

Verktøy for kartlegging av utbrenthet (generell versjon) (BAT-G)

Den generelle versjonen av BAT er beregnet på pasienter som er sykmeldt eller ikke er i arbeid for øyeblikket, for å kartlegge en utmattelsestilstand uavhengig av den umiddelbare arbeidssituasjonen. Den utforsker kjernedimensjonene ved utbrenthet samt de tilknyttede psykologiske og psykosomatiske symptomene.

Antall spørsmål	32 spørsmål
Estimert tid	8 minutter
Språk	Norsk bokmål
Originalnavn	Burnout Assessment Tool (General Version)
Målgruppe	Voksne
Forfattere	Hans De Witte, Wouter Schaufeli, Dorien Huyghebaert (2019)
Kategori	Utbrenthet

Forhåndsvisning av de 32 spørsmålene

Jeg føler meg mentalt utmattet

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Alltid

Alt jeg gjør krever veldig mye innsats

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Alltid

På slutten av dagen finner jeg det vanskelig å få tilbake energien min

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Alltid

Jeg føler meg fysisk utmattet

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Alltid

Når jeg står opp om morgenen mangler jeg energien til å starte en ny dag

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Alltid

Bruk spørreskjemaene dine på nett

Send pasienten en lenke: de svarer på mobil eller datamaskin, og du får de skårede resultatene på e-post.

Se spørreskjemaet på mentaal.org ›

Skåring og tolkning

Svarene gis på en skala fra 1 (Aldri) til 5 (Alltid). Skåren for hver dimensjon er gjennomsnittet av leddene den består av.

Primærsymptomer (22 ledd): Utmattelse (ledd 1-8), Mental distansering (ledd 9-12), Kognitiv svekkelse (ledd 13-17) og Emosjonell svekkelse (ledd 18-22). Totalskåren er gjennomsnittet av de 22 leddene.

Sekundærsymptomer (10 ledd): Psykiske plager (ledd 23-27) og psykosomatiske plager (ledd 28-32). Disse to dimensjonene er sterkt korrelert og tolkes samlet som én skår.

Tolkning: Grønn sone = ingen utbrenthet, oransje sone = i risiko, rød sone = alvorlig utbrenthet.

Gjennomsnittsskårene for de fire kjernesymptomene beregnes ved å legge sammen poengene på alle spørsmålene for et kjernesymptom og dele resultatet på antall spørsmål knyttet til dette kjernesymptomet. Det betyr at skårene per dimensjon varierer fra 1 til 5. Ved å legge sammen skårene på de fire kjernedimensjonene og dele dem på 23 får du totalskåren, som også ligger mellom 1 og 5. Det samme gjelder de 10 sekundærsymptomene.

Er du psykolog?

Med Mentaal får du nyttig informasjon som hjelper deg i arbeidet med pasientene dine.

- Standardiserte tester
- Automatisk skåring
- Resultater på e-post

Prøv gratis | Se alle spørreskjemaene

★★★★★

“Jeg var skeptisk i begynnelsen, men nå klarer jeg meg ikke uten dette verktøyet i praksisen min.”

Elodie C. - KAT-psykolog