

## Questionario Maslach Del Burn Out

Paziente - Nome e Cognome \_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Età \_\_\_\_\_ Sesso: F/M MMG dal \_\_\_\_\_

|    | Domande                                                                                  | Quanto spesso? |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 1  | Mi sento coinvolta/o emotivamente nel mio lavoro                                         | 0 1 2 3 4 5 6  |
| 2  | Alla fine di una giornata lavorativa mi sento un oggetto                                 | 0 1 2 3 4 5 6  |
| 3  | Mi sento stanca/o sin dal mattino all'idea di dover affrontare un altro giorno di lavoro | 0 1 2 3 4 5 6  |
| 4  | Mi immedesimo facilmente nei sentimenti dei miei pazienti                                | 0 1 2 3 4 5 6  |
| 5  | Mi accorgo di trattare alcuni pazienti come degli oggetti                                | 0 1 2 3 4 5 6  |
| 6  | Lavorare con la gente tutto il giorno per me è un vero stress                            | 0 1 2 3 4 5 6  |
| 7  | Affronto molto bene i problemi dei miei pazienti                                         | 0 1 2 3 4 5 6  |
| 8  | Mi sento consumata/o dal mio lavoro                                                      | 0 1 2 3 4 5 6  |
| 9  | Mi sento positivamente influenzato dal vissuto degli altri nel mio lavoro                | 0 1 2 3 4 5 6  |
| 10 | Sono diventata/o più insensibile verso gli altri da quando faccio questo lavoro          | 0 1 2 3 4 5 6  |
| 11 | Mi preoccupa che questo lavoro mi stia indurendo                                         | 0 1 2 3 4 5 6  |
| 12 | Mi sento piena/o di energia                                                              | 0 1 2 3 4 5 6  |
| 13 | Mi sento molto frustrata/o dal mio lavoro                                                | 0 1 2 3 4 5 6  |
| 14 | Non mi interessa quello che succede ai miei pazienti                                     | 0 1 2 3 4 5 6  |
| 15 | Mi sembra di lavorare troppo                                                             | 0 1 2 3 4 5 6  |
| 16 | Lavorare a diretto contatto con la gente è molto stressante                              | 0 1 2 3 4 5 6  |
| 17 | Riesco facilmente a creare un'atmosfera rilassata con i miei pazienti                    | 0 1 2 3 4 5 6  |
| 18 | Mi sento esaurita/o dopo una giornata di lavoro a contatto con i pazienti                | 0 1 2 3 4 5 6  |
| 19 | Ho avuto molte gratificazioni da questo lavoro                                           | 0 1 2 3 4 5 6  |
| 20 | Mi sento sul ciglio del baratro                                                          | 0 1 2 3 4 5 6  |
| 21 | Nel mio lavoro affronto i problemi emotivi con molta calma                               | 0 1 2 3 4 5 6  |
| 22 | Mi sembra che i pazienti si sfoghino con me dei loro problemi                            | 0 1 2 3 4 5 6  |

### Legenda

Mai = 0

Qualche volta l'anno = 1

Una volta al mese = 2

Qualche volta al mese = 3

Una volta alla settimana = 4

Diverse volte alla settimana = 5

Tutti i giorni = 6



## Questionario Maslach Del Burn Out

### Interpretazione

(da consegnare separatamente)

| Grado di Burn Out        | Alto | Moderato | Basso | Domande               |
|--------------------------|------|----------|-------|-----------------------|
| Esaurimento emotivo      | >30  | 18 - 29  | <17   | 1,2,3,6,8,13,14,16,20 |
| Depersonalizzazione      | >12  | 6 - 12   | <5    | 5,10,11,15,22         |
| Gratificazione personale | <36  | 36 - 40  | >40   | 4,7,9,12,17,18,19,21  |