



SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM
ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU
FUNDUSZ INICJATYW OBYWATELSKICH NOWEFIO NA LATA 2021-2030

KWESTIONARIUSZ AUTODIAGNOZY KANDYDATKI DO UDZIAŁU W PROJEKCIE MOC DOBROSTANU

Projekt MOC DOBROSTANU jest skierowany do kobiet będących matkami, aktywnych lub nieaktywnych zawodowo, pełniących różne role społeczne, doświadczających we własnej ocenie wypalenia (rodzicielskiego, zawodowego), wyczerpania rolą rodzicielską czy też mających trudności w łączeniu różnych ról życiowych. Aby określić, na ile dotyczą Pani ww. zjawiska, a zatem, czy potrzebuje Pani wsparcia w ramach projektu, prosimy o uzupełnienie poniższego kwestionariusza. Kwestionariusz objęty jest klauzulą poufności, a uzyskane za jego pośrednictwem informacje zostaną wykorzystane wyłącznie w celu udzielenia Pani wsparcia w ramach projektu. Prosimy o szczere odpowiedzi.

Imię i nazwisko kandydatki do udziału w projekcie:

.....

I. OBSZAR WYPALENIA RODZIELSKIEGO

Moje obecne samopoczucie jako matki (ocena w skali 1–5, gdzie 1 = wcale/nigdy, 5 = bardzo często/bardzo mocno):

1	Czuję się fizycznie i psychicznie wyczerpana przez obowiązki rodzica	1	2	3	4	5
2	Opieka nad dzieckiem przestała dawać mi radość	1	2	3	4	5
3	Często reaguję nerwowo lub z niecierpliwością	1	2	3	4	5
4	Mam poczucie winy, że nie jestem taką mamą, jaką chciałabym być	1	2	3	4	5
5	Unikam spędzania czasu z dzieckiem bez konkretnego powodu	1	2	3	4	5
6	Czuję się emocjonalnie odłączona od dziecka	1	2	3	4	5

II. OBSZAR TRUDNOŚCI ŁĄCZENIA RÓL ZAWODOWEJ I RODZINNEJ

Jak aktualnie oceniam swoją codzienność? (ocena w skali 1–5, gdzie 1 = wcale/nigdy, 5 = bardzo często/bardzo mocno)

1	Mam trudność z pogodzeniem obowiązków domowych i zawodowych	1	2	3	4	5
2	Odczuwam presję, by „dawać radę” we wszystkich rolach	1	2	3	4	5
3	Mam poczucie winy, że nie poświęcam dzieciom tyle czasu, ile bym chciała	1	2	3	4	5





SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM
ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU
FUNDUSZ INICJATYW OBYWATELSKICH NOWEFIO NA LATA 2021-2030

4	Czuję, że nie mam przestrzeni na własne potrzeby i odpoczynek	1	2	3	4	5
5	Często mam wrażenie, że „ciągle coś zawalam” – w pracy lub w domu	1	2	3	4	5
6	Czuję się przemęczona wielością zadań	1	2	3	4	5

III. OBSZAR SAMOOCENY I POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI

Jak postrzegam siebie na co dzień? (ocena w skali 1–5, gdzie 1 = zdecydowanie nie/wcale, 5 = zdecydowanie tak/bardzo mocno)

1	Mam poczucie, że spełniam się w pełnionych rolach (opiekuńczej, zawodowej, społecznej)	1	2	3	4	5
2	Czuję się wystarczająco dobra w tym, co robię na co dzień	1	2	3	4	5
3	Potrafię zaakceptować, że nie jestem w stanie „być idealna/y” we wszystkim	1	2	3	4	5
4	Mam prawo do swoich potrzeb, odpoczynku i pasji – i korzystam z tego prawa	1	2	3	4	5
5	Widzę wartość w tym, co robię, nawet jeśli nie zawsze jest to zauważone	1	2	3	4	5
6	Czuję się ważna jako osoba – nie tylko przez pryzmat ról, które pełnię	1	2	3	4	5

IV. OBSZAR EMOCJONALNY RODZICIELSTWA

Moje obecne odczucia wobec bycia rodzicem (ocena w skali 1–5, gdzie 1 = zdecydowanie nie/wcale, 5 = zdecydowanie tak/bardzo często)

1	Czuję emocjonalną bliskość ze swoim dzieckiem/dziećmi	1	2	3	4	5
2	Odczuwam radość i satysfakcję z codziennego bycia mamą	1	2	3	4	5
3	Mam wrażenie, że reaguję automatycznie, bez zaangażowania	1	2	3	4	5
4	Czuję się jakbym była „na autopilocie” w roli opiekunki	1	2	3	4	5
5	Mam poczucie winy, że nie czuję tego, co „powinnam”	1	2	3	4	5
6	Zdarza mi się dystansować emocjonalnie od dzieci lub „odcinać się”, by przetrwać dzień	1	2	3	4	5

