



# School Burnout Inventory (SBI)

## Istruzioni per Studenti

Qui di seguito troverai una serie di affermazioni che riguardano alcune sensazioni che potresti provare relativamente ai tuoi studi. Seguendo le istruzioni sotto elencate, indica quanto sei d'accordo o meno con ciascuna delle seguenti affermazioni.

Completamente in disaccordo	Parzialmente in disaccordo	In disaccordo	Parzialmente in accordo	In accordo
1	2	3	4	5

A1	Mi sento sopraffatto/a dal lavoro scolastico	
A2	Avverto una mancanza di motivazione verso la scuola e spesso penso di rinunciare	
A3	Spesso mi sento inadeguato/a verso la scuola	
A4	Spesso dormo male a causa di tutti i problemi relativi allo studio	
A5	Sento che sto perdendo interesse verso la scuola	
A6	Mi chiedo continuamente se la scuola ha un senso	
A7	Rimugino molto sui problemi relativi alla scuola durante il tempo libero	
A8	Provavo maggiori aspettative verso la scuola in passato rispetto a quelle che ho adesso	
A9	La pressione che deriva dalla scuola mi causa problemi nelle relazioni più intime con gli altri	
A9	La pressione che deriva dalla scuola mi causa problemi nelle relazioni più intime con gli altri	

## Attribuzione Punteggi per lo SBI

Calcolare i punteggi sommando le risposte agli item indicati per ciascuna delle 3 scale e dividere per il numero degli item:

- SCALA Esaurimento a scuola: sommare risposte agli item A1 + item A4 + item A7 + item A9 e dividere per 4.
- SCALA Cinismo verso la scuola: sommare risposte agli item A2 + item A5 + item A6 e dividere per 3.
- SCALA Senso di inadeguatezza a scuola: sommare risposte agli item A3 + item A8 e dividere per 2.

## Interpretazione Punteggi dello SBI

Confrontare il punteggio medio ottenuto per ciascuna scala con quello del campione italiano di studenti di scuola secondaria.

- **Studenti Maschi:**
  - SCALA Esaurimento a scuola: M=2.92
  - SCALA Cinismo verso la scuola: M=3.17
  - SCALA Senso di inadeguatezza a scuola: M=3.23
- **Studenti Femmine:**
  - SCALA Esaurimento a scuola: M=3.05
  - SCALA Cinismo verso la scuola: M=3.06
  - SCALA Senso di inadeguatezza a scuola: M=3.12

## Cosa fare

Se il tuo punteggio in una o più delle scale del Burnout a scuola è maggiore della media riportata ti consigliamo di parlarne più approfonditamente con un esperto del settore o contattare direttamente i responsabili dell'ONSBI per una lettura attenta del disagio che stai provando nella tua vita scolastica all'indirizzo email [onsbi@lumsa.it](mailto:onsbi@lumsa.it) per una lettura attenta del disagio che stai provando nella tua vita scolastica.

## Riferimenti bibliografici

Fiorilli, C., Galimberti, V., De Stasio, S., Di Chiacchio, C., & Albanese, O. (2014). L'utilizzazione dello School Burnout Inventory (SBI) con studenti italiani di scuola superiore di primo e secondo grado, in "Psicologia clinica dello sviluppo, Rivista quadrimestrale" 3/2014, pp. 403-424, DOI: 10.1449/78365.

## Osservatorio Nazionale Salute e Benessere Insegnanti - ONSBI

Via della Conciliazione 22 - 00193 Roma  
Tel. 06 322 48 18 - 06 45 68 32 30 (ore 9.00 - 13.00)  
E-mail: [onsbi@lumsa.it](mailto:onsbi@lumsa.it) - [formazione@consorziohumanitas.com](mailto:formazione@consorziohumanitas.com)  
Fax 06 32 50 69 55