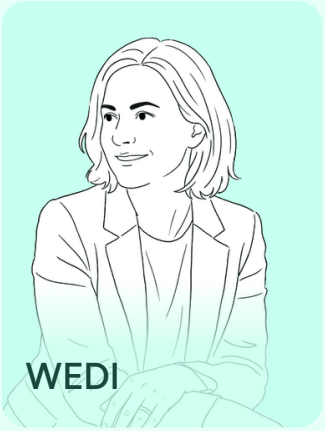


Inventorium över utmattning och psykisk ohälsa i arbetet

Detta utforskande formulär samlar tecknen på utbrändhet (utmattning, mental distans, kognitiva och emotionella besvär) och deras källor i hur arbetet är organiserat (arbetsbelastning, inflytande och erkännande, relationer, värdekonflikter). Det hjälper till att bedöma graden av utmattning och att hitta de faktorer som går att påverka, tillsammans med patienten och vid behov med företagshälsovården.

Antal frågor	28 frågor
Beräknad tid	7 minuter
Språk	Svenska
Originalnamn	Work Exhaustion and Distress Inventory
Målgrupp	Vuxna
Kategori	Utbrändhet, Arbetsrelaterad ohälsa

Förhandsgranskning av de 28 frågorna

Hur ofta har detta stämt in på dig under de senaste tre månaderna?

Jag känner mig helt tömd på energi när arbetsdagen är slut.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta

Hur ofta har detta stämt in på dig under de senaste tre månaderna?

Jag känner mig ointresserad av mitt arbete.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta

Hur ofta har detta stämt in på dig under de senaste tre månaderna?

På jobbet har jag svårt att koncentrera mig.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta

Hur ofta har detta stämt in på dig under de senaste tre månaderna?

Jag har för mycket att göra i förhållande till den tid jag har.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta

Hur ofta har detta stämt in på dig under de senaste tre månaderna?

Andra bestämmer över hur jag ska lägga upp mitt arbete.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta

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

Poängsättning

Varje påstående poängsätts från 0 (aldrig) till 4 (mycket ofta) utifrån hur ofta det har förekommit under de senaste tre månaderna. Varje område består av 4 påståenden spridda i formuläret, vilket ger en poäng från 0 till 16.

Tolkning av profilen

Det finns ingen totalpoäng: inom varje block rangordnas områdena från mest till minst framträdande, vart och ett med en beskrivning av vad det omfattar och vad som kan utforskas i samtalet. Resultatet visar två block: först tecknen på utmattning, sedan deras källor i arbetet. Om tecknen är tydliga utan att någon källa sticker ut bör även livet utanför arbetet utforskas.

Viktigt att tänka på

Höga poäng på påståendena i ”Relationer i arbetet” (kritik, utfrysning, nedvärdering) kan tyda på kränkande särbehandling: utforska det i samtalet och hänvisa vid behov till företagshälsovården.

Begränsningar

Detta utforskande formulär har inte genomgått någon psykometrisk validering och saknar gränsvärden. Det är ett stöd i det kliniska samtalet och ställer ingen diagnos.

Exempel på poängsättning

Poängsättning

TECKEN

Mental distans	10 / 16

Distansering från arbetet: ointresse, cynism, känslan av att göra saker utan att tro på dem.

Att utforska: vad som har förändrats i förhållandet till arbetet, förlorad mening, inställningen till kollegor, brukare eller kunder.

Utmattning 5 / 16

Fysisk och emotionell trötthet kopplad till arbetet, som inte längre går över med vila.

Att utforska: hur tröttheten har utvecklats, sömnen, sjukskrivningar, den energi som finns kvar utanför arbetet.

Kognitiva och emotionella besvär 1 / 16

Svårigheter med koncentration och minne i arbetet, känslor som är svåra att hålla tillbaka.

Att utforska: misstag och glömska på senare tid, känsloreaktioner på jobbet, hur detta påverkar livet hemma.

KÄLLOR

Inflytande och erkännande 15 / 16

Litet handlingsutrymme i hur det egna arbetet organiseras, insatser som får lite erkännande (lön, uppskattning, utvecklingsmöjligheter).

Att utforska: vilka beslut personen själv kan påverka, det erkännande personen får, känslan av rättvisa.

Relationer i arbetet 12 / 16

Spänningar med chefer eller kollegor, bristande stöd, isolering, fientliga beteenden.

Att utforska: vilka personer det gäller, vilket stöd som finns, upprepad nedvärdering eller utfrysning, möjliga åtgärder.

Värdekonflikter och förlorad mening 12 / 16

Att behöva utföra ett arbete som man anser håller låg kvalitet, strider mot ens värderingar eller saknar mening.

Att utforska: vad personen anser är ett väl utfört arbete, situationer som går emot personens värderingar, vad som tidigare gav yrket mening.

Arbetsbelastning och tempo 7 / 16

Mängden arbete, tidspress, arbetstider och avbrott.

Att utforska: den faktiska belastningen (timmar, mål), avbrotten, möjligheten till återhämtning, arbete som tas med hem.

Inga validerade kliniska eller psykometriska gränsvärden har ännu fastställts för det här formuläret. Resultaten bör därför ses som explorativa indikatorer som kan stödja den kliniska intervjun, inte som diagnostiska fynd.

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.”

Sara A. - Psykolog online