

Manual de utilizare

1. Cum să utilizezi BAT?

Înainte de a utiliza practic BAT este important să se ia în considerare trei principii:

- Principiul 1: Nu există diagnostic de burnout. BAT nu trebuie utilizat pentru diagnosticarea epuizării, ci reprezintă o măsură de evaluat semnele de burnout. Mai precis, manualul științific prevede: „Desigur, niciun diagnostic de burnout nu poate fi elaborat numai pe baza BAT, sau orice alt chestionar de auto-raportare a burnout-ului pentru această problemă. Acest lucru necesită o evaluare mai extinsă, inclusiv anamnezică și interviu de diagnostic de către un profesionist instruit. Cu toate acestea, BAT poate fi un instrument valoros de utilizat în procesul individual de evaluare a estimării nivelului simptomelor de burnout al individului". BAT poate fi utilizat atât pentru evaluarea individuală, cât și pentru cea de grup. Indiferent dacă evaluarea este individuală sau de grup, puteți alege, de asemenea, între două versiuni ale BAT:
 - Versiune legată de muncă: Această versiune se adresează în mod special „lucrătorilor”. Aceasta implică faptul că întrebările se referă la situația lor profesională.
 - Versiune generală, fără context: Această versiune se adresează în mod special „celor care nu lucrează în prezent”.

BAT măsoară numai semnele de epuizare, nu cauzele sau consecințele burnout-ului. În plus, BAT nu este, de asemenea, adecvat pentru a face un diagnostic diferențial. Folosind numai BAT, nu se poate face nicio distincție între epuizare, pe de o parte și, de exemplu, depresia, implicarea profesională, dependența de muncă și alte aspecte ale bunăstării la locul de muncă, pe de altă parte.

1.1 Utilizarea BAT

Completarea BAT este ușoară și durează aproximativ 5 minute pentru versiunea completă.

În funcție de scopul fiecăruia (de exemplu, evaluarea individuală sau de grup) unele titlurile trebuie evitate și excluse din foaia de test BAT (de exemplu, „Instrument de evaluare Burnout” sau „Epuizare”). La urma urmei, după cum se explică în manualul științific, acestea ar putea evoca o conotație negativă la respondenți: „Deoarece termenul „burnout” ar putea avea o conotație negativă, nu este menționat în titlul chestionarului. În schimb, sunt recomandate titluri neutru de genul „Sondajul de experiență profesională” (sau „Sondajul condițiilor la locul de muncă”)¹.

1.1.1. Instrucțiuni

Există două seturi de instrucțiuni pentru BAT, în funcție de versiunea utilizată; în cadrul acestei activități vom utiliza setul care se referă la locul de muncă a persoanei care urmează să completeze chestionarul și are următoarea introducere: „Următoarele afirmații sunt legate de situația dvs. de lucru și de modul în care experimentați această situație. Vă rugăm să precizați cât de des vi se aplică următoarele afirmații:”

1.1.2. Scorul

Afirmațiile sunt evaluate astfel:

Niciodată	Rar	Uneori	Des	Întotdeauna
1	2	3	4	5

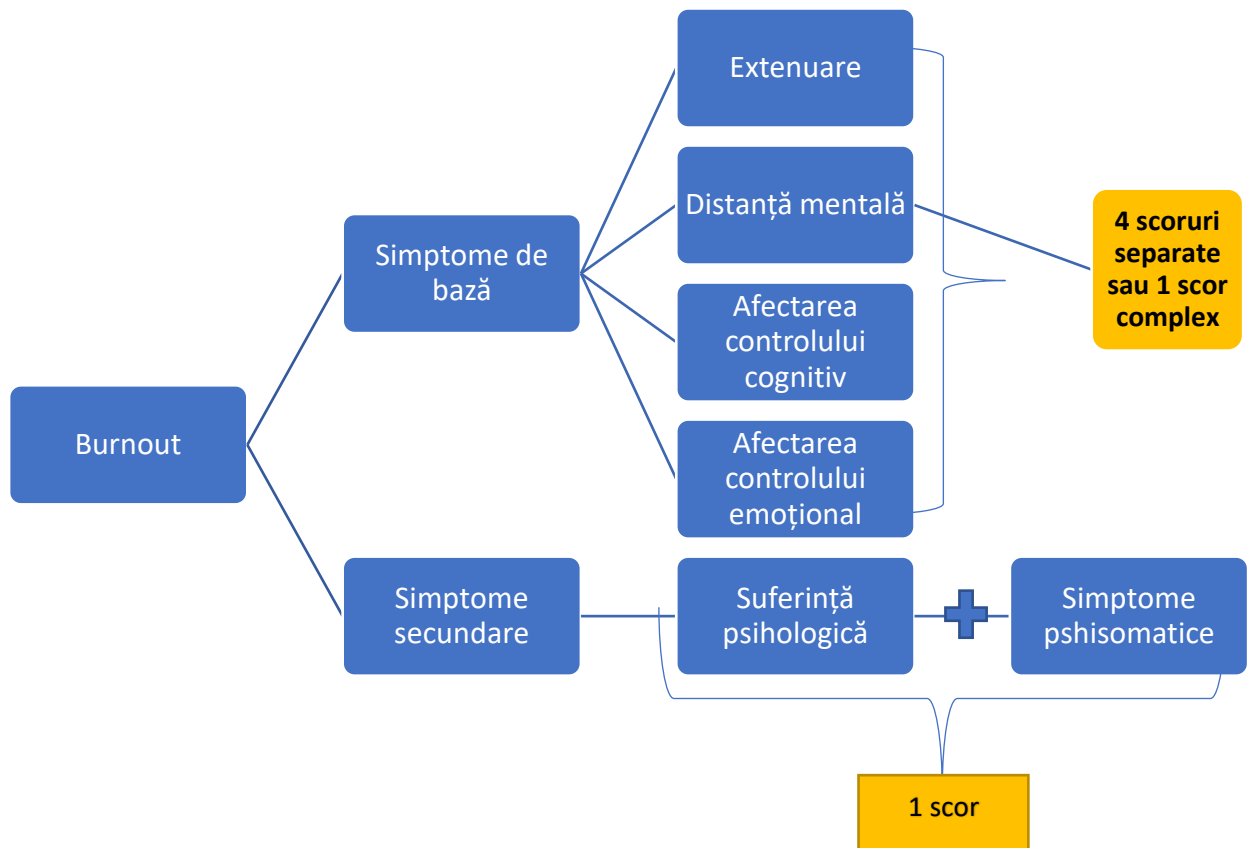
¹ Manual BAT - Version 2.0, p. 102

1.1.3. Subscale și itemi

BAT include 5 subcategorii:

- Patru simptome de bază, abordate de câte patru scale fiecare (epuizare, distanță mentală, afectarea controlului cognitiv și afectarea controlului emoțional) care pot fi interpretate separat sau împreună, ca un scor complex. Versiunea utilizată de noi este cea completă a BAT și include 23 de articole.
- Simptome secundare, constând în două scale (suferință psihologică și simptome psihosomatice) care sunt întotdeauna adăugate și interpretate în ansamblu (simptome secundare de suferință).

Figura 1: Structura BAT



Câte scoruri alegem să interpretăm, depinde de scopul utilizării BAT. Manualul științific afirmă: „Scorul total al BAT (prescurtat) poate fi utilizat pentru a evalua nivelul de burnout, în timp ce, cele 4 scorurile ale dimensiunilor de bază, vin suplimentar cu simptome secundare, putând diferenția și mai mult imaginea de ansamblu. Acest tip de diferențiere este deosebit de important pentru evaluarea individuală a nivelului epuizării.”²

² Manual BAT - Version 2.0, p. 102/103

Versiunea BAT referitoare la muncă

Itemii cu privire la evaluarea aspectelor privind locul de muncă sunt următorii³:

2. Interpretare

Deși durează doar 5 minute pentru a finaliza BAT, interpretarea corectă necesită mai mult timp, desigur. După cum s-a menționat mai sus, în funcție de obiectivul propriu, se pot calcula și interpreta scoruri diferite. Manualul științific detaliază următoarele: „Scorurile medii la scările BAT sunt calculate prin adăugarea scorurilor de la toate elementele unei anumite scale și apoi împărțind această sumă la numărul de elemente de la acea scară. Se utilizează următoarele categorii de notare: 1: „niciodată”, 2: „rar”, 3: „uneori”, 4: „des” și 5: „întotdeauna”. Aceasta înseamnă că valoarea medie a scorurilor scalare variază de la 1 la 5. Prin adăugarea scorurilor la toți itemii BAT și împărțind suma la 23, se obține scorul total, care, de asemenea, variază între 1 și 5. Aceeași procedură este urmată pas cu pas pentru calcularea scorului total al celor 10 simptome secundare.”⁴

În esență, trebuie întotdeauna să calculați un scor mediu - care variază între 1 și 5 - înainte ca acesta să poată fi interpretat. Acest lucru este explicat mai jos folosind respondenții ipotetici X, Y și Z ca exemple.

2.1 Calculul scorurilor medii

Dacă doriți să determinați nivelul general de epuizare al unei persoane, ar trebui luați în considerare scorul total pentru cele patru dimensiuni de bază.

- Mai întâi adăugați fiecare scor al fiecărui item pentru a calcula suma scorului total.

Respondent	x	y	Z
Scorul total (Totalul - central)	55	60	75

- Apoi, împărțiți acest scor total la numărul de itemi - în acest caz 23 – și rotunjiți la 2 zecimale.

Respondent	x	y	Z
Scorul mediu (Totalul - central)	2.39	2.61	3.26

- În cazul în care se dorește o imagine mai diferențiată, scorul mediu pentru fiecare dintre cele 5 dimensiuni ar trebui să fie calculat separat.
 - Ar trebui urmați aceiași pași ca mai sus; mai întâi adăugați scorurile pe itemi de răspuns pentru fiecare dimensiune separat și apoi împărțiți acel scor după numărul de întrebări pentru dimensiunea particulară implicată.

Numărul de itemi	Extenuare	Distanță mentală	Afectarea controlului cognitiv	Afectarea controlului emoțional	Simptome secundare
BAT-23	8	5	5	5	10

³ Conform Anexei Chestionar, versiunea Romana

⁴ Manual BAT - Version 2.0, p. 102

- Spre exemplu, analiza completă pentru *extenuare*:
 - Toți cei 8 itemi din această dimensiune sunt adăugați pentru a calcula scorul sumă.

Respondent	x	y	Z
Scorul total (Extenuare)	20	25	28

- Deoarece subscala de epuizare include 8 itemi, scorul sumă trebuie împărțit la 8.

Respondent	x	y	Z
Scorul mediu (Extenuare)	2.50	3.13	3.50

2.2 Interpretarea scorurilor medii

Practic, scorurile medii care au fost calculate pot fi interpretate în două diferite moduri, fie folosind norme statistice, fie scoruri limită clinice⁵.

- Dacă cineva preferă să utilizeze norme statistice, scorurile obținute de BAT pot fi comparate cu scorurile medii ale forței de muncă flamande sau olandeze. Mai specific, există patru categorii: scăzut, mediu, ridicat și foarte ridicat. „Scăzut” înseamnă că scorul BAT observat corespunde celor 25% angajați cu cel mai mic scor, și „ridicat” că va corespunde celor 25% angajați cu cel mai mare scor. „Foarte ridicat” corespunde celor mai buni 5% angajați care au răspuns.
 - Normele statistice sunt interesante deoarece oferă informații despre modul în care scorul unui individ sau grup se compară cu un anumit grup de referință. Prin urmare, normele statistice ar putea fi relevante pentru organizațiile care doresc să știe dacă angajații lor obțin un scor mai bun sau mai rău decât forța de muncă națională;
 - Cu toate acestea, dezavantajul este că nu se știe dacă scorul observat este, de fapt, „problematic”. De exemplu, un angajat poate menționa „Ridicat” în comparație cu forța de muncă medie, dar asta nu înseamnă în mod necesar că el sau ea suferă de epuizare.
- Dacă se preferă utilizarea valorilor limită clinice, scorurile BAT observate pot fi comparate cu scorurile pacienților care - conform profesioniștilor instruiți - suferă de simptome severe de burnout.
 - Valorile limită sunt interesante deoarece indică dacă scorul individului este sau nu „problematic”. Mai precis, aceste valori limită indică în ce măsură scorul individului este comparabil cu cele care au fost diagnosticate ca fiind „burnout” de către profesioniști instruiți. Prin urmare, limitele joacă un rol important în evaluarea individuală a epuizării.
 - Pe baza valorilor limită clinice, se disting trei categorii, prin analogie cu un semafor: verde (fără risc de burnout), portocaliu (cu risc de burnout) sau roșu (risc foarte mare de burnout).

⁵ Pentru mai multe informații despre distincția dintre normele statistice și valorile limită clinice, consultați Manualul - Partea III: Utilizare practică.

2.2.1 Norme

Pentru versiunea de muncă a BAT, normele statistice sunt disponibile pentru Flandra și Olanda, în timp ce valorile limită clinice sunt disponibile numai pentru Flandra.

2.2.1.1 Norme statistice pentru angajații flamanzi (BAT-23)⁶

Tabel 1 Norme statistice pentru angajații flamanzi BAT 23

Numărul de itemi	Total-central	Extenuare	Distanță mentală	Afectarea controlului emoțional	Afectarea controlului cognitiv	Simptome secundare
Scăzut	1.00-1.60	1.00-1.75	1.00-1.20	1.00-1.20	1.00-1.80	1.00-1.70
Mediu	1.61-2.40	1.76-2.70	1.21-2.40	1.21-2.19	1.81-2.59	1.71-2.75
Ridicat	2.41-3.29	2.71-3.74	2.41-3.59	2.20-3.19	2.60-3.39	2.76-3.50
Foarte ridicat	3.30-5.00	3.75-5.00	3.60-5.00	3.20-5.00	3.40-5.00	3.51-5.00

1. Dacă se urmărește determinarea nivelului general al epuizării, poate fi consultat Tabelul 1 de mai sus. Folosind a doua coloană (Total-central) și aplicând aceste informații la fictivul nostru de respondenți X, Y și Z, rezultă următoarea interpretare:

Respondent	x	y	Z
Scorul mediu (Total)	2.39	2.61	3.26
Clasificare	Mediu	Ridicat	Ridicat

În mod specific, aceasta înseamnă că, în comparație cu populația muncitoare flamandă, nivelul de burnout al respondentului X ar trebui considerat „mediu”. În contrast, gradul de burnout al respondenților Y și Z este „ridicat” în comparație cu populația muncitoare flamandă. Aceasta înseamnă că Y și Z aparțin grupului de 25% angajați flamanzi cu cel mai mare rang (și, prin urmare, 75% din populația activă flamandă are scoruri mai mici).

2. Dacă se dorește determinarea o imagine mai diferențiată, ar trebui consultată interpretarea de la cea de-a treia (epuizarea) până la a 7-a coloană (simptome secundare) din Tabelul 1. Dacă, de exemplu, scorurile de epuizare ale respondenților X, Y și Z ar trebui interpretate, ar trebui utilizată a treia coloană a Tabelului 1. Aceasta dă următoarea interpretare:

Respondent	X	Y	Z
Scorul mediu (Extenuare)	2.50	3.13	3.50
Clasificare	Mediu	Ridicat	Ridicat

În mod specific, aceasta înseamnă că, în comparație cu populația muncitoare flamandă, nivelul de epuizare al respondentului X ar trebui considerat „mediu”, în timp ce respondenții Y și Z au niveluri „ridicate” de epuizare, în comparație cu populația muncitoare flamandă. Cu alte cuvinte, 75% dintre angajații flamanzi care lucrează, se simt mai puțin extenuați.

⁶ Manual BAT - Version 2.0, Tables 60/62, p.109/110

2.2.1.2 Norme statistice pentru angajații olandezi (BAT-23)

Normele statistice olandeze sunt interpretate în mod similar cu cele flamande, cu excepția faptului că acestea se bazează pe un eșantion reprezentativ al forței de muncă olandeze.

Tabel 2 Normele statistice pentru angajații olandezi BAT-23

Numărul de itemi	Total-central	Extenuare	Distanță mentală	Afectarea controlului emoțional	Afectarea controlului cognitiv
Scăzut	1.00-1.55	1.00-1.75	1.00-1.20	1.00-1.20	1.00-1.40
Mediu	1.56-2.79	1.76-2.99	1.21-2.99	1.21-2.79	1.41-2.60
Ridicat	2.80-3.64	3.00-3.99	3.00-3.99	2.80-3.99	2.61-3.79
Foarte ridicat	3.65-5.00	4.00-5.00	4.00-5.00	4.00-5.00	3.80-5.00

2.2.2 Valorile limită

2.2.2.1 Valorile limită pentru angajații flamanzi

Tabel 3 Valorile limită pentru angajații flamanzi BAT-23

Numărul de itemi	Total-central	Extenuare	Distanță mentală	Afectarea controlului emoțional	Afectarea controlului cognitiv	Simptome secundare
Verde	1.00-2.58	1.00-3.05	1.00-2.49	1.00-2.09	1.00-2.69	1.00-2.84
Portocaliu	2.59-3.01	3.06-3.30	2.50-3.09	2.10-2.89	2.70-3.09	2.85-3.34
Roșu	3.02-5.00	3.31-5.00	3.10-5.00	2.90-5.00	3.10-5.00	3.35-5.00

Dacă cineva preferă să evalueze gradul general de burnout, ar trebui consultată a doua coloană (Total -central) din Tabelul de mai sus. Luând respondenții X, Y și Z ca exemplu, apare următoarea interpretare:

Respondent	X	Y	Z
Scorul mediu (Total-central)	2.39	2.61	3.26
Clasificare	Verde	Portocaliu	Roșu

În termeni concreți, aceasta înseamnă că respondentul X este în zona verde și, prin urmare, nu prezintă risc de epuizare, în timp ce respondentul Y se încadrează în zona portocalie și, prin urmare, prezintă risc de epuizare. În cele din urmă, respondentul Z se încadrează în zona roșie și prezintă un risc foarte mare de burnout.

Dacă se dorește determinarea unei imagini mai diferențiate, ar trebui folosite coloanele de la a 3-a (Epuizare) până la a șaptea (Simptome secundare) din Tabelul 3. Luând respondenții X, Y și Z și „epuizarea” ca exemplu, analizând a treia coloană, rezultă următoarea interpretare:

Respondent	X	Y	Z
Scorul mediu (Extenuare)	2.50	3.31	3.50
Clasificare	Verde	Portocaliu	Roșu

Mai exact, acest lucru înseamnă că respondentul X se află în zona verde și prin urmare, nu prezintă risc de epuizare, în timp ce respondentul Y este în zona portocalie și prezintă un risc de epuizare. Respondentul Z se situează în zona roșie și astfel prezintă un risc foarte mare de epuizare.