

## Verzija BAT za zaposlenike

### Upute

Sljedeće tvrdnje su vezane uz Vaš radni kontekst i to kako ga doživljavate. Molimo označite koliko često se ove tvrdnje odnose na Vas.

### Mjerilo

Nikada	Rijetko	Ponekad	Često	Uvijek
1	2	3	4	5

### Temeljni simptomi

	Nikada	Rijetko	Ponekad	Često	Uvijek
<b>Iscrpljenost</b>					
1. Na poslu se osjećam mentalno iscrpljeno*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Sve što radim na poslu od mene zahtjeva puno truda	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Nakon što mi radno vrijeme završi, teško mi je povratiti energiju*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Na poslu se osjećam fizički iscrpljeno*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Kada se ujutro probudim, nedostaje mi snage da započnem novi radni dan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Želim biti aktivan/na na poslu, ali osjećam da ne mogu biti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Kada se na poslu naprežem, brzo postanem umoran/na	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Na kraju radnog dana se osjećam mentalno iscrpljeno i ispražnjeno	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Mentalno distanciranje</b>					
9. Teško pronalazim entuzijazam za obavljanje svoga posla*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Kada radim, ne razmišljam puno o tome što radim i funkcioniram na autopilotu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Osjećam snažnu nesklonost prema svojem poslu*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Osjećam ravnodušnost prema svojem poslu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Ciničan/na sam prema tome što moj rad znači drugima*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Nikada	Rijetko	Ponekad	Često	Uvijek
<i>Kognitivna oštećenja</i>					
14. Teško mi je usmjeriti pažnju na posao*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Teško mi je jasno razmišljati kada sam na poslu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Na poslu često zaboravljam stvari i lako me omesti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Kad radim, teško mi se koncentrirati*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Griješim u poslu jer razmišljam o drugim stvarima*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Emocionalna oštećenja</i>					
19. Na poslu mi je teško kontrolirati svoje emocije*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Iznenađen/a sam svojim emocionalnim reakcijama na poslu*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Kad radim, frustriraju me situacije u kojima stvari ne idu onako kako bih ja to želio/la	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Na poslu se osjetim uzrujano ili tužno, a ne znam zašto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Na poslu se osjetim uzrujano ili tužno, a ne znam zašto*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Note: \* = Short version