

耗盡/倦怠自我評估

The Maslach Burnout Inventory (MBI)

來源：翻譯自 C. Maslach, S.E. Jackson, M.P. Leiter (Eds.), Maslach Burnout Inventory manual (3rd ed.), Consulting Psychologists Press (1996). The Maslach Burnout Inventory.

(MBI) 是最常被用來評估個人是否有耗盡的風險。為了量度其風險，MBI 會探討三個元素：情緒耗竭(exhaustion)、去人性化(depersonalization)和個人成就感(personal achievement)。此工具可以作為幫助，但不適宜作為科學診斷的工具。此工具主要的目的是提醒你留意自己的耗盡狀態，以及意識到任何人都可以面臨耗盡的風險。

請於每條題目選擇合適的答案，然後每一部分把得分合計，並且比對你的得分與本評估的分數分析。

問題：	從不	一年幾次	一個月一次	一個月幾次	一週一次	一週幾次	每天
第一部份：	0	1	2	3	4	5	6
1、我的工作使我感到情緒枯竭。							
2、長期地整天與人一起工作，我需要花巨大的努力。							
3、我感受到我的工作，打擊我/使我失望 (breakdown)。							
4、工作令我有挫敗感/沮喪。							
5、我覺得自己工作過份勞碌。							
6、直接與人合作對我造成很大壓力。							
7、我感受到自己身心交瘁、筋疲力盡。							
第一部份 總分：							

問題：	從不	一年幾次	一個月一次	一個月幾次	一週一次	一週幾次	每天
第二部份：	0	1	2	3	4	5	6
1、我覺得自己把服侍的人只當作物件（非人化）看待。							
2、當早上起來，要面對新一天的工作時，我感到疲累。							
3、我覺得服侍對象會把他們問題的責任推給我。							
4、下班時，我覺得自己的耐性已到了極限。							
5、我並不關心某些服侍對象到底遇到什麼問題。							
6、自從我工作後，我對人變得越來越不敏銳。							
7、我恐怕這工作使我變得無同情心/冷漠。							
第二部份 總分：							

問題：	從不	一年幾次	一個月一次	一個月幾次	一週一次	一週幾次	每天
第三部份：	0	1	2	3	4	5	6
1、我在工作上完成了很多有意義的事情。							
2、我感到精力旺盛。							
3、我很容易理解我所服侍對象的感受。							
4、我十分有效地處理服侍對象的問題。							
5、工作時，我能冷靜地處理情緒問題。							
6、我覺得透過現在的工作，我能為他人帶來正面影響。							
7、我與服侍對象相處時，很容易便能營造出輕鬆的氣氛。							
8、與服侍對象相處過後，我會感到被加油。							
第三部份 總分：							

得分結果之分析 Scoring Results- Intrepretation

第一部份：耗盡/倦怠

倦怠（或抑鬱焦慮症）：評估工作時感到的疲勞狀況、長期疲勞、睡眠困難、身體問題。對於 MBI 以及大多數作者來說，“筋疲力竭是這部份的主要症狀”。與抑鬱症不同，在工作以外，這些問題都會消失。

- 總數少過或等於 17：低程度倦怠
- 總數在 18 到 29 之間：中程度倦怠
- 總數超過 30：高程度倦怠

第二部份：去人格化

“非人性化”（或失去同理心）：是人際關係中的“非人性化”。有較大的抽離傾向，導致對病人或同事產生消極態度，憤世嫉俗，內疚感，避免社交接觸和退縮。專業阻礙了他對病人和/或同事顯示的同理心。

- 總數少過或等於 5：低程度倦怠
- 總數在 6 到 11 之間：中程度倦怠
- 總數超過或等於 12 分以上：高程度倦怠

第三部分：個人成就感

個人成就感的下降：個人對自己的評價為負面，感到自己無法突破當前的處境。這個組成部分代表了艱難而反覆的局面，儘管付出了努力，但仍會導致失敗，從而產生不利的影響。個人開始懷疑他完成事情的真正能力。這部分是頭兩個部分的結果。

- 總數少過或等於 33：高程度倦怠
- 總數在 34 到 39 之間：中程度倦怠
- 總數大於 40：低程度倦怠

前兩個部分高分和最後部分的低分表示有耗盡/倦怠的狀況。

注意：不同的人對壓力和倦怠的反應不同。此測試並非旨在進行科學分析或評估。該信息並非旨在診斷或治療您的壓力或倦怠症狀。如果您覺得在壓力管理或倦怠方面需要幫助，請諮詢您的醫生，輔導員或心理健康專家。

C. Maslach, S.E. Jackson, M.P. Leiter (Eds.), Maslach Burnout Inventory manual (3rd ed.), Consulting Psychologists Press (1996).