

Příloha č. 6

Holeček, V. (2014). *Psychologie v učitelské praxi*, s. 194-196. Praha: Grada Publishing.

Dotazník - Nebezpečí syndromu vyhoření

Níže uvedený dotazník je volně přístupný na několika místech na internetu bez uvedení autora.

Instrukce: Rozhodněte, jak často se ve škole dostáváte do níže uvedených situací. Použijte následující stupnici a pak sečtěte body u všech otázek.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|--------------------|-----------|-----------------|-----------|---------------|---------|------------------|
| naprostý nesouhlas | nesouhlas | spíše nesouhlas | něco mezi | spíše souhlas | souhlas | naprostý souhlas |

Bezmocnost

1. Nemohu dobře vyřešit úkoly, které jsou mi přiděleny.
2. Jsem ve svém zaměstnání jako v pasti, nemám na výběr.
3. Nemám možnost ovlivnit rozhodnutí, která se mě dotýkají.
4. Mohu být propuštěn a nic s tím nemohu dělat.

Nedostatečné informace, pocit zbytečnosti

5. Není mi jasný přesný obsah a rozsah mé práce a odpovědnosti.
6. Nemám informace, které potřebuji pro odvádění dobré práce.
7. Lidé, s nimiž pracuji, moji práci nechápou.
8. Nevidím účel své práce, mám pocit zbytečnosti.

Konfliktní situace

9. Jsem uprostřed konfliktních zájmů.
10. Musím uspokojit navzájem si odporující požadavky.
11. Nesouhlasím s lidmi v práci.
12. Musím porušovat předpisy, abych mohl dělat svou práci.

Špatná týmová práce

13. Kolegové mi hází klacky pod nohy.
14. Vedení protěžeje některé osoby.
15. Způsob řízení ze strany vedení neumožňuje týmovou práci.
16. Lidé spolu soutěží, místo aby spolupracovali.

Přepracování, perfekcionismus

17. Moje práce zasahuje do mého osobního života.
18. Mám moc práce a málo času.
19. Musím pracovat ve svém volnu.
20. Příliš mnoho práce mi zabraňuje pracovat kvalitně.

Nuda, nedostatek seberealizace

21. Nemám co dělat.
22. Mám vyšší vzdělání, než jaké vyžaduje moje práce.
23. Moje práce na mě ukládá žádné velké požadavky.
24. Většinu pracovní doby trávím rutinními úkoly.

Nedostatečná zpětná vazba

25. Nevím, co dělám dobře a co špatně.
26. Nevím, co si mi nadřízení myslí o výsledcích mé práce.
27. Dostávám informace příliš pozdě, než abych se podle nich mohl zařídit.
28. Nevídlím výsledky své práce.

Průškrutky, málo ocenění

29. Můj nadřízený mě kritizuje.
30. Za mou práci je odměňován někdo jiný.
31. Moje práce není oceňována.
32. Jsem obviňován z chyb ostatních.

Odcizení

33. Jsem izolován od ostatních.
34. Jsem jen malé kolečko ve velké organizaci.
35. Mám málo společného s lidmi, se kterými pracuji.
36. Neraď říkám lidem, kde pracuji a co dělám.

Negativní pravidla

37. Pravidla se stále mění.
38. Nevím, co se ode mě očekává.
39. Neexistuje souvislost mezi mými výkony a úspěchem.
40. Nejsou mi jasné priority, na které se mám soustředit.

Nedocenenost, neúspěchy, málo sebectva

41. Moje práce mě nespokojuje.
42. Mám málo skutečných úspěchů.
43. Můj postup není takový, v jaký jsem doufal.
44. Nejsm úspěškován.

Konflikt hodnot

45. Musím dělat kompromisy.
46. Lidé nepocházejí s tím, co dělám.
47. Nevěřím své společnosti.
48. Dělán jinou práci, než po jaké jsem toužil.

Vyhodnocení výsledků

| Nebezpečí vašeho syndromu vyhoření | Body | Doporučení |
|------------------------------------|---------|--|
| nízké | 48–124 | Podnikněte preventivní opatření. |
| střední | 125–236 | Udělejte si plán, jak dát do pořádku problémové oblasti. |
| vysoké | 237–336 | Nápravná akce je životně důležitá, měli byste vyhledat lékaře (změnit povolání). |