

Kopenhagen upitnik o sagorevanju na poslu- Srpska verzija

I CBI – Lični faktori sagorevanja

U ovom delu upitniku nalazi se skup pitanja. Pažljivo pročitajte svako od njih. Zatim odaberite odgovor koji najbolje opisuje kako se osećate, prateći učestalost:

- ☐ Nikad (0% vremena) ☐ Retko (25% vremena) ☐ Ponekad (50% vremena) ☐ Često (75% vremena)
☐ Uvek (100% vremena)

1. **Koliko često se osećate umorno?**
☐ Nikad ☐ Retko ☐ Ponekad ☐ Često ☐ Uvek
2. **Koliko često se osećate fizički iscrpljeno?**
☐ Nikad ☐ Retko ☐ Ponekad ☐ Često ☐ Uvek
3. **Koliko često se osećate emocionalno iscrpljeno?**
☐ Nikad ☐ Retko ☐ Ponekad ☐ Često ☐ Uvek
4. **Koliko često pomislite „Ne mogu više ovako“?**
☐ Nikad ☐ Retko ☐ Ponekad ☐ Često ☐ Uvek
5. **Koliko često se osećate istrošeno?**
☐ Nikad ☐ Retko ☐ Ponekad ☐ Često ☐ Uvek
6. **Koliko često se osećate slabo i podložno bolestima?**
☐ Nikad ☐ Retko ☐ Ponekad ☐ Često ☐ Uvek

II CBI – Sagorevanje povezano sa poslom

7. **Da li je Vaš posao emocionalno iscrpljujući?**
☐ Nikad ☐ Retko ☐ Ponekad ☐ Često ☐ Uvek
8. **Da li se osećate iscrpljeno zbog svog posla?**
☐ Nikad ☐ Retko ☐ Ponekad ☐ Često ☐ Uvek
9. **Da li Vas Vaš posao frustrira?**
☐ Nikad ☐ Retko ☐ Ponekad ☐ Često ☐ Uvek
10. **Da li se osećate istrošeno na kraju radnog dana?**
☐ Nikad ☐ Retko ☐ Ponekad ☐ Često ☐ Uvek
11. **Da li se osećate iscrpljeno ujutru pri pomisli na još jedan dan na poslu?**
☐ Nikad ☐ Retko ☐ Ponekad ☐ Često ☐ Uvek
12. **Da li osećate da Vam je svaki radni sat naporan?**
☐ Nikad ☐ Retko ☐ Ponekad ☐ Često ☐ Uvek
13. **Da li imate dovoljno vremena za porodicu i prijatelje nakon posla?**
☐ Nikad ☐ Retko ☐ Ponekad ☐ Često ☐ Uvek

III CBI – Sagorevanje povezano sa decom

14. Da li smatrate da je teško raditi sa decom?

☐ Nikad ☐ Retko ☐ Ponekad ☐ Često ☐ Uvek

15. Da li smatrate da je rad sa decom frustrirajući?

☐ Nikad ☐ Retko ☐ Ponekad ☐ Često ☐ Uvek

16. Da li rad sa decom crpi Vašu energiju?

☐ Nikad ☐ Retko ☐ Ponekad ☐ Često ☐ Uvek

17. Da li se osećate da više dajete nego što dobijate u radu sa decom?

☐ Nikad ☐ Retko ☐ Ponekad ☐ Često ☐ Uvek

18. Da li ste umorni od rada sa decom?

☐ Nikad ☐ Retko ☐ Ponekad ☐ Često ☐ Uvek

19. Da li se nekada pitate koliko ćete još biti u stanju da radite sa decom?

☐ Nikad ☐ Retko ☐ Ponekad ☐ Često ☐ Uvek