

## Přílohy

### Shirom-Melamedova škála (SMBM)

Jak se cítíte v práci?

Níže jsou uvedena určitá tvrzení, která vystihují různé pocity, jež můžete mít v práci. Označte, prosím, v následujícím formuláři zakroužkováním jak často jste za posledních 30 pracovních dní zažili každý z následujících pocitů:

**Jak často jste se takto cítili v práci?**

		nikdy, nebo téměř nikdy	velmi zřídka	zřídka	někdy	celkem často	velmi často	vždy, nebo téměř vždy
P	1. Cítím se unavený/á	1	2	3	4	5	6	7
P	2. Necítím žádnou sílu jít ráno do práce	1	2	3	4	5	6	7
P	3. Cítím se fyzicky vysílený/á	1	2	3	4	5	6	7
P	4. Cítím, že mám všeho dost	1	2	3	4	5	6	7
P	5. Připadám si, jako by se mi „vybily baterky“	1	2	3	4	5	6	7
P	6. Cítím se vyhořelý/á	1	2	3	4	5	6	7
C	7. Myslí mi to pomalu	1	2	3	4	5	6	7
C	8. Obtížně se koncentruji	1	2	3	4	5	6	7
C	9. Zdá se mi, že mi to nemyslí jasně	1	2	3	4	5	6	7
C	10. Při přemýšlení se cítím nesoustředěný/á	1	2	3	4	5	6	7
C	11. Dělá mi potíže přemýšlet o složitých věcech	1	2	3	4	5	6	7

E	12. Cítím, že se mi nedaří být citlivý/á k potřebám spolupracovníků/zákazníků/pacientů	1	2	3	4	5	6	7
E	13. Cítím, že nejsem schopen/a citově investovat do spolupracovníků/zákazníků/pacientů	1	2	3	4	5	6	7
E	14. Cítím, že nedokážu být milý/-á na spolupracovníky/zákazníky/pacienty	1	2	3	4	5	6	7

### Poznámky ke skórování:

Písmena v levém sloupci označují následující tři subškály SMBM:

**P** = fyzická únava („physical fatigue“),

**E** = emoční vyčerpání („emotional exhaustion“),

**C** = kognitivní únava („cognitive weariness“).

Narůstající skór reprezentuje narůstající riziko syndromu vyhoření, součet skórů ze všech položek (v rozpětí od 14 do 98) vyjadřuje celkový skór SMBM.

## **Otázky k polostrukturovanému rozhovoru**

### **VO1 Jaké stresory v práci policistů mohou ovlivňovat riziko syndromu vyhoření?**

- Stresují Vás v práci organizační záležitosti (administrativa, přesčas a množství práce, nepředvídatelnost práce a s ní související nižší míra kontroly)?
- Stresují Vás v práci Vaši nadřízení, příp. kolegové a hierarchická struktura organizace?
- Stresuje Vás neustálá „kontrola“ ze strany nadřízených a občanů?
- Stresují Vás stávající nároky na výkon profese policisty, které nejvíce?
- Stresují Vás interpersonální vztahy na pracovišti?
- Které činnosti policisty či zákroky považujete za nejvíce stresující?
- Stresuje Vás finanční ohodnocení Vaší práce?
- Stresuje Vás ohrožení zdraví, příp. riziko smrti při výkonu služby?

### **VO2 Jaké jsou projevy syndromu vyhoření u policistů v přímé službě?**

- Cítíte se slabý/á a náchylný/á k nemocem?
- Projevují se u Vás příznaky fyzického vyčerpání?
- Necítíte žádnou sílu jít ráno do práce?
- Projevují se u Vás příznaky psychického vyčerpání?
- Cítíte, že máte všeho dost, jako by se Vám „vybily baterky“?
- Cítíte se často nesoustředěný/á a myslí Vám to pomalu?
- Dělá Vám potíže přemýšlet o složitých věcech?
- Vnímáte u sebe pokles koncentrace?
- Cítíte, že Vám nedaří být citlivý/-á k potřebám spolupracovníků?
- Připadají Vám kontakty s lidmi v práci více obtěžující?
- Přibývají ve Vaší práci konflikty?

### **VO3 Jakým způsobem přispívá k prevenci BOS zaměstnavatel?**

- Jste spokojen/a s organizací práce (způsob velení/vedení a řízení)?
- Jste spokojen s materiálním zabezpečením policistů?

- Jste spokojen/a s režimem práce a odpočinku?
- Jste spokojen s možnostmi vzdělávání a profesního růstu u PČR?
- Jste spokojen s úrovní zdravotní a psychologické péče u PČR?
- Jste spokojen se zaměstnaneckými výhodami u PČR?
- Jste spokojen s rozsahem a kvalitou psychologické přípravy u PČR?
- Na koho se můžete v rámci organizace obrátit, pokud máte pocit, že nezvládáte stres?
- Využil jste/využil byste odbornou pomoc poskytovanou PČR?

#### **VO4 Je životní styl policistů ČR faktorem ovlivňujícím riziko vyhoření?**

- Domníváte se, že dodržujete zásady zdravého životního stylu?
- Trávíte část svého volna fyzickou aktivitou nebo sportem? (Nemyslíme služební tělovýchovu)
- Nespál(a) jste celou nebo její podstatnou část? (Neplatí pro noční službu)
- Užíváte 1-2 tablety aspirinu a paralenu vícekrát týdně?
- Konzumujete produkty rychlého občerstvení a nezdravou stravu místo pravidelného jídla?
- Vynecháváte během dne důležité jídlo, které byste si normálně dal(a)?
- Pijete během 24 hodin více než dva kofeinové nápoje nebo jedl(a) čokoládu?
- Pijete více než dva alkoholické nápoje v průběhu 24 hodin?
- Užíváte psychoaktivní látky bez lékařského předpisu?
- Vnímáte jako vyvážený čas strávený ve službě a čas na sebe, přátele či rodinu?
- Snažíte se volný čas trávit s přáteli nebo rodinou?
- Věnujete se volném čase nějaké pro Vás smysluplné činnosti, jaké?