**MBI**[1](#_bookmark0)

Indicare quanto spesso si sono provate le sensazioni elencate in calce. Se non si sono mai provate, segnare “mai”. Se si sono provate, scegliere la risposta che descrive meglio la frequenza.

Example:

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| How often: | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|  | Mai | Qualche volta all’anno | Una volta al mese o meno | Qualche volta al mese | Una volta alla settimana | Alcune volte a settimana | Ogni giorno |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Mi sento emotivamente sfinito dal mio lavoro |  |
| 2 | Mi sento sfinito alla fine di una giornata di lavoro |  |
| 3 | Mi sento stanco quando mi alzo la mattina e devo affrontare un’altra giornata di lavoro |  |
| 4 | Posso capire facilmente come la pensano i miei alunni |  |
| 5 | Mi pare di trattare alcuni alunni come se fossero degli oggetti |  |
| 6 | Mi pane che lavorare tutto il giorno con la gente mi pesi |  |
| 7 | Affronto efficacemerite i problemi dei miei alunni |  |
| 8 | Mi sento esaurito da1 mio 1avr›ro |  |
| 9 | Credo di influenzare positivamente la vita di altre persone attraverso il mio lavoro |  |
| 1  0 | Da quando ho cominciato a lavorare qui sono diventato piu insensibile con la gente |  |
| 1  1 | Ho paura che questo lavoro mi possa induiiie emotivamente |  |
| 1  2 | Mi sento pieno di energie |  |
| 1  3 | Sono frustrato dal mio lavoro |  |
| 1  4 | Credo di lavorare troppo duramente |  |
| 1  5 | Non mi importa veramente di cio che succede ad alcuni alunni |  |
| 1  6 | Lavorare direttamente a contatto con la gente mi crea troppa tensions |  |
| 1  7 | Riesco facilmente a rendere i miei utenti rilassati e a proprio agio |  |
| 1  8 | Mi sento rallegrato dopo aver lavorato con i miei alunni |  |
| 1  9 | Ho realizzato molte cose di valore ne1 mio lavoro |  |

1 Maslach, C., Jackson, S.E., & Leiter, M.P. (1996). Maslach Burnout Inventory. Manual (3rd ed.). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2  0 | Sento di non farcela piu |  |
| 2  1 | Nel mio lavoro affronto i problemi emotivi con calma |  |
| 2  2 | Ho l’impressione che i miei utenti diano la colpa a me per i loro problemi |  |