OLBI

Oldenburgs kartleggingsskjema for utbrenthet (OLBI)

Oldenburgs kartleggingsskjema for utbrenthet (OLBI) er et selvrapporteringsverktøy som måler to hoveddimensjoner ved utbrenthet: utmattelse (følelsesmessig, fysisk, kognitiv) og frakobling fra arbeidet. I motsetning til MBI er det ikke begrenset til helseprofesjonene og inneholder ingen eksplisitte referanser til arbeid med andre mennesker. Det er anerkjent for sin validitet og brukes i ulike yrkessammenhenger.

Antall spørsmål	16 spørsmål
Estimert tid	10 minutter
Språk	Norsk bokmål
Originalnavn	Oldenburg Burnout Inventory
Målgruppe	Yrkesaktive voksne
Forfattere	Evangelia Demerouti, Dieter Nachreiner (2003)
Kategori	Utbrenthet

Forhåndsvisning av de 16 spørsmålene

Jeg finner alltid nye og interessante sider ved arbeidet mitt.

Svært uenig | Uenig | Enig | Svært enig

Det er dager da jeg føler meg trett allerede før jeg kommer på jobb.

Svært uenig | Uenig | Enig | Svært enig

Det hender oftere og oftere at jeg snakker negativt om arbeidet mitt.

Svært uenig | Uenig | Enig | Svært enig

Etter jobb trenger jeg gjerne mer tid enn før for å slappe av og komme meg.

Svært uenig | Uenig | Enig | Svært enig

Jeg tåler presset i arbeidet mitt svært godt.

Svært uenig | Uenig | Enig | Svært enig

Skåring og tolkning

OLBI består av to delskalaer: utmattelse (8 ledd) og frakobling (8 ledd). Leddene vurderes på en skala av Likert-type fra 1 (helt uenig) til 4 (helt enig). Noen ledd skåres omvendt. Skårene legges sammen per delskala, og høye skårer viser et mer uttalt nivå av utbrenthet.