

PŘÍLOHA 1 - Dotazník pro zjištění míry vyhoření u pedagogických pracovníků

Jak často míváte následující pocity a zkušenosti? (za poslední 3 měsíce)

Do tabulky запиšte pouze číslo:

1. Byl jsem unaven	
2. Cítil jsem se v tísní	
3. Prožíval jsem krásný den	
4. Byl jsem tělesně vyčerpán	
5. Byl jsem citově vyčerpán	
6. Byl jsem šťasten	
7. Byl jsem vyřízen (zničen)	
8. Nemohl jsem se vzchopit a pokračovat dále	
9. Byl jsem nešťastný	
10. Cítil jsem se vyčerpán (utahán, uhoněn)	
11. Cítil jsem se jakoby uvězněn v pasti	
12. Cítil jsem se zcela bezcenný	
13. Byl jsem unaven a utrápen	
14. Trápil jsem se starostmi	
15. Cítil jsem se rozčarován a zklamán	
16. Byl jsem sláb a skoro nemocen	
17. Cítil jsem se beznadějně	
18. Cítil jsem se odmítnutý a odstrčený	
19. Cítil jsem se pln optimismu	
20. Cítil jsem se pln energie	
21. Byl jsem pln úzkosti a obav	

Dotazník se vyhodnocuje podle předem stanoveného vzorce, výsledek je „BQ“, který určuje míru celkového vyčerpání.

Postup k získání výsledků:

1. Sečíst hodnoty uvedené u položek číslo: 1, 2, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18 a 21. Jejich součet označit jako **A**.
2. Sečíst hodnoty uvedené u položek číslo: 3, 6, 19, 20. Jejich součet označit jako **B**.
3. Vypočítat **C**, dle vzorce: $C = 32 - B$.
4. Vypočítat **D**, dle vzorce: $D = A + C$.
5. Vypočítat výsledné **BQ**, dle vzorce: $BQ = D : 21$.

Výsledky mohou být:

HODNOTA	VÝZNAM
$BQ < 2$	Dobrý výsledek z hlediska psychického zdraví.
$2 < BQ < 3$	Výsledek je ještě uspokojivý.
$3 < BQ < 4$	Doporučuje se zamyslet se nad svým životním stylem, pocitem smysluplnosti života.
$4 < BQ < 5$	Zde je již možno považovat přítomnost syndromu psychického vyčerpání za prokázanou.
$BQ > 5$	Tento stav je třeba považovat za alarmující, doporučuje se obrátit se na psychologa či terapeuta.