

Příloha B: Vyplněný dotazník respondentem

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