

I.ČÁST - INFORMAČNÍ DATA - DOTAZNÍK JE ZCELA ANONYMNÍ!

Zakroužkujte prosím odpovídající údaje týkající se Vaší osoby:

• jsem:	MUŽ			ŽENA	
• jsem:	SVOBODNÁ/Ý	ŽENATÁ/Ý		ROZVEDENÁ/Ý	
• bydlím v obci s počtem obyv.	do 5 tis.	do 20 tis.	do 50 tis.	nad 50 tis.	
• můj věk:	do 30 LET	do 50 LET	do 70 LET	nad 70 LET	
• mám vzdělání:	ZÁKLADNÍ	STŘEDOŠKOLSKÉ	VYŠŠÍ ODBORNÉ	VYSOKOŠKOLSKÉ	
• aktivně jsem byl/a zaměstnán/a:	dosud ne	1- 5 let	6- 15 let	16-25 let	26 a více let
• dosud jsem zaměstnán/a	ANO	ČÁSTEČNÝ ÚVAZEK			NE
• stupeň postižení člena rodiny, o nějž pečuji - příspěvek na péči:	I.STUPEŇ	II.STUPEŇ	III.STUPEŇ	IV.STUPEŇ	
• stáří člena rodiny, o kterého pečuji:	do 6 LET	do 20 LET	do 40 LET	do 65LET	VÍCE LET
• jak dlouho pečuji o člena rodiny:	do 5 LET	do 15 LET	do 25 LET	VÍCE LET	
• osoba, o níž pečuji, je:	DÍTĚ	RODIČ	SOUROZENEC	Jiný PŘÍBUZNÝ/Á	Není PŘÍBUZNÝ/Á
• osoba, o níž pečuji, navštěvuje pobytové zařízení	DENNÍ		TÝDENNÍ	CELOROČNÍ	JE DOMA

II.ČÁST Zakroužkujte prosím výrok, se kterým souhlasíte

A. Domnívám se, že za dobu péče se míra mé(ho):

a. altruismu (připravenosti pomáhat jiným)	ZVÝŠILA	ZŮSTALA STEJNÁ	SNÍŽILA
b. tolerance k ostatním lidem	ZVÝŠILA	ZŮSTALA STEJNÁ	SNÍŽILA
c. klidu a vyrovnanosti	ZVÝŠILA	ZŮSTALA STEJNÁ	SNÍŽILA
d. víry v lidskou solidaritu	ZVÝŠILA	ZŮSTALA STEJNÁ	SNÍŽILA
e. životního optimismu	ZVÝŠILA	ZŮSTALA STEJNÁ	SNÍŽILA
f. spirituality (prožívání víry a duchovna)	ZVÝŠILA	ZŮSTALA STEJNÁ	SNÍŽILA
g. pokory k tomu, co život přináší	ZVÝŠILA	ZŮSTALA STEJNÁ	SNÍŽILA

B. Uveďte, zda v posledním období (např. rok – dva) pozorujete u sebe následující stavy či pocity:

a. ztráta pocitu, že mám věci pod kontrolou	VELMI ČASTO	ČASTO	ZŘÍDKA	VŮBEC NE
b. masivní nástup deprese a beznaděje	VELMI ČASTO	ČASTO	ZŘÍDKA	VŮBEC NE
c. pocit velké únavy	VELMI ČASTO	ČASTO	ZŘÍDKA	VŮBEC NE
d. ztráta schopnosti užít si volné chvíle	VELMI ČASTO	ČASTO	ZŘÍDKA	VŮBEC NE
e. ztráta schopnosti radovat se	VELMI ČASTO	ČASTO	ZŘÍDKA	VŮBEC NE
f. ztráta osobních životních perspektiv	VELMI ČASTO	ČASTO	ZŘÍDKA	VŮBEC NE

C. Jestliže zhodnotíte celou dobu péče, potom ve srovnání s dobou před tím, než jste začali pečovat, se nyní domníváte: (zakroužkujte co platí)

a. zvýšila se má izolace od ostatních lidí	ANO	SPIŠE ANO	NEZMĚNIL SE	SPIŠE NE	NE
b. můj zdravotní stav se zhoršil	ANO	SPIŠE ANO	NEZMĚNIL SE	SPIŠE NE	NE
c. ekonomická úroveň rodiny se zhoršila	ANO	SPIŠE ANO	NEZMĚNIL SE	SPIŠE NE	NE
d. vztahy mezi členy rodiny se zhoršily	ANO	SPIŠE ANO	NEZMĚNIL SE	SPIŠE NE	NE
e. společenský život rodiny se zhoršil	ANO	SPIŠE ANO	NEZMĚNIL SE	SPIŠE NE	NE
f. cítím se touto situací obohacen/a	ANO	SPIŠE ANO	NEVÍM	SPIŠE NE	NE
g. cítím hrdost na to, co jsem péčí dokázal/a	ANO	SPIŠE ANO	NEVÍM	SPIŠE NE	NE

III.ČÁST – Dotazník SEIQoL

Prosíme o vyplnění tabulky, která se skládá ze tří částí – levé, střední a pravé části. Do levé a pravé části budete vypisovat čísla procent, do střední části text. **Nejprve prosím vyplňte následující – střední část:**

STŘEDNÍ ČÁST: prosím vypište pod sebou vašich **pět nejdůležitějších životních cílů**. Tyto životní cíle můžeme také pojmenovat jako to, o co se ve vašem životě nejvíce snažíte, co je vaším „hnacím motorem“, co je vaším smyslem života, oč vám v životě jde především a nejvíce, pro co žijete nebo čeho chcete dosáhnout.

LEVÁ ČÁST: zde prosím vyznačte číselně v procentech (např. 10% 30% 20% ...) do každého řádku k napsanému životnímu cíli jeho **důležitost pro vás**. Dohromady můžete použít nejvíce 100%.

PRAVÁ ČÁST: napište prosím ke každému vašemu životnímu cíli (opět v procentech) **míru spokojenosti s tím, jak se vám daří tento životní cíl naplnit**. Použijte škálu od 0% do 100%, kde 0% znamená nejnižší míru spokojenosti a 100% maximální spokojenost s tím, jak se vám daří tento konkrétní životní cíl naplňovat. V této části nemusí součet ve všech řádcích činit 100%.

Takže – do střední části vypíšete pět svých životních cílů, v levé části vyznačíte v procentech jejich důležitost pro Vás a v pravé části uvedete jak se Vám tyto cíle daří naplňovat – opět v procentech.

LEVÁ ČÁST	STŘEDNÍ ČÁST	PRAVÁ ČÁST
Důležitost životního cíle (v každém řádku v % - součet pěti řádků musí být 100%)	Životní cíl - oč vám v životě jde především, co je smyslem vašeho života...	Míra spokojenosti s naplněním životního cíle (v každém řádku od 0% do 100% - součet nemusí být 100%)

Děkuji vám za vyplnění dotazníku a jeho vrácení v příložené obálce.

Adresa: Pedagogická fakulta UP, Jan Michalík, Žižkovo nám. 5, 771 40 Olomouc.

Věřím, že výsledky tohoto šetření mohou přispět k postupnému zlepšování situace pečujících osob u nás.