

Studenten versie van de BAT

Instructie

De volgende uitspraken hebben betrekking op hoe u uw studie beleeft en hoe u zich daarbij voelt. Wilt u aangeven hoe vaak iedere uitspraak op u van toepassing is door steeds het best passende antwoord aan te kruisen.

Scoring

Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Altijd
1	2	3	4	5

Kernsymptomen

	Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Altijd
Uitputting					
Door mijn studie voel ik me geestelijk uitgeput*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alles wat ik voor mijn studie doe kost mij moeite	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik raak maar niet uitgerust nadat ik aan mijn studie heb gewerkt*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tijdens het werken aan mijn studie voel ik me lichamelijk uitgeput*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Als ik 's morgens opsta, mis ik de energie om met mijn studie aan de slag te gaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik wil wel actief zijn met mijn studie, maar het lukt mij niet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Als ik me inspan voor mijn studie, dan word ik snel moe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Op het einde van een dag waarop ik bezig ben geweest voor mijn studie voel ik me mentaal uitgeput en leeg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mentale distantie					
Ik kan geen belangstelling en enthousiasme opbrengen voor mijn studie*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Als ik met mijn studie bezig ben denk ik niet veel na en functioneer ik op de automatische piloot	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik voel een sterke weerzin tegen mijn studie*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mijn studie laat mij onverschillig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben cynisch over het belang van mijn studie*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cognitieve ontregeling					
Als ik met mijn studie bezig ben kan ik mijn aandacht er moeilijk bijhouden*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Als ik met mijn studie bezig ben heb ik moeite om helder na te denken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben vergeetachtig en verstrooid tijdens mijn studie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

BURNOUT ASSESSMENT TOOL – Versie voor studenten

Als ik met mijn studie bezig ben, kan ik me moeilijk concentreren*

Ik maak fouten in mijn studie omdat ik er met mijn hoofd niet goed bij ben*

Emotionele ontregeling

Ik heb het gevoel geen controle te hebben over mijn emoties*

Ik herken mezelf niet in de wijze waarop ik emotioneel reageer*

Ik raak snel geïrriteerd als de dingen niet lopen zoals ik dat wil

Ik word kwaad of verdrietig zonder goed te weten waarom

Ik kan onbedoeld te sterk emotioneel reageren*

*Verkorte versie

Secundaire klachten

	Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Altijd
<i>Psychische spanningsklachten</i>					
Ik heb problemen met inslapen of doorslapen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb de neiging om te piekeren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik voel mij opgejaagd en gespannen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik voel me angstig en/of heb last van paniekaanvallen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb moeite met drukte en/of lawaai	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Psychosomatische klachten</i>					
Ik heb last van hartkloppingen of pijn in de borststreek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb last van maag- en/of darmklachten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb last van hoofdpijn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb last van pijnlijke spieren, bijvoorbeeld in de nek, schouder of rug	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik word snel ziek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>