**INVENTÁŘ PROJEVŮ SYNDROMU VYHOŘENÍ**

autoři: *Tamara a Jiří Tošnerovi, HESTIA Praha*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | (zaškrtněte u každé položky, do jaké míry se vás jednotlivé výpovědi týkají) | **vždy často někdy zřídka nikdy** |
|  | Obtížně se soustřeďuji | **4 3 2 1 0** |
|  | Nedokážu se radovat ze své práce | **4 3 2 1 0** |
|  | Připadám si fyzicky „vyždímaný/á“ | **4 3 2 1 0** |
|  | Nemám chuť pomáhat problémovým klientům | **4 3 2 1 0** |
|  | Pochybuji o svých profesionálních schopnostech | **4 3 2 1 0** |
|  | Jsem sklíčený/á | **4 3 2 1 0** |
|  | Jsem náchylný/á k nemocem | **4 3 2 1 0** |
|  | Pokud je to možné vyhýbám se odborným rozhovorům s kolegy | **4 3 2 1 0** |
|  | Vyjadřuji se posměšně o příbuzných klienta i o klientech | **4 3 2 1 0** |
|  | V konfliktních situacích na pracovišti se cítím bezmocný/á | **4 3 2 1 0** |
|  | Mám problémy se srdcem, dýcháním, trávením, apod. | **4 3 2 1 0** |
|  | Frustrace ze zaměstnání narušuje moje soukromé vztahy | **4 3 2 1 0** |
|  | Můj odborný růst a zájem o obor zaostává | **4 3 2 1 0** |
|  | Jsem vnitřně neklidný/á a nervózní | **4 3 2 1 0** |
|  | Jsem napjatý/á | **4 3 2 1 0** |
|  | Svou práci omezuji na její mechanické provádění | **4 3 2 1 0** |
|  | Přemýšlím o odchodu z oboru | **4 3 2 1 0** |
|  | Trpím nedostatkem uznání a ocenění | **4 3 2 1 0** |
|  | Trápí mě poruchy spánku | **4 3 2 1 0** |
|  | Vyhýbám se účasti na dalším vzdělávání | **4 3 2 1 0** |
|  | Hrozí mi nebezpečí, že ztratím přehled o dění v oboru | **4 3 2 1 0** |
|  | Cítím se ustrašený/á | **4 3 2 1 0** |
|  | Trpím bolestmi hlavy | **4 3 2 1 0** |
|  | Pokud je to možné, vyhýbám se rozhovorům s klienty | **4 3 2 1 0** |

**VYHODNOCENÍ INVENTÁŘE PROJEVŮ**

Do níže uvedených řádků zapište vždy vedle čísla položky počet bodů, který jste u této položky zaškrtli.

Potom v každé řádce sečtěte výsledky pro každou **rovinu** dotazníku zvlášť.

Z dosažených hodnot v každé řádce můžete vyčíst svůj individuální stresový profil.

Maximální hodnota bodů v jedné rovině je 24, minimální - 0 bodů.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Rozumová rovina:**

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

**Emocionální rovina:**

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

**Tělesná rovina**

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

**Sociální rovina**

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

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Rovina rozumová + emocionální + tělesná + sociální**...... **Celkem = ........… bodů**

*(podrobný popis potíží charakterizujících jednotlivé roviny uvádíme na následující stránce)*

Součtem všech čtyř rovin získáte celkovou míru vaší náchylnosti ke stresu a syndromu vyhoření. Maximální hodnota celkového součtu je 96, minimální 0

**Pamatujte, že se nejedná o hodnotící test ale pouze o orientační zjištění, ve kterých složkách osobnosti není u vás vše v pořádku.**

**Vysoké hodnoty celkového součtu bodů ještě nemusí svědčit o vašem syndromu vyhoření. Spíše mohou být podnětem k dalšímu pátrání po vašem životním stylu, resp. po vašich stylech chování a vypořádávání se s problémy.**

**Praktické využití výsledků testu: vysoké hodnoty součtu bodů v některé z uvedených rovin vám napovídají, které složce své osobnosti se více věnovat.**