

Metoda oceny wypalenia zawodowego (BAT-W)

Wersja zawodowa BAT to narzędzie do oceny poziomu wypalenia u pacjentów, którzy obecnie pracują. Mierzy wyczerpanie, dystans psychiczny wobec pracy, zaburzenia poznawcze i emocjonalne oraz towarzyszące im dolegliwości.

Liczba pytań	33 pytania
Szacowany czas	8 minut
Język	Polski
Nazwa oryginalna	Burnout Assessment Tool (Work-Related Version)
Grupa docelowa	Dorośli aktywni zawodowo
Autorzy	Wilmar B. Schaufeli, Hans De Witte, Steffie Desart; adaptacja polska: Beata A. Basińska, Ewa Gruszczyńska, Wilmar B. Schaufeli (2023) (2019)
Kategoria	Wypalenie zawodowe, Obciążenie psychiczne w pracy

Podgląd 33 pytań

W pracy czuję się psychicznie wyczerpana(y)

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Zawsze

Wszystko, co robię w pracy, wymaga ode mnie ogromnego wysiłku

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Zawsze

Po dniu pracy trudno jest mi odzyskać energię

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Zawsze

W pracy czuję się fizycznie wyczerpana(y)

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Zawsze

Kiedy rano wstaję, nie mam siły do rozpoczęcia nowego dnia pracy

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Zawsze

Pełny kwestionariusz (33 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: 3.38

Silne zmęczenie fizyczne i psychiczne, trudność w odzyskaniu energii

● < 3.31 | ● 3.31 — 3.81 | ● ≥ 3.81

Zdystansowanie psychiczne: 3.4

Psychiczne wycofanie się z pracy, utrata zainteresowania i entuzjazmu

● < 2.5 | ● 2.5 — 3.1 | ● ≥ 3.1

Pogorszenie funkcjonowania emocjonalnego: 2.2

Trudność w kontrolowaniu emocji w pracy, drażliwość, reakcje nieproporcjonalne do sytuacji

● < 2.1 | ● 2.1 — 3.5 | ● ≥ 3.5

Pogorszenie funkcjonowania poznawczego: 1.8

Problemy z koncentracją i pamięcią, trudność w jasnym myśleniu w pracy

● < 2.7 | ● 2.7 — 3.5 | ● ≥ 3.5

Wynik ogólny: 2.78

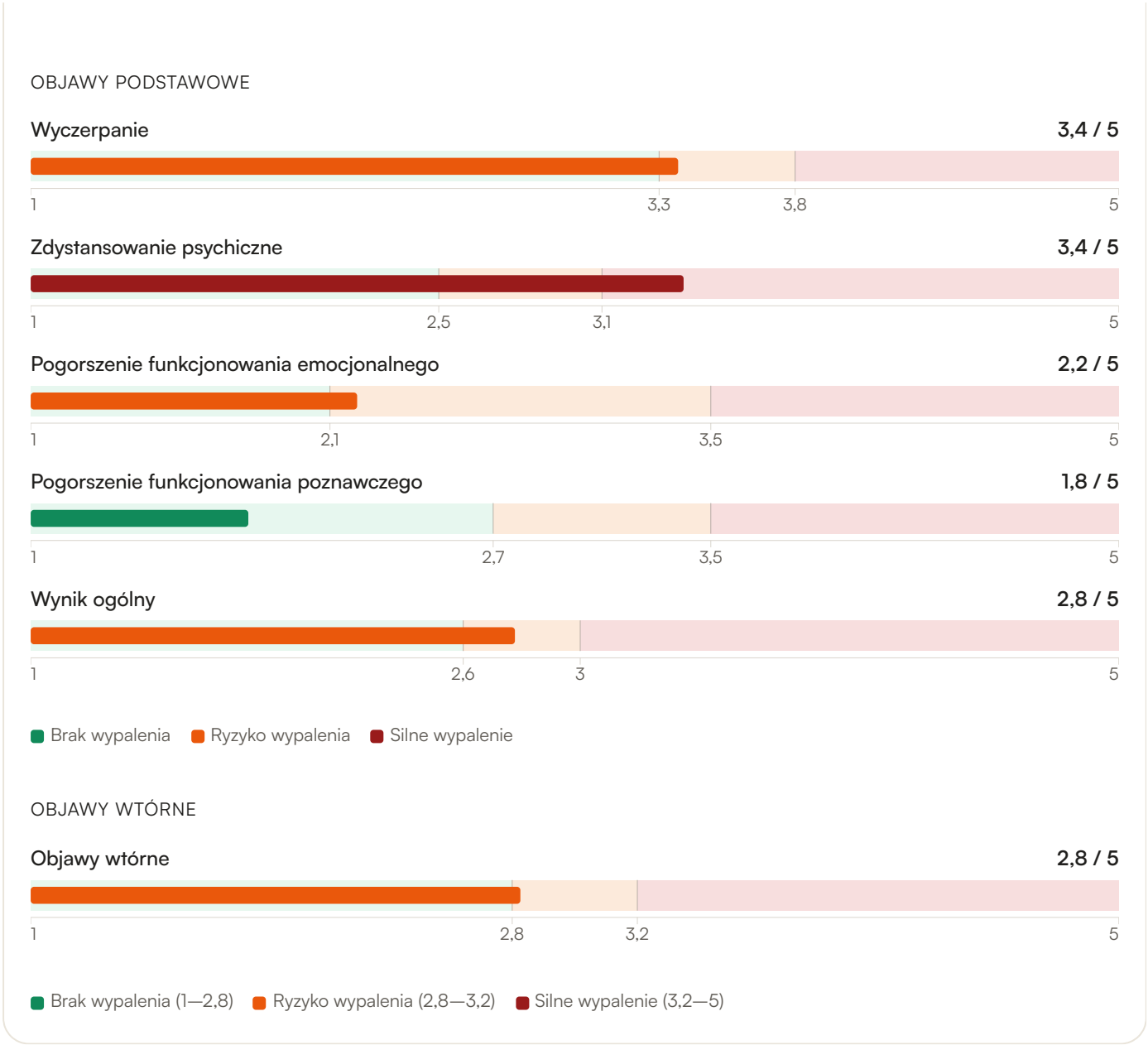
● < 2.59 | ● 2.59 — 3.02 | ● ≥ 3.02

Objawy wtórne

Wynik ogólny: 2.8

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

● < 2.77 | ● 2.77 — 3.23 | ● ≥ 3.23



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

Objawy podstawowe (23 pozycje): Wyczerpanie (pozycje 1-8), Zdystansowanie psychiczne (pozycje 9-13), Pogorszenie funkcjonowania poznawczego (pozycje 14-18) i Pogorszenie funkcjonowania emocjonalnego (pozycje 19-23). Wynik całkowity to średnia z 23 pozycji.

Objawy wtórne (10 pozycji): dolegliwości psychiczne (pozycje 24-28) i dolegliwości psychosomatyczne (pozycje 29-33). 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.