

Perdegimo darbe vertinimo instrumentas _BAT

Instrukcija

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

1	2	3	4	5
Niekada	Retai	Kartais	Dažnai	Visada/beveik visada

Pirminiai simptomai

Išsekimas	1. Darbe jaučiuosi protiškai išsekęs(-usi)*
	2. Viskas, ką darau darbe, reikalauja didelių pastangų
	3. Po darbo dienos man sunku atgauti jėgas*
	4. Darbe jaučiuosi fiziškai išsekęs(-usi)*
	5. Atsikėlus ryte man trūksta jėgų pradėti naują darbo dieną
	6. Noriu būti aktyvus(-i) darbe, bet man tai kažkaip nepavyksta
	7. Kai įtemptai dirbu, greitai pavargstu
	8. Darbo dienos pabaigoje jaučiuosi protiškai išsekęs(-usi) ir išsunktas(-a)
Psichologinis atsiribojimas	9. Sunkiai randu noro dirbti*
	10. Dirbdamas(-a) pernelyg negalvoju, ką darau, ir dirbu autopilotu
	11. Nekenčiu savo darbo*
	12. Esu abejingas(-a) savo darbui
	13. Netikiu, kad mano darbas svarbus kitiems*
Kognityvinė žala	14. Darbe man sunku išlaikyti dėmesį*
	15. Darbe man sunku aiškiai mąstyti
	16. Darbe būnu užmaršus(-i) ir išsiblaškęs(-usi)
	17. Dirbant man sunku susikaupti*
	18. Dirbdamas(-a) darau klaidų, nes galvoju apie kitus dalykus*
Emocinė žala	19. Jaučiu, kad darbe man sunkiai sekasi kontroliuoti savo emocijas*
	20. Darbe taip emociškai sureaguojau, kad neatpažįstu savęs*

	21. Darbe susierzinu, kai kas nors vyksta ne taip, kaip norėčiau
	22. Darbe susinervinu ir nusimenu be priežasties
	23. Darbe netyčia galiu perdėtai emociškai reaguoti*

Pastaba: *=trumpoji versija

Antriniai simptomai

1. Man sunku užmigti arba išmiegoti visą naktį
2. Aš linkęs(-usi) nerimauti
3. Jaučiu įtampą ir stresą
4. Jaučiu nerimą ir/arba patiriu panikos priepuolių
5. Triukšmas ir minia mane trikdo
6. Mane vargina smarkus širdies plakimas ar skausmai krūtinėje
7. Mane vargina skrandžio ir/arba žarnyno negalavimai
8. Mane vargina galvos skausmai
9. Mane vargina raumenų skausmai, pavyzdžiui, kaklo, pečių ar nugaros
10. Aš dažnai sergu

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

Lietuvišką versiją parengė: Lazauskaitė-Zabielskė, J., Žiedelis, A., Jakštienė, R., Urbanavičiūtė, I., & De Witte, H. (2023). The Lithuanian version of the Burnout Assessment Tool (BAT-LT): psychometric characteristics of the primary and secondary symptoms scales. *Frontiers in psychology*, 14, 1287368. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1287368>