

SCALA MBI

Le affermazioni qui sotto riportate rappresentano dei sentimenti (o delle idee, o delle impressioni) che si possono provare pensando al proprio lavoro. Legga attentamente le affermazioni, e cerchi di rispondere nella maniera più sincera ed immediata possibile. Tenga presente che non ci sono risposte giuste o sbagliate. La ringraziamo per la collaborazione.

| | | | | | | | |
|--|-----|-----------------------------|------------------------------|-----------------------|--------------------------|---------------------------------|-------------|
| 1. Mi sento emotivamente sfinito dal mio lavoro | Mai | Qualche volta l'anno o meno | Qualche volta al mese o meno | Qualche volta al mese | Una volta alla settimana | Più di una volta alla settimana | Ogni giorno |
| 2. Alla fine di una giornata di lavoro mi sento sfinito | Mai | Qualche volta l'anno o meno | Qualche volta al mese o meno | Qualche volta al mese | Una volta alla settimana | Più di una volta alla settimana | Ogni giorno |
| 3. Mi sento stanco quando mi alzo la mattina e devo affrontare un'altra giornata di lavoro | Mai | Qualche volta l'anno o meno | Qualche volta al mese o meno | Qualche volta al mese | Una volta alla settimana | Più di una volta alla settimana | Ogni giorno |
| 4. Posso capire facilmente come la pensano i miei utenti | Mai | Qualche volta l'anno o meno | Qualche volta al mese o meno | Qualche volta al mese | Una volta alla settimana | Più di una volta alla settimana | Ogni giorno |
| 5. Mi pare di trattare alcuni utenti come se fossero oggetti | Mai | Qualche volta l'anno o meno | Qualche volta al mese o meno | Qualche volta al mese | Una volta alla settimana | Più di una volta alla settimana | Ogni giorno |
| 6. Mi pare che lavorare tutto il giorno con la gente mi pesi | Mai | Qualche volta l'anno o meno | Qualche volta al mese o meno | Qualche volta al mese | Una volta alla settimana | Più di una volta alla settimana | Ogni giorno |
| 7. Affronto efficacemente i problemi dei miei utenti | Mai | Qualche volta l'anno o meno | Qualche volta al mese o meno | Qualche volta al mese | Una volta alla settimana | Più di una volta alla settimana | Ogni giorno |
| 8. Mi sento esaurito dal mio lavoro | Mai | Qualche volta l'anno o meno | Qualche volta al mese o meno | Qualche volta al mese | Una volta alla settimana | Più di una volta alla settimana | Ogni giorno |
| 9. Credo di influenzare positivamente la vita di altre persone attraverso il mio lavoro | Mai | Qualche volta l'anno o meno | Qualche volta al mese o meno | Qualche volta al mese | Una volta alla settimana | Più di una volta alla settimana | Ogni giorno |
| 10. Da quando ho cominciato a lavorare qui sono diventato più insensibile con la gente | Mai | Qualche volta l'anno o meno | Qualche volta al mese o meno | Qualche volta al mese | Una volta alla settimana | Più di una volta alla settimana | Ogni giorno |
| 11. Ho paura che questo lavoro mi possa indurre emotivamente | Mai | Qualche volta l'anno o meno | Qualche volta al mese o meno | Qualche volta al mese | Una volta alla settimana | Più di una volta alla settimana | Ogni giorno |
| 12. Mi sento pieno di energie | Mai | Qualche volta l'anno o meno | Qualche volta al | Qualche volta al | Una volta alla | Più di una volta alla | Ogni giorno |

| | | | | | | | |
|--|-----|-----------------------------|------------------------------|-----------------------|--------------------------|---------------------------------|-------------|
| | | | mese o meno | mese | settimana | settimana | |
| 13. Sono frustrato dal mio lavoro | Mai | Qualche volta l'anno o meno | Qualche volta al mese o meno | Qualche volta al mese | Una volta alla settimana | Più di una volta alla settimana | Ogni giorno |
| 14. Credo di lavorare troppo duramente | Mai | Qualche volta l'anno o meno | Qualche volta al mese o meno | Qualche volta al mese | Una volta alla settimana | Più di una volta alla settimana | Ogni giorno |
| 15. Non mi importa veramente di ciò che succede ad alcuni utenti | Mai | Qualche volta l'anno o meno | Qualche volta al mese o meno | Qualche volta al mese | Una volta alla settimana | Più di una volta alla settimana | Ogni giorno |
| 16. Lavorare direttamente a contatto con la gente mi crea troppa tensione | Mai | Qualche volta l'anno o meno | Qualche volta al mese o meno | Qualche volta al mese | Una volta alla settimana | Più di una volta alla settimana | Ogni giorno |
| 17. Riesco facilmente a rendere i miei utenti rilassati e a proprio agio | Mai | Qualche volta l'anno o meno | Qualche volta al mese o meno | Qualche volta al mese | Una volta alla settimana | Più di una volta alla settimana | Ogni giorno |
| 18. Mi sento rallegrato dopo aver lavorato con i miei utenti | Mai | Qualche volta l'anno o meno | Qualche volta al mese o meno | Qualche volta al mese | Una volta alla settimana | Più di una volta alla settimana | Ogni giorno |
| 19. Ho realizzato molte cose di valore nel mio lavoro | Mai | Qualche volta l'anno o meno | Qualche volta al mese o meno | Qualche volta al mese | Una volta alla settimana | Più di una volta alla settimana | Ogni giorno |
| 20. Sento di non farcela più | Mai | Qualche volta l'anno o meno | Qualche volta al mese o meno | Qualche volta al mese | Una volta alla settimana | Più di una volta alla settimana | Ogni giorno |
| 21. Nel mio lavoro affronto i problemi emotivi con calma | Mai | Qualche volta l'anno o meno | Qualche volta al mese o meno | Qualche volta al mese | Una volta alla settimana | Più di una volta alla settimana | Ogni giorno |
| 22. Ho l'impressione che i miei utenti diano la colpa a me per i loro problemi | Mai | Qualche volta l'anno o meno | Qualche volta al mese o meno | Qualche volta al mese | Una volta alla settimana | Più di una volta alla settimana | Ogni giorno |
| 23. Mi capita di trattare male i miei utenti | Mai | Qualche volta l'anno o meno | Qualche volta al mese o meno | Qualche volta al mese | Una volta alla settimana | Più di una volta alla settimana | Ogni giorno |
| 24. A volte faccio fatica a ricordare che i miei utenti sono qui perché hanno bisogno di aiuto | Mai | Qualche volta l'anno o meno | Qualche volta al mese o meno | Qualche volta al mese | Una volta alla settimana | Più di una volta alla settimana | Ogni giorno |

Maslach Burnout Inventory (MBI): si tratta di una scala di valutazione a 22 item messa a punto, nella sua versione originale, da Christina Maslach (Maslach & Jackson, 1986), che va a rilevare la presenza delle tre dimensioni di cui si compone il costrutto del *burnout*, ovvero:

- esaurimento emotivo: esamina la sensazione di essere inaridito emotivamente ed esaurito dal proprio lavoro. Più alti sono i valori più è presente l'esaurimento emotivo. E' composta da 9 item: 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20.
- depersonalizzazione: misura la risposta fredda ed impersonale nei confronti degli utenti del proprio servizio. Più alti sono i valori più è presente la depersonalizzazione. E' composta da 5 item: 5, 10, 11, 15, 22.
- realizzazione personale: valuta la sensazione relativa alla propria competenza e al proprio desiderio di successo nel lavorare con gli altri. Più i valori sono alti più ci si sente realizzati. E' composta da 8 item: 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21.

Le risposte ai vari item sono comprese lungo un continuum basato sulla frequenza, che va dalla risposta "mai" (a cui viene attribuito il punteggio 0) alla risposta "ogni giorno" (a cui viene attribuito il punteggio 6).

In questa ricerca è stata utilizzata la versione italiana di Sirigatti e Stefanile (1993) per misurare il grado di disagio lavorativo nelle professioni di aiuto.

E' previsto un punteggio per ogni sottoscala (esaurimento emotivo, depersonalizzazione, realizzazione personale), calcolato come somma dei punteggi dei singoli item.

Sirigatti e Stefanile (1993) hanno individuato dei valori di soglia per la categorizzazione dei punteggi delle tre sottoscale in riferimento alla professione sanitaria:

| | Livello di <i>burnout</i> | | |
|--------------------------------|------------------------------|-------|---------|
| | basso | medio | elevato |
| Esaurimento emotivo | ≤14 | 15-23 | ≥24 |
| Depersonalizzazione | ≤3 | 4-8 | ≥9 |
| Realizzazione personale | ≥37 | 30-36 | ≤29 |