

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
Vyčerpání					
1. V 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. Chtěl/a bych být v práci aktivní, ale nedaří se mi na to najít dost energie.	<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 konci 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"/>
Mentální odstup					
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. Mám pocit, že je mi má práce jedno.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Mám pochybnosti, zda má moje práce význam pro ostatní lidi.*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oslabené kognitivní schopnosti					
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, dělá 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"/>
Oslabené zvládní emocí					
19. Mám pocit, že v práci nedokážu 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 snadno naštvu nebo jsem smutný/á, aniž bych přesně 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
Psychologické potíže					
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"/>
Psychosomatické potíže					
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:

Original version: Schaufeli, W.B., De Witte, H. & Desart, S. (2019). *Burnout Assessment Tool (BAT) – Test Manual*. Leuven, Belgium: KU Leuven, 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]. Brno, Czech Republic: Masaryk University, Internal report.

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
Vyčerpání					
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. Chtěl/a bych být aktivní, ale nedaří se mi na to najít dost energie.	<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"/>
Mentální odstup					
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. Mám pocit, že je mi má práce jedno.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Mám pochybnosti, zda má moje práce význam pro ostatní lidi.*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oslabené kognitivní schopnosti					
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. Dělán chyby, protože myslím na jiné věci.*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oslabené zvládnání emocí					
18. Mám pocit, že nedokážu ovládat své 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. Snadno se naštvu nebo jsem smutný/á, aniž bych přesně 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
Psychologické potíže					
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"/>
Psychosomatické potíže					
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:

Original version: Schaufeli, W.B., De Witte, H. & Desart, S. (2019). *Burnout Assessment Tool (BAT) – Test Manual*. Leuven, Belgium: KU Leuven, 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]. Brno, Czech Republic: Masaryk University, Internal report.