

SMBM-12

Shirom-Melamed Burnout Measure-12

Datum: _____

Namn: _____

INSTRUKTION: Nedan beskrivs ett antal tillstånd som var och en kan uppleva då och då.
Beskriv i vilken grad du har upplevt dessa under *den senaste månaden*.

	Nästan aldrig	Nästan alltid
1 Jag känner mig trött	<input type="checkbox"/> ₁ <input type="checkbox"/> ₂ <input type="checkbox"/> ₃ <input type="checkbox"/> ₄ <input type="checkbox"/> ₅ <input type="checkbox"/> ₆ <input type="checkbox"/> ₇	
2 Jag känner mig fysiskt utmattad	<input type="checkbox"/> ₁ <input type="checkbox"/> ₂ <input type="checkbox"/> ₃ <input type="checkbox"/> ₄ <input type="checkbox"/> ₅ <input type="checkbox"/> ₆ <input type="checkbox"/> ₇	
3 Jag känner att jag har fått nog	<input type="checkbox"/> ₁ <input type="checkbox"/> ₂ <input type="checkbox"/> ₃ <input type="checkbox"/> ₄ <input type="checkbox"/> ₅ <input type="checkbox"/> ₆ <input type="checkbox"/> ₇	
4 Mina "batterier" är "uttömda"	<input type="checkbox"/> ₁ <input type="checkbox"/> ₂ <input type="checkbox"/> ₃ <input type="checkbox"/> ₄ <input type="checkbox"/> ₅ <input type="checkbox"/> ₆ <input type="checkbox"/> ₇	
5 Jag känner mig utbränd	<input type="checkbox"/> ₁ <input type="checkbox"/> ₂ <input type="checkbox"/> ₃ <input type="checkbox"/> ₄ <input type="checkbox"/> ₅ <input type="checkbox"/> ₆ <input type="checkbox"/> ₇	
6 Jag känner att jag inte orkar gå till arbetet på morgonen	<input type="checkbox"/> ₁ <input type="checkbox"/> ₂ <input type="checkbox"/> ₃ <input type="checkbox"/> ₄ <input type="checkbox"/> ₅ <input type="checkbox"/> ₆ <input type="checkbox"/> ₇	
7 Jag har svårt att koncentrera mig	<input type="checkbox"/> ₁ <input type="checkbox"/> ₂ <input type="checkbox"/> ₃ <input type="checkbox"/> ₄ <input type="checkbox"/> ₅ <input type="checkbox"/> ₆ <input type="checkbox"/> ₇	
8 Jag känner mig trögtänkt	<input type="checkbox"/> ₁ <input type="checkbox"/> ₂ <input type="checkbox"/> ₃ <input type="checkbox"/> ₄ <input type="checkbox"/> ₅ <input type="checkbox"/> ₆ <input type="checkbox"/> ₇	
9 Jag kan inte tänka klart	<input type="checkbox"/> ₁ <input type="checkbox"/> ₂ <input type="checkbox"/> ₃ <input type="checkbox"/> ₄ <input type="checkbox"/> ₅ <input type="checkbox"/> ₆ <input type="checkbox"/> ₇	
10 Det känns svårt att tänka på komplicerade saker	<input type="checkbox"/> ₁ <input type="checkbox"/> ₂ <input type="checkbox"/> ₃ <input type="checkbox"/> ₄ <input type="checkbox"/> ₅ <input type="checkbox"/> ₆ <input type="checkbox"/> ₇	
11 Jag känner mig splittrad i tankarna	<input type="checkbox"/> ₁ <input type="checkbox"/> ₂ <input type="checkbox"/> ₃ <input type="checkbox"/> ₄ <input type="checkbox"/> ₅ <input type="checkbox"/> ₆ <input type="checkbox"/> ₇	
12 Jag har svårt att minnas saker	<input type="checkbox"/> ₁ <input type="checkbox"/> ₂ <input type="checkbox"/> ₃ <input type="checkbox"/> ₄ <input type="checkbox"/> ₅ <input type="checkbox"/> ₆ <input type="checkbox"/> ₇	

SMBM-12: Information och resultat

Shirom-Melamed Burnout Measure-12

Skalan mäter de essentiella symtomen vid utbrändhet: Känslomässig, kroppslig och mental/kognitiv utmattning/trötthet. Känslomässig och kroppslig utmattning/trötthet mäts via frågorna 1–6 medan mental utmattning/trötthet mäts via frågorna 7–12. För att mäta utbrändhet så rekommenderas denna skala att användas framför de i Sverige vanligt använda versionerna SMBM/Q: SMBQ-22 och SMBQ-18. Läs källan nedan för bakgrund till detta.

Numeriska Nivåer (se sida tre)
värden
(1–7)

Resultat **hela skalan**/utbrändhetssymtom
(medelvärdet av alla tolv frågor):

--	--

Resultat **mental utmattning**
(medelvärdet av frågorna 7–12):

--	--

Resultat **känslomässig och kroppslig
utmattning**
(medelvärdet av frågorna 1–6):

--	--

SMBM-12: Normer

Shirom-Melamed Burnout Measure-12

Nedan följer normer för en generell svensk population. Se källan nedan för mer information.

	Kvinnor	Män	Kvinnor		Män		Medelvärde		Alla	
			24–39 år	40–55 år	24–39 år	40–55 år	24–39 år	40–55 år		kvinnor- män
<i>Utbrändhet (SMBM-12)</i>										
Medelvärde:	3.29	2.85	3.18	3.07	3.37	3.23	2.90	2.82	3.07	3.11
Standardavvikelse:	1.40	1.30	1.31	1.42	1.32	1.45	1.25	1.34	1.35	1.38
<i>Nivåer (percentiler):</i>										
Exceptionellt låg (5)	1.33	1.17	1.33	1.17	1.51	1.25	1.17	1.17	1.25	1.25
Väldigt låg (10)	1.58	1.33	1.67	1.42	1.75	1.50	1.49	1.26	1.46	1.50
Måttligt låg (25)	2.17	1.75	2.08	1.92	2.33	2.08	1.83	1.67	1.96	2.00
Genomsnittlig (50)	3.17	2.58	3.00	2.83	3.17	3.08	2.58	2.58	2.88	2.92
Måttligt hög (75)	4.33	3.81	4.08	4.00	4.33	4.33	3.81	3.81	4.07	4.08
Väldigt hög (90)	5.17	4.76	4.92	5.08	5.12	5.37	4.76	4.82	4.97	5.03
Exceptionellt hög (95)	5.75	5.21	5.37	5.67	5.65	5.88	4.92	5.33	5.48	5.58
<i>Delskalan känslomässig och kroppslig utmattning/trötthet</i>										
Medelvärde:	3.30	2.82	3.19	3.04	3.44	3.20	2.84	2.80	3.06	3.10
Standardavvikelse:	1.42	1.32	1.32	1.44	1.31	1.48	1.25	1.36	1.37	1.40
<i>Nivåer (percentiler):</i>										
Exceptionellt låg (5)	1.33	1.17	1.33	1.17	1.50	1.30	1.17	1.00	1.25	1.17
Väldigt låg (10)	1.50	1.33	1.50	1.33	1.83	1.50	1.33	1.17	1.42	1.50
Måttligt låg (25)	2.17	1.83	2.17	1.83	2.50	2.00	1.83	1.67	2.00	2.00
Genomsnittlig (50)	3.17	2.67	3.00	2.83	3.33	3.00	2.67	2.50	2.92	2.83
Måttligt hög (75)	4.33	3.67	4.17	4.00	4.33	4.17	3.63	3.67	4.00	4.00
Väldigt hög (90)	5.33	4.83	5.00	5.17	5.17	5.33	4.67	4.83	5.08	5.17
Exceptionellt hög (95)	6.00	5.33	5.67	5.83	5.98	6.00	5.43	5.33	5.67	5.67
<i>Delskalan mental utmattning/trötthet</i>										
Medelvärde:	3.28	2.89	3.16	3.09	3.30	3.26	2.96	2.84	3.09	3.12
Standardavvikelse:	1.59	1.47	1.50	1.59	1.53	1.63	1.43	1.51	1.53	1.55
<i>Nivåer (percentiler):</i>										
Exceptionellt låg (5)	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
Väldigt låg (10)	1.33	1.15	1.33	1.17	1.38	1.67	1.32	1.00	1.24	1.17
Måttligt låg (25)	2.00	1.67	2.00	1.83	2.00	2.00	1.83	1.50	1.84	1.83
Genomsnittlig (50)	3.00	2.50	2.83	2.83	3.17	3.00	2.50	2.50	2.75	2.83
Måttligt hög (75)	4.33	4.00	4.17	4.33	4.33	4.50	4.17	3.83	4.17	4.17
Väldigt hög (90)	5.67	5.02	5.33	5.50	5.67	5.67	5.02	5.15	5.35	5.33
Exceptionellt hög (95)	6.17	5.67	5.83	6.00	6.00	6.33	5.50	5.83	5.92	6.00

Källa: Almén, N. & Jansson, B. (2021). The reliability and factorial validity of different versions of the Shirom-Melamed Burnout Measure/Questionnaire and normative data for a general Swedish sample. *International Journal of Stress Management*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1037/str0000235>