

Copenhagen burnout inventory
Kristensen, Borritz, Villadsen og Christensen, 2005.

Þýddur af Völu Jónsdóttur

Svarkvarði:

Alltaf / Næstum alltaf

Oft

Stundum

Sjaldan

Aldrei / Næstum aldrei

1. Hversu oft finnur þú fyrir þreytu?
2. Hversu oft ert þú líkamlega örmagna?
3. Hversu oft ert þú tilfinningalega örmagna?
4. Hversu oft hugsar þú: „Ég get þetta ekki lengur“?
5. Hversu oft ert þú að niðurlotum komin(n)?
6. Hversu oft finnst þér þú vera slöpp/slappur og veikist auðveldlega?
7. Finnst þér þú vera úrvinda í lok vinnudags?
8. Ert þú þreytt(ur) að morgni dags við tilhugsunina um enn einn vinnudag?
9. Ert þú þreytt(ur) allan liðlangan vinnudaginn?
10. Hefur þú næga orku fyrir fjölskyldu og vini í frítíma þínum?

Svarkvarði 2:

Að mjög miklu leyti

Að miklu leyti

Að einhverju leyti

Að litlu leyti

Að mjög litlu leyti

11. Er starf þitt tilfinningalega þreytandi?
12. Finnst þér þú vera útbrunnin(n) vegna starfs þíns?
13. Gerir starf þitt þig ergilega(n)?