

Versiunea BAT referitoare la muncă

Instrucțiuni

Următoarele afirmații se referă la modul în care vă simțiți în legătură cu munca dumneavoastră și cum vă raportați la aceasta. Vă rugăm indicați în ce măsură fiecare din afirmațiile de mai jos vă caracterizează.

Scorare

Niciodată	Rar	Uneori	Des	Întotdeauna
1	2	3	4	5

Simptome de bază

	Niciodată	Rar	Uneori	Des	Întotdeauna
Epuizare					
1. La muncă, mă simt epuizat(ă) psihic*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Tot ce fac la muncă necesită mult efort	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. După o zi de muncă, mi se pare greu să-mi recapăt energia*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. La muncă mă simt epuizat(ă) fizic*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Când mă trezesc dimineața, îmi lipsește energia să încep o nouă zi de lucru	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Vreau să fiu activ(ă) la serviciu, dar cumva nu sunt în stare să mă descurc	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Când mă solicit la serviciu, obolesc mai repede decât mi se întâmplă în mod obișnuit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. La sfârșitul zilei de lucru, mă simt stors/stoarsă și epuizat(ă) psihic	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Distanță mentală					
9. Mă străduiesc să găesc motivația necesară pentru munca mea*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. La serviciu, nu mă gândesc la ce fac și merg pe pilot automat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Am o aversiune puternică față de serviciul meu*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Serviciul meu mi-e indiferent	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Sunt cinic(ă) cu privire la ce înseamnă munca mea pentru ceilalți*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Niciodată	Rar	Uneori	Des	Întotdeauna
Afectarea controlului cognitiv					
14. La serviciu, am probleme să stau concentrat(ă) pe sarcini*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. La serviciu, am dificultăți în a-mi păstra mintea limpede	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. La muncă, sunt uituc(ă) și cu capul în nori	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Când muncesc, mă concentrez greu*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Fac greșeli în munca mea pentru că mă gândesc la alte lucruri *	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Afectarea controlului emoțional					
19. La serviciu, mă simt incapabil(ă) să-mi controlez emoțiile*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Nu mă recunosc în felul în care reacționez emoțional la serviciu*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. În timpul muncii devin iritabil(ă) când lucrurile nu merg așa cum îmi doresc	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Devin supărat(ă) și trist(ă) la serviciu fără să-mi dau seama de ce	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. La serviciu, se mai întâmplă să reacționez exagerat fără să vreau*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Notă: * = Versiunea scurtă

Simptome secundare

	Niciodată	Rar	Uneori	Des	Întotdeauna
Distres psihic					
1. Am dificultăți în a adormi sau a rămâne adormit(ă)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Tind să-mi fac griji	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Mă simt tensionat(ă) și stresat(ă)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Sunt anxios/anxioasă sau am atacuri de panică	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Mă deranjează zgomotele și mulțimile	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Simptome psihosomatice					
6. Am palpitații sau dureri în piept	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Am probleme cu stomacul și/sau digestive	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Am dureri de cap	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Am dureri musculare, de exemplu în ceafă, umeri sau spate	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Mă îmbolnăvesc deseori	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>