

## **Příloha A: Dotazník**

Dobrý den,

dovoluji si Vás oslovit s žádostí o vyplnění dotazníku pro mou bakalářskou práci, jehož cílem je zjistit četnost výskytu syndromu vyhoření, jeho příčin a prevence u sociálních pracovníků s lidmi s duševním onemocněním.

První část dotazníku (otázky č. 1 – 11) je zaměřená na zjištění demografických údajů a příčin a prevence syndromu vyhoření. Druhá část dotazníku (otázky č. 12 – 33) je převzata ze standardizovaného dotazníku Maslach Burnout Inventory, který pomocí škály hodnotí sílu pocitů, které obvykle prožíváte.

Všechny Vaše odpovědi jsou anonymní a jejich vyplnění Vám zabere jen několik minut.

Děkuji Vám za čas, který jste věnovali vyplnění tohoto dotazníku.

Helena Čadílková

### **I. část**

#### **1. Jaké je vaše pohlaví?**

- žena
- muž

#### **2. Kolik je vám let?**

- 18 – 25 let
- 26 – 33 let
- 34 – 41 let
- 42 – 49 let
- 50 let a více

#### **3. Jaké je vaše nejvyšší dosažené vzdělání?**

- Vysokoškolské – magisterské
- Vysokoškolské – bakalářské
- Vyšší odborné
- Středoškolské - s maturitou
- Jiné

**4. Jak dlouhá je vaše praxe v sociální práci s lidmi s duševním onemocněním?**

- 1 – 5 let
- 6 – 10 let
- 11 – 15 let
- 16 – 20 let
- 21 let a více

**5. Jaké stresory (rizikové faktory) se vyskytují ve vaší práci?**

(můžete zaškrtnout více odpovědí)

- konfliktní vztahy s nadřízenými, kolegy, podřízenými
- nedostatečné ohodnocení práce (finanční, slovní)
- nesmyslnost náplně práce
- potíže delegovat práci na jiné
- neschopnost říci ne při přetěžování
- vysoké pracovní vytížení
- přesčasy
- nefungující spolupráce s dalšími organizacemi
- jiné .....

**6. Jaká preventivní opatření proti syndromu vyhoření vám nabízí zaměstnavatel?**

(můžete zaškrtnout více odpovědí)

- intervize
- supervize
- možnost dalšího vzdělávání
- pravidelná pracovní doba
- rozmanitá pracovní náplň
- ohodnocení práce (finanční, slovní)
- jiné .....

**7. Zajišťuje vám zaměstnavatel pravidelnou supervizi?**

(pokud odpovíte ne, pokračujte u otázky č. 9)

- ano
- ne

**8. Jak často máte supervizi?**

- 1x za měsíc
- 1x za 2 měsíce
- 1x za 3 měsíce
- 1x za 6 měsíců
- jiné .....

**9. Vnímáte supervizi jako užitečnou a přínosnou při prevenci syndromu vyhoření?**

- ano
- spíše ano
- spíše ne
- ne

**10. Věnujete se vy sám/a prevenci syndromu vyhoření?**

- ano
- spíše ano
- spíše ne
- ne

**11. Jakým způsobem se vy sám/a věnujete prevenci syndromu vyhoření?**

(můžete zaškrtnout více odpovědí)

- dostatek spánku
- dostatek pohybu, cvičení, relaxace
- věnování se svým koníčkům
- věnování se rodině, přátelům
- pravidelné stravování
- jiné .....

## II. část

### MBI dotazník (Maslach burnout inventory)

Síla pocitů: vůbec 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 velmi silně

**12. Práce mne citově vysává.**

- 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7

**13. Na konci pracovního dne se cítím být na dně sil.**

- 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7

**14. Když ráno vstávám a pomyslím na pracovní problémy, cítím se unaven/a.**

- 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7

**15. Velmi dobře rozumím pocitům svých klientů.**

- 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7

**16. Mám pocit, že někdy s klienty jednám jako s neosobními věcmi.**

- 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7

**17. Celodenní práce s lidmi je pro mne skutečně namáhavá.**

- 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7

**18. Jsem schopen velmi účinně vyřešit problémy svých klientů/pacientů.**

- 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7

**19. Cítím “vyhoření”, vyčerpání ze své práce.**

- 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7

**20. Mám pocit, že lidi při své práci pozitivně ovlivňují a nalad'ují.**

- 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7

**21. Od té doby, co vykonávám svou profesi, stal jsem se méně citlivým k lidem.**

- 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7

**22. Mám strach, že výkon mé práce mne činí citově tvrdým.**

- 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7

**23. Mám stále hodně energie.**

- 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7

**24. Moje práce mi přináší pocity marnosti, neuspokojení.**

- 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7

**25. Mám pocit, že plním své úkoly tak usilovně, že mne to vyčerpává.**

- 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7

**26. Už mne dnes moc nezajímá, co se děje s mými klienty/pacienty.**

- 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7

**27. Práce s lidmi mi přináší silný stres.**

- 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7

**28. Dovedu u svých klientů vyvolat uvolněnou atmosféru.**

- 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7

**29. Cítím se svěží a povzbuzený, když pracuji se svými klienty/pacienty.**

- 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7

**30. Za roky své práce jsem byl úspěšný a udělal/a hodně dobrého.**

- 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7

**31. Mám pocit, že jsem na konci svých sil.**

- 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7

**32. Citové problémy v práci řeším velmi klidně – vyrovnaně.**

- 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7

**33. Cítím, že klienti mi přičítají některé své problémy**

- 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7

