

BURNOUT SELF-TEST

Copenhagen Burnout Inventory (CBI)

19 otázok • 3 oblasti vyhorenia • približne 5 minút

Odpovedáte len sami pre seba. Výsledok nie je diagnóza.

Na konci si vypočítate tri samostatné skóre od 0 do 100.

Ako odpovedať

Pri každej otázke si zapíšete hodnotu. Neexistuje „správna“ odpoveď.

0

NIKDY

25

ZRIEDKA

50

NIEKEDY

75

ČASTO

100

VŽDY

Pri niektorých otázkach sa používa škála „v akej miere“. Bodovanie zostáva 0 • 25 • 50 • 75 • 100.

1. OSOBNÉ VYHORENIE

Ako často...

1

Ako často cítite únavu?

2

Ako často cítite fyzickú vyčerpanosť?

3

Ako často cítite emocionálnu vyčerpanosť?

4

Ako často si pomyslíte: „Už to nezvládam“?

5

Ako často sa cítite opotrebovane?

6

Ako často sa cítite slabo a náchylne na ochorenia?

0

NIKDY

25

ZRIEDKA

50

NIEKEDY

75

ČASTO

100

VŽDY

VAŠE 1. SKÓRE

Osobné vyhorenie

Súčet bodov ÷ 6 = _____ / 100
Výsledok si zatiaľ iba zapíšte.

2. PRACOVNÉ VYHORENIE

Myslite iba na svoju prácu.

7 Cítite sa na konci pracovného dňa uťahane?

9 Máte pocit, že je pre vás každá hodina v práci vyčerpávajúca?

11 Je vaša práca emocionálne vyčerpávajúca?

13 Cítite sa vyhorene zo svojej práce?

8 Keď si ráno pomyslite na ďalší deň v práci, cítite sa vyčerpane?

10 Máte vo svojom voľnom čase dostatok energie pre rodinu a priateľov?

12 Frustruje vás vaša práca?

⚠ Položka 10 sa pri skórovaní hodnotí opačne.

0
NIKDY

25
ZRIEDKA

50
NIEKEDY

75
ČASTO

100
VŽDY

VAŠE 2. SKÓRE

Pracovné vyhorenie

Najprv obráťte skóre pri otázke 10:

0 ↔ 100 • 25 ↔ 75 • 50 zostáva 50

Súčet 7 bodov ÷ 7 = _____ / 100

3. VYHORENIE PRI PRÁCI S ĽUĎMI

Pre zdravotnícke publikum si môžete pod „ľuďmi“ predstaviť pacientov.

14

Je pre vás ťažké pracovať s ľuďmi?

15

Práca s ľuďmi vás energeticky vyčerpáva?

16

Cítite, že práca s ľuďmi vás frustruje?

17

Máte pocit, že pri práci s ľuďmi oveľa viac dávate ako dostávate?

18

Cítite sa z práce s ľuďmi unavene?

19

Uvažujete niekedy nad tým, ako dlho ešte dokážete pracovať s ľuďmi?

0

VEĽMI MALÁ

25

MALÁ

50

DO ISTej

75

VEĽKÁ

100

VEĽMI VEĽKÁ

VAŠE 3 SKÓRE

Nevytvárajte jedno spoločné číslo. CBI pracuje s tromi subškálami.

OSOBNÉ

súčet ÷ 6

____ /100

PRÁCA

súčet ÷ 7

____ /100

ĽUDIA / PACIENTI

súčet ÷ 6

____ /100

AKO STE DOPADLI?

Orientačná interpretácia každej subškály samostatne.

< 50

nízka alebo žiadna úroveň vyhorenia

50–74

stredná úroveň vyhorenia

≥ 75

vysoká / závažná úroveň vyhorenia

Ktoré z vašich troch skóre je najvyššie?

JEDNO ČÍSLO NIE JE DIAGNÓZA

Výsledok je podnet na reflexiu, nie klinická diagnóza.



Osobné vyhorenie

celkové fyzické a psychické vyčerpanie bez ohľadu na jeho zdroj



Pracovné vyhorenie

vyčerpanie, ktoré človek pripisuje svojej práci



Práca s ľuďmi / pacientmi

vyčerpanie súvisiace s kontaktom s ľuďmi, ktorým poskytujeme službu alebo starostlivosť

Pri výrazných alebo pretrvávajúcich ťažkostiach je vhodné odborné posúdenie.

ČO VÁM VAŠE SKÓRE HOVORÍ?

Tri otázky na záver.

Čo mi berie najviac energie?

Čo mi energiu vracia?

Čo môžem zmeniť už tento týždeň?

Zdroj:

Kováč K, Halamová J. Psychometric Properties and Factor Structure of the Slovak Version of the Copenhagen Burnout Inventory. Int J Environ Res Public Health. 2022;19(19):12586. CC BY 4.0.
Kristensen TS, Borritz M, Villadsen E, Christensen KB. The Copenhagen Burnout Inventory: A new tool for the assessment of burnout. Work & Stress. 2005;19(3):192–207.