

Já a moje náchylnost k syndromu vyhoření

Tento dotazník se skládá z dvaceti čtyř výpovědí – výroků, které se týkají kognitivních, emocionálních, tělesných a sociálních účinků stresu a syndromu vyhoření. Zaškrtněte, do jaké míry se vás jednotlivé výpovědi týkají. Buďte vůči sobě poctiví.

	Vždy 4 body	Často 3 body	Někdy 2 body	Zřídka 1 bod	Nikdy 0 bodů
1. Obtížně se soustřeďuji					
2. Nedokážu se radovat ze své práce					
3. Připadám si fyzicky vyždímaný/á					
4. Nemám chuť pomáhat lidem s problémy					
5. Pochybuji o svých profesionálních schopnostech					
6. Jsem sklíčený/á					
7. Jsem náchylný/á k nemocem					
8. Pokud je to možné, vyhýbám se odborným rozhovorům s kolegy					
9. Vyjadřuji se posměšně o klientech i ostatních					
10. V konfliktních situacích v práci se cítím bezmocný/á					
11. Mám problémy se srdcem, dýcháním, trávením apod.					
12. Frustrace z práce narušuje mé soukromé vztahy					
13. Můj odborný růst a zájem o obor zaostává					
14. Jsem vnitřně neklidný/á a nervózní					
15. Jsem napjatý/á					
16. Práci s klientem omezují na pouhé předávání informací					
17. Přemýšlím o odchodu z profese					
18. Trpím nedostatkem uznání a ocenění					
19. Trápí mne poruchy spánku					
20. Vyhýbám se účasti na dalším vzdělávání					
21. Hrozí mi nebezpečí, že ztratím přehled o dění v oboru					
22. Cítím se ustrašený/á					
23. Trpím bolestmi hlavy					
24. Pokud je to možné, vyhýbám se rozhovorům s klienty					

Do následujících řádků запиšte vedle čísel jednotlivých odpovědí počet bodů, které jste získali a sečtěte každou rovinu zvlášť:

Kognitivní rovina:

č. 1 + č. 5 + č. 9 + č. 13 + č. 17 + č. 21 =

Citová rovina

č. 2 + č. 6 + č. 10 + č. 14 + č. 18 + č. 22 =

Tělesná rovina

č. 3 + č. 7 + č. 11 + č. 15 + č. 19 + č. 23 =

Sociální rovina

č. 4 + č. 8 + č. 12 + č. 16 + č. 20 + č. 24 =

Z dosažených hodnot si můžete vyčíst svůj individuální stresový profil. Maximální hodnota bodů v jedné rovině je 24, minimální je 0.

Součtem hodnot všech čtyř rovin získáte číslo označující míru vaší náchylnosti ke stresu a syndromu vyhoření. Maximální hodnota je 96, minimální 0.