

Verktøy for kartlegging av utbrenthet (arbeidsrelatert versjon) (BAT-W)

Den arbeidsrelaterte versjonen av BAT er et verktøy for å kartlegge graden av utbrenthet hos pasienter som er i arbeid. Den måler utmattelse, mental distansering fra arbeidet, kognitive og emosjonelle vansker samt tilknyttede plager.

Antall spørsmål	33 spørsmål
Estimert tid	8 minutter
Språk	Norsk bokmål
Originalnavn	Burnout Assessment Tool (Work-Related Version)
Målgruppe	Voksne i arbeid
Forfattere	Wilmar B. Schaufeli, Hans De Witte, Steffie Desart; norsk versjon: De Beer, Christensen, Sørengaard, Innstrand og Schaufeli (2024) (2019)
Kategori	Utbrenthet, Arbeidsrelaterte psykiske plager

Forhåndsvisning av de 33 spørsmålene

På jobb føler jeg meg mentalt utmattet

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Alltid

Alt jeg gjør på jobb krever veldig mye innsats

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Alltid

Etter en dag på jobb finner jeg det vanskelig å få tilbake energien min

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Alltid

På jobb føler jeg meg fysisk utmattet

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Alltid

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

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.

Primære symptomer (23 ledd): Utmattelse (ledd 1-8), Mental distanse (ledd 9-13), Kognitiv svikt (ledd 14-18) og Emosjonell svikt (ledd 19-23). Totalskåren er gjennomsnittet av de 23 leddene.

Sekundære symptomer (10 ledd): Psykiske plager (ledd 24-28) og psykosomatiske plager (ledd 29-33). 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 primære symptomene beregnes ved å legge sammen poengene på alle spørsmålene for et primært symptom og dele resultatet på antall spørsmål knyttet til dette primære symptomet. Det betyr at skårene per dimensjon varierer fra 1 til 5. Ved å legge sammen skårene på de fire primære dimensjonene og dele dem på 23 får man totalskåren, som også ligger mellom 1 og 5. Det samme gjelder de 10 sekundære symptomene.

Eksempel på skåring

Skåring

Primære symptomer

Utmattelse: 3.13
Uttalt fysisk og psykisk tretthet, vansker med å få tilbake energien
● < 3.31 | ● 3.31 — 3.81 | ● ≥ 3.81

Mental distanse: 3
Psykologisk avstand til arbeidet, tap av interesse og entusiasme
● < 2.5 | ● 2.5 — 3.1 | ● ≥ 3.1

Emosjonell svikt: 2.4
Vansker med å kontrollere følelsene på jobb, irritabilitet, uforholdsmessige reaksjoner
● < 2.1 | ● 2.1 — 3.5 | ● ≥ 3.5

Kognitiv svikt: 2.8
Problemer med konsentrasjon og hukommelse, vansker med å tenke klart på jobb

● < 2.7 | ● 2.7 — 3.5 | ● ≥ 3.5

Totalskår: 2.87

● < 2.59 | ● 2.59 — 3.02 | ● ≥ 3.02

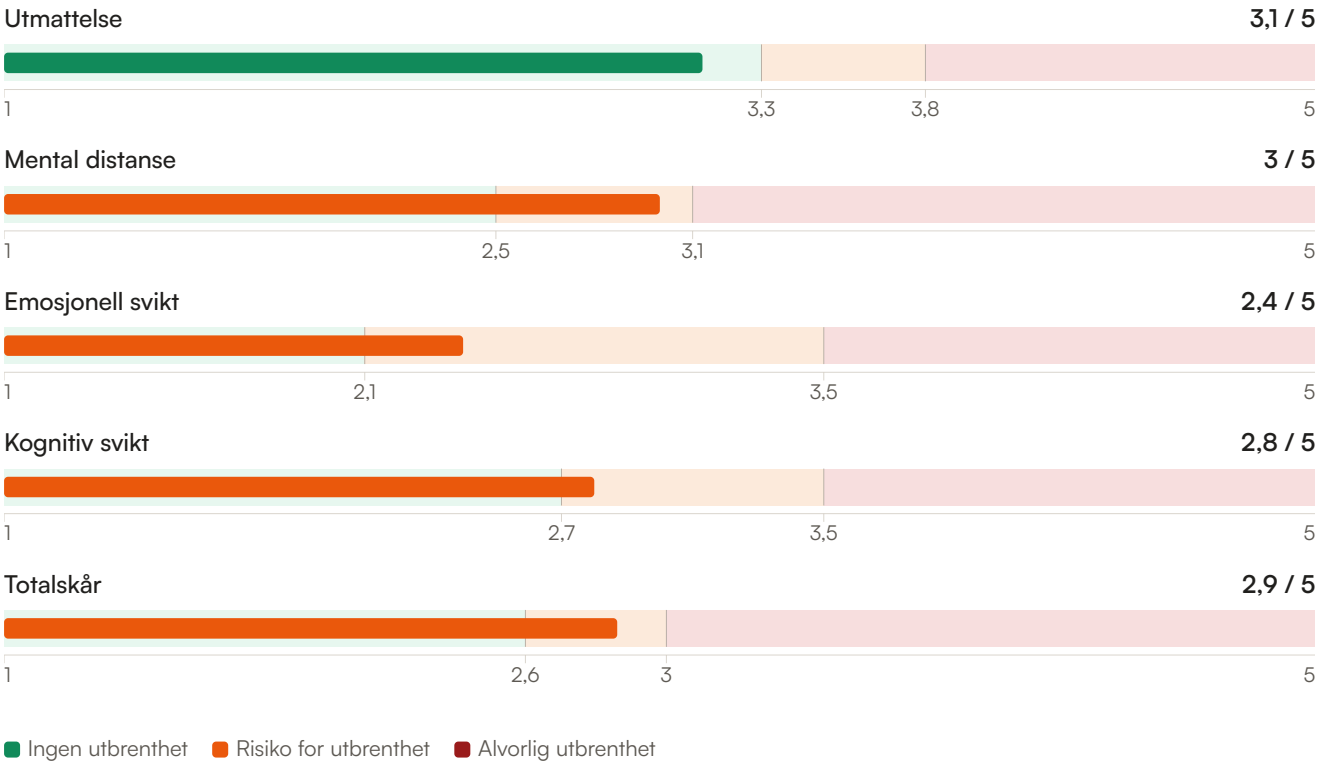
Sekundære symptomer

Totalskår: 3.1

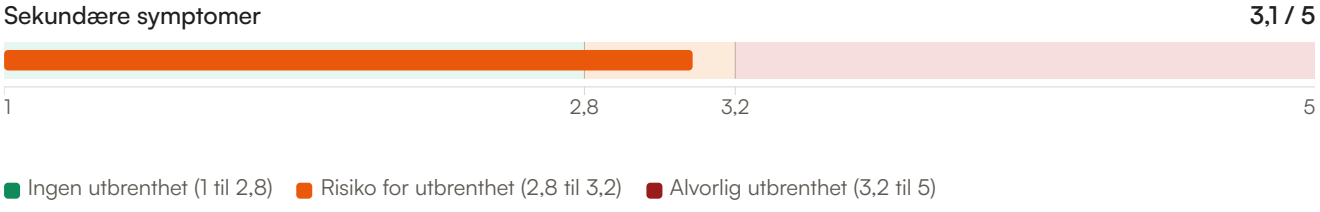
Psykiske plager (angst, søvnproblemer) og psykosomatiske plager (smerter, spenninger)

● < 2.77 | ● 2.77 — 3.23 | ● ≥ 3.23

PRIMÆRE SYMPTOMER



SEKUNDÆRE SYMPTOMER



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

★★★★★

“Mentaal er blitt en uunnværlig hjelp til å strukturere kartleggingene mine og få en dypere klinisk forståelse av pasientene mine.”

 Nolwenn P. - KAT-psykolog