

Έκδοση του BAT (Burnout Assessment Tool) σχετιζόμενη με την εργασία

Οδηγίες

Οι ακόλουθες δηλώσεις σχετίζονται με την εργασιακή σας κατάσταση σας και τον τρόπο με τον οποίο την αντιμετωπίζετε.

Παρακαλώ αναφέρατε πόσο συχνά ισχύει κάθε δήλωση για εσάς.

Κλίμακα

Ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά	Πάντα
1	2	3	4	5

Κύρια συμπτώματα

	Ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά	Πάντα
Εξάντληση					
1. Στη δουλειά, αισθάνομαι πνευματικά εξαντλημένος/η. *	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Ό,τι κάνω στη δουλειά, απαιτεί πολύ μεγάλη προσπάθεια.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Μετά από μία ημέρα στη δουλειά, είναι δύσκολο να αναπληρώσω την ενέργειά μου.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Στη δουλειά, αισθάνομαι σωματικά εξαντλημένος/η.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Όταν ξυπνάω το πρωί, δεν έχω την ενέργεια να ξεκινήσω μία καινούρια μέρα στη δουλειά.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Θέλω να είμαι ενεργός/η στη δουλειά, αλλά κατά κάποιον τρόπο μου είναι αδύνατο να το διαχειριστώ.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Όταν ξεπερνώ τον εαυτό μου στη δουλειά, κουράζομαι γρήγορα.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8. Στο τέλος της εργάσιμης ημέρας, αισθάνομαι πνευματικά εξαντλημένος/η και εξουθενωμένος/η.

Ψυχική Αποστασιοποίηση	Ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά	Πάντα
9. Παλεύω να βρω τον ενθουσιασμό μου για τη δουλειά. *	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Στη δουλειά, δε σκέφτομαι ιδιαίτερα το τι κάνω και λειτουργώ στον "αυτόματο πιλότο".	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Αισθάνομαι μία έντονη αποστροφή προς τη δουλειά. *	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Αισθάνομαι αδιάφορος/η για τη δουλειά.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Είμαι κυνικός/η σχετικά με το τι σημαίνει η δουλειά μου για τους άλλους.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά	Πάντα
Γνωστική Δυσλειτουργία					
14. Στη δουλειά, δυσκολεύομαι πολύ να διατηρήσω την προσοχή μου εστιασμένη.*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Στη δουλειά, παλεύω να σκέφτομαι καθαρά.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Στη δουλειά, ξεχνάω και αποσπώμαι.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Όταν εργάζομαι, παλεύω να συγκεντρωθώ.*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Κάνω λάθη στη δουλειά, επειδή το μυαλό μου βρίσκεται σε άλλα πράγματα.*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Συναισθηματική Δυσλειτουργία	Ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά	Πάντα
19. Στη δουλειά, αισθάνομαι ανήμπορος/η να ελέγξω τα συναισθήματά μου.*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

20. Δεν αναγνωρίζω τον εαυτό μου έτσι όπως αντιδρώ συναισθηματικά στη δουλειά.*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Κατά την διάρκεια της δουλειάς, γίνομαι ευέξαπτος/η όταν τα πράγματα δεν πάνε όπως τα θέλω.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Στη δουλειά, αναστατώνομαι ή αισθάνομαι λυπημένος/η, χωρίς να ξέρω γιατί.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Στη δουλειά, μπορεί να αντιδρώ υπερβολικά, χωρίς να έχω τέτοια πρόθεση.*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Σημείωση: * = Σύντομη έκδοση

Δευτερογενή συμπτώματα

	Ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά	Πάντα
Ψυχολογικές Ενοχλήσεις					
1. Δυσκολεύομαι πολύ να αποκοιμηθώ ή να διατηρήσω τον ύπνο μου.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Έχω την τάση να ανησυχώ.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Αισθάνομαι ένταση και στρεσαρισμένος/η.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Αισθάνομαι άγχος ή/και υποφέρω από κρίσεις πανικού.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ο θόρυβος και τα πλήθη με ενοχλούν.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ψυχοσωματικές Ενοχλήσεις					
6. Υποφέρω από ταχυπαλμίες ή πόνο στο στήθος.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Υποφέρω από στομαχικές ή/και εντερικές ενοχλήσεις.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Υποφέρω από πονοκεφάλους.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- | | | | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 9. Υποφέρω από μυϊκό πόνο, για παράδειγμα στον αυχένα, στους ώμους ή στη μέση. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Αρρωσταίνω συχνά. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
-