

Copenhagen Burnout Inventory (CBI)

Instrucțiuni: Pentru fiecare întrebare, alege răspunsul care reflectă cel mai bine experiența ta.

1. Burnout personal (6 întrebări)

Aceste întrebări se referă la oboseala și epuizarea generală, indiferent de contextul profesional.

Cât de des...

1. Te simți obosit(ă)?
2. Te simți epuizat(ă) fizic?
3. Te simți epuizat(ă) psihic?
4. Îți simți corpul epuizat?
5. Ai simțit că nu mai poți?
6. Te simți slăbit(ă) și lipsit(ă) de energie?

Răspunsuri posibile:

- Foarte des
- Des
- Uneori
- Rar
- Niciodată

2. Burnout legat de muncă (7 întrebări)

Aceste întrebări vizează oboseala și stresul generate direct de activitatea profesională.

Cât de des...

1. Te simți epuizat(ă) la finalul zilei de lucru?
2. Simți că munca te epuizează din punct de vedere emoțional?
3. Simți că ești complet secătuit(ă) de energie din cauza muncii?
4. Simți că munca îți afectează negativ viața personală?
5. Te simți copleșit(ă) de responsabilitățile de la muncă?
6. Simți că nu mai poți face față solicitărilor de la muncă?
7. Ai dori să iei o pauză lungă de la muncă?

Răspunsuri posibile:

- Foarte des
- Des
- Uneori
- Rar
- Niciodată

3. Burnout relațional (cu pacienții/clientii) (6 întrebări)

Aceste întrebări se aplică persoanelor care lucrează cu pacienți sau clienți (ex. medici, terapeuți, educatori etc.).

Cât de des...

1. Te simți epuizat(ă) din cauza interacțiunii cu pacienții/clientii?
2. Simți că nu mai ai energie să lucrezi cu oamenii?
3. Ai senzația că pacienții/clientii „îți cer prea mult”?
4. Te simți iritat(ă) sau frustrat(ă) în relația cu pacienții/clientii?
5. Simți că nu te mai poți implica emoțional în relația cu pacienții/clientii?
6. Ai prefera o activitate profesională care nu implică lucrul cu oamenii?

Răspunsuri posibile:

- Foarte des
- Des
- Uneori
- Rar
- Niciodată

Fiecare răspuns poate primi un punctaj (de la 100 la 0):

- Foarte des – 100
- Des – 75
- Uneori – 50
- Rar – 25
- Niciodată – 0

Se calculează scorul mediu pentru fiecare subdomeniu. Un scor mai mare indică un nivel mai ridicat de burnout.