

# Kdy vzniká syndrom vyhoření

povinná otázka

## 1. Jsem žena/muž:

- žena
- muž

povinná otázka

## 2. Můj věk je ... let:

(kladné číslo)

povinná otázka

## 3. Doba, po kterou pracuji s lidmi je:

(text)

povinná otázka

## 4. Pracuji:

- v neziskovém sektoru
- Vlastní odpověď:

povinná otázka

## 5. Práce s lidmi pro mne znamená zejména (je možné označit i více položek):

- Cestu vedoucí k poznání.
- Způsob obživy.
- Cestu k dosažení uznání.
- Způsob, jak dosáhnout odpuštění.
- Pomáhání druhým dává mému životu smysl.
- Když se zabývám problémy druhých, nepřipadám si na tom tak špatně.
- Práce s lidmi je příležitostí pracovat na sobě.
- Mám zkušenosti s psychickými krizemi a díky tomu mohu nabídnout své porozumění.
- Při práci s lidmi se cítím silnější.
- K práci s lidmi mne motivuje víra.
- Přeji si a pracuji na tom, aby svět byl lepší.
- Nevím, co bych dělal/a jiného.
- Práce s lidmi mě baví.
- Pracovat s lidmi je rodinná tradice.
- Řešením problémů druhých řeším i své.
- Práce s lidmi je inspirující.
- Jsem rád/a, že mohu alespoň někomu pomoci.
- Práce s lidmi mi připadá jako nejmýsluplnější způsob obživy.
- Vlastní odpověď:

povinná otázka

## 6. Vnímám uznání své práce:

- Ano, cítím, že moje práce je smysluplná a lidé v mém okolí si jí váží.
- Většinou vnímám uznání své práce.
- Není pro mne důležité, zda je moje práce uznávána nebo ne.
- Většinou nevnímám uznání své práce.
- Lidé si mé práce neváží.

povinná otázka

## 7. Mám mimopracovní aktivity (zájmy, koníčky, setkání s přáteli), které mi dodávají energii a radost:

- 2krát i vícrát týdně
- Jednou týdně
- Občas
- Zřídka
- Vůbec

povinná otázka

## 8. Jsem materiálně zajištěn/a:

- Z mého platu jsem dostatečně zajištěn/a.
- Plat mi stačí na pokrytí základních výdajů, ale je potřeba, abych počítal/a a nevydával/a peníze za méně potřebné věci.
- K zajištění mi bez výhrad pomáhá partner a nevadí mi to.
- Díky svému partnerství jsem materiálně zajištěn/a, ale necítím se v tom dobře.
- Nejsem materiálně zajištěn/a, můj plat nestačí na pokrytí mých potřeb.

**9. Když mám problém, mám se na koho obrátit:**

- Vím na koho se obrátit a vím, kdo je mi k dispozici.
- Většinou vím na koho se obrátit, jen občas si nejsem jistý/á.
- Většinou mám na koho se obrátit, ale často to neudělám.
- Výjimečně mne napadne, na koho bych se mohl obrátit.
- Nemám se na koho obrátit.

**10. Supervize pro mne bývá podpůrná:**

- Je pro mne užitečné otvírat témata na supervizi a činím tak často.
- Většinou je pro mne supervize podpůrná.
- Témata na supervizi nepřináším příliš často a supervize je pro mě podpůrná jen občas.
- Většinou je pro mne těžké otvírat témata a raději to nedělám.
- Supervize pro mne není podpora.

**11. Když jsem příliš unaven/a či v psychické nepohodě, není problém si zajistit volno:**

- Není problém se domluvit na volnu.
- Většinou je možné si vzít volno, jen bývá potřeba některé činnosti dokončit.
- Většinou je možné si vzít volno, ale bývá mi to trapné.
- V práci si mohu vzít volno, ale vnímám určitou nelibost od pracovního kolektivu.
- Vzít si volno z důvodu akutní únavy či emoční lability je problém.

**12. Od svého vedení vnímám podporu:**

- Vnímám, že vedoucí si mě váží a postaví se v případě potřeby za mě.
- Většinou vnímám podporu od vedení.
- Není pro mne důležité, zda mám nebo nemám podporu od vedení.
- Podporu od vedení vnímám pouze výjimečně.
- Nevnímám podporu od vedení.

**13. Když mi není dobře, vím, co mi pomáhá:**

- Vím, co mi pomáhá a také toho využívám.
- Většinou vím, co mi pomáhá, ale ne vždy se dle toho zařídím.
- Většinou nevím, co by mi mohlo pomoci, ale snažím se to hledat.
- Většinou nevím, co mi pomáhá, prostě čekám, až mi bude lépe.
- Nevím, co mi pomáhá.

**14. Umím si říct o podporu:**

- Umím si říct o podporu.
- Většinou si o podporu říct umím.
- Není pro mne důležité si zajišťovat podporu.
- Neumím si říct o podporu, ale někdo v mém okolí pozná, že mi není dobře a pomůže mi.
- Neumím si říct o podporu a nedostává se mi jí.

**15. Ve svém životě vnímám duchovní zázemí:**

- Jsem věřící, cítím duchovní podporu a duchovně praktikuji.
- Jsem věřící, cítím duchovní podporu, ale nejsem praktikující.
- Vím, že se život odehrává v duchovním rámci, ale nejsem duchovně vyhraněn/a.
- Občas mám dojem, že život má i vyšší smysl.
- Nejsem věřící, necítím duchovní podporu.

**16. Moje sebejistota:**

- Vím, že mám právo dělat chyby a nestydím se za ně.
- Stydím se za chyby. Je však úlevné mluvit o nich před kolegy.
- Není pro mne důležité, zda dělám chyby.
- Když udělám chybu, příliš se stydím na to, abych to otevřel/a před kolegy.
- Vím, že chybuji, ale nemám potřebu to řešit.

**17. Bezpečí v týmu:**

- Práce v týmu je pro mne podpora.
- Práce v týmu je pro mne komplikovaná, ale je to přínosné.
- Není pro mne důležité, zda pracuji v týmu.
- Práce v týmu je pro mne komplikovaná a spíše to přináší více těžkostí.
- Práce v týmu je pro mne ohrožující.

**18. Označte prosím sílu pocitů v následujících situacích:**

U každé podotázky prosím zvolte odpověď na dané škále:

Práce mne citově „vysává“:	vůbec 0 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>	6 <input type="radio"/>	velmi silně 7 <input type="radio"/>
Na konci pracovního dne se cítím být na dně sil:	vůbec 0 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>	6 <input type="radio"/>	velmi silně 7 <input type="radio"/>
Když ráno vstávám a pomyslím na pracovní problémy, cítím se unaven/a:	vůbec 0 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>	6 <input type="radio"/>	velmi silně 7 <input type="radio"/>
Velmi dobře rozumím pocitům svých klientů/pacientů:	vůbec 0 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>	6 <input type="radio"/>	velmi silně 7 <input type="radio"/>
Mám pocit, že někdy s klienty/pacienty jedním jako s neosobními věcmi:	vůbec 0 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>	6 <input type="radio"/>	velmi silně 7 <input type="radio"/>
Celodenní práce s lidmi je pro mne skutečně namáhavá:	vůbec 0 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>	6 <input type="radio"/>	velmi silně 7 <input type="radio"/>
Jsem schopen/a velmi účinně vyřešit problémy svých klientů/pacientů:	vůbec 0 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>	6 <input type="radio"/>	velmi silně 7 <input type="radio"/>
Cítím "vyhoření", vyčerpání ze své práce:	vůbec 0 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>	6 <input type="radio"/>	velmi silně 7 <input type="radio"/>
Mám pocit, že lidi při své práci pozitivně ovlivňuji a naladuji:	vůbec 0 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>	6 <input type="radio"/>	velmi silně 7 <input type="radio"/>
Od té doby, co vykonávám svou profesi, stal/a jsem se méně citlivým/á k lidem:	vůbec 0 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>	6 <input type="radio"/>	velmi silně 7 <input type="radio"/>
Mám strach, že výkon mé práce mne činí citově „tvrdým/ou“:	vůbec 0 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>	6 <input type="radio"/>	velmi silně 7 <input type="radio"/>
Mám stále hodně energie:	vůbec 0 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>	6 <input type="radio"/>	velmi silně 7 <input type="radio"/>
Moje práce mi přináší pocity marnosti, neuspokojení:	vůbec 0 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>	6 <input type="radio"/>	velmi silně 7 <input type="radio"/>
Mám pocit, že plním své úkoly tak usilovně, že mne to vyčerpává:	vůbec 0 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>	6 <input type="radio"/>	velmi silně 7 <input type="radio"/>
Už mne dnes moc nezajímá, co se děje s mými klienty/pacienty:	vůbec 0 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>	6 <input type="radio"/>	velmi silně 7 <input type="radio"/>
Práce s lidmi mi přináší silný stres:	vůbec 0 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>	6 <input type="radio"/>	velmi silně 7 <input type="radio"/>
Dovedu u svých klientů/pacientů vyvolat uvolněnou atmosféru:	vůbec 0 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>	6 <input type="radio"/>	velmi silně 7 <input type="radio"/>
Cítím se svěží a povzbuzený/á, když pracuji se svými klienty/pacienty:	vůbec 0 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>	6 <input type="radio"/>	velmi silně 7 <input type="radio"/>
Za roky své práce jsem byl úspěšný/á a udělal/a hodně dobrého:	vůbec 0 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>	6 <input type="radio"/>	velmi silně 7 <input type="radio"/>
Mám pocit, že jsem na konci svých sil:	vůbec 0 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>	6 <input type="radio"/>	velmi silně 7 <input type="radio"/>
Citové problémy v práci řeším velmi klidně - vyrovnaně:	vůbec 0 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>	6 <input type="radio"/>	velmi silně 7 <input type="radio"/>
Cítím, že klienti/pacienti mi přičítají některé své problémy:	vůbec 0 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>	6 <input type="radio"/>	velmi silně 7 <input type="radio"/>