

TESTE 2: MBI - Maslach Burnout Inventory - General Survey

A seguir, há 16 afirmativas relacionadas com o sentimento em relação ao trabalho. Por favor, leia com atenção cada uma das afirmativas e decida se você já se sentiu deste modo em seu trabalho.

Instruções:

Se você nunca teve estes sentimentos, escreva um "0" (zero) no espaço antes da afirmativa.

Se você já teve este sentimento, indique com que frequência você o sente, escrevendo o número (de 1 a 6) que melhor descreve com que frequência você se sente dessa maneira.

Exemplo:

Eu me sinto frustrado / deprimido no trabalho.

Se você nunca sentiu frustração / depressão no trabalho, escreva o número "0" (zero) sob a coluna "frequência".

Se você, raramente, sente-se frustrado / deprimido no trabalho (poucas vezes por ano, ou menos), escreva o número "1".

Se seus sentimentos de frustração / depressão são razoavelmente freqüentes (poucas vezes por semana, porém não diariamente), escreva "5".

OBS: Lembre-se que o diagnóstico definitivo só pode ser fornecido por um profissional.

	0	1	2	3	4	5	6
FREQÜÊNCIA	Nunca	Algumas vezes, ao ano ou menos	Uma vez ao mês ou menos	Algumas vezes durante o mês	Uma vez por semana	Algumas vezes durante a semana	Todo dia

DECLARAÇÕES	PONTUAÇÃO						FAIXA DE BURN-OUT	
1- Sinto-me emocionalmente esgotado com o meu trabalho.	0	1	2	3	4	5	6	EE
2- Sinto-me esgotado no final de um dia de trabalho	0	1	2	3	4	5	6	
3- Sinto-me cansado quando me levanto pela manhã e preciso encarar outro dia de trabalho	0	1	2	3	4	5	6	
4- Trabalhar o dia todo é realmente motivo de tensão para mim	0	1	2	3	4	5	6	
5- Sinto-me acabado por causa do meu trabalho	0	1	2	3	4	5	6	
6- Só desejo fazer meu trabalho e não ser incomodado	0	1	2	3	4	5	6	

7- Tornei-me menos interessado no meu trabalho desde que assumi esse cargo	0 1 2 3 4 5 6 <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	DP
8- Tornei-me menos entusiasmado com o meu trabalho	0 1 2 3 4 5 6 <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
9- Tornei-me mais descrente sobre se o meu trabalho contribui para algo	0 1 2 3 4 5 6 <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
10- Duvido da importância do meu trabalho	0 1 2 3 4 5 6 <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
11- Sinto-me entusiasmado quando realizo algo no meu trabalho	0 1 2 3 4 5 6 <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	EPT
12- Realizei muitas coisas valiosas no meu trabalho	0 1 2 3 4 5 6 <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
13- Posso efetivamente solucionar os problemas que surgem no meu trabalho	0 1 2 3 4 5 6 <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
14- Sinto que estou dando uma contribuição efetiva para essa organização	0 1 2 3 4 5 6 <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
15- Na minha opinião, sou bom no que faço	0 1 2 3 4 5 6 <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
16- No meu trabalho, me sinto confiante de que sou eficiente e capaz de fazer com que as coisas aconteçam.	0 1 2 3 4 5 6 <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	

RESULTADOS

MBI SUBESCALA	BAIXO	MÉDIO	ALTO
EE Exaustão Emocional	≤ 16	17 - 27	≥ 28
DP Despersonalização	≤ 5	6 - 10	≥ 11
EPT Envolvimento Pessoal no Trabalho	≥ 40	39 - 40	≤ 33