

## Přílohy

### Příloha 1- Dotazník

#### Syndrom vyhoření v podmínkách výkonově orientované společnosti 21.stol.

**\*Povinné pole**

**Dotazník interpersonální diagnózy-způsoby jednání lidí mezi sebou\***

Odpovídejte ANO/NE, podle toho, co Vás charakterizuje. Pokud se tvrzení skládá ze dvou charakteristik- odpovězte "ano" jen, pokud Vás charakterizují OBA výrazy. Nezapomeňte: PRVNÍ DOJEM je nejlepší, neuvažujte příliš nad žádným tvrzením. Tento dotazník je delší (128 otázek), prosím o trpělivost, další dva jsou již velmi krátké. Děkuji :-)

	ano	ne
Lidé mají o mně dobré mínění	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dovedu na lidi působit.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Důvěřuju si.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hájím svá práva.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je-li třeba, dovedu být strohý/á	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dovedu být přímý/á a otevřený/á	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dokážu si stěžovat, když je třeba	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jsem opatrný/á, než začnu důvěřovat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jsem smířlivý/á	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Umím se podřídit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jsem vděčný/á	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dovedu si lidí vážit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jsem ochotný/á spolupracovat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jsem přátelský/á	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jsem ohleduplný/á	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jsem ochotný/á pomoci	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dělám dobrý dojem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	ano	ne
Jsem schopný/á řídit činnost ostatních	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Spoléhám na sebe a dovedu se uplatnit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jsem praktický/á	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jsem neoblomný/á, když je to nutné	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jsem kritický/á k druhým	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nestřím, aby mě někdo komandoval	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Každému hned nevěřím	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Upadám snadno do rozpaků	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jsem skromný/á	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Obdivuji své přátele	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rád/a si dám poradit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vyhýbám se konfliktům	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jsem laskavý/á, plný/á porozumění	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Umím ostatní povzbudit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jsem přející a nesobecký/á	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Syndrom vyhoření v podmínkách výkonově orientované společnosti 21.stol.

\*Povinné pole

**Dotazník interpersonální diagnózy**

2/4

\*

	ano	ne
Jsem odpovědný/á a spolehliv/á	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ostatní přijímají mé vedení	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dovedu si sám/a sebe vážit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rád/a soutěžím s ostatními	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jsem neústupný/á, ale spravedlivý/á	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jsem otevřeně kritický/á	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jsem pochybovačný/á	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jsem tvrdohlavý/á	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Chybí mi sebedůvěra	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Většinou se přizpůsobím	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mám velkou úctu k autoritě	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Záleží mi na mínění ostatních	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jsem příjemný/á a vlídný/á	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jsem velmi společenský/á a přátelský/á	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jsem citlivý/á a vlídný/á	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	ano	ne
Rád/a a s ochotou pečuji o druhé	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lidé si mě váží	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rád/a přejímám odpovědnost	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jsem nezávislý/á	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dokáži odmítnout prosbu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jednám tvrdě, ale spravedlivě	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jednám přímočaře a bez okolku	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jsem často nespokojený/á	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Těžko se na mě dá udělat dojem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jsem plachý/á	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Snažím se nevybočit z mezí	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jen zřídka kdy bývám podezřivý/á	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mám rád/a, když se o mě někdo stará	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Chci, aby mě měl každý rád	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jsem vždy přátelský/á	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	ano	ne
Jsem laskavý/á, dodávám sebedůvěru	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Neustále se snažím každému pomáhat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Syndrom vyhoření v podmínkách výkonově orientované společnosti 21.stol.

\*Povinné pole

Dotazník interpersonální diagnózy  
3/4\*

	ano	ne
Často bývám obdivován/a pro své jednání	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rád/a poručím	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jsem spokojený/á sám/a se sebou	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jsem vypočítavý/á, vycytralý/á	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Stále se prosazuji	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jsem nedůvěřivý/á	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jsem často mrzutý/á	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Těžko odpouštím	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	ano	ne
Jsem silně ostýchavý/á	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Obvykle ustoupím	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Druzí mi často pomáhají	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rozhodování přenechávám jiným	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mám sklon ke kompromisům	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Velmi snadno si každého oblíbím	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jsem příliš soucitný/á	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Příliš ochotný/á rozdávat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Snažím se neúměrně o úspěch	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Usiluju často o to, abych byl/a vedoucím	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dělám ze sebe něco leššího než jsem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jsem sobecký/á	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jsem bez pochopení pro chyby druhých	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jsem často zlostný/á	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Proti všemu se bouřím	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	ano	ne
Jsem často zklamaný/á	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Stále se omlouvám	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jsem pasivní a neprůbojný/á	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zřídka kdy odporuji	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jsem důvěřivý/á a dychtivě se snažím vyhovět	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Příliš podléhám vlivu přátel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nekriticky si oblíbím lidi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Každému všechno odpustím	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kazím lidem dobrotou	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Syndrom vyhoření v podmínkách výkonově orientované společnosti 21.stol.

\*Povinné pole

Dotazník interpersonální diagnózy  
4/4\*

	ano	ne
Stále chci každému radit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Chci ovládat ostatní	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	ano	ne
Jsem vychloubačný/á	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Myslím jen na sebe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jsem jízlivý/á a výsměšný/á	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jsem neomaleně otevřený/á	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Stále si na něco stěžuji	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jsem podezřivý/á	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jsem bojácný/á	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jsem příliš povolný/á	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Chci být veden/a	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Snadno se dám oklamat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Každému se chci zavděčit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mám rád/a každého	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Příliš shovívavý/á	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Slibuji víc než můžu splnit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Očekávám od každého uctivý obdiv	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



	ano	ne
Neustále se snažím ovlivňovat ostatní	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jsem pyšný/á a samolibý/á	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jsem chladný/á a bezcitný/á	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rád/a trestám ostatní	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Často nepřívětivý/á	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zatrpklý/á	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nikomu nedůvěřuji	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cítím se neustále zahanben/a	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nekriticky se podřizuji druhým	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nesamostatný/á	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Často napodobuji ostatní	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
S každým souhlasím	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Každého miluji	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Stále bych chtěl/a někoho utěšovat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Přehnaně se starám o ostatní	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

\*Povinné pole

## Shirom-Melamedova škála- Jak se cítíte v práci?

- Jak často jste za posledních 30 pracovních dní zažili každý z následujících pocitů? - 14 otázek

\*

	Nikdy nebo téměř nikdy	Velmi zřídka	Zřídka	Někdy	Celkem často	Velmi často	Vždy nebo téměř vždy
Cítím se unavený/-á	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Necítím žádnou sílu jít ráno do práce	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cítím se fyzicky vyčerpán/-á	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cítím, že mám všeho dost	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Připadám si, jako by se mi „vybíly baterky“	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cítím se vyhořelý/-á	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Myslím si to pomalu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Obtížně se koncentruji	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zdá se mi, že mi to nemyslí jasně	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Při přemýšlení se cítím nesoustředěný/-á	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dělá mi potíže přemýšlet o složitých věcech	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cítím, že se mi nedaří být citlivý/-á k potřebám spolupracovníků a zákazníků	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cítím, že nejsem schopný/-a citově investovat do spolupracovníků a zákazníků	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cítím, že nedokážu být milý/-á na spolupracovníky a zákazníky	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Syndrom vyhoření v podmínkách výkonově orientované společnosti 21.stol.

\*Povinné pole

### Test životní angažovanosti- hodnocení smyslu života

- 6 otázek

\*

	Zcela nesouhlasím	Nesouhlasím	Nemohu se rozhodnout	Souhlasím	Zcela souhlasím
V mém životě není dostatek smyslu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vše, co dělám, je pro mne hodnotné.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Většina toho, co dělám, se mi zdá zanedbatelná a nedůležitá.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Velmi si cením svých aktivit.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Příliš mi nezáleží na tom, co dělám.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mám spoustu důvodů proč žít.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Syndrom vyhoření v podmínkách výkonově orientované společnosti 21.stol.

\*Povinné pole

### Sociodemografické údaje

Do které kategorie patříte?\*

Věk\*

vyjádřete číslovkou

Pohlaví\*

Nejvyšší dokončené vzdělání

Celková délka praxe\*

Vepište roky (R) a měsíce (M), např.: 3 roky + 2 měsíce= 3R+2M

Počet let na současné pozici\*

Vepište roky a měsíce, např. 1 rok + 2 měsíce= 1R+2M

Velikost místa bydliště\*

Pokud máte zájem o výsledky Vašeho testování nebo tuto diplomovou práci, zadejte svůj email:

Na svůj email chci časem zaslat:

Výsledky mého testování

Diplomovou práci na toto téma, až bude obhájen

### Syndrom vyhoření v podmínkách výkonově orientované společnosti 21.stol.

Děkuji za Váš čas a ochotu!!! :-)

Pokud znáte nějakou vhodnou osobu pro tento výzkum, budu ráda, když přepošlete odkaz.

Hezký den, Adelheid Petříková

[padelheid@seznam.cz](mailto:padelheid@seznam.cz)

## **Příloha 2- Průvodní email**

*(Omlouvám se za nechtěný email, bohužel musím sehnat min. 120 respondentů, tudíž se snažím oslovit všechny možné vhodné osoby...)*

Dobrý den,

Jmenuji se Adéla Petrlíková, studuji psychologii na FF UK a chtěla bych Vás požádat o vyplnění **anonymního** dotazníku pro mou diplomovou práci:

***Syndrom vyhoření v podmínkách výkonově orientované společnosti 21. století.***

O čem bude tato DP?

- **srovnání rizik syndromu vyhoření** u profesí orientovaných na **profesionální práci s lidmi** (psychiatři, psychologové a psychoterapeuti) a u **profesí orientovaných jinak** (IT pracovníci).
- pokud na konci testování zadáte svůj email, pošlu Vám Vaše výsledky.

Koho potřebuji?

- Psychology, psychiatry, psychoterapeuty**= hlavní náplní profese je profesionální práce s lidmi- psychoterapie, poradenství, provázení člověka v jeho osobních, vztahových, pracovních nesnázích, apod.
- IT pracovníky**, jejichž hlavní náplní profese je práce na počítači- spravování sítě, softwaru, hardwaru, programování, vývojářství, apod.

**Pokud jste vhodní respondenti, klikněte na tento odkaz a můžete začít s anonymním testováním:**  
**<http://bit.ly/YRIJfe>**

Děkuji moc za Váš čas a ochotu! :-)  
[padelheid@seznam.cz](mailto:padelheid@seznam.cz)