

نسخه فارسی مرتبط با کار BAT

دستورالعمل

عبارات زیر به موقعیت کاری شما و نحوه تجربه شما در این موقعیت مربوط می شود. لطفاً بیان کنید که هر گزاره هر چند وقت یکبار در مورد شما صدق می کند.

امتیازدهی

هرگز	به ندرت	گاهی اوقات	اغلب	همیشه
۱	۲	۳	۴	۵

علائم اصلی

همیشه	اغلب	گاهی اوقات	به ندرت	هرگز
خستگی				
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
هنگام کار، احساس می کنم از لحاظ ذهنی به شدت خسته ام				
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
هنگامی که به کار مشغولم برای انجام هر فعالیتی باید انرژی زیادی صرف کنم				
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
پس از یک روز کاری، بازیابی انرژی برایم دشوار است				
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
هنگام کار، از لحاظ جسمی احساس خستگی زیادی می کنم.				
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
وقتی صبح از خواب بیدار می شوم، انرژی کافی برای شروع یک روز تازه کاری را ندارم				
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
دلتم می خواهد سر کار فعال باشم اما به نوعی از عهده آن بر نمی آیم				
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
وقتی همه نیرویم را سر کار صرف می کنم، به سرعت خسته می شوم				
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
در پایان یک روز کاری، از لحاظ ذهنی به شدت احساس خستگی و احساس بیحالی دارم				
فاصله ذهنی				
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
باید خیلی تلاش کنم تا شوق کار کردن را در خود برانگیزم				
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
هنگام انجام کار، خیلی به کارم فکر نمی کنم و بیشتر به صورت ماشینی و خودکار کار می کنم				
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
احساس بیزاری شدیدی نسبت به کارم دارم				
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
نسبت به انجام کارم بی تفاوت هستم				
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
نسبت به اینکه دیگران در مورد کار من چه دیدگاهی دارند، احساس بد بینی دارم				
آسیب دیدگی شناختی				
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
هنگام کار، برای حفظ تمرکز مشکل دارم				
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
هنگام کار، انگار ذهنم قفل می شود				
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
هنگام کار حواسم پرت می شود و فراموشکار می شوم				
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
وقتی در حال کار هستم، نمی توانم دقت و تمرکز داشته باشم				
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
در کارم اشتباه می کنم چون ذهنم درگیر چیزهای دیگر است				
آسیب دیدگی هیجانی				
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
سر کار، احساس می کنم قادر به کنترل هیجانهایم نیستم				
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
هنگام کار واکنش های هیجانی ام آنچنان شدید است که انگار خودم نیستم				

در جریان کار، وقتی کارها آنطور که دلم می خواهد پیش نمی رود، ناراحت یا غمگین می شوم	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
سر کار ناراحت یا غمگین می شوم بدون اینکه بدانم چرا	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
هنگام کار بدون اینکه بخواهم، بیش از حد نسبت به موضوعی واکنش نشان می دهم	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

نسخه کوتاه ۱۲ گویه ای*

شکایات ثانویه

	هرگز	به ندرت	گاهی اوقات	اغلب	همیشه
شکایات روانشناختی					
به خواب رفتن یا ادامه خواب، برایم مشکل است	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
همیشه به نوعی نگرانی دارم	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
احساس تنش و استرس دارم	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
حساس اضطراب می کنم و/یا دچار ترس شدید می شوم	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
سرو و صدا و شلوغی باعث آرام می شود	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
شکایات روان تنی					
تپش قلب یا درد قفسه سینه دارم	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ناراحتی معده و مشکلات گوارشی دارم	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
سردرد دارم	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
دردهای عضلانی دارم مخصوصاً در نواحی پشت، گردن و شانه	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
اغلب از نظر جسمی سالم خوب نیستم	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>