

SMBM-6

Shirom-Melamed Burnout Measure-6

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 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
2 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
3 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
4 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
5 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
6 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

SMBM-6: Information och resultat

Shirom-Melamed Burnout Measure-6

Skalan mäter de essentiella symtomen vid utbrändhet/utmattningssyndrom: Känsломässig, kroppslig och mental/kognitiv utmattning/trötthet. Känsломässig och kroppslig utmattning/trötthet mäts via frågorna 1-3 medan mental utmattning/trötthet mäts via frågorna 4-6. Denna korta skala baseras på SMBM-12 och har uppvisat god reliabilitet och validitet. Läs källan nedan för mer information.

Numeriska värden (1-7) Nivåer (se längre ned)

Resultat **utbrändhet** (hela skalan)
(medelvärde av alla sex frågor):

--	--

Resultat **mental utmattning/trötthet**
(medelvärde av frågorna 4-6):

--	--

Resultat **känsломässig och kroppslig utmattning/trötthet**
(medelvärde av frågorna 1-3):

--	--

Normer för en svensk generell population:

	Kvinnor	Män	24–39 år	40–55 år	Alla
<i>Utbrändhet (SMBM-6)</i>					
Medelvärde:	3.09	2.68	2.98	2.89	2.93
Standardavvikelse:	1.45	1.33	1.35	1.46	1.42
<i>Nivåer (percentiler):</i>					
väldigt låg (10)	1.33	1.17	1.33	1.17	1.33
måttligt låg (25)	1.83	1.67	1.88	1.67	1.83
genomsnittlig (50)	2.83	2.33	2.67	2.50	2.67
måttligt hög (75)	4.00	3.50	3.83	3.83	3.83
väldigt hög (90)	5.17	4.67	4.67	5.10	4.83
<i>Delskalan känsломässig och kroppslig utmattning/trötthet</i>					
Medelvärde:	3.05	2.61	2.92	2.84	2.87
Standardavvikelse:	1.50	1.36	1.38	1.52	1.46
<i>Nivåer (percentiler):</i>					
väldigt låg (10)	1.33	1.00	1.33	1.00	1.33
måttligt låg (25)	2.00	1.33	2.00	1.67	1.67
genomsnittlig (50)	2.67	2.33	2.67	2.33	2.67
måttligt hög (75)	4.00	3.33	3.67	3.67	3.67
väldigt hög (90)	5.33	4.67	4.67	5.33	5.00
<i>Delskalan mental utmattning/trötthet</i>					
Medelvärde:	3.14	2.75	3.04	2.94	2.98
Standardavvikelse:	1.66	1.54	1.59	1.65	1.62
<i>Nivåer (percentiler):</i>					
väldigt låg (10)	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
måttligt låg (25)	1.67	1.33	2.00	1.67	1.67
genomsnittlig (50)	3.00	2.33	2.67	2.67	2.67
måttligt hög (75)	4.33	3.67	4.00	4.00	4.00
väldigt hög (90)	5.67	5.00	5.33	5.33	5.33

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*. <https://doi.org/10.1037/str0000235>