

BẢNG KIỂM KIẾT SỨC COPENHAGEN TRÊN GIÁO VIÊN MẦM NON

(Copenhagen Burnout Inventory - Kristensen et al., 2005)

Bản thích nghi Việt hoá của Nguyễn Tuấn Vĩnh và cộng sự, 2026

Trong vòng 6 tháng vừa qua, bạn có gặp phải những biểu hiện sau đây không? Hãy chọn mức độ phù hợp với trải nghiệm của bạn. Những biểu hiện này là rất bình thường trong cuộc sống, không có câu trả lời đúng hay sai.

		Luôn luôn	Thường xuyên	Thỉnh thoảng	Hiếm khi	Không bao giờ/ Hầu như không bao giờ
P1	Bạn có thường xuyên cảm thấy mệt mỏi không?	☐	☐	☐	☐	☐
P2	Bạn có thường xuyên kiệt sức về thể chất không?	☐	☐	☐	☐	☐
P3	Bạn có thường xuyên kiệt sức về cảm xúc không?	☐	☐	☐	☐	☐
P4	Bạn có thường nghĩ “tôi không thể chịu đựng thêm được nữa” không?	☐	☐	☐	☐	☐
P5	Bạn có thường xuyên cảm thấy kiệt sức hoàn toàn không?	☐	☐	☐	☐	☐
W3	Bạn có cảm thấy mệt mỏi rã rời vào cuối ngày làm việc không?	☐	☐	☐	☐	☐
W4	Bạn có cảm thấy kiệt sức vào buổi sáng khi nghĩ đến một ngày làm việc nữa không?	☐	☐	☐	☐	☐
W5	Bạn có cảm thấy mỗi giờ làm việc đều khiến bạn mệt mỏi không?	☐	☐	☐	☐	☐
C4	Bạn có mệt mỏi khi làm việc với trẻ không?	☐	☐	☐	☐	☐
C5	Bạn có đôi khi tự hỏi mình sẽ có thể tiếp tục làm việc với trẻ trong bao lâu không?	☐	☐	☐	☐	☐
		Rất cao	Cao	Phần nào	Thấp	Rất thấp
W1	Công việc có khiến bạn kiệt sức về cảm xúc không?	☐	☐	☐	☐	☐
W2	Bạn có thấy kiệt sức vì công việc không?	☐	☐	☐	☐	☐
C1	Làm việc với trẻ có khiến bạn thấy vất vả không?	☐	☐	☐	☐	☐
C2	Làm việc với trẻ có khiến bạn thấy cạn kiệt năng lượng không?	☐	☐	☐	☐	☐
C3	Bạn có cảm thấy là bạn cho đi nhiều hơn những gì bạn nhận được khi làm việc với trẻ không?	☐	☐	☐	☐	☐

1. Kiệt sức cá nhân (Personal burnout):

P1-P5

2. Kiệt sức liên quan đến công việc (Work burnout):

W1-W5

3. Kiệt sức liên quan đến đối tượng phục vụ – trẻ (Client burnout):

C1 – C5

Cách tính điểm:

Luôn luôn/Rất cao:	100 điểm
Thường xuyên/Cao:	75 điểm
Thỉnh thoảng/Phần nào:	50 điểm
Hiếm khi/Thấp:	25 điểm
Không bao giờ/Hầu như không bao giờ/Rất thấp:	0 điểm

Kiệt sức cao nếu điểm trung bình ở mỗi tiểu thang đo ≥ 50