

Příloha 1

Vážené dámy, vážení pánové,
dovolte mi vás požádat o spolupráci na studii, kterou provádím v rámci rigorózní práce v oboru psychologie při Univerzitě Karlově v Praze. Vyplnění dotazníků vám zabere celkem asi 20 - 40 minut. Dotazník je anonymní a žádné informace z něj nebudou nikomu sděleny, použiji je pouze pro ověření výzkumných otázek. Proto prosím odpovídejte bez obav skutečně a upřímně.
Předem mnohokrát děkuji za váš čas a ochotu. Mgr. Pavlína Janků

Jsem muž – žena	Věk:	Počet dětí:
Dosažené vzdělání: ZŠ – výuční list – maturita - VŠ	Poslední profese: Jak dlouho jsem ji vykonával(a):	
Rodinný stav: svobodná / v trvalém partnerství více jak rok / vdaná / rozvedená / vdova		
Nyní jsem nezaměstnaný(á) po dobu: 2 měsíce a méně / do půl roku / do 1 roku / do 2 let / více než 2 roky		
Mezi moje zájmy patří:		
Věnoval(a) jste se nějaké zálibě i v dětství? Pokud ano, které?		
Máte domácí zvíře? Pokud ano, které? věnujete?	Kolik (hodin) času zvířatům denně	
Co děláte pro svou duševní pohodu?		
<ul style="list-style-type: none">• sport• procházky, pobyt v přírodě• chalupaření• četba• chodím na psychoterapii• práce na zahradě	<ul style="list-style-type: none">• trávím čas s rodinou• trávím čas s přáteli• kultura (divadlo, kino, koncert, výstava)• zájmy, které jsem uvedl• jiné činnosti:	<ul style="list-style-type: none">• hudba (poslech/hra na nástroj)• televize, filmy• zájem o zvířata• meditace a relaxace• nedělám nic
Snažíte se žít zdravým životním stylem? Ano – Ne.		Udržujete svou fyzickou kondici? Ano – Ne.
Když jste se v práci necítil(a) zdravotně dobře, odcházel(a) jste zpravidla na pracovní neschopnost? Ano/Ne		
Označte všechny důvody opuštění posledního zaměstnání:		
<ul style="list-style-type: none">• hledám 1. zaměstnání, ještě jsem nepracoval(a)• vypršení prac. smlouvy na dobu určitou• dal(a) jsem výpověď z důvodu:• byl(a) jsem propuštěn(a) z důvodu:• zdravotní důvody• syndrom vyhoření? ano – ne – nejsem si jist	<ul style="list-style-type: none">• přetížení prací• problémy s kolegy / nadřízenými• nízká mzda• nevyhovovala mi náplň práce• mateřská dovolená• jiné:	
<i>Syndrom vyhoření je stav, kdy je člověk zcela vyčerpán ze svého zaměstnání, cítí se sklíčeně, neschopně, beznadějně, reaguje podrážděně, později ho zákazníci rozčilují anebo nezajímají. Přestal vidět smysl práce, ztrácí chuť ji vykonávat. Najednou svou práci nestíhá. Objevují se poruchy spánku, bolesti (hlavy/zad/břicha/u srdce), náchylnost k infekcím. Špatná nálada se přenáší i do soukromí.</i>		
Byl vám lékařem nebo psychologem diagnostikován syndrom vyhoření? Ano - Ne		
Domníváte se vy osobně, že vás syndrom vyhoření potkal? Ano – Ne		
V posledním zaměstnání jsem byl(a) spokojen(a): úplně – spíše ano – spíše ne – vůbec		
Mám pravidelnou náplň svých dní (ráno nákup, sport, hledání práce, odpoledne čas na úklid, děti) ano/ne		
Být nezaměstnaný má tyto výhody a nevýhody: (toto je důležitá otázka - prosím najděte alespoň 2 výhody a 2 nevýhody)		
Výhody:	Nevýhody:	

Následující dotazník je určen pracovníkům (i bývalým) ve všech pomáhajících profesích, ve službách, zdravotníkům, učitelům, úředníkům, trenérům, prodejcům, manažerům, vedoucím, všem, kteří mají v zaměstnání kontakt s pacienty, klienty, žáky, zákazníky, svěřenci, podřízenými, zkrátka pracují s lidmi. Vy prosím odpovídejte tak, jak to bylo ve Vašem posledním zaměstnání.

V tomto dotazníku prosím napište u každého tvrzení číslo, které označuje sílu pocitů, které obvykle prožíváte (nebo jste je prožívali ve vašem posledním zaměstnání): 0 znamená vůbec ne a 7 velmi silně. Také uveďte, jak často tyto pocity prožíváte (nebo jste je prožívali ve vašem posledním zaměstnání): 0 znamená vůbec ne a 6 velmi často, 3 nebo 4 středně často.

		Jak silně 0-7	Jak často 0-6
1	Práce mě citově vysává		
2	Na konci pracovního dne se cítím opotřebena		
3	Když ráno vstávám a pomyslím na pracovní den, cítím se unaven(a)		
4	Velmi dobře rozumím tomu, jak se moji pacienti/zákazníci/klienti cítí a co si myslí		
5	Mám pocit, že někdy s pacienty/zákazníky/klienty jedním jako s neosobními věcmi		
6	Celodenní práce s lidmi je pro mne skutečně namáhavá		
7	Jsem schopen velmi účinně vyřešit problémy svých pacientů/zákazníků/žáků		
8	Cítím se vyčerpan(a) z práce		
9	Cítím, že svou prací pozitivně ovlivňuji životy ostatních lidí		
10	Od té doby, co vykonávám svou profesi, stal jsem se méně citlivý k lidem		
11	Mám strach, že výkon mé práce mě činí citově tvrdým		
12	Mám stále hodně energie		
13	Moje práce mi přináší pocity marnosti, neuspokojení		
14	Mám pocit, že plním své úkoly tak usilovně, až mne to vyčerpává		
15	Už mě dnes moc nezajímá, co se stane s některými klienty/zákazníky/žáky/pacienty		
16	Práce s lidmi mi přináší silný stres		
17	Dovedu u svých pacientů/zákazníků/žáků/zaměstnanců vyvolat uvolněnou atmosféru		
18	Cítím se svěže a povzbuzeně, když pracuji se svými klienty/zákazníky/žáky/pacienty		
19	Za roky své práce jsem byla úspěšná a udělala hodně dobrého		
20	Mám pocit, že jsem na konci svých sil		
21	S psychickými problémy v práci se vypořádávám velmi klidně		
22	Mám dojem, že moji zákazníci/klienti/žáci/pacienti mi přičítají některé své problémy		

Před Vámi je 18 tvrzení týkajících se Vašeho života a života všeobecně. Můžete s nimi souhlasit nebo nesouhlasit.

U každého tvrzení vyznačte na stupnici od 1 (vůbec nesouhlasím) do 5 (zcela souhlasím) svůj názor.

1 = vůbec nesouhlasím

2 = nesouhlasím

3 = ani souhlas, ani nesouhlas

4 = souhlasím

5 = zcela souhlasím

1.Svůj život považuji za hodnotný a užitečný.	1	2	3	4	5
2.Ani pořádně nevím, co chci v životě dělat.	1	2	3	4	5
3.Podařilo se mi v životě najít určité poslání nebo úlohu.	1	2	3	4	5
4.Cítím, že můj život má jasný cíl.	1	2	3	4	5
5.Vůbec nechápu, kvůli čemu jsem na světě a proč vlastně žiji.	1	2	3	4	5
6.V mém životě jsou věci, v kterých se naplno angažuji.	1	2	3	4	5
7.Vím, jaký je konečný cíl mého života.	1	2	3	4	5
8.Těším se, co mi můj život v budoucnosti přinese.	1	2	3	4	5
9.Nemám dost sil uskutečnit, co považuji za důležité.	1	2	3	4	5
10.Mám životní filozofii nebo přesvědčení, což mi pomáhá vidět v životě smysl.	1	2	3	4	5
11.Můj život je plný zajímavých věcí.	1	2	3	4	5
12.Jsem se svým životem spokojený/á, i když je někdy těžký.	1	2	3	4	5
13.V životě mám více plánů a cílů.	1	2	3	4	5
14.Překážky a problémy ve mě probouzejí nové síly a možnosti.	1	2	3	4	5
15.Život mi připadá prázdný a bezcenný.	1	2	3	4	5
16.Mám v životě jisté záměry, které bych rád(a) naplnil(a).	1	2	3	4	5
17.Život sa mi zdá jednotvárný a většinou mě nudí.	1	2	3	4	5
18.Znechucení a lhostejnost jsou běžnou součástí mého života.	1	2	3	4	5

Poslední dotazník obsahuje řadu názorů, sestavených do dvojic. U každé dvojice označte, který názor považujete vy osobně za důležitější nebo významnější. Když se nebudete moci rozhodnout, stejně se přikloňte k první nebo druhé větě, první nápad bývá vypovídající.

1	A) Projevovat společenský takt a ohleduplnost B) Dodržovat základní mravní zásady	22	A) Aby o mě měli lidé dobré mínění B) Přátelit se s nešťastnými
2	A) Moci vždy jednat podle vlastního uvážení B) Podporovat lidi, kteří to potřebují	23	A) Přírozená autorita ve skupině B) Jednání obecně uznávaným způsobem
3	A) Dělat věci zavedeným a osvědčeným způsobem B) Spoléhat jen na vlastní rozum	24	A) Být shovívavý i k těm, kteří stojí proti mně B) Respektovat autoritativní osoby
4	A) Zájem druhých o to, jak se mi vede B) Projevovat laskavost k druhým	25	A) Setkávat se u druhých s porozuměním B) Sjednocovat chování skupiny, kde žiji a pracuji
5	A) Nacházet u druhých povzbuzení a podporu B) Chovat se vždy tak, abych „nenarazil“	26	A) Jednat tak, abych mohl být druhým za příklad B) Plně projevovat svůj názor na věci a události
6	A) Nemuset se řídit směrnicemi a předpisy B) Dosahovat za svou činnost vysokého hodnocení	27	A) Moci určovat, co mají druzí dělat B) Kriticky zvažovat názory druhých
7	A) Obětavě pomáhat slabým a potřebným B) Být u druhých pro své vlastnosti oblíben	28	A) Přísně respektovat v chování morálku B) Aby ke mně byli lidé tolerantní
8	A) Být středem pozornosti B) Striktně plnit své povinnosti	29	A) Mít moc k ovlivňování činnosti druhých B) Dělat vždy jen to, co je obecně schvalováno
9	A) Projevovat úctu nadřízeným B) Mít v zaměstnání zcela nezávislé postavení	30	A) Projevovat aktivní pomoc druhým B) Aby se mnou druzí sympatizovali
10	A) Vyvolávání obdivu B) Být svým vlastním pánem	31	A) Tendence se před ostatními „blýsknout“ B) Vzájemné ohleduplné a taktní chování
11	A) Prosadit se při rozhodování B) Správně a korektně se chovat ve společnosti	32	A) Mít významné společenské postavení B) Moci jednat podle svého vlastního uvážení
12	A) Vynakládat síly a prostředky po dobro druhých B) Aby se ke mně lidé chovali nezáluďně a laskavě	33	A) Vzájemné porozumění B) Děláné věcí osvědčeným způsobem
13	A) Plně dodržovat předpisy a nařizení B) Být v postavení, kdy nemusím nikoho poslouchat	34	A) Svědomité plnění příkazů B) Projevy zájmu o to, jak se ostatním vede
14	A) Aby mne druzí nesráželi a nepodkopávali B) Dělat na ostatní dobrý dojem	35	A) Postavení dobrého a uznávaného vedoucího B) Mezilidské projevy povzbuzení a podpory
15	A) Být kladně posuzován B) Mít plnou svobodu projevů a chování	36	A) Dosáhnout převahy nad ostatními B) Nemuset se řídit směrnicemi a předpisy
16	A) Každý spoléhat jen sám na sebe B) Stát se uznávaným mluvčím svého kolektivu	37	A) Projevovat potřebnou důvěru vedoucím B) Obětavě pomáhat slabým a potřebným
17	A) Přísně se řídit pravidly chování B) Projevovat vysokou toleranci ke slabostem druhých	38	A) Každý dělat, to co chce B) Vyžadovat si pozornost
18	A) Zastávat zodpovědné postavení B) Setkávat se u druhých s pochopením	39	A) Aktivně se zastávat ukřivďovaných B) Projevovat úctu nadřízeným
19	A) Být přítelem těch, kteří nemají přátele B) Řešit rozpory a konflikty mezi spolupracovníky	40	A) Moci se spolehnout, že mi lidé poradí B) Aby mě lidé obdivovali
20	A) Ponechat si vlastní mínění bez ohledu na názory druhých B) Aby mě měli druzí rádi	41	A) Přátelit se s významnými lidmi B) Při rozhodování ve skupině uplatnit svůj vliv
21	A) Nebýt spoután společenskými zvyklostmi B) Vědět o lidech, že jsou na mé straně	42	A) Zasloužit si obdiv B) Pracovat pro dobro a spokojenost druhých

43	A) Mít rozhodující hlas v kolektivním rozhodování B) Plně dodržovat předpisy a nařízení	67	A) Aby byli oblíbeni jen dobří lidé B) Aby lidé projevovali důvěru vedoucím
44	A) Respektovat názory druhých a řídit se jimi B) Navzájem se nesrážet a nepodkopávat	68	A) Striktně plnit své povinnosti B) Moci si dělat, co se mi zlíbí
45	A) Angažovat se pro druhé B) Posuzovat lidi podle jejich kladů	69	A) Být v zaměstnání nezávislý na ostatních B) Aktivně se zastávat ukřivďovaných
46	A) Setkávat se s ochotou pomoci B) Spoléhat vždy jen sám na sebe	70	A) Být každý svým vlastním pánem B) Vzájemná ochota si poradit
47	A) Účinně ovlivňovat činnost ostatních B) Přísně se řídit společenskými pravidly	71	A) Korektní společenské chování B) Přátelení s významnými lidmi
48	A) Pomoc druhým při řešení jejich problémů B) Zodpovědné postavení	72	A) Nezáluďné a laskavé vzájemné chování B) Úsilí o vyvolání obdivu
49	A) Aby se znaly a ocenily moje úspěchy B) Být přítelem těch, kteří nemají přátele	73	A) Postavení, ve kterém se nemusí poslouchat B) Rozhodující hlas v kolektivních rozhodováních
50	A) Udělat něco prospěšného pro blaho druhých B) Nepodléhat mínění druhých	74	A) Vzájemné vyvolávání dobrého dojmu B) Respektování mých názorů ostatními
51	A) Ovlivňovat veřejné mínění B) Nespoutávat se společenskými zvyklostmi	75	A) Plná svoboda projevů chování B) Angažovanost pro druhé
52	A) Naprostá osobní svoboda B) Vyvolání dobrého mínění	76	A) Být uznávaným mluvčím kolektivu B) Dosahovat vzájemné porozumění a pomáhat si
53	A) Moci žít zcela po svém B) Mít ve své skupině přirozenou autoritu	77	A) Být vysoce tolerantní ke slabostem druhých B) Účinně ovlivňovat činnosti druhých
54	A) Aby na mne druzí hleděli s úctou B) Být shovívavý i k těm, kteří jsou proti mně	78	A) Projevy vzájemného pochopení B) Aktivně pomáhat druhým řešit jejich problémy
55	A) Pomáhat účinně řešit základní problémy dneška B) Aby si lidé navzájem rozuměli	79	A) Řešení konfliktů a rozporů mezi kolegy B) Doceňování dosahovaných úspěchů
56	A) Trpělivé snášení svého osudu B) Uznávání lidí s příkladným jednáním i chováním	80	A) Projevy vzájemné lásky mezi lidmi B) Aktivní činnost ve prospěch druhých
57	A) Aby se o mně lidé příznivě vyjadřovali B) Být v postavení, v němž mohu určovat, co mají druzí dělat	81	A) Aby si lidé navzájem stranili B) Mít vliv na veřejné mínění
58	A) Uznávat práva druhých i ve svůj neprospěch B) Přísně respektovat co je společensky morální	82	A) Přátelit se s nešťastnými B) Mít naprostou osobní svobodu
59	A) Vědět, že lidé budou vůči mně solidární B) Dostatečná moc k ovlivňování činnosti druhých	83	A) Dělat to co je obecně uznávané B) Každý moci žít zcela po svém
60	A) Jednat tak, aby si mě lidé vážili B) Aktivně druhým pomáhat	84	A) Respekt k autoritativním osobám B) Úcta ke schopným
61	A) Dodržovat základní mravní zásady B) Občas se v očích druhých něčím „blýsknout“	85	A) Sjednocovat skupinové chování B) Pomáhat účinně řešit aktuální problémy
62	A) Podporovat lidi, kteří to potřebují B) Zaujímat významné společenské postavení	86	A) Projevovat své názory na věci a události B) Trpělivě snášet svůj „osud“
63	A) Každý spoléhat jen na vlastní rozum B) Mít přátele, kteří mi dobře rozumějí	87	A) Kritické zvažování názorů druhých B) Příznivé vyjadřování o druhých
64	A) Prokazovat ve vztahu k druhým laskavost B) Svědomitě plnit příkazy	88	A) Vzájemná tolerance B) Uznávání práv a nároků druhých i ve svůj neprospěch
65	A) Chovat se vždy tak, abych nenarazil B) Být dobrým a uznávaným vedoucím	89	A) Jednat v mezích obecně schválených principů B) Vzájemná solidarita
66	A) Vysoké hodnocení výsledků činnosti B) Převaha nad ostatními	90	A) Projevovat si vzájemně sympatie B) Vážít si těch, kteří si to zaslouží