

Work-related version of the BAT

Instrukció

A következő állítások a munkában tapasztaltakra vonatkoznak. Kérem, jelölje be, milyen gyakorisággal igazak az alábbi állítások az Ön esetében!

Pontozás

Soha	Ritkán	Néha	Gyakran	Mindig
1	2	3	4	5

Elsődleges tünetek

	Soha	Ritkán	Néha	Gyakran	Mindig
<i>Kimerültség</i>					
1. Mentálisan kimerültnek érzem magam a munkámban*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Minden tevékenység, amit a munkám során végzek, rendkívüli erőfeszítést kíván	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. A munkanap végén nehezemre esik visszanyerni az energiámat*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. A munkám során fizikailag kimerültnek érzem magam*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Amikor reggel felkelek, nincs energiám, hogy új napot kezdjek a munkahelyemen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Szeretnék aktív lenni a munkámban, de valami oknál fogva ezt képtelen vagyok megtenni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Amikor gyakorlom a munkám, a szokásosnál hamarabb kifáradok	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. A munkanap végére mentálisan kimerültnek és lecsapoltnak érzem magam	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Mentális távolság</i>					
9. Nehezemre esik, hogy lelkesedést találjak a munkám iránt*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Nehezemre esik, hogy lelkesedést találjak a munkám iránt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Erős ellenérzésem van a munkám iránt*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Közömbösnek érzem magam a munkámmal kapcsolatban	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Cinikus vagyok azzal kapcsolatban, hogy a munka mit jelent másoknak*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Soha	Ritkán	Néha	Gyakran	Mindig
Leromlott kognitív kontroll					
14. Nehezemre esik fókuszálni maradni a munkám során*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. A munkám során küzdök azért, hogy tisztán tudjak gondolkodni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Feledékeny és zavart vagyok a munkámban	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Nehezemre esik koncentrálni, amikor dolgozom*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Hibákat vétek a munkámban, mert más dolgok járnak az eszemben*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leromlott érzelmi kontroll					
19. A munkám során képtelenek érzem magam az érzelmeim kontrollálására*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Nem ismerem magamra a munkám kapcsán adott érzelmi reakcióim során*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. A munkám közben ingerültté válok, ha a dolgok nem úgy mennek, ahogyan azt szeretném	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Zaklatottá és szomorúvá válok a munkahelyemen, anélkül, hogy tudnám, ez miért van	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. A munkámban akaratlanul is túlreagálhatok dolgokat*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Megjegyzés: * = Rövidített változat

Másodlagos tünetek

	Soha	Ritkán	Néha	Gyakran	Mindig
Pszichológiai stressz					
1. Problémáim vannak az elalvással vagy az éjszaka átalvásával	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Hajlamos vagyok az aggódásra	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Feszültnek és stresszesnek érzem magam	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Szorongónak érzem magam és/vagy pánikrohamoktól szenvedek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Zavar a zaj és a tömeg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pszichoszomatikus panaszok					
6. Szívdobogás-érzéstől vagy mellkasi fájdalomtól szenvedek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Gyomor- és/vagy bélrendszeri bántalmaktól szenvedek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Fejfájástól szenvedek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Izomfájdalmaktól szenvedek, például a nyakban, vállban vagy a hátban	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Gyakran megbetegszem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>