

Опитувальник для вимірювання вигорання (ВАТ); версія, пов'язана з роботою

Інструкція

Наступні твердження стосуються Вашої робочої ситуації, а також того, як Ви сприймаєте цю ситуацію. Будь ласка, оцініть, як часто кожне твердження може бути застосоване до Вас?

Підрахунок балів

Ніколи	Рідко	Іноді	Часто	Завжди
1	2	3	4	5

Базові симптоми

	Ніколи	Рідко	Іноді	Часто	Завжди
--	--------	-------	-------	-------	--------

Виснаження

1. На роботі я відчуваю душевну втому*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Все, що я виконую на роботі, вимагає від мене значних зусиль	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Після робочого дня мені важко відновити свої сили*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. На роботі я відчуваю фізичну втому*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Коли я прокидаюсь вранці, мені не вистачає сил для нового робочого дня	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Я хочу бути активним(ною) на роботі, однак, чомусь мені це не вдається	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Коли я докладаю зусиль у роботі, я втомлююсь швидше, ніж зазвичай	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. В кінці робочого дня я відчуваюсь спустошеним(ною) та виснаженим(ною)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<i>Відчуження</i>	Ніколи	Рідко	Іноді	Часто	Завжди
9. Я з усіх сил намагаюсь відчувати ентузіазм в роботі*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. На роботі я не думаю про те, що роблю, працюючи на автопілоті	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Я відчуваю сильну відразу до своєї роботи*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Я байдуже ставлюсь до своєї роботи	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Значення моєї роботи для інших викликає в мене цинічне почуття*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Когнітивні порушення</i>					
14. На роботі мені важко залишатись зосережденим(ною)*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. На роботі я безуспішно намагаюсь мислити ясно	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Я легко все забуваю і відволікаюсь під час роботи	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Мені важко зосереджуватись*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Я припускаюсь помилок на роботі, оскільки думаю про інше*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Емоційні порушення</i>					
19. На роботі я відчуваю себе нездатним(ною) контролювати свої емоції*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Я не впізнаю себе в тому, як я емоційно реагую на роботі*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Під час роботи я стаю дратівливим(вою), коли справи йдуть не так, як я хочу	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Я засмучуюсь та хвилююсь на роботі, не знаючи причини	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. На роботі я можу надто бурно реагувати, сам(а) того не бажаючи*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Примітка: * = Коротка версія

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

Вторинні симптоми

	Ніколи	Рідко	Іноді	Часто	Завжди
<i>Психологічні скарги</i>					
1. Мені важко заснути чи підтримувати сон	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Я схильний(на) хвилюватись	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Я відчуваю напругу і стрес	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Я відчуваю тривогу і/чи страждаю від панічних атак	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Шум та натовп непокоять мене	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Психосоматичні скарги</i>					
6. Я страждаю від серцебиття чи болю в грудях	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. В мене проблеми зі шлунком і/чи кишковим трактом	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Мене непокоїть головний біль	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Я страждаю від болю у м'язах, наприклад в шиї, плечах чи спині	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Я часто хворію	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Опитувальник для вимірювання вигорання (BAT); загальна версія

Інструкція

Наступні твердження стосуються Вашої робочої ситуації, а також того, як Ви сприймаєте цю ситуацію. Будь ласка, оцініть, як часто кожне твердження може бути застосоване до Вас?

Підрахунок балів

Ніколи	Рідко	Іноді	Часто	Завжди
1	2	3	4	5

Базові симптоми

	Ніколи	Рідко	Іноді	Часто	Завжди
--	--------	-------	-------	-------	--------

Виснаження

1. На роботі я відчуваю душевну втому*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Все, що я виконую на роботі, вимагає від мене значних зусиль	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Після робочого дня мені важко відновити свої сили*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. На роботі я відчуваю фізичну втому*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Коли я прокидаюся вранці, мені не вистачає сил для нового робочого дня	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Я хочу бути активним(ною) на роботі, однак, чомусь мені це не вдається	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Коли я докладаю зусиль у роботі, я втомлююсь швидше, ніж зазвичай	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. В кінці робочого дня я відчуваюсь спустошеним(ною) та виснаженим(ною)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<i>Відчуження</i>	Ніколи	Рідко	Іноді	Часто	Завжди
9. Я з усіх сил намагаюсь відчутти ентузіазм в роботі*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Я відчуваю сильну відразу до своєї роботи*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Я байдуже ставлюсь до своєї роботи	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Значення моєї роботи для інших викликає в мене цинічне почуття*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Когнітивні порушення</i>					
13. На роботі мені важко залишатись зосередженим(ною)*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. На роботі я безуспішно намагаюсь мислити ясно	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Я легко все забуваю і відволікаюсь під час роботи	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Мені важко зосереджуватись*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Я припускаюсь помилок на роботі, оскільки думаю про інше*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Емоційні порушення</i>					
18. На роботі я відчуваю себе нездатним(ною) контролювати свої емоції*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Я не впізнаю себе в тому, як я емоційно реагую на роботі*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Під час роботи я стаю дратівливим(вою), коли справи йдуть не так, як я хочу	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Я засмучуюсь та хвилююсь на роботі, не знаючи причини	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. На роботі я можу надто бурно реагувати, сам(а) того не бажаючи*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Примітка: * = Коротка версія

	Ніколи	Рідко	Іноді	Часто	Завжди
Вторинні симптоми					
Психологічні скарги					
1. Мені важко заснути чи підтримувати сон	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Я схильний(на) хвилюватись	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Я відчуваю напругу і стрес	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Я відчуваю тривогу і/чи страждаю від панічних атак	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Шум та натовп непокоять мене	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Психосоматичні скарги					
6. Я страждаю від серцебиття чи болю в грудях	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. В мене проблеми зі шлунком і/чи кишковим трактом	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Мене непокоїть головний біль	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Я страждаю від болю у м'язах, наприклад в шиї, плечах чи спині	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Я часто хворію	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>