

Metoda do oceny wypalenia (wersja ogólna) (BAT-G)

Ogólna wersja BAT jest przeznaczona dla pacjentów przebywających na zwolnieniu lekarskim lub obecnie niepracujących i pozwala ocenić stan wyczerpania niezależnie od bieżącego kontekstu zawodowego. Bada główne wymiary wypalenia oraz towarzyszące im objawy psychiczne i psychosomatyczne.

Liczba pytań	32 pytania
Szacowany czas	8 minut
Język	Polski
Nazwa oryginalna	Burnout Assessment Tool (General Version)
Grupa docelowa	Dorośli
Autorzy	Wilmar B. Schaufeli, Hans De Witte, Steffie Desart; adaptacja polska: Beata A. Basińska, Ewa Gruszczyńska, Wilmar B. Schaufeli (2020) (2019)
Kategoria	Wypalenie zawodowe

Podgląd 32 pytań

Czuję się psychicznie wyczerpana(y)

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Zawsze

Wszystko co robię wymaga ode mnie ogromnego wysiłku

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Zawsze

Po całym dniu trudno jest mi odzyskać energię

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Zawsze

Czuję się fizycznie wyczerpana(y)

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Zawsze

Kiedy rano wstaję, nie mam siły do rozpoczęcia nowego dnia

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Zawsze

Pełny kwestionariusz (32 pytania) wypełnia się online na platformie Mentaal.

Przeprowadź ten kwestionariusz online

Wyślij pacjentowi link: odpowiada na telefonie lub komputerze, a ty otrzymujesz obliczone wyniki e-mailem.

Zobacz kwestionariusz na mentaal.org

Obliczanie wyników i interpretacja

Automatyczne obliczanie wyników na platformie Mentaal

Wyniki zostaną przesłane do ciebie automatycznie, gdy tylko pacjent wypełni kwestionariusz. Oto przykład:

Wyniki

Objawy podstawowe

Wyczerpanie: 3.63

Silne zmęczenie fizyczne i psychiczne, trudność w odzyskaniu energii

● < 3.06 | ● 3.06 — 3.31 | ● ≥ 3.31

Zdystansowanie psychiczne: 3.25

Psychiczne wycofanie, utrata zainteresowania i entuzjazmu wobec podejmowanych działań

● < 2.5 | ● 2.5 — 3.1 | ● ≥ 3.1

Pogorszenie funkcjonowania emocjonalnego: 3.2

Trudność w kontrolowaniu emocji, drażliwość, reakcje nieproporcjonalne do sytuacji

● < 2.1 | ● 2.1 — 2.9 | ● ≥ 2.9

Pogorszenie funkcjonowania poznawczego: 2.8

Problemy z koncentracją i pamięcią, trudność w jasnym myśleniu

● < 2.7 | ● 2.7 — 3.1 | ● ≥ 3.1

Wynik ogólny: 3.27

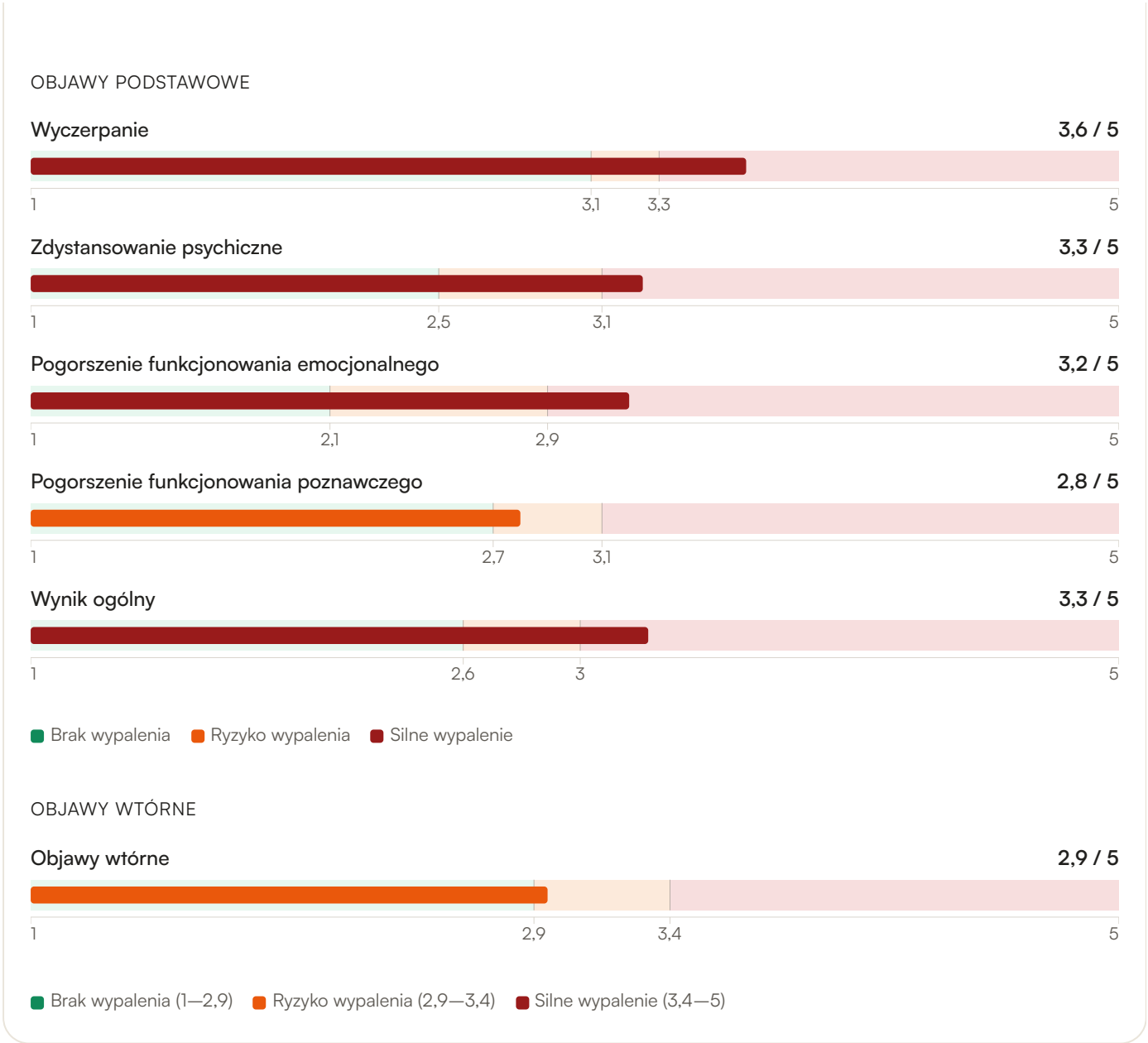
● < 2.59 | ● 2.59 — 3.02 | ● ≥ 3.02

Objawy wtórne

Wynik ogólny: 2.9

Objawy psychologiczne (lęk, problemy ze snem) i psychosomatyczne (ból, napięcie)

● < 2.85 | ● 2.85 — 3.35 | ● ≥ 3.35



Odpowiedzi udziela się na skali od 1 (Nigdy) do 5 (Zawsze). Wynik dla każdego wymiaru to średnia z tworzących go pozycji.

Objawy podstawowe (22 pozycje): Wyczerpanie (pozycje 1-8), Zdystansowanie psychiczne (pozycje 9-12), Pogorszenie funkcjonowania poznawczego (pozycje 13-17) i Pogorszenie funkcjonowania emocjonalnego (pozycje 18-22). Wynik całkowity to średnia z 22 pozycji.

Objawy wtórne (10 pozycji): dolegliwości psychiczne (pozycje 23-27) i dolegliwości psychosomatyczne (pozycje 28-32). Te dwa wymiary są silnie skorelowane i interpretuje się je łącznie jako jeden wynik.

Interpretacja: strefa zielona = brak wypalenia, strefa pomarańczowa = ryzyko wypalenia, strefa czerwona = silne wypalenie.

Średnie wyniki czterech objawów podstawowych oblicza się, sumując punkty ze wszystkich pytań dotyczących danego objawu podstawowego i dzieląc wynik przez liczbę pytań dotyczących tego objawu. Oznacza to, że wyniki w poszczególnych wymiarach mieszczą się w przedziale od 1 do 5. Sumując wyniki czterech wymiarów podstawowych i dzieląc je przez 23, uzyskuje się wynik całkowity, który również mieści się w przedziale od 1 do 5. To samo dotyczy 10 objawów wtórnych.