

BAT – verzia týkajúca sa práce

Inštrukcia

Nasledujúce tvrdenia sa týkajú vašej pracovnej situácie a toho, ako túto situáciu prežívate.

Uveďte, prosím, ako často sa vás jednotlivé výroky týkajú.

Skórovanie

Nikdy	Zriedka	Občas	Často	Vždy
1	2	3	4	5

Základné/jadrové symptómy

	Nikdy	Zriedka	Občas	Často	Vždy
Vyčerpanosť					
1. V práci sa cítim psychicky vyčerpaný/á.*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Všetko, čo v práci robím si vyžaduje veľké množstvo úsilia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Po celom dni v práci je pre mňa ťažké získať späť svoju energiu.*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. V práci sa cítim fyzicky vyčerpaný/á.*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Keď ráno vstávam, chýba mi energia začať nový pracovný deň.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Chcem byť v práci aktívny/a, ale nejako sa mi to nedarí.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Keď sa v práci namáham, rýchlo sa unavím.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Na konci svojho pracovného dňa sa cítim psychicky vyčerpaný/á a vyštavený/á.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Psychický odstup					
9. Ťažko sa mi hľadá nadšenie pre svoju prácu.*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. V práci veľmi nepremýšľam nad tým, čo robím a fungujem na autopilota.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Cítim silný odpor voči svojej práci.*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Cítim ľahostajnosť voči svojej práci.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Som cynický/á, pokiaľ ide o význam mojej práce pre ostatných.*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Nikdy	Zriedka	Občas	Často	Vždy
Kognitívne problémy					
14. V práci mám ťažkosti s udržaním sústredenia.*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. V práci je pre mňa ťažké uvažovať jasne.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. V práci som zabudlivý/á a roztržitý/á.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Keď pracujem, mám problém sústrediť sa.*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. V práci robím chyby, pretože myslím na iné veci.*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oslabenie emočnej kontroly					
19. V práci mám pocit, že nedokážem ovládať svoje emócie.*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Nespoznávam sa, ako emocionálne reagujem v práci.*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Som podráždený/á, keď sa mi nedarí počas práce.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. V práci som rozrušený/á alebo smutný/á a neviem prečo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. V práci sa mi stáva, že neúmyselne prehnane reagujem.*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Poznámka: * = Krátka verzia

Sekundárne symptómy

	Nikdy	Zriedka	Občas	Často	Vždy
Psychické ťažkosti					
1. Mám ťažkosti so zaspávaním alebo zotrvaním v spánku.	<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. Cítim napätie alebo stres.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Cítim úzkosť a/alebo trpím záchvatmi paniky.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Rušia ma hluk a davy ľudí.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Psychosomatické ťažkosti					
6. Trpím búšením srdca alebo bolesťou na hrudníku.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Trpím žalúdočnými a/alebo črevnými ťažkosťami.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Trpím bolesťami hlavy.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Trpím bolesťou svalov, napríklad krku, ramena alebo chrbta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Bývam chorý/á.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>