

# Оценка профессионального выгорания

## Burnout Assessment Tool (BAT) – Краткая версия

Перевод и адаптация А.Д. Демкин [www.OnKto.ru](http://www.OnKto.ru)

Schaufeli, W.B., De Witte, H. & Desart, S. (2019). *User Manual – Burnout Assessment Tool (BAT) – Version 2.0.*  
KU Leuven, Belgium: Internal report.

Следующие утверждения относятся к Вашей рабочей ситуации и к тому, как вы воспринимаете эту ситуацию. Пожалуйста, укажите, насколько часто каждое описанное состояние встречается у Вас лично: проставьте в квадратик цифру, соответствующую ответу.

### Основные симптомы Core Symptoms (BAT-C)

Истощение	Никогда 1	Редко 2	Иногда 3	Часто 4	Всегда 5
1. На работе я чувствую себя морально истощенным	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Все, что я делаю на работе, требует больших усилий	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. После рабочего дня мне трудно восстановить свои силы	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Сумма в каждой колонке:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Общая сумма всех колонок:	Σ 1: <input type="checkbox"/> разделить на 3 = <input type="checkbox"/> балл				

Дистанцирование	Никогда 1	Редко 2	Иногда 3	Часто 4	Всегда 5
1. Я изо всех сил пытаюсь проявить хоть какой-то энтузиазм в своей работе	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Я испытываю сильное отвращение к своей работе	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Я цинично отношусь к тому, что моя работа значит для других	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Сумма в каждой колонке:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Общая сумма всех колонок:	Σ 2: <input type="checkbox"/> разделить на 3 = <input type="checkbox"/> балл				

Сумма Σ 1 + 2:

	Низкое	Среднее	Высокое	Очень высокое
Итоговый балл Истощение: <input type="checkbox"/>	1,00 - 1,66	1,67 - 2,99	3,00 - 3,99	4,00 - 5,00
Итоговый балл Дистанцирование: <input type="checkbox"/>	1,00 - 1,00	1,01 - 2,65	2,66 - 3,99	4,00 - 5,00

## Продолжение опросника ВАТ – страница 2

Следующие утверждения относятся к Вашей рабочей ситуации и к тому, как вы воспринимаете эту ситуацию. Пожалуйста, укажите, насколько часто каждое описанное состояние встречается у Вас лично: проставьте в квадратик цифру, соответствующую ответу.

### Основные симптомы Core Symptoms (BAT-C)

Когнитивные проблемы	Никогда 1	Редко 2	Иногда 3	Часто 4	Всегда 5
1. На работе мне трудно концентрироваться на задаче	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Когда я работаю, мне трудно сосредоточиться	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Я совершаю ошибки в своей работе, потому что мои мысли заняты другими вещами	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Сумма в каждой колонке:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Общая сумма всех колонок:	$\Sigma 3:$ <input type="checkbox"/> разделить на 3 = <input type="checkbox"/> балл				

Эмоциональные проблемы	Никогда 1	Редко 2	Иногда 3	Часто 4	Всегда 5
1. На работе я чувствую, что не могу контролировать свои эмоции	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Я не узнаю себя по тому, как эмоционально реагирую на все на работе	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. На работе я могу непреднамеренно слишком остро реагировать	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Сумма в каждой колонке:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Общая сумма всех колонок:	$\Sigma 4:$ <input type="checkbox"/> разделить на 3 = <input type="checkbox"/> балл				

	Низкие	Средние	Высокие	Очень высокие
Проблемы - Итоговый балл Когнитивные:	<input type="checkbox"/>	1,00 - 1,66	1,67 - 2,33	2,34 - 3,32
Итоговый балл Эмоциональные:	<input type="checkbox"/>	1,00 - 1,00	1,01 - 2,00	2,01 - 3,00
Сумма $\Sigma 1 + 2 + 3 + 4:$ <input type="checkbox"/> разделите на 12 = <input type="checkbox"/> - Итоговый балл выгорания				
Общая оценка профессионального выгорания	Низкое 1,00 - 1,50	Среднее 1,51 - 2,35	Высокое 2,36 - 3,17	Очень высокое 3,18 - 5,00