

耗尽/倦怠自我评估

The Maslach Burnout Inventory (MBI)

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

(MBI) 是最常被用来评估个人是否有耗尽的风险。为了量度其风险，MBI 会探讨三个元素：情绪耗竭(exhaustion)、去人性化(depersonalization)和个人成就感(personal achievement)。此工具可以作为帮助，但不适宜作为科学诊断的工具。此工具主要的目的是提醒你留意自己的耗尽状态，以及意识到任何人都可以面临耗尽的风险。

请于每条题目选择合适的答案，然后每一部分把得分合计，并且比对你的得分与本评估的分数分析。

问题:	从不	一年几次	一个月一次	一个月几次	一周一次	一周几次	每天
第一部份:	0	1	2	3	4	5	6
1、我的工作使我感到情绪枯竭。							
2、长期地整天与人一起工作，我需要花巨大的努力。							
3、我感受到我的工作，打击我/使我失望 (breakdown)。							
4、工作令我有挫败感/沮丧。							
5、我觉得自己工作过份劳碌。							
6、直接与人合作对我造成很大压力。							
7、我感受到自己身心交瘁、筋疲力尽。							
第一部份 总分:							

问题:	从不	一年几次	一个月一次	一个月几次	一周一次	一周几次	每天
第二部份:	0	1	2	3	4	5	6
1、我觉得自己把服侍的人只当作对象（非人化）看待。							
2、当早上起来，要面对新一天的工作时，我感到疲累。							
3、我觉得服侍对象会把他们问题的责任推给我。							
4、下班时，我觉得自己的耐性已到了极限。							
5、我并不关心某些服侍对象到底遇到什么问题。							
6、自从我工作后，我对人变得越来越不敏锐。							
7、我恐怕这工作使我变得无同情心/冷漠。							
第二部份 总分:							

问题:	从不	一年几次	一个月一次	一个月几次	一周一次	一周几次	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义的事情。							
2、我感到精力旺盛。							
3、我很容易理解我所服侍对象的感受。							
4、我十分有效地处理服侍对象的问题。							
5、工作时，我能冷静地处理情绪问题。							
6、我觉得透过现在的工作，我能为他人带来正面影响。							
7、我与服侍对象相处时，很容易便能营造出轻松的气氛。							
8、与服侍对象相处过后，我会感到被加油。							
第三部份 总分:							

得分结果之分析 Scoring Results- Intrepretation

第一部份：耗尽/倦怠

倦怠（或抑郁焦虑症）：评估工作时感到的疲劳状况、长期疲劳、睡眠困难、身体问题。对于 MBI 以及大多数作者来说，“筋疲力竭是这部份的主要症状”。与抑郁症不同，在工作以外，这些问题都会消失。

- 总数少过或等于 17：低程度倦怠
- 总数在 18 到 29 之间：中程度倦怠
- 总数超过 30：高程度倦怠

第二部份：去人格化

“非人性化”（或失去同理心）：是人际关系中的“非人性化”。有较大的抽离倾向，导致对病人或同事产生消极态度，愤世嫉俗，内疚感，避免社交接触和退缩。专业阻碍了他对病人和/或同事显示的同理心。

- 总数少过或等于 5：低程度倦怠
- 总数在 6 到 11 之间：中程度倦怠
- 总数超过或等于 12 分以上：高程度倦怠

第三部分：个人成就感

个人成就感的下降：个人对自己的评价为负面，感到自己无法突破当前的处境。这个组成部分代表了艰难而反复的局面，尽管付出了努力，但仍会导致失败，从而产生不利的影响。个人开始怀疑他完成事情的真正能力。这部分是头两个部分的结果。

- 总数少过或等于 33：高程度倦怠
- 总数在 34 到 39 之间：中程度倦怠
- 总数大于 40：低程度倦怠

前两个部分高分和最后部分的低分表示有耗尽/倦怠的状况。

注意：不同的人对压力和倦怠的反应不同。此测试并非旨在进行科学分析或评估。该信息并非旨在诊断或治疗您的压力或倦怠症状。如果您觉得在压力管理或倦怠方面需要帮助，请咨询您的医生，辅导员或心理健康专家。

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