

BAT – verzija za zaposlenike

Uputa

Sljedeće tvrdnje odnose se na Vašu radnu situaciju i način na koji ju doživljavate. Molimo Vas da za svaku tvrdnju procijenite koliko često se ona odnosi na Vas.

Skala za odgovore

Nikada	Rijetko	Ponekad	Često	Uvijek
1	2	3	4	5

Primarni simptomi

	Nikada	Rijetko	Ponekad	Često	Uvijek
<i>Iscrpljenost</i>					
1. Na svom se poslu osjećam psihički iscrpljeno.*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Na poslu mi je sve naporno.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Nakon radnog dana teško mi je obnoviti energiju.*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Na svom se poslu 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 energije za započeti 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 nisam u stanju to i provesti.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Kad se trudim na poslu, brzo se umorim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Nakon radnog dana osjećam se potpuno psihički iscrpljeno.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Psihološka distanciranost</i>					
9. Teško mi je pronaći bilo kakav entuzijazam za posao.*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Na poslu ne razmišljam puno o tome što radim, već zadatke izvršavam automatski.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Osjećam snažnu odbojnost prema svom poslu.*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Ravnodušan/na sam prema poslu koji radim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Sumnjam da moj posao drugima išta znači.*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Nikada	Rijetko	Ponekad	Često	Uvijek
<i>Narušeno kognitivno funkcioniranje</i>					
14. Teško mi je zadržati koncentraciju na poslu.*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Na poslu mi je teško zadržati jasan tok misli.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Na poslu sam zaboravan/na i lako izgubim koncentraciju.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Teško se koncentriram na posao.*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Na poslu radim greške jer mi je pažnja usmjerena na druge stvari.*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Narušeno emocionalno funkcioniranje</i>					
19. Na poslu imam poteškoća s kontrolom emocija.*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Kada na poslu reagiram emocionalno, ne mogu prepoznati samog/u sebe.*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Postajem razdražljiv/a kada stvari na poslu ne idu onako kako sam isplanirao/la.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Na poslu se uzrujam ili rastužim, a da ni sam/a ne znam zašto.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Dogodi se da na poslu nekontrolirano dramatižiram.*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Note: * = Short version

Sekundarni simptomi

	Nikada	Rijetko	Ponekad	Često	Uvijek
<i>Psihološke smetnje</i>					
1. Imam poteškoće sa spavanjem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Sklon/a sam brizi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Osjećam se napeto i pod stresom.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Osjećam se tjeskobno i/ili doživljavam napade panike.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Smetaju mi buka i gužve.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Psihosomatske smetnje</i>					
6. Imam poteškoće s lupanjem srca ili boli u prsima.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Imam želučane i/ili druge probavne tegobe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Muče me glavobolje.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Imam poteškoće s bolovima u mišićima (npr. u vratu, ramenima ili leđima).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Često se razbolim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>