

## **Příloha 1 Dotazníkové šetření**

Dobrý den, Jsem studentkou ŠKODA AUTO VŠ v Mladé Boleslavi a chtěla bych Vás touto cestou požádat o vyplnění dotazníku. Tímto bych chtěla poděkovat organizaci Fokus Mladá Boleslav z.s. za možnost zaslat dotazník a jeho distribuci. Dotazníkem bych ráda zjistila výskyt syndromu vyhoření ve Vaší organizaci a zhodnotila vliv supervize ve vaší organizaci na prevenci syndromu vyhoření. Dotazník je anonymní a jeho vyplnění zabere 15–25 minut Vašeho času v závislosti na volných odpovědích. Předem děkuji za jeho vyplnění a přeji Vám hezký den. S pozdravem  
Kateřina Mašková

### **1. Jaké je Vaše pohlaví?**

*Muž*

*Žena*

*Jiné*

*Nechci uvést*

### **2. Jaký je Váš věk?**

*Méně než 18 let*

*18-28 let*

*29-45 let*

*45-55 let*

*56 a více let*

### **3. Jaká je délka Vaší praxe v sociálních službách?**

*Méně než 1 rok*

*1-3 roky*

*3-5 let*

*5-10 let*

*10 let a více*

**4.** Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

*Základní*

*Střední bez maturity*

*Střední s maturitou*

*Vyšší odborné*

*Vysokoškolské bakalářské*

*Vysokoškolské magisterské*

*Jiné*

**5.** Souvisí Vaše nejvyšší vzdělání s Vaší současnou profesí?

*Ano*

*Ne*

**6.** Jakou zastáváte pracovní pozici?

*Otevřená odpověď*

**7.** Uvažoval/a jste o tom, že přestanete působit v sociálních službách? Pokud ano, z jakého důvodu?

*Otevřená odpověď*

**8.** Co považujete u sebe za největší příčinu stresu v zaměstnání?

*Vnitřní faktory (svou osobnost – nízká odolnost vůči stresu, perfekcionismus apod.)*

*Vnější faktory (pracovní podmínky – mnoho pracovních úkolů, špatné vztahy na pracovišti..)*

**9.** Co považujete za větší zdroj stresu?

*Přímou práci s klienty*

*Nepřímou práci v sociálních službách (administrativa apod.)*

**10. Dotazník MBI.** Ke každé otázce je přiřazena hodnotící škála v rozmezí 0-7, kde 0 představuje téměř žádný pocit a 7 pocit velmi silný.

	Tabulka 10 MBI	1	2	3	4	5	6	7
1 EE	Má práce mě emočně vysává							
2 EE	Na konci pracovního dne se cítím být na dně sil							
3 EE	Když ráno vstávám a pomyslím na pracovní problémy, cítím se unavený/á							
4 PA	Velmi dobře rozumím pocitům svých klientů							
5 DP	Mám pocit, že někdy s klienty / kolegy jedním jako s neosobními věcmi							
6 EE	Celodenní práce s lidmi je pro mne skutečně namáhavá							
7 PA	Jsem schopen velmi účinně vyřešit problémy svých klientů / kolegů							
8 EE	Cítím se fyzicky i psychicky vyčerpaný/á při odchodu z práce							
9 PA	Mám pocit, že mě lidé v práci pozitivně ovlivňují a nalaďují							
10 DP	Od té doby, co vykonávám svou profesi, stávám se méně citlivý/á ke svému okolí							
11 DP	Bojím se, že mě má práce zbavuje citlivosti vůči ostatním							
12 PA	Mám stále hodně sil a energie							
13 EE	Moje práce ve mně probouzí pocity marnosti nebo neuspokojení							
14 EE	Mám pocit, že plním své úkoly tak usilovně, že mne to vyčerpává							
15 DP	Už mne dnes moc nezajímá, co se děje s mými klienty / kolegy							
16 EE	Práce s lidmi mi přináší silný stres							
17 PA	Dovedu u svých klientů / kolegů vyvolat uvolněnou atmosféru							
18 PA	Při práci se cítím se svěží a plný energie							
19 PA	Během působení v této organizaci jsem udělal/a něco prospěšného							
20 EE	Mám pocit, že jsem na konci svých sil							
21 PA	Citové problémy v práci řeším v klidu - vyrovnaně							
22 DP	Cítím, že klienti / kolegové mi přičítají některé svoje problémy							

**11. Prosím o vyplnění odpovědí na otázky níže za pomoci hodnotící škály od 0 do 4, přičemž 0 = nikdy, 1= zřídka, 2 = někdy, 3 = často, 4 = vždy**

	Tabulka 11	0	1	2	3	4
	Nedokážu mít radost ze své práce					
	Mám problémy se soustředit					
	Ztrácím nadšení pomáhat					
	Pochybuji o svých profesních schopnostech					
	Vyhýbám se odborným rozhovorům s kolegy / nadřízenými					
	Nejsem schopný/á řešit konflikty na pracovišti					
	Při práci s klienty se soustředím výhradně jen na její provedení - bez pocitů					
	Přemýšlím o odchodu ze sociální sféry					
	Nedostává se mi dostatek uznání a ocenění od kolektivu / klientů					

**12. Prosím o vyplnění odpovědí na otázky níže za pomoci hodnotící škály od 0 do 4, přičemž 0 = nikdy, 1= zřídka, 2 = někdy, 3 = často, 4 = vždy**

	Tabulka 12	0	1	2	3	4
	Často trpím pocitem únavy, ztrátou energie a celkovou vyčerpaností					
	Moje práce mi nedovoluje věnovat se zájmům a oblíbeným činnostem					
	V poslední době trpím změnou nálad					
	Často trpím bolestmi hlavy a trápí mě poruchy spánku					
	Mám pocit, že plním své úkoly tak usilovně, že mě to vyčerpává					
	Často nejsem schopný si odpočinout i ve svých volných chvílích					
	Můj zájem se odborně vzdělávat klesá					
	Jsem vnitřně neklidný a nervózní člověk					
	Vyhýbám se příležitostem na další vzdělání a kariérní růst					

**13.** Absolvujete v zaměstnání supervizi?

*Ano*

*Ne*

**14.** Uveďte prosím, jak často supervizi absolvujete

*Otevřená odpověď*

**15.** Pomáhá Vám supervize předcházet syndromu vyhoření?

*Ano*

*Spíše ano*

*Spíše ne*

*Ne*

**16.** Považujete za důležité, aby sociální pracovník absolvoval pravidelně supervizi?

*Ano*

*Ne*

**17.** Jak často by podle Vás měla probíhat supervize?

*Otevřená odpověď*

**18.** Vaše zpětná vazba na supervizi, která je Vám poskytována? Plus případné připomínky.

*Otevřená odpověď*

**19.** S jakým typem klientů nejčastěji pracujete a jakými obtížemi trpíte?

*Otevřená odpověď*

**20.** Co by se mělo v sociální službě, v níž působíte, změnit, abyste prožíval/a méně stresu v zaměstnání?

*Otevřená odpověď*