

Příloha č. 1: Polostrukturovaný rozhovor

- 1) Do jaké míry je Vaše práce stresující?
- 2) Co vás v práci nejvíce stresuje, jaké situace, problémy?
- 3) Jak se u vás stres projevuje?
- 4) Cítíte se někdy frustrovaný/á v souvislosti s Vaší prací? V jakých případech, za jakých okolností?
- 5) Jaké negativní dopady dlouhodobého rázu u sebe pozorujete v souvislosti se stresem?
- 6) Jaký vliv má stres na Váš pracovní výkon?
- 7) Máte zkušenost se syndromem vyhoření? Pokud ano, prosím popište okolnosti, souvislosti apod.
- 8) Co rozumíte pod pojmem duševní hygiena?
- 9) Věnujete se duševní hygieně za účelem eliminace stresu, napětí z práce?
- 10) Kdy jste s duševní hygienou začal/a? Pokud se jí nevěnujete, uvažujete o tom, že s ní začnete?
- 11) Jaké formy duševní hygieny využíváte (např. meditace, relaxace jóga, zdravá životospráva, autogenní trénink apod.)?
- 12) Pomáhá vám osobně duševní hygiena v boji se stresem?
- 13) Jaké pozitivní výsledky v důsledku duševní hygieny pocítujete?
- 14) Jaké negativní důsledky duševní hygieny pocítujete?
- 15) Jaký vliv má duševní hygiena na Váš pracovní výkon?
- 16) Jaký vliv má duševní hygiena na Vaši schopnost se soustředit?
- 17) Liší se vliv duševní hygieny na pracovní výkon podle konkrétní techniky, kterou využíváte? Jakým způsobem?