

CBI

CBI (Copenhagen Burnout Inventory) - et spørgeskema til måling af udbrændthed

Spørgeskemaet består af tre dele.

1. Personlig udbrændthed
2. Arbejds-relateret udbrændthed
3. Klient-relateret udbrændthed

Skemaet er udformet således, at den enkelte på en simpel måde kan vurdere sin egen udbrændthed på de tre områder. På sidste side i skemaet angives, hvordan man kan fortolke resultaterne. Vi sammenligner her med undersøgelsen PUMA (Projekt Udbrændthed, Motivation og Arbejdsglæde), hvor cirka 2000 personer har udfyldt skemaet.

1. Personlig udbrændthed

Sæt kun ét kryds ud for hvert spørgsmål, og besvar alle spørgsmålene.

	Altid	Ofte	Somme tider	Sjældent	Aldrig eller næsten aldrig
Hvor tit føler du dig træt ?	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₀
Hvor tit er du fysisk udmattet ?	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₀
Hvor tit er du følelsesmæssigt udmattet ?	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₀
Hvor tit tænker du: "Nu kan jeg ikke klare mere" ?	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₀
Hvor tit føler du dig udkørt ?	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₀
Hvor tit føler du dig svag og modtagelig overfor sygdom ?	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₀

Kryds af og læg derefter tallene sammen.

Skriv summen her: _____

2. Arbejds-relateret udbændthed

Sæt kun ét kryds ud for hvert spørgsmål, og besvar alle spørgsmålene.

	I meget høj grad	I høj grad	Delvist	I ringe grad	I meget ringe grad
Udmatter dit arbejde dig følelsesmæssigt ?	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₀
Føler du dig frustreret af dit arbejde ?	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₀
Føler du dig udbændt på grund af dit arbejde ?	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₀
	Altid	Ofte	Somme tider	Sjældent	Aldrig/næsten aldrig
Føler du, at hver time er en belastning for dig, når du er på arbejde ?	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₀
Er du udmattet om morgenen ved tanken om endnu en dag på arbejdet ?	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₀
Føler du dig udkørt, når din arbejdsdag er slut ?	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₀
	Aldrig/næsten aldrig	Sjældent	Somme tider	Ofte	Altid
Har du overskud til at være sammen med familie og venner i fritiden ?	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₀

Kryds af og læg derefter tallene sammen for alle 7 spørgsmål.

Skriv summen her: _____

3. Klient-relateret udbrændthed

(Ordet "klienter" kan erstattes med patienter, elever, beboere, indsatte o. lign., alt efter hvad der er relevant i situationen).

Sæt kun ét kryds ud for hvert spørgsmål, og besvar alle spørgsmålene.

	I meget høj grad	I høj grad	Delvist	I ringe grad	I meget ringe grad
Føler du, at det er belastende at arbejde med klienter ?	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
Bliver du tappet for energi af at arbejde med klienter ?	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
Føler du, at det er frustrerende at arbejde med klienter ?	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
Føler du, at du giver mere, end du får igen i dit arbejde med klienter ?	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
	Altid	Ofte	Somme tider	Sjældent	Aldrig eller næsten aldrig
Er du træt af at arbejde med klienter ?	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
Er du somme tider i tvivl om, hvor længe du orker at blive ved med at arbejde med klienter ?	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0

Kryds af og læg derefter tallene sammen for alle 6 spørgsmål.

Skriv summen her: _____

Tolkning af resultaterne

1. Personlig udbrændthed:

- 0-5 point: Du har ingen tegn på udbrændthed
6-11 point: Der er nogle ting, som du skal være opmærksom på
12-17 point: Du har symptomer på udbrændthed, som du bør gøre noget ved
18+: Du er så udmattet og udbrændt, at du straks bør søge hjælp til at ændre din situation

"Landsgennemsnittet" for danskere er 7,7

Gennemsnittet for deltagerne i PUMA er 8,6
Jordemødre 10,7
Hjemmehjælpere i hovedstadsområdet 10,3
Sygeplejersker 9,1
Hjemmehjælpere i en provinskommune 7,9
Afdelings- og oversygeplejersker 7,1

2. Arbejds-relateret udbrændthed:

- 0-6 point: Du har ingen tegn på udbrændthed i relation til dit arbejde
7-13 point: Der er nogle ting, som du skal være opmærksom på i forhold til dit arbejde
14-20 point: Du har symptomer på udbrændthed, som du bør gøre noget ved
21+: Du er så udmattet og udkørt, at du straks bør søge hjælp til at ændre din arbejdssituation

Her kender vi ikke "landsgennemsnittet".

Gennemsnittet for alle deltagere i PUMA er 9,2
Jordemødre 12,2
Hjemmehjælpere i hovedstadsområdet 11,7
Reservelæger 11,1
Sygeplejersker 10,2
Afdelings- og oversygeplejersker 8,1
Hjemmehjælpere i en provinskommune 7,9

3. Klient-relateret udbrændthed:

- 0-5 point: Du har ingen tegn på udbrændthed i relation til dit arbejde med klienter
6-11 point: Der er nogle ting, som du skal være opmærksom på i forhold til dit arbejde
12-17 point: Du har symptomer på udbrændthed, som du bør gøre noget ved
18+: Du er så udmattet og tappet for energi af at arbejde med klienter, at du straks bør søge hjælp til at ændre din situation

Her kender vi ikke "landsgennemsnittet"

Gennemsnittet for alle deltagere i PUMA er 7,2
Fængselsbetjente 9,8
Jordemødre 9,0
Hjemmehjælpere i hovedstadsområdet 8,6
Sygeplejersker 7,5
Hjemmehjælpere i en provinskommune 6,4
Afdelings- og oversygeplejersker 4,4