

Work-related version of the BAT 직무 BAT (K-BAT)

Instruction

다음은 여러분들이 직장에서 어떠한 경험을 하고 그에 대하여 어떻게 느끼는지에 관한 질문입니다. 여러분이 자주 느끼는 정도에 따라 V 표시해 주십시오.

Scoring

전혀 아니다	거의 그렇지 않다	가끔 그렇다	종종 그렇다	항상 그렇다
1	2	3	4	5

핵심 증상

	전혀 아니 다	거의 그렇 지 않다	가끔 그렇 다	종종 그렇 다	항상 그렇 다
--	---------------	---------------------	---------------	---------------	---------------

탈진

1. 직장에서 나는 정신적으로 지친다*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 직장에서 내가 하는 모든 일은 상당한 노력을 요한다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 퇴근 후, 기운을 회복하는 것은 어렵다*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 직장에서 나는 체력적으로 지친다*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 아침에 일어나면, 직장에서 새로운 하루를 시작할 힘이 부족하다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 직장에서 나는 적극적이고 싶지만, 왠지 그렇지 못한다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 업무에 열중할 경우, 평소보다 빨리 지친다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 업무가 끝난 후, 나는 정신적으로 지치고 진이 빠진다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

심적 거리

9. 나는 내 일에 대한 열정을 찾기 위해 고군분투한다*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 직장에서 나는 내가 무엇을 하는지에 대해 생각하지 않고 기계적으로 일한다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 나는 내가 하는 업무가 정말 싫다*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 나는 내 일에 무관심하다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 나는 내 업무가 다른 사람에게 어떠한 의미가 있을 지에 대해서 냉소적이다*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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

	전혀 아니 다	거의 그렇 지 않다	가끔 그렇 다	종종 그렇 다	항상 그렇 다
--	---------------	---------------------	---------------	---------------	---------------

인지적 조절

14. 나는 직장에서 한 가지 일에 집중하는 것이 힘들다*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 나는 직장에서 명료하게 생각하는 것이 힘들다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 나는 직장에서 잘 까먹고 주의가 산만하다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 난 일을 할 때, 집중하기가 힘들다*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. 나는 직장에서 다른 일에 신경 쓰다가 실수를 하곤 한다*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

정서적 조절

19. 직장에서 나는 내 감정을 다스릴 수가 없다*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. 직장에서 내가 감정적으로 어떤 반응을 하는지 인식하지 못한다*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. 직장에서 일이 내가 원하는 대로 흘러가지 않을 경우에 짜증이 난다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. 직장에서 나는 이유 없이 화가 나거나 슬퍼지곤 한다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. 직장에서 나는 뜻하지 않게 과하게 반응하곤 한다*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Note: * = Short version

차적 증상

	전혀 아니다	거의 그렇지 않다	가끔 그렇다	종종 그렇다	항상 그렇다
--	-----------	-----------------	-----------	-----------	-----------

심리적 호소

1. 나는 잠 드는 것이나, 깨지 않고 자는 데 어려움이 있다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 나는 걱정을 많이 하는 편이다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 나는 긴장감을 느끼고 스트레스를 받는다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 나는 불안하고(또는) 공황발작에 시달린다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 큰 소리가 나고 사람이 많은 것에 방해 받는다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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

신체적 호소	전혀 아니다	거의 그렇지 않다	가끔 그렇다	종종 그렇다	항상 그렇다
6. 나는 심장 두근거림이나 가슴통증이 있다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 나는 위장쪽이 탈이 나곤 한다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 나는 두통이 있다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 나는 목, 어깨, 혹은 허리 등에 근육통이 있다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 나는 종종 아프다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>