

## Työssä käyville tarkoitettu versio BAT:ista

### Ohjeet

Seuraavat väittämät koskevat työtilannettasi ja sitä koskevia kokemuksiasi. Miten usein seuraavat väittämät kuvaavat tilannettasi.

### Pisteytys

Ei koskaan	Harvoin	Joskus	Usein	Aina
1	2	3	4	5

### Ydinoireet

<i>Ekshaustio</i>	Ei koskaan	Harvoin	Joskus	Usein	Aina
1. Tunnen itseni henkisesti uupuneeksi työssäni*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Kaikki, mitä teen työssäni, vaatii ponnistelua	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. En juurikaan palaudu työpäivän jälkeen*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Tunnen itseni fyysisesti uupuneeksi työssäni*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Herättyäni minulla ei ole voimia uuteen työpäivään	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Haluaisin olla aktiivinen työssäni, mutten onnistu siinä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Väsyn nopeammin, kun joudun ponnistelemaan työssäni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Työpäivän jälkeen tunnen itseni henkisesti väsyneeksi ja voimattomaksi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Henkinen etääntyminen työstä</i>					
9. En ole kiinnostunut enkä innostunut työstäni*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Työssäni en ajattele paljoakaan ja toimin kuin automaattiohjauksella	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Työni on hyvin vastenmielistä*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Työni ei herätä kiinnostustani	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Olen kyyninen sen suhteen, mitä työni merkitsee muille *	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<i>Kognitiivisen toiminnan häiriöt</i>	Ei koskaan	Harvoin	Joskus	Usein	Aina
14. Minun on vaikea pysyä tarkkaavaisena työssäni*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Työtä tehdessäni minun on vaikea ajatella selkeästi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Unohtelen asioita ja olen hajamielinen työskennellessäni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Kun työskentelen, en pysty keskittymään hyvin*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Teen virheitä työssäni, koska en pysty ajattelemaan selkeästi*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Tunteitten hallinnan häiriöt</i>					
19. En pysty hallitsemaan tunteitani työssäni*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. En tunnista itseäni siitä, kuinka työssäni reagoin tunteillani*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Ärsynnyn, , kun asiat eivät mene haluamallani tavalla työssäni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Tulen vihaiseksi tai surulliseksi työssäni tietämättä syytä miksi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Työssäni saatan tahattomasti ylireagoida tunteillani*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Huom. \* = Lyhyt versio

### Toissijaiset oireet

<i>Psykologinen pahoinvointi</i>	Ei koskaan	Harvoin	Joskus	Usein	Aina
1. Minun on vaikea nukahtaa tai pysyä unessa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Minulla on tapana murehtia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Tunnen itseni jännittyneeksi ja stressaantuneeksi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Tunnen itseni ahdistuneeksi ja/tai kärsin paniikkikohtauksista	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. En kestä melua enkä väenpaljoutta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Psykosomaattiset oireet</i>					
6. Kärsin sydämentykytyksistä tai rintakivuista	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Kärsin vatsa- ja/tai suolistovaivoista	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Kärsin jännityspäänsärystä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Kärsin lihaskivuista, esimerkiksi niskassa, hartioissa tai selässä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Sairastelen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Yleinen versio BAT:ista

### Ohjeet

Seuraavat väittämät koskevat työtilannettasi ja sitä koskevia kokemuksiasi. Miten usein seuraavat väittämät kuvaavat tilannettasi.

### Pisteytys

Ei koskaan	Harvoin	Joskus	Usein	Aina
1	2	3	4	5

### Ydinoireet

<i>Ekshaustion</i>	Ei koskaan	Harvoin	Joskus	Usein	Aina
1. 1. Tunnen itseni henkisesti uupuneeksi*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 2. Kaikki, mitä teen, vaatii ponnistelua	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. En juurikaan palaudu päivän jälkeen*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Tunnen itseni fyysisesti uupuneeksi*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Herättyäni minulla ei ole voimia uuteen päivään	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Haluaisin olla aktiivinen, mutten onnistu siinä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Väsyn nopeammin, kun joudun ponnistelemaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Päivän jälkeen tunnen itseni henkisesti väsyneeksi ja voimattomaksi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Henkinen etääntyminen</i>					
9. En ole kiinnostunut enkä innostunut työstäni*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Työni on hyvin vastenmielistä*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Työni ei herätä kiinnostustani	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Olen kyyninen sen suhteen, mitä työni merkitsee muille *	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<i>Kognitiivisen toiminnan häiriöt</i>	Ei koskaan	Harvoin	Joskus	Usein	Aina
13. Minun on vaikea pysyä tarkkaavaisena *	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Minun on vaikea ajatella selkeästi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Unohtelen asioita ja olen hajamielinen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. En pysty keskittymään hyvin*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Teen virheitä, koska en pysty ajattelemaan selkeästi*	<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.

<i>Tunteitten hallinnan häiriöt</i>	Ei koskaan	Harvoin	Joskus	Usein	Aina
18. En pysty hallitsemaan tunteitani*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. En tunnista itseäni siitä, kuinka reagoin tunteillani*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Ärsyynnyn, kun asiat eivät mene haluamallani tavalla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Tulen vihaiseksi tai surulliseksi tietämättä syytä miksi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Saatan tahattomasti ylireagoida tunteillani*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Huom. \* = Lyhyt versio

### *Toissijaiset oireet*

	Ei koskaan	Harvoin	Joskus	Usein	Aina
<i>Psykologinen pahoinvointi</i>					
1. Minun on vaikea nukahtaa tai pysyä unessa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Minulla on tapana murehtia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Tunnen itseni jännittyneeksi ja stressaantuneeksi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Tunnen itseni ahdistuneeksi ja/tai kärsin paniikkikohtauksista	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. En kestä melua enkä väenpaljoutta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Psykosomaattiset oireet</i>					
6. Kärsin sydämentykytyksistä tai rintakivuista	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Kärsin vatsa- ja/tai suolistovaivoista	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Kärsin jännityspäänsärystä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Kärsin lihaskivuista, esimerkiksi niskassa, hartioissa tai selässä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Sairastelen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>