



Copenhagen Burnout Inventory (CBI)

Istruzioni per Insegnanti

Qui di seguito troverà una serie di quesiti che riguardano alcune sensazioni che potrebbe provare in relazione al suo lavoro. Seguendo le istruzioni sotto elencate indichi quanto spesso le è capitato di provare tali sensazioni.

Mai	Raramente	Qualche volta	Spesso	Sempre
1	2	3	4	5

B1	Quanto spesso si sente stanco/a?	
B2	Quanto spesso si sente fisicamente esausto/a?	
B3	Quanto spesso si sente emotivamente esausto/a?	
B4	Quanto spesso pensa: "Non posso andare avanti così"?	
B5	Quanto spesso si sente sfinito/a?	
B6	Quanto spesso si sente debole e suscettibile alle malattie?	
B7	Si sente sfinito/a alla fine di una giornata lavorativa?	
B8	La mattina, al pensiero di un'altra giornata lavorativa da affrontare, si sente già esausto/a?	
B9	Sente che ogni ora di lavoro è per lei stancante?	
B10	Ha abbastanza energie per la famiglia e gli amici durante il tempo libero? (R)	
B11	Il suo lavoro è emotivamente spossante?	
B12	Si sente frustrato/a a causa del suo lavoro?	
B13	Si sente esaurito/a a causa del suo lavoro?	
B14	Trova difficile lavorare a contatto con gli studenti?	
B15	Lavorare con gli studenti esaurisce le sue energie?	
B16	Trova frustrante lavorare con gli studenti?	
B17	Sente che dà di più rispetto a quanto riceve quando lavora con gli studenti?	
B18	È stanco/a di lavorare con gli studenti?	
B19	Si chiede qualche volta quanto riuscirà ancora a lavorare con gli studenti?	

Attribuzione Punteggi

Sommare i punteggi di tutte le scale tenendo in considerazione che l'item B10 "Ha abbastanza energie per la famiglia e gli amici durante il tempo libero?" è un item reverse (**R**) e nella somma è da considerarsi in senso inverso, quindi il punteggio va girato come segue: 5 diventa 1 e viceversa, 4 diventa 2 e viceversa, e 3 rimane 3.

Interpretazione Punteggi

Confrontare il punteggio ottenuto dalla somma con quello del campione italiano di insegnanti e individuare il proprio rischio di burnout:

1. **Basso**: per punteggi pari o inferiori a 40
2. **Medio-basso**: per punteggi tra 41 e 50
3. **Medio-alto**: per punteggi tra 51 e 60
4. **Alto**: per punteggi pari o superiori a 61

Cosa fare

Se il suo punteggio totale di Burnout è in un'area a rischio da medio alto in su le consigliamo di parlarne più approfonditamente con un esperto del settore o contattare direttamente i responsabili dell'ONSBI all'indirizzo email onsbi@lumsa.it per una lettura attenta del suo disagio percepito.

Riferimenti bibliografici

Fiorilli, C., De Stasio, S., Benevene, P., Iezzi, D.F., Pepe, A., & Albanese, O. (2015). Copenhagen Burnout Inventory (CBI): A validation study in an Italian teacher group. *Testing, Psychometrics, Methodology in Applied Psychology*, 22, 4, 537-551. DOI: 10.4473/TPM22.4.7.

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 - formazione@consorziohumanitas.com
Fax 06 32 50 69 55