

İş Tükenmişliği Ölçme Aracı Türkçe Formu (BAT-TR)

Açıklama

Aşağıdaki ifadeler sizin işteki durumunuz ve tecrübelerinizle ilgilidir. Lütfen ifadelerin size ne kadar uyduğunu 1=Hiçbir Zaman'dan 5=Her Zaman'a uzanan ölçek üzerinde işaretleyiniz.

Seçenekler

Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Her Zaman
1	2	3	4	5

Birincil Semptomlar

	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Her Zaman
Bitkinlik					
1. İşteyken bitkinlik yaşıyorum*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. İşte yaptığım her şey için bir hayli çaba göstermem gerekiyor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. İşte bir gün geçirdikten sonra enerjimi toparlamakta zorlanıyorum*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. İşteyken kendimi bedenen bitkin hissediyorum*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Sabah uyandığımda işe gidecek takatim olmuyor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. İşyerinde daha aktif olmak isterim ama ona halim yok	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. İş için çaba sarf ettiğimde, normalden daha çabuk yoruluyorum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. İş günümün sonunda zihnen bitip tükendiğimi hissediyorum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zihinsel Mesafe					
9. İşime karşı şevk duymakta çok zorlanıyorum*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Oto-pilota bağlanmış bir şekilde çok düşünmeden iş yapıyorum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. İşime karşı güçlü bir isteksizlik hissediyorum*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. İşim pek de ilgimi çekmiyor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Yaptığım iş diğerleri için çok da önemli değil gibi hissediyorum*	<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. Türkçe Formu Dr. Ömer Erdem Koçak ve Oğuz Gençay tarafından hazırlanmıştır.

* ölçeğin kısa formunda kullanılan maddelerdir.

	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Her Zaman
Bilişsel Denetim Bozukluğu					
14. İşime odaklanarak çalışmıyorum*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Çalışırken sağlıklı düşünmekte zorlanıyorum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. İşteyken zihnim dağınık olduğundan kafamı bir türlü toplayamıyorum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Çalışırken konsantre olmakta zorlanıyorum*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Aklım başka yerde olduğundan işimde hatalar yapıyorum*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Duygu Denetim Bozukluğu					
19. İşteyken duygularımı kontrol edemiyorum*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. İşyerinde verdiğim duygusal tepkilere baktığımda kendimi tanıyamıyorum*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. İş yerinde işler istediğim gibi gitmediğinde asabileşiyorum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. İşteyken durduk yere üzülüp sinirleniyorum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. İş yerinde istemeyerek aşırı tepkiler verebiliyorum*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

İkincil Semptomlar

	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Her Zaman
Psikolojik Şikayetler					
1. Uyku problemleri yaşıyorum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Endişeli olmaya meyilliyim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Gergin ve stresliyim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Kaygılıyım ve/veya panik ataklar yaşıyorum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Gürültü ve kalabalık beni rahatsız ediyor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Psiko-Somatik Şikayetler					
6. Çarpıntı veya göğüs ağrısı çekiyorum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Mide ve / veya bağırsak şikayetlerinden muzdaribim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Baş ağrılarım oluyor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Boyun, omuz veya sırt ağrılarım var.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Sık sık hasta oluyorum	<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. Türkçe Formu Dr. Ömer Erdem Koçak ve Oğuz Gençay tarafından hazırlanmıştır.

* ölçeğin kısa formunda kullanılan maddelerdir.