

# Måling av utbrenthet: Maslach Burnout Inventory

Astrid M. Richardsen

Monica Martinussen

Avdeling for militærpsykologi og lederutvikling, Forsvarets Høgskole

Det mest anvendte instrumentet for å måle utbrenthet har vært Maslach Burnout Inventory (MBI) helt siden det ble lansert i 1981 (Maslach & Jackson, 1981; Richardsen & Martinussen, 2004). MBI er et selvrapporteringskjema som er tilrettelagt for å måle tre aspekter ved utbrenthet: emosjonell utmattelse, depersonalisering og selvopplevd redusert ytelse.

## Bakgrunn

Begrepet utbrenthet ble først lansert av Freudemberger (1974), og hans innledende artikkel om utbrenthet blant frivillige arbeidere i en rusklinikk hadde stor innflytelse. Samtidig lanserte Maslach (1976) begrepet utbrenthet i sine undersøkelser av ansatte i omsorgsykker. Maslach og Jackson (1981, 1986) definerte utbrenthet som et tredimensjonalt psykologisk syndrom som forårsakes av langvarige mellommenneskelige belastninger på arbeidsplassen. Syndromet består av Emosjonell utmattelse, en tilstand av overveldende følelsesmessig og fysisk belastning; Depersonalisering, karakterisert av negative følelser, kyniske holdninger og distansering fra klienter; og redusert Selvopplevd jobbytelse, som består av negativ vurdering av egen prestasjon, en følelse av ineffektivitet og nedsatt jobbrelatert selvfølelse.

## Utvikling

På 80-tallet ble Maslach Burnout Inventory – Human Services Survey (MBI–HSS) lansert, og instrumentet kartlegger alle tre dimensjonene av utbrenthet (Maslach & Jackson, 1981, 1986). Samtidig ble en versjon for bruk i skolen lansert, Maslach Burnout Inventory – Educators Survey (MBI–ES), som er identisk bortsett fra at ordet «klient» eller «pasient» er skiftet ut med «elev» i testleddene. Begge skjemaene består av 22 ledd som skåres på en skala fra 0 (aldri i løpet av det siste året) til 6 (hver dag). Utbrenthet karakteriseres ved at man skårer høyt på Emosjonell utmattelse og Depersonalisering, mens man samtidig skårer lavt på Selvopplevd jobbytelse.

Utbrenthet ble først knyttet til ulike tjeneste- og omsorgsykker som innbefattet kontakt med andre mennesker, men begrepet har blitt utvidet til å gjelde også for andre yrkesgrupper som ikke har høy grad av mellommenneskelig stress, men som likevel kjennetegnes av store belastninger og høyt arbeidspress (Maslach, Jackson & Leiter, 1996). En egen utgave av MBI ble gitt ut for å måle utbrenthet i andre yrkesgrupper enn de ovennevnte, Maslach Burnout Inventory – General Survey (MBI–GS). MBI–GS består av 16 testledd som er formulert slik at man ikke henviser til pasienter eller elever i spørsmålene (Maslach, Jackson & Leiter, 1996). Det antas at MBI–GS måler de samme underliggende dimensjonene som MBI–HSS, og underskalaene betegnes som Utmattelse (Exhaustion), Kynisme (Cynicism) og Effektivitet (Professional Efficacy).

## Norsk tilpasning

MBI-HSS og MBI-GS ble oversatt til norsk av Astrid Richardsen i forbindelse med en større kartlegging av utbrenthet i 11 norske yrkesgrupper (Richardsen & Martinussen, 2004, 2005). Det er også gjennomført andre undersøkelser i Norge der MBI er brukt, slik at det antakelig foreligger flere parallelle norske oversettelser. I enkelte av disse studiene har man anvendt en annen svarskala enn den originale syvdelte skalaen der man angir frekvens av symptomer.

## Faktorstruktur

De ulike utgavene av MBI er oversatt til en rekke språk, og konfirmerende faktoranalyser har vist at trefaktormodellen er stabil over yrkesgrupper og landegrenser (Maslach, Schaufeli & Leiter, 2001), selv om enkelte ledd har vist seg problematiske for MBI-HSS (Byrne 1991; Schaufeli & Van Dierendonck, 1993; Richardsen & Martinussen, 2004). Spørsmål 12 (Jeg føler meg full av overskudd) og spørsmål 16 (Å arbeide direkte med mennesker legger for mye stress på meg) ladet på to faktorer, og disse leddene er foreslått fjernet fra den nederlandske så vel som den norske utgaven (Richardsen & Martinussen, 2004; Van Dierendonck, Schaufeli & Buunk, 2001).

Faktorstrukturen til den norske utgaven av MBI-HSS ble undersøkt på et utvalg ( $N = 1677$ ) bestående av sykepleiere, hjelpepleiere, sosionomer, fysioterapeuter, barnevernspedagoger, vernepleiere og lærere (Richardsen & Martinussen, 2004). Trefaktorstrukturen fikk best støtte sammenlignet med andre modeller med henholdsvis to og én faktor. En tilsvarende undersøkelse av MBI-GS på et noe mindre utvalg ( $N = 694$ ) av politi, flygeledere, entreprenører og journalister (Richardsen & Martinussen, 2005) støttet også en trefaktormodell.

## Reliabilitet

Både Cronbachs alpha og test–retest-reliabilitet (seks måneder) ble beregnet for de to utgavene av MBI (Richardsen & Martinussen, 2004, 2005). Oversikt over deskriptiv statistikk, reliabilitet og Cronbachs alpha er presentert i Tabell 1. Resultatene er i samsvar med reliabilitetsestimater fra andre undersøkelser i mange ulike land (jf. Burke & Richardsen, 2001).

Tabell 1. Deskriptiv statistikk, test–retest-reliabilitet og Cronbachs alpha for norsk utgave av MBI–HSS og MBI–GS						
		Antall ledd	M	SD	Cronbachs alpha	Test–retest (6 mnd)a
MBI–HSS (N = 1590)						
EE		9	2.17	1.32	.90	.71
DEP		5	0.91	0.89	.66	.54
PA		8	4.49	0.91	.77	.59
MBI–GS (N = 694)						
EX		5	1.93	1.42	.89	.72
CYN		5	1.67	1.33	.78	.61

**Tabell 1. Deskriptiv statistikk, test–retest-reliabilitet og Cronbachs alpha for norsk utgave av MBI–HSS og MBI–GS**

PEF	6	4.70	0.92	.76	.58
<p>Note. MBI–HSS = Maslach Burnout Inventory – Human Services Survey og MBI–GS = Maslach Burnout Inventory – General Survey. EE = Emotional Exhaustion, DEP = Depersonalization, PA = Personal Accomplishment, EX = Exhaustion, CYN = Cynicism og PEF = Professional Efficacy.  Svorskalaen er syvdelt fra 0 = aldri til 6 = daglig.  a Utvalgets størrelse var n = 974 for MBI–HSS og n = 375 for MBI–GS for test-retest reliabilitet.  Undersøkelsene av MBI er gjennomført med støtte fra Norges Forskningsråd, Institutt for psykologi, UiTø og Nord-Norsk Psykiatrisk Forskningscenter</p>					

## Validitet

Sammenhengen mellom MBI og andre instrumenter for utbrenthet er jevnt over høy (Burke & Richardsen, 2001). Resultater har for eksempel vist høye korrelasjoner mellom MBI og Burnout Measure, en skala som hovedsakelig måler utmattelse (Schaufeli & van Dierendonck, 1993); og høye korrelasjoner med tilsvarende dimensjoner for Utmattelse og Kynisme, målt med Oldenburg Burnout Inventory (Halbesleben & Demerouti, 2005). En meta-analyse av en rekke studier viste at utbrenthet var forbundet med tidspress på arbeidsplassen og høy arbeidsbelastning, men også med konflikt og mangel på autonomi (Lee & Ashforth, 1996). Utbrenthet er forbundet med en rekke negative konsekvenser for den enkelte, som økte fysiske plager og negative holdninger til arbeidsplassen, for eksempel mangel på jobbtilfredshet (Maslach et al., 2001; Martinussen & Richardsen, 2006, Martinussen, Richardsen & Burke, i trykk).

## Metodekritikk og anvendelsesområder

Måleinstrumentet er mye brukt, hovedsakelig i forskning, men også i anvendte sammenhenger der man arbeider med å kartlegge og forbedre arbeidsmiljøet. Ifølge Schaufeli og Enzmann (1998) er MBI brukt i mer enn 90 prosent av alle empiriske studier.

Kritikk av måleinstrumentet har vært rettet mot fire områder. For det første, forskning har indikert at sammenhengen mellom de tre underskalaene og ulike årsaker og konsekvenser er forskjellige (Buunk & Schaufeli, 1993). En del forskere har derfor stilt spørsmål ved om Effektivitet (Personal Accomplishment/Professional Efficacy), som skiller seg mest fra de andre to, bør inngå som en underskala av MBI (Lee & Ashforth, 1996). For det andre har det vært rettet kritikk mot formuleringen av spørsmålene i MBI (Kristensen, Borritz, Villadsen & Christensen, 2005), spesielt at leddene i underskalaene Utmattelse og Kynisme er formulert bare negativt, mens leddene i Effektivitet er formulert bare positivt. Kritikk har også vært rettet mot instrumentet fordi det ikke er egnet til å etablere kliniske normer for utbrenthet, og dermed er det ikke egnet for individuell bruk eller til å vurdere individuelle tiltak og behandling. Videre har instrumentet vært kritisert for kostnadene forbundet med å bruke det.

## Tilgjengelighet og rettigheter

Rettighetene til MBI eies i dag av Consulting Psychologist's Press, og det arbeides med å få de nødvendige tillatelser slik at den norske utgaven skal kunne bli tilgjengelig i Norge. Det beregnes

en avgift for å bruke instrumentet, avhengig av antall respondenter, også når MBI nyttes til forskningsformål.

Det finnes i dag flere alternative måleinstrumenter, for eksempel The Burnout Measure (Pines, Aronson & Kafry, 1981), Copenhagen Burnout Inventory (Kristensen et al., 2005), og Oldenburg Burnout Inventory (Demerouti, Bakker, Nachreiner & Schaufeli, 2001). I Norge finnes det også et alternativ, Bergen Burnout Indicator, en skala med 25 spørsmål som summeres opp til en samlet skåre som først og fremst angir grad av utmattelse hos personen (Matthiesen, 2002).

Monica Martinussen  
Institutt for psykologi  
Universitetet i Tromsø  
9037 Tromsø  
Tlf 776 44348  
E-post monicam@psyk.uit.no

## Referanser

- Burke, R. J. & Richardsen, A. R. (2001). Psychological burnout in organizations. Research and intervention. I R. T. Golembiewski (Ed.), *Handbook of organizational behaviour* (2nd ed., revised and expanded) (ss. 327–363). New York: Marcel Dekker.
- Buunk, B. P. & Schaufeli, W. B. (1993). Burnout: A perspective from social comparison theory. I W. B. Schaufeli, C. Maslach & T. Marek (Eds.), *Professional burnout: Recent developments in theory and research*. Philadelphia, PA: Taylor & Francis.
- Byrne, B. M. (1991). The Maslach Burnout Inventory: Validating factorial structure and invariance across intermediate, secondary, and university educators. *Multivariate Behavioral Research*, 26, 583–605.
- Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, F. & Schaufeli, W. B. (2001). The Job Demands-Resources model of burnout. *Journal of Applied Psychology*, 86, 499–512.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burnout. *Journal of Social Issues*, 30, 159–165.
- Halbesleben, J. R. B. & Demerouti, E. (2005). The construct validity of an alternative measure of burnout: Investigating the English translation of the Oldenburg Burnout Inventory. *Work & Stress*, 19, 208–220.
- Kristensen, T. S., Borritz, M., Villadsen, E. & Christensen, K. B. (2005). The Copenhagen Burnout Inventory: A new tool for the assessment of burnout. *Work & Stress*, 19, 192–207.
- Lee, R. T. & Ashforth, B. E. (1996). A meta-analytic examination of the correlates of the three dimensions of job burnout. *Journal of Applied Psychology*, 81, 123–133.
- Martinussen, M. & Richardsen, A. M. (2006). Job demands, job resources, and burnout among air traffic controllers. *Aviation, Space, and Environmental Medicine*, 77, 422–428.
- Martinussen, M., Richardsen, A. M. & Burke, R. J. (i trykk). Job demands, job resources, and burnout among police officers. *Journal of Criminal Justice*.
- Maslach, C. & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2, 99–113.

- Maslach, C. & Jackson, S. E. (1986). *Maslach Burnout Inventory Manual* (2nd ed.), Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, Inc.
- Maslach, C., Jackson, S. E. & Leiter, M. P. (1996). *Maslach Burnout Inventory Manual* (3rd ed.), Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B. & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397–422.
- Matthiesen, S. B. (2002). Utbrenthet i det moderne – en oversikt. I A. Roness & S. B. Matthiesen (red.), *Utbrent- Krevende jobbe – gode liv* (ss. 21–56). Bergen: Fagbokforlaget.
- Pines, A., Aronson, E. & Kafry, D. (1981). *Burnout: From tedium to personal growth*. New York: The Free Press.
- Richardson, A. M. & Martinussen, M. (2004). The Maslach Burnout Inventory: Factorial validity and consistency across occupational groups in Norway. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 77, 1–20.
- Richardson, A. M. & Martinussen, M. (2005). Factorial validity and consistency of the MBI-GS across occupational groups in Norway. *International Journal of Stress Management*, 12, 289–297.
- Schaufeli, W. B. & Enzmann, D. (1998). *The burnout companion to study and practice: A critical analysis* (s. 71). London: Taylor and Francis.
- Schaufeli, W. B. & Van Dierendonck, D. (1993). The construct validity of two burnout measures. *Journal of Organizational Behaviour*, 14, 631–647.
- Van Dierendonck, D., Schaufeli, W.B. & Buunk, B. P. (2001). Burnout and inequity among human service professionals: A longitudinal study. *Journal of Occupational Health Psychology*, 6, 43–52.