

Test diagnozujący aktualny stan psychiczny pod kątem skutków wyczerpania

Sprawdź, na jakim poziomie jesteś i jak możesz sobie z tym poradzić.

Wyczerpanie w przeciwieństwie do zwykłego zmęczenia nie oznacza jedynie braku sił. Przekłada się na każdy aspekt funkcjonowania człowieka, w szczególności na brak poczucia skuteczności i sensu podejmowania działań oraz na relacje z innymi, w których dochodzi do nadmiernej generalizacji i które przynoszą wiele negatywnych skutków.

Liczba punktów osiągniętych w zakresie każdej ze skale pozwala określić stopień wyczerpania i obszary w funkcjonowaniu szczególnie nim dotknięte.

Każde pytanie, na które odpowiesz „TAK” oznacza 1 punkt.

Wyczerpanie fizyczne i emocjonalne

- | | | |
|--|-----|-----|
| 1. Budzę się zmęczony. | TAK | NIE |
| 2. Czuję się emocjonalnie wyczerpany. | TAK | NIE |
| 3. Czuję się wyczerpany fizycznie. | TAK | NIE |
| 4. Jestem pozbawiony energii. | TAK | NIE |
| 5. Na myśl, o kolejnych czynnościach do wykonania czuję, że brak mi sił. | TAK | NIE |
| 6. Cierpię z powodu bólu, kołatania serca, problemów gastrycznych lub innych dolegliwości spowodowanych stresem. | TAK | NIE |
| 7. Zaniedbuję codzienne obowiązki z powodu braku sił. | TAK | NIE |
| 8. Wolny weekend nie starcza, żebym mógł zregenerować siły. | TAK | NIE |
| 9. Źle śpię. | TAK | NIE |
| 10. Czuję, że jestem na skraju załamania. | TAK | NIE |

Liczba punktów .../10

Negatywna postawa wobec otoczenia

- | | | |
|--|-----|-----|
| 1. Coraz częściej się irytuję. | TAK | NIE |
| 2. Wybucham gniewem z błahych powodów. | TAK | NIE |

3. Problemy ludzi wokół stały się dla mnie obojętne.	TAK	NIE
4. Mam negatywne podejście do ludzi wokół.	TAK	NIE
5. Zacząłem unikać kontaktów z ludźmi.	TAK	NIE
6. Jestem cyniczny wobec innych.	TAK	NIE
7. Interpretuję zachowania innych jako wrogie lub prześmiewcze, wymierzone we mnie.	TAK	NIE
8. Oceniam ludzi wokół mnie negatywnie.	TAK	NIE
9. Nie mam siły zajmować się problemami bliskich.	TAK	NIE
10. Mam wrażenie, że wszyscy ludzie są tacy sami.	TAK	NIE

Liczba punktów .../10

Brak sensu i nadziei

1. Czuję, że w moim życiu zabrakło sensu	TAK	NIE
2. Nie mam nadziei na poprawę	TAK	NIE
3. Odczuwam pustkę	TAK	NIE
4. Czuję, że nie mam wielkiego wpływu na to, co mnie spotyka.	TAK	NIE
5. Pracuję nieefektywnie.	TAK	NIE
6. Nie czerpię radości z tego, co robię.	TAK	NIE
7. Czuję, że moja praca nie ma wielkiej wartości.	TAK	NIE
8. Czuję się niedoceniany.	TAK	NIE
9. Czuję się winny z powodu swojego braku sił.	TAK	NIE
10. Czuję, że się nie rozwijam.	TAK	NIE

Liczba punktów .../10

Test ma charakter przesiewowy i sam w sobie nie stanowi diagnozy. Wysokie wyniki w zakresie wyczerpania będą towarzyszyły wielu problemom psychicznym, m.in. depresji, a także wypaleniu zawodowemu.

Im więcej punktów, tym wyższy jest Twój stan wyczerpania.

Chcesz dowiedzieć się więcej? Weź udział w warsztatach online [Jak powrócić do równowagi emocjonalnej? – praktyczny kurs radzenia sobie z wyczerpaniem, przemęczeniem i stresem](#)

Program [TU>>](#)