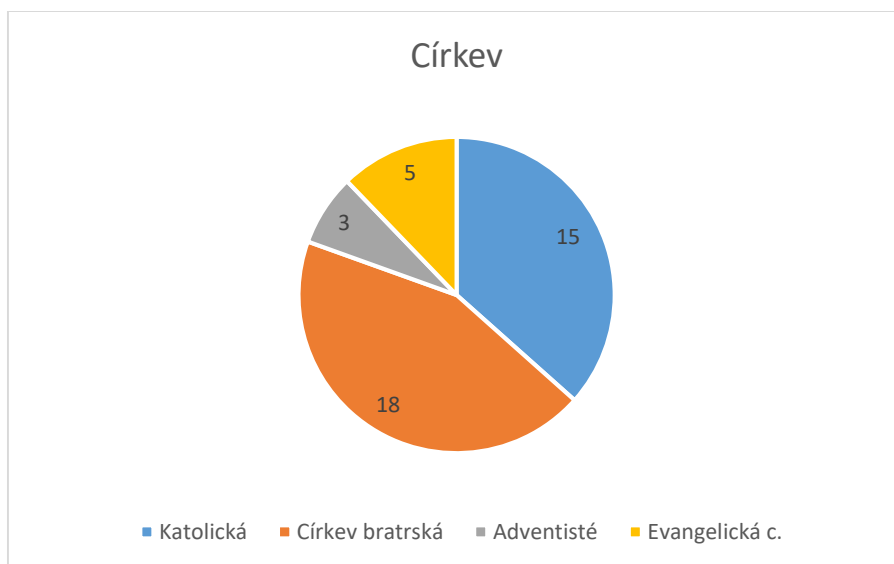


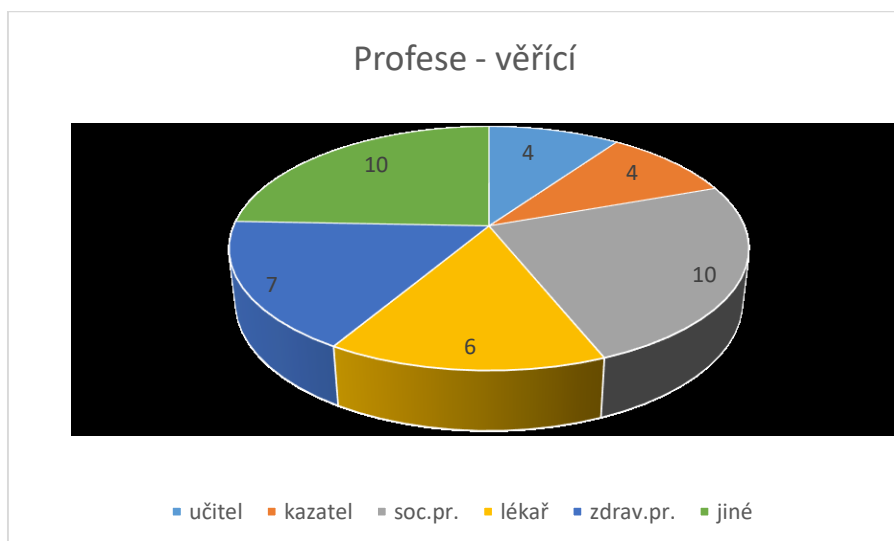
# PŘÍLOHY

## Příloha 1.

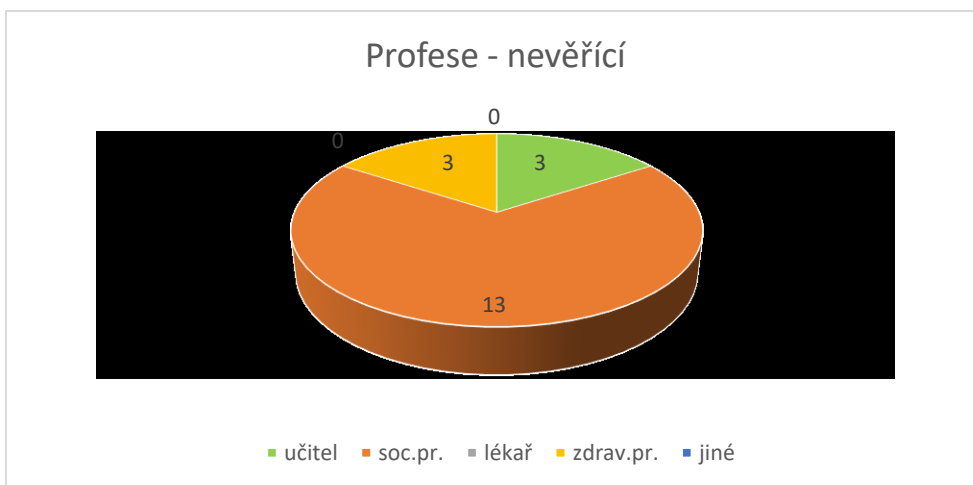
Graf 1. Zastoupení církví u respondentů



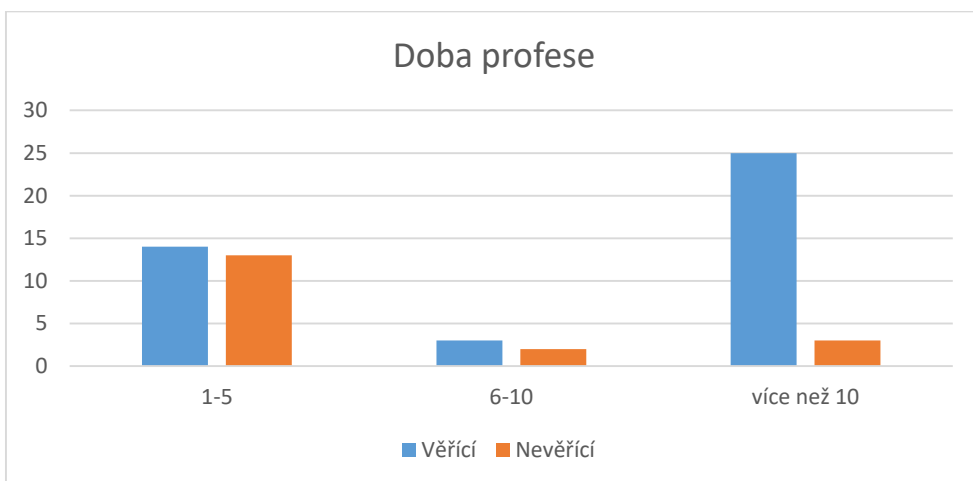
Graf 2.



Graf 3.



Graf 4.



Tabulka č. 1

Profese	Profese						Délka profese		
	Uči tel	Soc. prac.	Zdr. Prac.	Lékař	Kazat el	Jiné	Do 5 let	6 až 10let	více než 10
Věřící	4	10	7	6	4	10	14	3	25
Nevěřící	3	13	3	0	0	0	13	2	3

## **Příloha 2. Dotazník + vyhodnocení:**

### **Dotazník - Aspekt víry u syndromu vyhoření**

pohlaví:           žena - muž

profese:

doba, kterou danou profesí zastávám:

praktikující věřící:   ano - ne

název církve (u praktikujících věřících):

I.V této části dotazníku doplňte u každého tvrzení čísla, označující podle níže uvedeného klíče sílu pocitů, které obvykle prožíváte:

**Síla pocitů: Vůbec 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 Velmi silně**

1 Práce mne citově vysává (EE+PE)

2 Na konci pracovního dne se cítím být na dně sil (EE+PE)

3 Když ráno vstávám a pomyslím na pracovní problémy, cítím se unaven/a (EE+PE)

4 Velmi dobře rozumím pocitům svých klientů/pacientů (PA)

5 Mám pocit, že někdy s klienty/pacienty jednám jako s neosobními věcmi (DP)

6 Celodenní práce s lidmi je pro mne skutečně namáhavá (EE)

7 Jsem schopen velmi účinně vyřešit problémy svých klientů/pacientů (PA)

8 Cítím “vyhoření”, vyčerpání ze své práce (EE)

9 Mám pocit, že lidi při své práci pozitivně ovlivňují a nalaďují (PA)

- 10 Od té doby, co vykonávám svou profesi, stal jsem se méně citlivým k lidem (DP)
- 11 Mám strach, že výkon mé práce mne činí citově tvrdým (DP)
- 12 Mám stále hodně energie (PA)
- 13 Moje práce mi přináší pocity marnosti, neuspokojení (EE)
- 14 Mám pocit, že plním své úkoly tak usilovně, že mne to vyčerpává (EE+PE)
- 15 Už mne dnes moc nezajímá, co se děje s mými klienty/pacienty (DP)
- 16 Práce s lidmi mi přináší silný stres (EE)
- 17 Dovedu u svých klientů/pacientů vyvolat uvolněnou atmosféru (PA)
- 18 Cítím se svěží a povzbuzený, když pracuji se svými klienty/pacienty (PA)
- 19 Za roky své práce jsem byl úspěšný a udělal/a hodně dobrého (PA)
- 20 Mám pocit, že jsem na konci svých sil (EE)
- 21 Citové problémy v práci řeším velmi klidně – vyrovnaně (PA)
- 22 Cítím, že klienti/pacienti mi přičítají některé své problémy (DP)

Vyhodnocení MBI:

EE = emocionální vyčerpání

PE = fyzické vyčerpání

DP = depersonalizace

PA = personální uspokojení

### **Stupeň emocionálního vyčerpání EE**

Nízký 0 - 16            průměrná hodnota = 19,0

Mírný 17 - 26

Vysoký 27 a více = vyhoření!

### Stupeň depersonalizace DP

Nízký 0 - 6            průměrná hodnota = 6,6

Mírný 7 - 12

Vysoký 13 a více = vyhoření!

### Stupeň osobního uspokojení PA

Vysoký 39 a více

Mírný 38 - 32            průměrná hodnota = 36,8

Nízký 31 - 0 = vyhoření!

II. Každý z nás má v sobě “vnitřní poháněcí motor”. Pomocí stupnice od 1 - 4 zkuste vyjádřit, zda a do jaké míry na vás daný motivátor působí:

#### **1 vůbec - 2 málo - 3 silně - 4 velmi silně**

1. Buď silný! (*To vydržím a unesu, budu silný a statečný*)
2. Buď dokonalý! (*Musím to udělat pořádně, nejlépe, dokonale*)
3. Buď se všemi zadobře! (*To, co chce druhý, je důležitější, než to, co chci já*)
4. Buď rychlý! (*Vše hlavně rychle, čas je drahocenný*)
5. Zaber! (*To dám, to “urvu” za každou cenu*)

III. Zkuste úplně intuitivně **zaškrtnout 6 veršů**, které Vás nejvíce osloví:

1. „Jednejte moudře ve styku s okolním světem a využijte čas vám svěřený.“ Kol 4,5
2. „Bděte, stůjte ve víře, buďte stateční, buďte silní. Všechno at' se mezi vámi děje v lásce.“ 1Kor 16,13
3. „V pilnosti buďte vytrvalí, ve službě Pánu horliví, v naději radostní, v soužení trpěliví, v modlitbě vytrvalí“ Ř 12,12

4. Každý strom, který nedává dobré ovoce, bude vyťat a hozen do ohně.  
Mt 7.19
5. Neodpírej dobrodiní těm, kdo je potřebují, když je v tvé moci něco učinit. Neříkej bližnímu: „Přijď jindy,“ když právě teď mu můžeš pomoci. Přís 3.27-28
6. Naslouchej, Bože, mé modlitbě, před mojí prosbou se neskrývej Ž 55,2
7. Nemějte starost o zítřek; zítřek bude mít své vlastní starosti. Den má dost svého trápení.“ Mt 6,34
8. „Všechnu svou starost vložte na Něj, neboť Mu na vás záleží.“ 1P 5,7
9. Hospodinu svěř svoji cestu, doufej v něho a on sám bude jednat. Ž 37,5
10. Kdybychom mohli dosáhnout spravedlnosti skrze zákon, byla by Kristova smrt zbytečná. Gal 2,21
11. „Silní budete jen ve spojení s Kristem – pak bude jeho veliká moc i ve vás.“ Ef 6,10
12. Z bahna mě vytáhni, nenech mě utonout, před těmi, kdo mě nenávidí, dej mi uniknout jako před vodní hlubinou! Ž 69,15
13. Kdo čeká vítr, nikdy nezaseje, kdo hledí na mraky, nikdy nesklidí. Kaz 11.4
14. Kdo chce jít za mnou, zapři sám sebe, nes každého dne svůj kříž a následuj mne. L 9.23
15. Bojuj dobrý boj víry, abys dosáhl věčného života, k němuž jsi byl povolán a k němuž ses přihlásil dobrým vyznáním před mnoha svědky. 1Tim 6.12
16. Tak ať svítí vaše světlo před lidmi, aby viděli vaše dobré skutky a vzdali slávu vašemu Otci v nebesích Mt 5.16
17. Vždycky vycházím všem vstříc, neboť nehledám vlastní prospěch, ale prospěch mnohých, aby byli spaseni. 1Kor 10.33

18. Už patřím k těm, kdo do jámy klesají, jsem jako bojovník síly zbavený!  
Ž 88,5
19. Každý ať dává, jak se v srdci rozhodl, ne s lítostí anebo z povinnosti.  
2Kor 9,7
20. Bůh nás spasil a povolal svatým povoláním ne pro naše skutky, nýbrž  
ze svého rozhodnutí a z milosti. 2Tim 1.9
21. Nemožné u lidí, je u Boha možné. L 18,27
22. Jako jsou nebesa vyšší než země, tak převyšují cesty mé cesty vaše, a  
úmysly mé úmysly vaše, praví Hospodin Iz 55,9
23. Vidím tedy, že člověk nemá jiné štěstí než radovat se z díla, které je  
jeho údělem. Vždyť kdo mu dá nahlédnout, co chystá  
budoucnost? Kaz 3.22
24. Proč jen mě, Hospodine, odmítáš, proč skrýváš přede mnou svoji tvář?  
Ž 88,15

Vyhodnocení veršů:

MR = Motor rychlosti – 1, 13

BR = Brzda rychlosti – 7, 19

MS = Motor síly – 2, 14

BS = Brzda síly - 8, 20

MZ = Motor zaber – 3, 15

BZ = Brzda zaber – 9, 21

MD = Motor dokonalosti – 4, 16

BD = Brzda dokonalosti – 10, 22

MB = Motor blízci – 5, 17

BB = Brzda blízci – 11, 23

SV = Syndrom vyhoření – 6, 12, 18, 24