

## BAT – verze vztahující se k pracovní pozici

**Instrukce**

Následující tvrzení souvisí s vaší situací v práci a s tím, jak tuto situaci prožíváte. Prosím označte, jak často pro vás platí každé z níže uvedených tvrzení.

**Skórování**

Nikdy	Zřídka	Občas	Často	Vždy
1	2	3	4	5

**Primární symptomy**

	Nikdy	Zřídka	Občas	Často	Vždy
<b>Vyčerpání</b>					
1. Při práci se cítím psychicky vyčerpaný/á*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Musím vynakládat velké úsilí do všeho, co v práci dělám	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Po dni stráveném v práci je pro mě těžké znovu nabrat síly*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. V práci se cítím fyzicky vyčerpaný/á*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Když ráno vstanu, nemám dost energie začít nový den v práci	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Chci v práci projevat aktivitu, ale nějak nejsem schopen/schopna toho dosáhnout	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Když se v práci snažím podat nějaký výkon, unavím se rychleji než obvykle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Na kocni pracovního dne se cítím psychicky vyčerpaný/á a vysátý/á	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Mentální odstup</b>					
9. Je pro mě těžké dosáhnout toho, aby mě práce bavila*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. V práci nepřemýšlím nad tím, co dělám, funguji na autopilota	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Cítím silnou nechuť ke své práci*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Cítím, jako by se mě má práce netýkala	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Nezáleží mi na tom, jak ostatní smýšlí o mé práci*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Citation: Schaufeli, W.B., De Witte, H. & Desart, S. (2019). *Burnout Assessment Tool (BAT) – Test Manual*. KU Leuven, Belgium: Internal report.

Czech adaptation: Procházka, J., Kajzar, A. & Kratochvíl, T. (2020). Burnout questionnaire: Czech adaptation of Burnout Assessment Tool (BAT) [Dotazník vyhoření: Adaptace Burnout Assessment Tool (BAT) do češtiny].

	Nikdy	Zřídka	Občas	Často	Vždy
<b><i>Oslabené kognitivní schopnosti</i></b>					
14. V práci mám problém udržet pozornost*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. V práci je pro mě těžké uvažovat jasně	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. V práci jsem zapomětlivý/á a roztržitý/á	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Když pracuji, dělám mi problém se soustředit*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Při práci dělám chyby, protože myslím na jiné věci*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b><i>Oslabené zvládnání emocí</i></b>					
19. V práci se mi nedaří ovládat své emoce*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Když vidím jak v práci emočně reaguji, sám/sama sebe nepoznávám*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Když v práci věci nejdou tak, jak chci, začnu být podrážděný/á	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. V práci se mi stává, že se naštvu nebo cítím smutek, aniž bych věděl/a proč	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Může se stát, že v práci nechtěně zareaguji nepřiměřeně*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Poznámka: \* = Zkrácená verze dotazníku

### ***Sekundární symptomy***

	Nikdy	Zřídka	Občas	Často	Vždy
<b><i>Psychologické potíže</i></b>					
1. Mám problémy s usnutím nebo s nočním buzením	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Mám sklony k obavám	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Cítím se v napětí a pod tlakem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Cítím úzkost a/nebo zažívám záchvaty paniky	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Rozrušují mě davy lidí a/nebo hluk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b><i>Psychosomatické potíže</i></b>					
6. Mám potíže s bušením srdce nebo bolestmi na hrudi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Mám potíže s žaludkem nebo střevy.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Mám potíže s bolestmi hlavy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Mám potíže s bolestmi svalů, například v oblasti krku, ramen či zad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. sem často nemocný/á	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Citation: Schaufeli, W.B., De Witte, H. & Desart, S. (2019). *Burnout Assessment Tool (BAT) – Test Manual*. KU Leuven, Belgium: Internal report.

Czech adaptation: Procházka, J., Kajzar, A. & Kratochvíl, T. (2020). Burnout questionnaire: Czech adaptation of Burnout Assessment Tool (BAT) [Dotazník vyhoření: Adaptace Burnout Assessment Tool (BAT) do češtiny].

## BAT – obecná verze

*Instrukce*

Následující tvrzení souvisí s vaší situací v práci a s tím, jak tuto situaci prožíváte. Prosím označte, jak často pro vás platí každé z níže uvedených tvrzení.

*Skórování*

Nikdy	Zřídka	Občas	Často	Vždy
1	2	3	4	5

*Primární symptomy*

	Nikdy	Zřídka	Občas	Často	Vždy
<i>Vyčerpání</i>					
1. Cítím se psychicky vyčerpaný/á*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Musím vynakládat velké úsilí do všeho, co dělám	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Na konci dne je pro mě těžké znovu nabrat síly*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. V práci se cítím fyzicky vyčerpaný/á*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Když ráno vstanu, nemám dost energie začít nový den	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Chci projevit aktivitu, ale nějak nejsem schopen/schopna toho dosáhnout	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Když se snažím podat nějaký výkon, unavím se rychleji než obvykle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Na konci dne se cítím psychicky vyčerpaný/á a vysátý/á	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Mentální odstup</i>					
9. Je pro mě těžké dosáhnout toho, aby mě práce bavila*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Cítím silnou nechuť ke své práci*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Cítím, jako by se mě má práce netýkala	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Nezáleží mi na tom, jak ostatní smýšlí o mé práci*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Oslabené kognitivní schopnosti</i>					
13. Mám problém udržet pozornost*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Je pro mě těžké uvažovat jasně	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Jsem zapomětlivý/á a roztržitý/á	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Dělá mi problém soustředit se*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Dělám chyby, protože myslím na jiné věci*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Citation: Schaufeli, W.B., De Witte, H. & Desart, S. (2019). *Burnout Assessment Tool (BAT) – Test Manual*. KU Leuven, Belgium: Internal report.

Czech adaptation: Procházka, J., Kajzar, A. & Kratochvíl, T. (2020). Burnout questionnaire: Czech adaptation of Burnout Assessment Tool (BAT) [Dotazník vyhoření: Adaptace Burnout Assessment Tool (BAT) do češtiny].

	Nikdy	Zřídka	Občas	Často	Vždy
<i>Oslabené zvládnání emocí</i>					
18. Nedaří se mi ovládat mé emoce*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Když vidím jak emočně reaguji, sám/sama sebe nepoznávám*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Když věci nejdou tak, jak chci, začnu být podrážděný/á	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Stává se mi, že se naštvu nebo cítím smutek, aniž bych věděl/a proč	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Může se stát, že nechtěně zareaguji nepřiměřeně*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Poznámka: \* = Zkrácená verze dotazníku

### Sekundární symptomy

	Nikdy	Zřídka	Občas	Často	Vždy
<i>Psychologické potíže</i>					
1. Mám problémy s usnutím nebo s nočním buzením	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Mám sklony k obavám	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Cítím se v napětí a pod tlakem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Cítím úzkost a/nebo zažívám záchvaty paniky	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. ozrušují mě davy lidí a/nebo hluk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Psychosomatické potíže</i>					
6. Mám potíže s bušením srdce nebo bolestmi na hrudi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Mám potíže s žaludkem nebo střevy.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Mám potíže s bolestmi hlavy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Mám potíže s bolestmi svalů, například v oblasti krku, ramen či zad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Jsem často nemocný/á	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Citation: Schaufeli, W.B., De Witte, H. & Desart, S. (2019). *Burnout Assessment Tool (BAT) – Test Manual*. KU Leuven, Belgium: Internal report.

Czech adaptation: Procházka, J., Kajzar, A. & Kratochvíl, T. (2020). Burnout questionnaire: Czech adaptation of Burnout Assessment Tool (BAT) [Dotazník vyhoření: Adaptace Burnout Assessment Tool (BAT) do češtiny].