

Do jakiej grupy należysz

Grupa

- Student
- Pracownik administracji
- Pracownik służb mundurowych
- Nauczyciel lub inny pracownik edukacji
- Pracownik opieki zdrowotnej
- Pracownik pomocy społecznej
- Inna grupa zawodowa

Wprowadzenie

Kwestionariusz, który będziesz wypełniać, jest anonimowy. W związku z przekazywaniem informacji wrażliwych zwróć uwagę, aby urządzenie miało odpowiednie zabezpieczenia. Niniejszy kwestionariusz nie jest testem wiedzy, nie ma tu dobrych ani złych odpowiedzi. Nie poświęcaj zbyt wiele czasu na zastanawianie się nad poszczególnymi pytaniami.

Kwestionariusz nie stanowi też diagnozy medycznej zaburzeń lub chorób psychicznych. Pytania dotyczą siedmiu sfer Twojego funkcjonowania:

1. obszaru związanego z zaburzeniami somatycznymi,
2. obszaru związanego z problemami ze snem,
3. obszaru związanego z wypaleniem zawodowym,
4. obszaru związanego z zaburzeniami nastroju,
5. obszaru związanego z uzależnieniami oraz uzależnieniami behawioralnymi,
6. obszaru związanego z doświadczaniem mobbingu,
7. obszaru związanego z zaburzeniami odżywiania.

Po udzieleniu odpowiedzi na pytania z każdego obszaru uzyskasz podsumowanie opisujące prawdopodobny obraz Twojego funkcjonowania. Wyniki, które uzyskasz, są wstępną oceną, czy istnieje prawdopodobieństwo gorszego funkcjonowania w danym obszarze, które może wymagać kontaktu ze specjalistą: z psychiatrą, psychologiem lub terapeutą.

Dalej

Podstawowe dane

Płeć

- Kobieta
- Mężczyzna

Wiek

- 15-18
- 19-29
- 30-39

- 40-49
- 50-59
- 60-69
- 70 i więcej

Miejsce zamieszkania

Czy w ostatnich 4 miesiącach:

miałas/eś dobre samopoczucie?

- Lepsze niż zwykle
- Takie samo jak zwykle
- Nieco gorsze niż zwykle
- Znacznie gorsze niż zwykle

odczuwałaś/eś potrzebę zadbania o swoją kondycję psychofizyczną?

- Nie
- Tak samo jak zwykle
- Nieco bardziej niż zwykle
- Znacznie bardziej niż zwykle

czułaś/eś się osłabiona/y, pozbawiona/y energii?

- Nie
- Nie bardziej niż zwykle
- Nieco bardziej niż zwykle
- Znacznie bardziej niż zwykle

czułaś/eś, że coś Ci dolega?

- Nie
- Nie bardziej niż zwykle
- Nieco bardziej niż zwykle
- Znacznie bardziej niż zwykle

czułaś/eś ucisk w klatce piersiowej, kołatanie serca, bóle trudne do zdiagnozowania?

- Nie
- Nie bardziej niż zwykle
- Nieco bardziej niż zwykle
- Znacznie bardziej niż zwykle

w kontaktach z innymi ludźmi czułaś/eś się bardziej podenerwowana/y, napięta/y, miałaś/eś trudności z zebraniem myśli i ich wyrażeniem?

- Nie

- Nie bardziej niż zwykle
- Nieco bardziej niż zwykle
- Znacznie bardziej niż zwykle

Czy w ostatnich 3 miesiącach:

czułaś/eś się stale zmęczona/y?

- Nie
- Tak samo jak zwykle
- Bardziej niż zwykle
- Znacznie bardziej niż zwykle

odczuwałaś/eś napięcie i rozdrażnienie z powodu nadmiaru spraw?

- Nie
- Tak samo jak zwykle
- Bardziej niż zwykle
- Znacznie bardziej niż zwykle

miałaś/eś trudności z zasypianiem z powodu zmartwień?

- Nie
- Tak samo jak zwykle
- Bardziej niż zwykle
- Znacznie bardziej niż zwykle

nie mogłaś/eś ponownie zasnąć po przebudzeniu się w środku nocy?

- Nie
- Tak samo jak zwykle
- Bardziej niż zwykle
- Znacznie bardziej niż zwykle

czułaś/eś lęk lub silny niepokój bez wyraźnego powodu?

- Nie
- Tak samo jak zwykle
- Bardziej niż zwykle
- Znacznie bardziej niż zwykle

czułaś/eś, że sen nie daje Ci wypoczynku?

- Nie
- Tak samo jak zwykle
- Bardziej niż zwykle
- Znacznie bardziej niż zwykle

odczuwałaś/eś senność w ciągu dnia?

- Nie
- Nieznaczną
- Wyraźną
- Bardzo nasiloną

śniły Ci się sytuacje związane ze studiami/z kontrolą w pracy/ze służbą/z uczniami i rodzicami/z pacjentami/z Twoimi podopiecznymi/z pracą?

- Nie
- Czasami
- Wielokrotnie
- Bardzo często

Czy w ostatnich 6 miesiącach:

wykonywałaś/eś swoje codzienne zajęcia i obowiązki zawodowe?

- Lepiej niż zwykle
- Tak samo jak zwykle
- Gorzej niż zwykle
- Znacznie gorzej niż zwykle

byłaś/eś zadowolona/y z jakości swoich studiów/swojej pracy/swoich zajęć?

- Bardziej niż zwykle
- Tak samo jak zwykle
- Mniej niż zwykle
- Znacznie mniej niż zwykle

czułaś/eś, że to, co robisz ma sens?

- Bardziej niż zwykle
- Tak samo jak zwykle
- Mniej niż zwykle
- Znacznie mniej niż zwykle

drażnili Cię ludzie, z którymi masz kontakt na uczelni/w pracy/podczas wykonywania obowiązków służbowych/w szkole/na uczelni/w gabinecie, szpitalu/w poradni?

- W ogóle nie
- Tak samo jak zwykle
- Bardziej niż zwykle
- Znacznie bardziej niż zwykle

studia dawały/praca dawała Ci radość i satysfakcję?

- Bardziej niż zwykle
- Tak samo jak zwykle

- Mniej niż zwykle
- Znacznie mniej niż zwykle

odczuwałaś/eś niechęć przed pójściem na uczelnię/do pracy/wykonywaniem obowiązków służbowych/do szkoły/uczelni/do gabinetu, szpitala?

- Nie
- Tak samo jak zwykle
- Bardziej niż zwykle
- Znacznie bardziej niż zwykle

odczuwałaś/eś niepokój na uczelni/w pracy/podczas realizacji zadań służbowych/podczas kontaktu z uczniami i ich rodzicami/podczas kontaktu z pacjentami/podczas kontaktu z podopiecznymi?

- Nie
- Nie większy niż zwykle
- Większy niż zwykle
- Znacznie większy niż zwykle

Czy w ostatnich 2 miesiącach:

myślałaś/eś, że jesteś mniej warta/wart niż inni ludzie?

- Zdecydowanie nie
- Nie
- Bardziej niż zwykle
- Znacznie bardziej niż zwykle

przychodziła Ci do głowy myśl, że nie masz już po co żyć?

- Zdecydowanie nie
- Nie
- Pomyślałam/em o tym
- Dużo o tym myślałam/em

czułaś/eś, że nie masz już siły, by radzić sobie ze swoim życiem, ze wszystkimi sprawami?

- Zdecydowanie nie
- Nie
- Bardziej niż zwykle
- Znacznie bardziej niż zwykle

miałaś/eś poczucie, że sytuacja jest beznadziejna?

- Zdecydowanie nie
- Nie
- Bardziej niż zwykle

Zdecydowanie tak

sądziłaś/eś, że inni mają lepiej niż Ty?

Zdecydowanie nie

Nie

Pomyślałam/em o tym

Zdecydowanie tak

odczuwałaś/eś brak lub utratę przeżywania przyjemności?

Nie

Czasami

Często

Cały czas

Czy w ostatnich 6 miesiącach:

niepokoila Cię któraś z czynności: picie alkoholu lub używanie innej substancji psychoaktywnej, granie w gry komputerowe, gry losowe, korzystanie z internetu, kupowanie?

Nie

Nieznacznie

Bardziej niż zwykle

Znacznie bardziej niż zwykle

gdy zaczynałaś/eś: pić lub używać innej substancji psychoaktywnej, grać w gry komputerowe, gry losowe, korzystać z internetu, kupować, to miałaś/eś problem z przerwaniem tej czynności?

Nie

Nieznacznie

Bardziej niż zwykle

Znacznie bardziej niż zwykle

w związku z piciem lub używaniem innej substancji psychoaktywnej, graniem w gry komputerowe, gry losowe, korzystaniem z internetu, kupowaniem zaniedbywałaś/eś swoje obowiązki związane z uczelnią/z pracą/ze służbą/ze szkołą/z pacjentami oraz z rodziną?

Nie

Nieznacznie

Bardziej niż zwykle

Znacznie bardziej niż zwykle

w związku z wymienionymi wcześniej czynnościami miałaś/eś problemy finansowe, rodzinne, zawodowe?

- Nie
- Nieznacznie
- Bardziej niż zwykle
- Znacznie bardziej niż zwykle

picie lub używanie innej substancji psychoaktywnej, granie w gry komputerowe, gry losowe, korzystanie z internetu, kupowanie pozwalało Ci uniknąć nieprzyjemnych stanów emocjonalnych lub je złagodzić?

- Nie
- Nieznacznie
- Bardziej niż zwykle
- Znacznie bardziej niż zwykle

odczuwałaś/eś wewnętrzny niepokój, złość, gorszy nastrój, rozdrażnienie jeśli nie mogłaś/eś pić lub używać innej substancji psychoaktywnej, grać, korzystać z internetu, kupować?

- Nie
- Nieznacznie
- Bardziej niż zwykle
- Znacznie bardziej niż zwykle

inne osoby zwracały Ci uwagę, że za dużo pijesz lub używasz innej substancji psychoaktywnej, grasz w gry komputerowe, kupujesz, korzystasz z internetu?

- Nie
- Nieznacznie
- Bardziej niż zwykle
- Znacznie bardziej niż zwykle

Czy w ostatnich 3 miesiącach:

z powodu sytuacji na uczelni/w pracy/podczas wykonywania obowiązków służbowych/w szkole/na uczelni/w gabinecie, szpitalu czułaś/eś się mniej ważna/y, mniej kompetentna/y?

- Nie
- Nie bardziej niż zwykle
- Bardziej niż zwykle
- Znacznie bardziej niż zwykle

czułaś/eś się zastraszana/y, upokarzana/y lub dyskredytowana/y, rozsiewano plotki na Twój temat?

- Nie
- Nie bardziej niż zwykle
- Bardziej niż zwykle
- Znacznie bardziej niż zwykle

czułaś/eś się izolowana/y od innych studentów/pracowników/funkcjonariuszy/nauczycieli/członków personelu medycznego?

- Nie
- Nie bardziej niż zwykle
- Bardziej niż zwykle
- Znacznie bardziej niż zwykle

zlecano Ci zadania poniżej lub powyżej Twoich kwalifikacji lub niemożliwe do wykonania?

- Nie
- Nie bardziej niż zwykle
- Bardziej niż zwykle
- Znacznie bardziej niż zwykle

Twoje decyzje lub kompetencje były ośmieszane lub podważane?

- Nie
- Nie bardziej niż zwykle
- Bardziej niż zwykle
- Znacznie bardziej niż zwykle

stosowano wobec Ciebie przemoc seksualną?

- Nie
- Nie bardziej niż zwykle
- Bardziej niż zwykle
- Znacznie bardziej niż zwykle

na myśl o uczelni/pracy/służbie/szkole/pacjentach odczuwałaś/eś niepokój, lęk lub inne nieprzyjemne uczucia?

- Nie
- Nie bardziej niż zwykle
- Bardziej niż zwykle
- Znacznie bardziej niż zwykle

Czy w ostatnich 3 miesiącach:

miałaś/eś wzmożony apetyt, objadałaś/eś się, pochłaniałaś/eś ogromne ilości jedzenia?

- Nie
- Nie bardziej niż zwykle
- Bardziej niż zwykle
- Znacznie bardziej niż zwykle

myślałaś/eś ciągle o jedzeniu?

- Nie
- Nie bardziej niż zwykle
- Bardziej niż zwykle
- Znacznie bardziej niż zwykle

często odczuwałaś/eś pragnienie, przymus jedzenia?

- Nie
- Nie bardziej niż zwykle
- Bardziej niż zwykle
- Znacznie bardziej niż zwykle

bardzo obawiałaś/eś się otyłości?

- Nie
- Nie bardziej niż zwykle
- Bardziej niż zwykle
- Znacznie bardziej niż zwykle

ciągle towarzyszył Ci lęk przed utratą kontroli nad wagą/jedzeniem?

- Nie
- Nie bardziej niż zwykle
- Bardziej niż zwykle
- Znacznie bardziej niż zwykle

po jedzeniu prowokowałaś/eś wymioty, zażywałaś/eś środki przeczyszczające, intensywnie ćwiczyłaś/eś?

- Nie
- Nie bardziej niż zwykle
- Bardziej niż zwykle
- Znacznie bardziej niż zwykle