

Perdegimo darbe vertinimo instrumentas _BAT

Instrukcija

Sekantys teiginiai yra apie darbe sutinkamas situacijas ir Jūsų savijautą dirbant. Pasirinkite Jums labiausiai tinkamą atsakymo variantą.

Vertinimas

1 Niekada 2 Retai 3 Kartais 4 Dažnai 5 Visada

Pirminiai simptomai

	Niekada	Retai	Kartais	Dažnai	Visada
<i>Išsekimas</i>					
1. Darbe jaučiuosi protiškai išsekęs(-usi)*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Viskas, ką darau darbe, reikalauja didelių pastangų	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Po darbo dienos man sunku atgauti jėgas*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Darbe jaučiuosi fiziškai išsekęs(-usi)*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Atsikėlus ryte man trūksta jėgų pradėti naują darbo dieną	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Noriu būti aktyvus(-i) darbe, bet man tai kažkaip nepavyksta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Kai įtemptai dirbu, greitai pavargstu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Darbo dienos pabaigoje jaučiuosi protiškai išsekęs(-usi) ir išsunktas(-a)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Psichologinis atsirbojimas</i>					
9. Sunkiai randu noro dirbti*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Dirbdamas(-a) pernelyg negalvoju, ką darau, ir dirbu autopilotu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Nekenčiu savo darbo*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Esu abejingas(-a) savo darbui	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Netikiu, kad mano darbas svarbus kitiems*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Kognityvinė žala</i>					
14. Darbe man sunku išlaikyti dėmesį*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Darbe man sunku aiškiai mąstyti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Darbe būnu užmaršus(-i) ir išsiblaškęs(-usi)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Dirbant man sunku susikaupti*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Dirbdamas(-a) darau klaidas, nes galvoju apie kitus dalykus*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Emocinė žala

19. Jaučiu, kad darbe man sunkiai sekasi kontroliuoti savo emocijas*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Darbe taip emociškai sureaguojau, kad neatpažįstu savęs*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Darbe susierzinu, kai kas nors vyksta ne taip, kaip norėčiau	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Darbe susinervinu ir nusimenu be priežasties	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Darbe netyčia galiu perdėtai emociškai reaguoti*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Pastaba: *=trumpoji versija

Antriniai simptomai

	Niekada	Retai	Kartais	Dažnai	Visada
<i>Psichologiniai nusiskundimai</i>					
1. Man sunku užmigti arba išmiegoti visą naktį	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Aš linkęs(-usi) nerimauti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Jaučiu įtampą ir stresą	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Jaučiu nerimą arba patiriu panikos priepuolių	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Mane trikdo triukšmas ir minia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Psichosomatiniai nusiskundimai</i>					
6. Mane vargina smarkus širdies plakimas ar skausmai krūtinėje	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Mane vargina skrandžio ir/arba žarnyno negalavimai	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Mane vargina galvos skausmai	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Mane vargina raumenų skausmai, pavyzdžiui, kaklo, pečių ar nugaros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Aš dažnai sergu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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