

日本語版 BAT (BAT-J) 仕事関連版(work-related version)

教示文

以下の記述は、あなたがご自身の仕事をどのように体験し、どのように感じているかに関するものです。それぞれの記述は、あなたにどの程度(どのくらいの頻度で)あてはまりますか？最もあてはまるものを選んでください。

得点

まったくない	めったにない	ときどきある	しばしばある	いつもある
1	2	3	4	5

中核症状 (BAT-JC)

	まったく ない	めったに ない	ときどき ある	しばしば ある	いつも ある
疲弊感					
1. 仕事をしているとき、精神的に疲れ果ててしまったと感じる*	☐	☐	☐	☐	☐
2. 仕事にかかわるすべての面で、かなりの努力が必要だ	☐	☐	☐	☐	☐
3. 一日の仕事が終わった後、エネルギーを回復させるのが難しい*	☐	☐	☐	☐	☐
4. 仕事をしているとき、身体的に疲れ果ててしまったと感じる*	☐	☐	☐	☐	☐
5. 朝起きた時に、その日の仕事にとりかかるためのエネルギーが足りない	☐	☐	☐	☐	☐
6. 意欲的に仕事に取り組みたいと思うが、なぜかそうすることができない	☐	☐	☐	☐	☐
7. 仕事で頑張ったときには、いつもより早く疲れてしまう	☐	☐	☐	☐	☐
8. 一日働いた後は、精神的に疲れ果てて、くたくたになったと感じる	☐	☐	☐	☐	☐
精神的距離					
9. 自分の仕事に何とか熱意を持とうと苦勞している*	☐	☐	☐	☐	☐
10. 仕事をしているときは、自分が何をしているのか考えもせず、惰性で行動している	☐	☐	☐	☐	☐
11. 仕事に対して強い嫌悪を感じる*	☐	☐	☐	☐	☐
12. 自分の仕事に対して無関心である	☐	☐	☐	☐	☐
13. 自分の仕事が他人の役に立っているとは思えない*	☐	☐	☐	☐	☐

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

Note: ★ 短縮版

認知コントロールの不調

14. 仕事をしているとき、集中力を保つのが難しい*	☐	☐	☐	☐	☐
15. 仕事をしているとき、頭がクリアな状態で考えるのに苦労する	☐	☐	☐	☐	☐
16. 仕事をしているとき、忘れっぽく、気が散る	☐	☐	☐	☐	☐
17. 働いているとき、集中できない*	☐	☐	☐	☐	☐
18. 仕事に他のことに気を取られてミスをしてしまう*	☐	☐	☐	☐	☐

情緒コントロールの不調

19. 仕事をしているとき、自分の情緒をコントロールできないと感じる*	☐	☐	☐	☐	☐
20. 仕事に知らぬ間に、感情的な反応をしてしまう*	☐	☐	☐	☐	☐
21. 仕事で思い通りにいかないと、イライラしてしまう	☐	☐	☐	☐	☐
22. 仕事にわけもなく取り乱し、悲しくなる	☐	☐	☐	☐	☐
23. 仕事をしているとき、無意識のうちに過剰に反応してしまう*	☐	☐	☐	☐	☐

二次症状 (BAT-JS)

	まったく ない	めったに ない	ときどき ある	しばしば ある	いつも ある
心理的苦痛					
24. なかなか寝付けなかったり、夜中に目が覚めてしまったりする	☐	☐	☐	☐	☐
25. くよくよしがちである	☐	☐	☐	☐	☐
26. 緊張やストレスを感じる。	☐	☐	☐	☐	☐
27. 不安を感じたり、パニックになったりする	☐	☐	☐	☐	☐
28. 騒音や人ごみが気にさわる	☐	☐	☐	☐	☐
心身の不調					
29. 動悸や胸の痛みで悩まされている	☐	☐	☐	☐	☐
30. 胃や腸の不調に悩まされている	☐	☐	☐	☐	☐
31. 頭痛に悩まされている	☐	☐	☐	☐	☐
32. 首や肩、背中などの痛みで悩まされている	☐	☐	☐	☐	☐
33. しばしば体調を崩す	☐	☐	☐	☐	☐