

# Přílohy

## Příloha č. 1

### **Informovaný souhlas pro účast ve výzkumu**

**Název:** Projevy a způsoby prevence pracovního stresu a vyhoření u zaměstnanců pedagogicko-psychologických poraden

**Vysoká škola:** Filozofická fakulta Univerzita Karlova

**Řešitelka projektu:** Bc. Gabriela Michálková

**Tel.:** 731 563 549

**E-mail:** gabriela.michalkova@seznam.cz

---

Vážená paní /Vážený pane,

byl/a jste pozván/a k účasti na výzkumné části mé diplomové práce “Projevy a způsoby prevence pracovního stresu a vyhoření u zaměstnanců pedagogicko-psychologických poraden”.

Vaše účast v tomto výzkumu je zcela **dobrovolná**. Svou účast můžete odmítnout nebo ji kdykoliv v průběhu přerušit, aniž byste za to byl/a nějakým způsobem penalizován/a.

Níže najdete hlavní informace o mé diplomové práci. Přečtěte si, prosím, pečlivě tyto informace a rozhodněte se na jejich základě, zda se chcete výzkumu účastnit. Pokud máte ohledně výzkumu jakékoliv nejasnosti či dotazy, neváhejte se s nimi na mne obrátit.

#### **Jaké jsou cíle diplomové práce?**

Cílem diplomové práce je zanalyzovat projevy pracovního stresu a případného syndromu vyhoření u psychologů a speciálních pedagogů pracujících v PPP. Zjistit, zda tito pracovníci znají metody prevence před syndromem vyhoření a jaké kroky v rámci této prevence aktivně dělají.

Byl/a jste požádán/a o účast v druhé, kvalitativní fázi mé diplomové práce, která je vedena formou polostrukturovaných rozhovorů.

#### **Kdo se účastní výzkumu?**

Této fázi výzkumu se účastní přibližně 10 psychologů a speciálních pedagogů působících v pedagogicko-psychologických poradnách.

### **Jak dlouho bude trvat Vaše účast ve výzkumu?**

Vaše účast ve výzkumu zahrnuje **1 rozhovor** v rozsahu **30-45 minut**. Délku rozhovoru přizpůsobíme Vaším časovým možnostem.

### **Co bude následovat, pokud se výzkumu rozhodnete zúčastnit?**

Pokud se rozhodnete našeho výzkumu účastnit, řešitelka výzkumu s Vámi povede rozhovor týkající se Vašich zkušeností s Vaším pracovním prostředím na Vašem pracovišti v PPP. V průběhu rozhovoru Vám bude klást **otázky týkající se následujících okruhů**:

- Popis Vaší současné pozice a dosavadní profesní dráhy
- Popis charakteristik Vašeho současného pracovního prostředí PPP
- Míra pracovního stresu, jeho případné příčiny, projevy a důsledky
- Syndrom vyhoření, jeho příčiny, projevy a důsledky
- Strategie zvládnání stresu a prevence syndromu vyhoření

Abych mohla přesně zaznamenat Vaše výroky, ráda bych rozhovor nahrála na diktafon. Nahrávka bude sloužit pouze k přepisu (transkripci) rozhovoru do textové podoby a bude okamžitě po přepisu trvale vymazána. Přepis rozhovoru bude důkladně anonymizován, tj. z přepisu rozhovoru budou odstraněny všechny informace, které by mohly identifikovat Vás nebo Vaše pracoviště. Nahrávání na diktafon můžete odmítnout, to jak nahrávání celého rozhovoru, tak jeho úseků. V takovém případě si budu dělat během rozhovoru pouze písemné poznámky.

Vyznačte prosím svou volbu týkající se nahrávání rozhovoru:

**Souhlasím** s nahráváním rozhovoru na diktafon.

**Nesouhlasím** s nahráváním rozhovoru na diktafon.

### **Jak budou mnou poskytnuté informace chráněny?**

Všechny Vaše odpovědi v rozhovoru jsou **přísně důvěrné**. Aby byla ochrana Vašich dat co nejvyšší, provedu následující opatření:

- Ve výzkumu nebudu zaznamenávat žádné informace, které by mohly vést k identifikaci Vás nebo Vašeho pracoviště, jako jsou Vaše jméno, název pracoviště, datum narození, adresa, nebo jiné identifikační údaje. Rozhovor s Vámi bude zaznamenán pouze pod **pseudonymem**, takže Vaše jméno ani název Vašeho pracoviště se v žádném záznamu neobjeví.

- Ve výzkumu budu zaznamenávat pouze **základní demografické údaje**, které nemohou vést k Vaší identifikaci: pohlaví, věk, vědní disciplína a obecný popis Vašeho pracoviště (bez jeho konkrétního názvu).
- Při rozhovoru budete vyzváni, abyste neidentifikovali své pracoviště, ani osoby na něm působící. Pokud omylem nějaký identifikační údaj v rozhovoru uvedete, tento údaj nebude přepsán do textové podoby a bude spolu s nahrávkou vymazán.
- Přepis nahrávky bude důkladně **anonymizován**, tj. veškeré případné identifikační údaje budou vymazány. Po přepisu bude nahrávka trvale vymazána. Analýzu dat budu provádět již pouze na anonymizovaných prepisech, ze kterých nebude možné Vás nebo Vaše pracoviště identifikovat.
- Je samozřejmostí, že Vaše jméno ani název Vašeho pracoviště se neobjeví v žádném publikačním výstupu.

### **Máte další otázky týkající se výzkumu?**

V průběhu celého výzkumu máte právo se ptát a dostat odpověď na jakékoliv otázky týkající se výzkumu (s výjimkou otázek, které by ohrozily anonymitu ostatních účastníků). Pokud budete mít jakékoliv dotazy, obraťte se s nimi, prosím, na řešitelku projektu.

### **Souhlas s účastí ve výzkumu:**

Prohlašuji, že jsem přečetl/a všechny výše uvedené informace o výzkumu. Na základě poskytnutých informací dobrovolně souhlasím se svou účastí v tomto výzkumu. Podepsáním také poskytuji souhlas s nahráváním rozhovoru na diktafon.

---

Podpis účastníka/účastnice výzkumu

---

Datum

---

Podpis řešitelky výzkumu

---

Datum

## Příloha č. 2

### Interview protokol

#### Pracovní dráha respondenta

*Na začátek našeho společného rozhovoru bych Vás ráda požádala o stručný popis Vaší pracovní dráhy. (Při popisu, prosím, z důvodu anonymity nahrávky nezmiňujte název pracoviště ani jména osob, které na něm působí.)*

#### Pracoviště a pracovní pozice

- Jaké jsou hlavní cíle a poslání PPP, ve které pracujete?
- Jaká je Vaše pozice v PPP?
  - Co je náplní Vaší práce? Jakým činnostem se v rámci své pozice věnujete?
- Mohl/a byste, prosím, ohodnotit **míru spokojenosti** se svým současným pracovištěm?
  - Jste se svým pracovištěm: velmi spokojen / spokojen / nespokojen / velmi nespokojen?

#### Subjektivní a objektivní definice pracovního stresu

Předtím, než začneme mluvit o Vašich zkušenostech s pracovním stresem, můžete mi, prosím, říci:

- Jak rozumíte pojmu “pracovní stres”?
  - Na základě Vaší definice, máte podle Vás zkušenost s pracovním stresem během Vaší práce v PPP?

Křivohlavý (1994, s. 10) uvádí následující definici stresu: „*Stresem se obvykle rozumí vnitřní stav člověka, který je buď přímo něčím ohrožován, nebo takové ohrožení očekává a přitom se domnívá, že jeho obrana proti nepříznivým vlivům není dostatečně silná.*“

- Na základě této definice, můžete popsat Vaše zkušenosti s pracovním stresem?
- Pokud ne, zkuste mi říci:
  - Jaké konkrétní aspekty definice se neshodují s Vaší zkušeností?

#### Příčiny pracovního stresu

- Mohl/a byste uvést příklad nejvíce stresové situace v práci za poslední měsíc?
  - V čem konkrétně pro Vás byla tato situace stresující?

- Jak hodnotíte **míru náročnosti** Vaší práce? Při hodnocení vezměte, prosím, v potaz pracovní zátěž, která je na Vás kladena, délku pracovní doby a pracovní podmínky.
  - Vaši práci hodnotíte jako: velmi náročnou / náročnou / nenáročnou / velmi nenáročnou?
  - Můžete prosím své hodnocení zdůvodnit?
- Jaký máte **vztah s ostatními kolegy** na pracovišti v PPP?
- Jak hodnotíte své **vztahy s vedením** PPP?
- Jak byste popsal/a **způsob/styl vedení**, který používá Váš formální nadřízený při Vašem vedení?
  - Máte **možnost dát svému nadřízenému zpětnou vazbu** ohledně jako stylu vedení?
- Jaký je pro Vás možný kariérní postup či profesní růst v PPP?
  - Jste s těmito možnostmi spokojený/á?
- Jak byste zhodnotil/a svůj vztah mezi pracovní a nepracovní sférou svého života? (Tedy například vztah mezi prací a rodinou, množstvím volného času.)

### **Důsledky pracovního stresu**

- Jak na Vás pracovní stres působí? Jaké na sobě pozorujete následky pracovního stresu?
  - Cítíte na sobě nějaké fyziologické projevy pracovního stresu? Jaké?
  - Vnímáte na sobě nějaké emocionální projevy pracovního stresu? Jaké?
  - Všimáte si na sobě nějakých změn v chování vlivem pracovního stresu? Pokud ano, uveďte, prosím, příklad.

### **Subjektivní a objektivní definice syndromu vyhoření**

Obdobně jako u pracovního stresu, mohla bych Vás požádat o vlastní vysvětlení:

- Jak rozumíte pojmu syndrom vyhoření?
  - Na základě Vaší definice, máte podle Vás zkušenost se syndromem vyhoření během Vaší práce v PPP?

Nyní Vám přečtu jednu z mnoha odborných definic syndromu vyhoření: „*Burn out syndrom bývá označován jako „vyhasnutí“ či „vyhoření“ a je obvykle reakcí na zátěž vyplývající ze sociálních stránek práce. Byl proto také nejprve diagnostikován u lidí, kteří působili v tzv. pomáhajících profesích (lékaři, zdravotní personál, psychologové, pedagogové, apod.) a přirozeně i ve funkcích manažerských.*“ (Bedrnová, Nový, Jarošová, 2012, str. 460).

- Na základě této definice, můžete popsat Vaše zkušenosti se syndromem vyhoření?
- Pokud ne, zkuste mi říci:
  - Jaké konkrétní aspekty definice se neshodují s Vaší zkušeností?

### **Projevy syndromu vyhoření**

- Jaké projevy syndromu vyhoření na sobě pozorujete?
  - Cítíte na sobě nějaké fyziologické projevy syndromu vyhoření? Jaké?
  - Vnímáte na sobě nějaké psychické projevy syndromu vyhoření? Jaké?
  - Všimáte si nějakých sociálních (společenských) projevů syndromu vyhoření ve Vašem životě? Pokud ano, uveďte, prosím, příklad.

### **Důsledky syndromu vyhoření**

- Jak na Vás jmenované projevy syndromu vyhoření působí?

*Dle odborníků může dlouhodobá stresová zátěž vést k syndromu vyhoření, proto bych se nyní ráda zaměřila na strategie zvládnání stresu.*

### **Coping**

- Znáte nějaká obecná doporučení pro zvládnání pracovního stresu či prevenci syndromu vyhoření? Jaká to jsou?
- Jakým způsobem pracovní stres zvládáte? Máte nějaké vlastní strategie zvládnání stresu? Jaké to jsou?
- Fungují Vám tyto strategie?
- Poskytuje Vám PPP nějaké strategie pro zvládnání stresu?
  - Jaké to jsou? Můžete je jmenovat?
  - Využíváte této nabídky PPP?
  - Fungují Vám tyto strategie zvládnání stresu nabízené PPP?

### **Závěr**

Jsou nějaká důležitá témata týkající se Vašeho pracovního prostředí a míry stresu, která jsme dosud nezmiňovali? Je něco, co byste chtěli dodat?

**Mockrát Vám děkuji za rozhovor, velmi si Vašeho času vážím.**