**Maslach-féle Kiégés Leltár**

A következő kijelentésekhez írd be 1-5-ig a megfelelő számot, ahol a

1. Teljesen mértékben nem igaz

2. Többnyire nem igaz

3. Semleges vélemény

4. Többnyire igaz

5. Teljesmértékben igaz

1. munkám során érzelmileg kiszipolyozottnak érzem magam \_\_\_\_\_
2. a munkanap végére elhasznált vagyok \_\_\_\_\_
3. már akkor is fáradt vagyok, a mikor reggel fel kell kelnem és szembe kell néznem a rám váró mai munkával \_\_\_\_\_
4. egész nap emberekkel foglalkozni igazán kimerítő és feszültségkeltő számomra \_\_\_\_\_
5. munkám révén kiégettnek és elhasználtnak érzem magam \_\_\_\_\_
6. naponta frusztrálódom a munkám során \_\_\_\_\_
7. úgy érzem, hogy túlságosan is keményen dolgozom \_\_\_\_\_
8. túl sok feszültséggel jár számomra, hogy közvetlenül emberekkel kell dolgoznom \_\_\_\_\_
9. úgy érzem, mintha az utolsó erőtartalékaimat élném fel \_\_\_\_\_
10. úgy érzem, hogy munkám során már úgy kezelem az embereket, mintha személytelen tárgyak lennének \_\_\_\_\_
11. mintha megkérgesedtem volna az emberekkel szemben, mióta ezen a területen dolgozom \_\_\_\_\_
12. attól tartok, hogy ez a munka érzelmileg teljesen megkeményít \_\_\_\_\_
13. valójában nem törődök azzal, hogy mi történik azokkal az emberekkel, akikkel foglalkoznom kell \_\_\_\_\_
14. munkám végzése közben úgy érzem, hogy az emberek a saját problémáik miatt is engem hibáztatnak \_\_\_\_\_
15. könnyen meg tudom érteni, hogyan éreznek az emberek különböző dolgokkal kapcsolatban \_\_\_\_\_
16. nagyon hatékonyan tudok foglalkozni a munkám során hozzám forduló emberek problémáival \_\_\_\_
17. 17.úgy érzem, a munkámon keresztül pozitívan tudom befolyásolni más emberek életét \_\_\_\_\_
18. tele vagyok energiával \_\_\_\_\_
19. megnyugtató légkört tudok teremteni a munkám közben magam köré \_\_\_\_\_
20. valósággal felüdültnek érzem magam munkám után \_\_\_\_\_
21. sok értékes dologra voltam képes az eddigiekben a munkám során \_\_\_\_\_
22. a munkámban képes vagyok nyugodtan és higgadtan foglalkozni mások érzelmi problémáival. \_\_\_\_\_