

Namn:	Personnr:
	Datum:

Poängsättning

Denna skala ger fyra dimensioner av utbrändhet. För beräkning se baksida.

Här nedan följer ett antal tillstånd som var och en kan uppleva då och då.
Beskriv i vilken grad du upplever dessa.

Nr	Påstående	1 = Nästan aldrig				7 = Nästan alltid			
		1	2	3	4	5	6	7	
1	Jag känner mig trött.	1	2	3	4	5	6	7	
2	Jag känner mig pigg.	1	2	3	4	5	6	7	
3	Jag känner mig fysiskt utmattad.	1	2	3	4	5	6	7	
4	Jag känner att jag har fått nog.	1	2	3	4	5	6	7	
5	Jag känner mig full av energi.	1	2	3	4	5	6	7	
6	Mina "batterier" är "uttömda."	1	2	3	4	5	6	7	
7	Jag känner mig allert.	1	2	3	4	5	6	7	
8	Jag känner mig utbränd.	1	2	3	4	5	6	7	
9	Jag känner mig mentalt trött.	1	2	3	4	5	6	7	
10	Jag känner att jag inte orkar gå upp på morgonen.	1	2	3	4	5	6	7	
11	Jag känner mig aktiv.	1	2	3	4	5	6	7	
12	Jag känner mig dåsig.	1	2	3	4	5	6	7	
13	Jag är spänd.	1	2	3	4	5	6	7	
14	Jag känner mig avspänd.	1	2	3	4	5	6	7	
15	Jag känner mig rastlös.	1	2	3	4	5	6	7	
16	Jag känner en stark inre spänning.	1	2	3	4	5	6	7	
17	Jag känner mig för trött för att tänka.	1	2	3	4	5	6	7	
18	Jag har svårt att koncentrera mig.	1	2	3	4	5	6	7	
19	Jag känner mig trögtänkt.	1	2	3	4	5	6	7	
20	Jag kan inte tänka klart.	1	2	3	4	5	6	7	
21	Det är svårt för mig att tänka på komplicerade saker.	1	2	3	4	5	6	7	
22	Jag känner mig splittrad i tankarna.	1	2	3	4	5	6	7	

Poängberäkning/Förutsättningar

KÄNSLOMÄSSIG/FYSISK TRÖTTHET: Fråga 1, 2, 3, 4, 6, 8, 9, 10

HÅGLÖSHET: Fråga 5, 7, 11, 12

SPÄNDHET: Fråga 13, 14, 15, 16

MENTAL TRÖTTHET Fråga 17, 18, 19, 20, 21, 22

OBS!

FRÅGOR 2, 5, 7, 11, 14 Ska värderas omvänt vid beräkning där 1 beräknas som 7, 2 värderas som 6 osv.

Räkna ut medelvärde av respektive subskala och/eller av alla frågor (summa svar delat med 22). Medelvärdet av den sammanlagda summan i varje dimension är ett mått av utbrändhet, högt medelvärde är likvärdigt med ett mer patologiskt tillstånd.

SMBQ-Global, är medelvärdet av samtliga frågor. Gränsvärdet för SMBQ-Global är 3,75, där hög burnout, patologisk ligger $\geq 4,47$ och låg burnout, friska ligger $\leq 2,75$.

Referenser

Melamed S, Kushnir T, Shirom A. Burnout and risk factors for cardiovascular diseases. Behav med 1992; 18:53-60.

Shirom A, Westman M, Shamai O, Carel RS. The effects of work overload and burnout on cholesterol and triglyceride levels: the moderating effects of emotional reactivity among male and female employees. J Occup Health Psychol 1997; 2: 275-588.

Melamed S, Ugarten U, Shirom A, Kahana L, Lerman Y, Froom P. Chronic burnout, somatic arousal and elevated cortisol levels. J Psychosom Res 1999;6:591-598.

Grossi G, Perski A, Blomkvist V, Evengård B, Orth-Gomér K. Physiological correlates of burnout among women. Journal of Psychosomatic Research 2003; 55:309-316.