CBI

Københavns kartleggingsskjema for utbrenthet (CBI)

Københavns kartleggingsskjema for utbrenthet (CBI) er et selvrapporteringsverktøy som måler nivået av utbrenthet på tre dimensjoner: personlig utbrenthet, arbeidsrelatert utbrenthet og utbrenthet knyttet til klienter eller pasienter. Det identifiserer forekomst og alvorlighetsgrad av utbrenthet blant yrkesutøvere for bedre å kunne målrette tiltak og forebygging.

Antall spørsmål	19 spørsmål
Estimert tid	10 minutter
Språk	Norsk bokmål
Originalnavn	Copenhagen Burnout Inventory
Målgruppe	Voksne, arbeidstakere eller helsepersonell
Forfattere	Kristensen TS, Borritz M, Villadsen E, Christensen KB (2005)
Kategori	Utbrenthet

Forhåndsvisning av de 19 spørsmålene

Hvor ofte føler du deg trett?

Alltid | Ofte | Noen ganger | Sjelden | Aldri/nesten aldri

Hvor ofte er du fysisk utmattet?

Alltid | Ofte | Noen ganger | Sjelden | Aldri/nesten aldri

Hvor ofte er du følelsesmessig utmattet?

Alltid | Ofte | Noen ganger | Sjelden | Aldri/nesten aldri

Hvor ofte tenker du: «Jeg orker ikke mer»?

Alltid | Ofte | Noen ganger | Sjelden | Aldri/nesten aldri

Hvor ofte føler du deg utslitt?

Alltid | Ofte | Noen ganger | Sjelden | Aldri/nesten aldri

Skåring og tolkning

Hvert spørsmål skåres på en skala fra 0 til 100: «Alltid» (100), «Ofte» (75), «Noen ganger» (50), «Sjelden» (25), «Aldri/nesten aldri» (0). For hvert delområde beregnes gjennomsnittet av leddene. Høye skårer viser et høyere nivå av utbrenthet på den aktuelle dimensjonen.