

Bedömningsverktyg för utbrändhet (allmän version) (BAT-G)

Den allmänna versionen av BAT är avsedd för patienter som är sjukskrivna eller inte arbetar för närvarande, för att bedöma ett utmattningstillstånd oberoende av den omedelbara arbetssituationen. Den utforskar utbrändhetens kärndimensioner samt tillhörande psykologiska och psykosomatiska symtom.

Antal frågor	32 frågor
Beräknad tid	8 minuter
Språk	Svenska
Originalnamn	Burnout Assessment Tool (General Version)
Målgrupp	Vuxna
Författare	Schaufeli, De Witte, Desart; svensk version: BAT, svensk version (2023) (2019)
Kategori	Utbrändhet

Förhandsgranskning av de 32 frågorna

Jag känner mig psykiskt utmattad

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Alltid

Allting jag gör kräver stor ansträngning

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Alltid

Det är svårt för mig att återhämta mig i slutet av dagen

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Alltid

Jag känner mig fysiskt utmattad

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Alltid

Jag saknar energi för en ny dag när jag går upp på morgonen

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Alltid

Låt dina patienter fylla i formulären online

Skicka en länk till din patient: hen svarar i mobilen eller på datorn, och du får de poängsatta resultaten via e-post.

Se formuläret på mentaal.org ›

Poängsättning och tolkning

Svaren ges på en skala från 1 (Aldrig) till 5 (Alltid). Poängen för varje dimension är medelvärdet av de frågor som ingår i den.

Primära symptom (22 frågor): Utmattning (frågorna 1-8), Känslomässig distansering (frågorna 9-12), Kognitiv nedsättning (frågorna 13-17) och Nedsatt känsloreglering (frågorna 18-22). Totalpoängen är medelvärdet av de 22 frågorna.

Sekundära symptom (10 frågor): Psykologiska besvär (frågorna 23-27) och psykosomatiska besvär (frågorna 28-32). Dessa två dimensioner är starkt korrelerade och tolkas tillsammans som en enda poäng.

Tolkning: Grön zon = ingen utbrändhet, orange zon = risk, röd zon = allvarlig utbrändhet.

Medelpoängen för de fyra primära symptomen beräknas genom att poängen på alla frågor för ett primärt symptom summeras och resultatet delas med antalet frågor som hör till det primära symptomet. Det innebär att poängen per dimension varierar från 1 till 5. Genom att summera poängen för de fyra primära dimensionerna och dela dem med 23 får du totalpoängen, som också ligger mellan 1 och 5. Detsamma gäller de 10 sekundära symptomen.

Exempel på poängsättning

Poängsättning

Primära symptom

Utmattning: 3.63

Stark fysisk och psykisk trötthet, svårt att återhämta sig

● < 3.06 | ● 3.06 — 3.31 | ● ≥ 3.31

Känslomässig distansering: 4

Psykologisk distansering, förlorat intresse och engagemang för aktiviteter

● < 2.5 | ● 2.5 — 3.1 | ● ≥ 3.1

Nedsatt känsloreglering: 3

Svårt att kontrollera sina känslor, irritabilitet, oproportionerliga reaktioner

● < 2.1 | ● 2.1 — 2.9 | ● ≥ 2.9

Kognitiv nedsättning: 2.8

Problem med koncentration och minne, svårt att tänka klart

● < 2.7 | ● 2.7 — 3.1 | ● ≥ 3.1

Totalpoäng: 3.36

● < 2.59 | ● 2.59 — 3.02 | ● ≥ 3.02

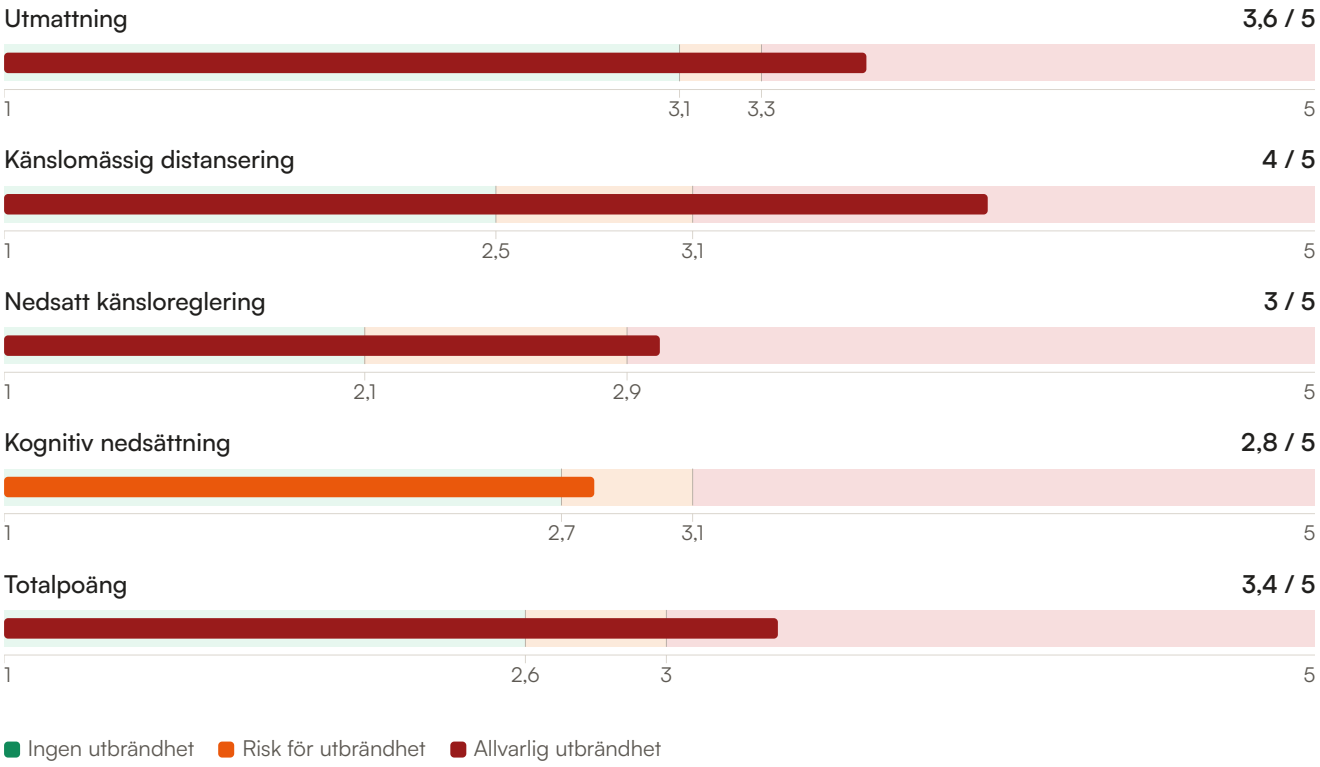
Sekundära symptom

Totalpoäng: 3

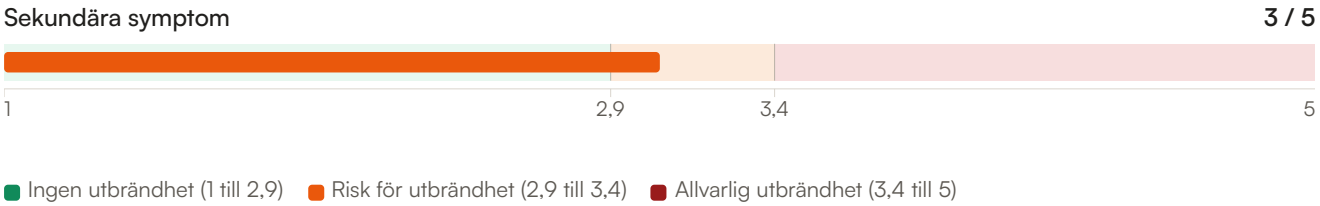
Psykiska besvär (ångest, sömnproblem) och psykosomatiska besvär (smärta, spänningar)

● < 2.85 | ● 2.85 — 3.35 | ● ≥ 3.35

PRIMÄRA SYMPTOM



SEKUNDÄRA SYMPTOM



Är du psykolog?

Med Mentaal får du relevant information som hjälper dig att stödja dina patienter.

- Standardiserade test
- Automatisk poängsättning
- Resultaten via e-post

Prova kostnadsfritt

Se alla formulär

★★★★★

“Jag har använt Mentaal i 2 månader nu och det här verktyget har revolutionerat hur jag ser på vården och hur min kalender ser ut!”

Romane L. - KBT-psykolog online