

Bedömningsverktyg för utbrändhet (arbetsrelaterad version) (BAT-W)

Den arbetsrelaterade versionen av BAT är ett verktyg för att bedöma graden av utbrändhet hos patienter som arbetar för närvarande. Den mäter utmattning, känslomässig distansering till arbetet, kognitiva och emotionella svårigheter samt tillhörande besvär.

Antal frågor	33 frågor
Beräknad tid	8 minuter
Språk	Svenska
Originalnamn	Burnout Assessment Tool (Work-Related Version)
Målgrupp	Vuxna som arbetar
Författare	Schaufeli, De Witte, Desart; svensk version: Hadžibajramović et al. (2022) (2019)
Kategori	Utbrändhet, Arbetsrelaterad ohälsa

Förhandsgranskning av de 33 frågorna

När jag är på arbetet känner jag mig psykiskt utmattad

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Alltid

Allting jag gör på arbetet kräver stor ansträngning

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Alltid

Det är svårt för mig att återhämta mig efter en dag på arbetet

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Alltid

När jag är på arbetet känner jag mig fysiskt utmattad

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Alltid

Jag saknar energi för en ny dag på arbetet 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 (23 frågor): Utmattning (frågorna 1-8), Känslomässig distansering (frågorna 9-13), Kognitiv nedsättning (frågorna 14-18) och Nedsatt känsloreglering (frågorna 19-23). Totalpoängen är medelvärdet av de 23 frågorna.

Sekundära symptom (10 frågor): Psykologiska besvär (frågorna 24-28) och psykosomatiska besvär (frågorna 29-33). 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 man totalpoängen, som också ligger mellan 1 och 5. Detsamma gäller de 10 sekundära symptomen.

Exempel på poängsättning

Poängsättning

Primära symptom

Utmattning: 2.88

Stark fysisk och psykisk trötthet, svårt att återhämta sig

● < 3.31 | ● 3.31 — 3.81 | ● ≥ 3.81

Känslomässig distansering: 2.2

Psykologisk distansering från arbetet, förlorat intresse och engagemang

● < 2.5 | ● 2.5 — 3.1 | ● ≥ 3.1

Nedsatt känsloreglering: 2.2

Svårt att kontrollera sina känslor på arbetet, irritabilitet, oproportionerliga reaktioner

● < 2.1 | ● 2.1 — 3.5 | ● ≥ 3.5

Kognitiv nedsättning: 3

Problem med koncentration och minne, svårt att tänka klart på arbetet

● < 2.7 | ● 2.7 — 3.5 | ● ≥ 3.5

Totalpoäng: 2.61

● < 2.59 | ● 2.59 — 3.02 | ● ≥ 3.02

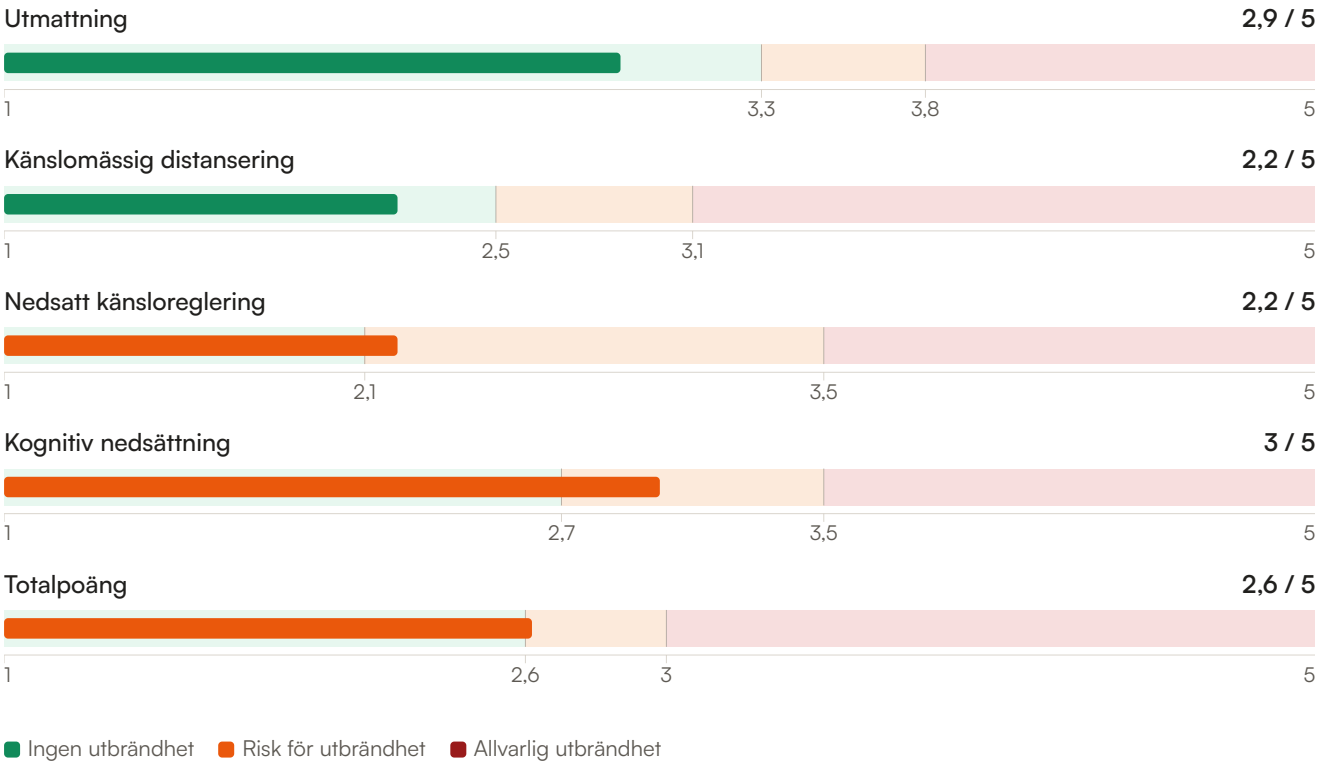
Sekundära symptom

Totalpoäng: 2.9

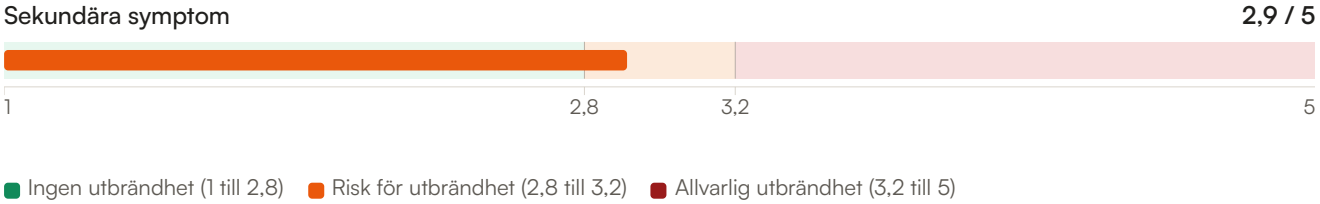
Psykiska besvär (ångest, sömnproblem) och psykosomatiska besvär (smärta, spänningar)

● < 2.77 | ● 2.77 — 3.23 | ● ≥ 3.23

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

★★★★★

“Den automatiska poängsättningen sparar enormt mycket tid åt mig, och mina patienter är betydligt mer villiga att fylla i formulären.”

Samia T. - Psykolog online