

Test miery vyčerpania

Pri otázkach uveďte počet bodov, ktorý najviac zodpovedá frekvencii vašich pocitov:

1 – nikdy, 2 - takmer nikdy, 3 - zriedka, 4 - niekedy, 5 - často, 6 - prevažne, 7 - stále

- | | |
|---------------------------------|--|
| 1. Som unavený/-á | 12. Cítim sa bezcenný/-á |
| 2. Cítim sa sklúčený/-á | 13. Cítim sa vyčerpane |
| 3. Mám „dobrý deň“ | 14. Trápim sa |
| 4. Som telesne vyčerpaný/-á | 15. Som nahnevaný/-á alebo sklamaný/-á z ostatných |
| 5. Som emocionálne vyčerpaný/-á | 16. Cítim sa slabý/-á a bezmocný/-á |
| 6. Som šťastný/-á | 17. Cítim sa odmietaný/-á |
| 7. Som odpísaný/-á | 18. Cítim beznádej |
| 8. Som vyhorený/-á | 19. Som optimistický/-á |
| 9. Som nešťastný/-á | 20. Som činorodý/-á a výkonný/-á |
| 10. Cítim sa prepracovaný/-á | 21. Mám strach |
| 11. Cítim sa ako v pasci | |

Prejdite na druhú stranu

Výpočet výsledku

Výsledok A (sčítajte odpovede pri otázkach s číslom uvedeným nižšie)		Výsledok B (sčítajte odpovede pri otázkach s číslom uvedeným nižšie)	
1		3	
2		6	
4		19	
5		20	
7		Výsledok C	32 - B = C
8			
9			
10			
11			
11		Výsledok D	A + C = D
12			
13			
14			
14		Miera vyčerpania	D/21 (D:21)
15			
16			
17			
18		Prejdite na druhú stranu	
21			

Výsledok

2 - 3 body	darí sa vám dobre, syndróm vyhorenia vám aktuálne nehrozí
3 – 4 body	prežívate vyhorenie či vyčerpanie a mali by ste proti tomu niečo nevyhnutne robiť
5 a viac bodov	akútna kríza, vyhľadajte odbornú pomoc

Odporúčame robiť si tento test pravidelne, raz za rok alebo častejšie, ak sa vo vašom živote vyskytne zmena zásadných okolností. V prípade výsledku 3 – 4 body vyhľadajte pomoc kouča či iného terapeuta, ktorý vám môže pomôcť na ceste sebapoznania, plánovaní a realizácii životnej zmeny. V prípade, že dosiahnete 5 a viac bodov, neodkladajte návštevu lekára. Je zrejmé, že si potrebujete poriadne oddýchnuť a potom vykročiť ku zmene. Dlhodobý stres, trápenie a nespokojnosť, ktoré sú potláčané a ignorované, vedú častokrát ku závažným ochoreniam, ktoré všeobecne nazývame civilizačné ochorenia.

Najlepšou liečbou je prevencia. Venujte dostatok času oddychu, pohybu, zdravej strave, ako aj budovaniu plnohodnotných a naplňujúcich vzťahov, ako osobných, tak aj na pracovisku. A hlavne – majte sa radi. Zistite, čo vám prináša radosť a robte to čo najčastejšie.

Martina Javůrková, MBA
Dimensions Consulting Services s.r.o.
E-mail: office@dimensions.sk
Telefón: 0949 123 777
www.dimensions.sk

