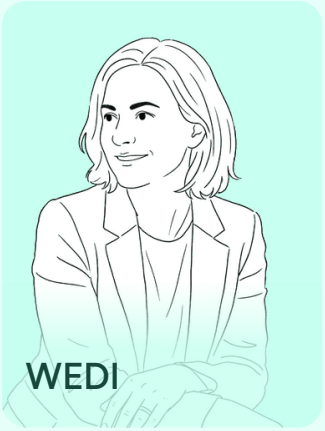


Kartleggingsskjema for utmattelse og belastning i arbeidet

Dette utforskende spørreskjemaet samler tegnene på utbrenthet (utmattelse, mental distanse, kognitiv og emosjonell svekkelse) og kildene til dem i organiseringen av arbeidet (arbeidsmengde, autonomi og anerkjennelse, relasjoner, verdikonflikter). Det hjelper med å vurdere hvor uttalt utmattelsen er, og med å finne faktorene det går an å gjøre noe med, sammen med pasienten og eventuelt bedriftshelsetjenesten.

Antall spørsmål	28 spørsmål
Estimert tid	7 minutter
Språk	Norsk bokmål
Originalnavn	Work Exhaustion and Distress Inventory
Målgruppe	Voksne
Kategori	Utbrenthet, Arbeidsrelaterte psykiske plager

Forhåndsvisning av de 28 spørsmålene

Hvor ofte har dette stemt for deg de siste tre månedene?

Jeg føler meg tappet for krefter etter arbeidsdagen.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

Hvor ofte har dette stemt for deg de siste tre månedene?

Jeg føler meg likegyldig til jobben min.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

Hvor ofte har dette stemt for deg de siste tre månedene?

På jobben har jeg vanskelig for å konsentrere meg.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

Hvor ofte har dette stemt for deg de siste tre månedene?

Jeg har for mye å gjøre i forhold til tiden jeg har.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

Hvor ofte har dette stemt for deg de siste tre månedene?

Andre bestemmer hvordan jeg skal organisere arbeidet mitt.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

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

Skåring

Hvert utsagn skåres fra 0 (aldri) til 4 (svært ofte) etter hvor ofte det har forekommet de siste tre månedene. Hvert domene består av 4 utsagn spredt utover skjemaet og gir en skår fra 0 til 16.

Tolkning av profilen

Det finnes ingen totalskår. Domenene rangeres fra mest til minst uttalt innenfor hver blokk, hvert med en beskrivelse av hva det omfatter og hva som bør utforskes i samtalen. Resultatet vises i to blokker: først reaksjonene, det vil si tegnene på utmattelse, deretter kildene i arbeidet. Uttalte reaksjoner uten noen tydelig kilde tilsier at også livet utenfor jobben bør utforskes.

Vær oppmerksom på

Høye skårer på utsagnene i «Relasjoner på jobben» (kritikk, utestenging, nedvurdering) kan tyde på mobbing. Dette bør utforskes i samtalen, eventuelt med henvisning til bedriftshelsetjenesten.

Begrensninger

Dette utforskende spørreskjemaet er ikke psykometrisk validert og har ingen terskelverdier. Det er en støtte i den kliniske samtalen og stiller ingen diagnose.

Eksempel på skåring

Skåring

REAKSJONER

Utmattelse 8 / 16

Fysisk og følelsesmessig slitenhet knyttet til arbeidet, som hvile ikke lenger bøter på.

Utforsk: hvordan slitenheten har utviklet seg, søvn, sykmeldinger, energien som er igjen utenfor jobben.

Mental distanse 5 / 16

Distansering fra arbeidet: likegyldighet, kynisme, følelsen av å gjøre ting uten å tro på dem.

Utforsk: hva som har endret seg i forholdet til arbeidet, tap av mening, holdningen til kolleger, brukere eller kunder.

Kognitiv og emosjonell svekkelse 5 / 16

Vansker med konsentrasjon og hukommelse på jobben, følelser som er vanskelige å holde tilbake.

Utforsk: feil og glemsel den siste tiden, følelsesreaksjoner på jobben, hvordan de påvirker livet hjemme.

KILDER

Verdikonflikter og tap av mening 9 / 16

Å måtte gjøre arbeid man selv vurderer som dårlig, i strid med egne verdier eller meningsløst.

Utforsk: hva personen mener er godt utført arbeid, situasjoner som strider mot personens verdier, hva som tidligere ga mening i yrket.

Relasjoner på jobben 8 / 16

Spenninger i forholdet til ledere eller kolleger, manglende støtte, isolasjon, fiendtlig atferd.

Utforsk: hvem det gjelder, hvilken støtte som finnes, gjentatte episoder med nedvurdering eller utestenging, hvilke skritt som kan tas.

Arbeidsmengde og tempo 6 / 16

Mengden arbeid, tidspress, arbeidstider og avbrytelser.

Utforsk: den faktiske arbeidsbelastningen (timer, mål), avbrytelser, muligheten til å hente seg inn, arbeid som tas med hjem.

Autonomi og anerkjennelse 3 / 16

Lite handlingsrom i organiseringen av eget arbeid, innsats som i liten grad blir anerkjent (lønn, verdsetting, utviklingsmuligheter).

Utforsk: beslutninger personen har innflytelse på, anerkjennelsen personen får, opplevelsen av rettferdighet.

Det er foreløpig ikke fastsatt validerte kliniske eller psykometriske terskelverdier for dette skjemaet. Resultatene bør derfor betraktes som utforskende indikatorer som kan støtte den kliniske samtalen, ikke som diagnostiske funn.

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

★★★★★

"Det er et virkelig pluss i timene når jeg skal vurdere pasienten, og et svært rikt grunnlag for samtaler som utdyper det kliniske arbeidet."

 Ingrid M. - KAT-psykolog