

# Utmattelse gir utbrenthet

*Utbrenthet har vært betraktet som et psykologisk syndrom. Denne avhandlingen indikerer at utbrenthet også ofte involverer somatiske aspekter og kan ha viktige sosiale konsekvenser.*

**PUBLISERT 1. oktober 2008**

---

**ELLEN MELBYE LANGBALLE**



forsvarte 25. april 2008 avhandlingen *Burnout in modern work life: Concept and consequences. Examined in different occupational groups in Norway* for Ph.D.-graden ved Universitetet i Oslo.

I 2003 og 2005 deltok over 3000 personer i Norge i en stor spørreskjemaundersøkelse om utbrenthet, deriblant bussjåførere, jurister, leger, sykepleiere, lærere, prester og IT-ansatte. Målet for denne doktorgradsavhandlingen var å øke kunnskapen om begrepet utbrenthet og syndromets sammenheng med to viktige helse- og samfunnsmessige problemer i Norge: Muskel- og skjelett-smerter samt jobbrelatert sykefravær.

Utbrenthet antas å være en arbeidsrelatert helseplage hvor negative forhold på arbeidsplassen har ført til at en har blitt tappet for krefter og følelsesmessige ressurser (utmattelse), noe som igjen har ført til negative reaksjoner og holdninger (kynisme) og opplevelse av lav prestasjonsevne på jobb. Spørreskjemaet Maslach Burnout Inventory – General Survey (MBI-GS) er basert på teorien om at utbrenthet består av disse tre dimensjonene: utmattelse, kynisme/distansering og opplevelse av redusert yteevne på jobben. Resultatene i Langballes avhandling indikerer at en modifisert utgave av MBI-GS brukt i denne undersøkelsen fungerer bra som mål på utbrenthet i forhold til forventet struktur.

Både for menn og kvinner i alle yrkesgruppene hadde utmattelse moderat til sterk sammenheng med muskel- og skjelett-smerter i hode, nakke, skuldre og rygg. I kontrast til dette var det en middels, men *negativ* sammenheng mellom kynisme/distansering og muskel- og skjelett-smerter i noen av gruppene. Dette åpner for en diskusjon om hvorvidt kynisme/distansering bør anses som en integrert del av utbrenthetssyndromet, eller heller som en form for mestringsstrategi. I de fleste yrkene forklarte endringer i utbrenthetsskårer en relativt stor andel av endring i jobbrelatert sykefravær. Utbrenthet har tidligere vært betraktet som et psykologisk syndrom. Resultatene fra denne avhandlingen indikerer at utbrenthet også ofte involverer somatiske aspekter og kan ha viktige sosiale konsekvenser.

Kontakt [ellen.melbye.langballe@fhi.no](mailto:ellen.melbye.langballe@fhi.no)

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 45, nummer 10, 2008, side*