Přílohy

Seznam příloh

Obrázek 1: Interakční model školní zátěže; upraveno podle (Urbanovská, 2010, str. 18.). 60

Obrázek 2: Model působení školního stresu; inspirováno (Scrimin, Mason, & Moscardino, 2014). 61

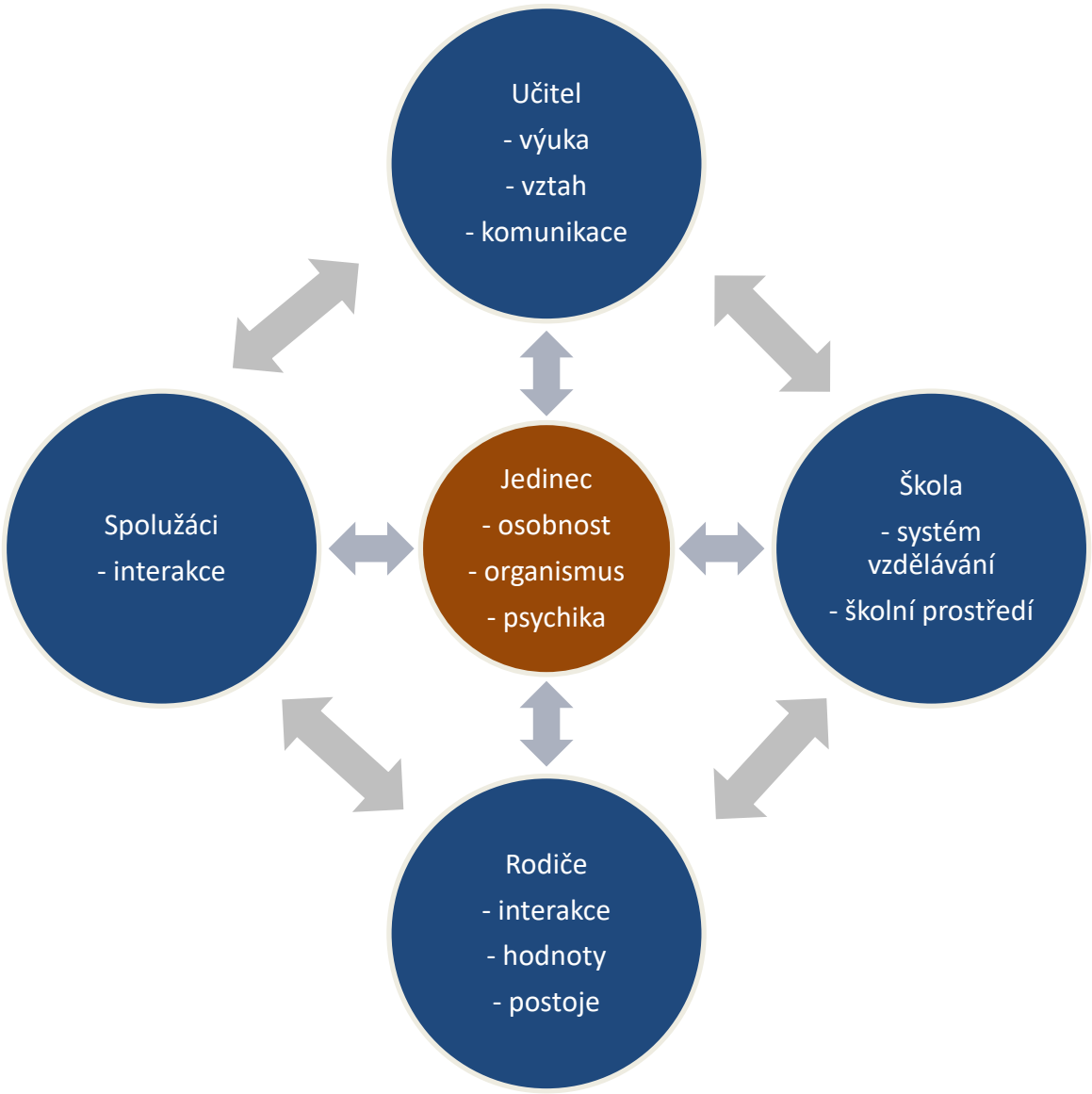
Obrázek 3: Grafické znázornění druhé fáze experiment; inspirováno (Scrimin et al., 2014). 61

Obrázek 4: Česká verze dotazníku Profile of Mood States (Stuchlíková, Hagtvet, & Man, 2005). 62

Obrázek 5: Česká verze dotazníku ŠAD, dotazník k měření aktuální úzkosti pro chlapce (Ruisel, 1983). 63

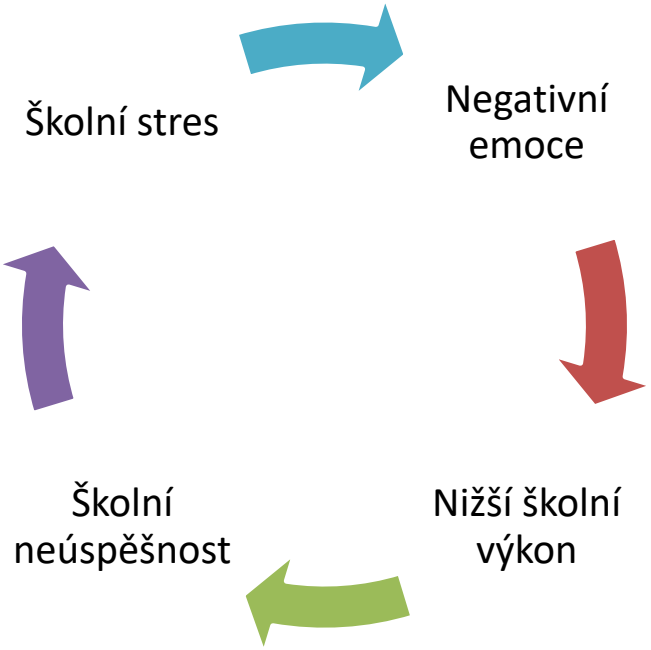
Obrázek 6: Česká verze dotazníku ŠAD, dotazník k měření aktuální úzkosti pro dívky (Ruisel, 1983). 64

Příloha 1: Interakční model školní zátěže



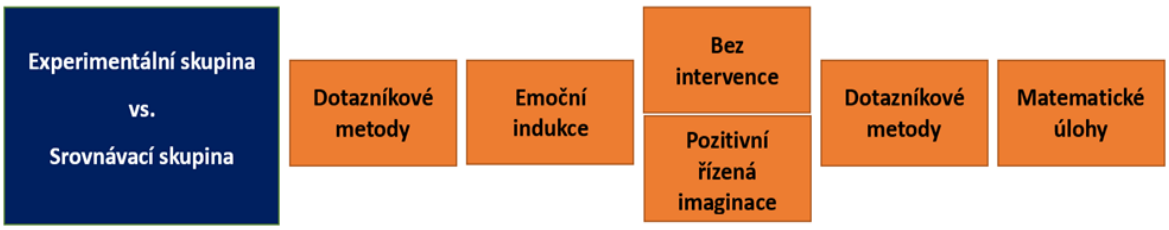
Obrázek 1: Interakční model školní zátěže; upraveno podle (Urbanovská, 2010, str. 18.).

Příloha 2: Model působení školního stresu



Obrázek 2: Model působení školního stresu; inspirováno (Scrimin, Mason, & Moscardino, 2014).

Příloha 3: Grafické znázornění druhé fáze experimentu



Obrázek 3: Grafické znázornění druhé fáze experiment; inspirováno (Scrimin et al., 2014).

Příloha 4: Dotazník Profile of Mood States

Pokyny: Následující dotazník obsahuje řadu slov, které se používají k popisu toho, co lidé mohou aktuálně prožívat. Prosím, vyplňte u každé odpovědi příslušné kolečko, které nejlépe vyjadřuje, **co právě teď pociťujete.**

	Vůbec ne	trochu	středně	značně	velmi značně		Vůbec ne	trochu	středně	značně	velmi značně
Napjatý	O	O	O	O	O	Malomyslný	O	O	O	O	O
Vzteklý/rozhněvaný	O	O	O	O	O	Podrážděný	O	O	O	O	O
Opotřebovaný	O	O	O	O	O	Nervózní	O	O	O	O	O
Nešťastný	O	O	O	O	O	Mizerně	O	O	O	O	O
Plný života	O	O	O	O	O	Veselý	O	O	O	O	O
Zmatený	O	O	O	O	O	Rozhořčený	O	O	O	O	O
Nevrlý/rozmrzelý	O	O	O	O	O	Vyčerpaný	O	O	O	O	O
Smutný	O	O	O	O	O	Úzkostný	O	O	O	O	O
Energický	O	O	O	O	O	Zoufalý	O	O	O	O	O
Rozrušený	O	O	O	O	O	Utahaný	O	O	O	O	O
Naštvaný/otrávený	O	O	O	O	O	Popletený	O	O	O	O	O
Skličený	O	O	O	O	O	Rozzuřený	O	O	O	O	O
Rázný	O	O	O	O	O	Plný elánu	O	O	O	O	O
Bez naděje	O	O	O	O	O	Zbytečný	O	O	O	O	O
Nepříjemně	O	O	O	O	O	Roztržitý	O	O	O	O	O
Neklidný	O	O	O	O	O	Činorodý	O	O	O	O	O
Neschopen soustředit se	O	O	O	O	O	Nejistý	O	O	O	O	O
Unavený	O	O	O	O	O	Přetažený	O	O	O	O	O
Rozzlobený	O	O	O	O	O						

Obrázek 4: Česká verze dotazníku Profile of Mood States (Stuchlíková, Hagtvet, & Man, 2005).

Příloha 5: Škály na měření úzkosti dětí (ŠAD) – varianta pro chlapce

T - 164/hoši/čes.
TZ

JAK SE CÍTÍM

Jméno: _____ Věk: _____ Datum: _____

Výsledek

POKYNY: Předkladáme ti různé slovní výroky, kterými můžeš popsat sám sebe, své pocity, tedy to, jak se cítiš právě v této chvíli. Přečti si pozorně každý výrok a zamysli se nad ním. Označ křížkem kroužek před tím výrokem, který nejlépe vyjadřuje tvoje pocity v této chvíli. Nepřemýšlej dlouho o jednotlivých výrocích. Nezapomeň, že v každém řádku máš označit ze tří možností to slovo nebo výrok, který nejlépe vystihuje

JAK SE CÍTÍŠ PRÁVĚ TEĎ, V TUTO CHVÍLI

1.	○ jsem velmi klidný	○ jsem klidný	○ nejsem klidný
2.	○ jsem velmi rozrušený	○ jsem rozrušený	○ nejsem rozrušený
3.	○ cítím se velmi příjemne	○ cítím se příjemne	○ necítím se příjemne
4.	○ jsem velmi nervózní	○ jsem nervózní	○ nejsem nervózní
5.	○ cítím se velmi nesvůj	○ cítím se nesvůj	○ necítím se nesvůj
6.	○ jsem velmi odpočatý	○ jsem odpočatý	○ nejsem odpočatý
7.	○ jsem velmi vystrašený	○ jsem vytrašený	○ nejsem vytrašený
8.	○ cítím se velmi uvolněně	○ cítím se uvolněně	○ necítím se uvolněně
9.	○ jsem velmi ustaraný	○ jsem ustaraný	○ nejsem ustaraný
10.	○ jsem velmi spokojný	○ jsem spokojný	○ nejsem spokojný
11.	○ velmi jsem se polekal	○ polekal jsem se	○ nepolekal jsem se
12.	○ jsem velmi šťastný	○ jsem šťastný	○ nejsem šťastný
13.	○ jsem sám sebou velmi jistý	○ jsem sám sebou jistý	○ nejsem sám sebou jistý
14.	○ je mi velmi dobře	○ je mi dobře	○ není mi dobře
15.	○ jsem velmi utrápený	○ jsem utrápený	○ nejsem utrápený
16.	○ velmi mě trápí starosti	○ trápí mě starosti	○ netrápí mě starosti
17.	○ mám velmi dobrou náladu	○ mám dobrou náladu	○ nemám dobrou náladu
18.	○ velmi se bojím	○ bojím se	○ nebojím se
19.	○ jsem velmi zmatený	○ jsem zmatený	○ nejsem zmatený
20.	○ jsem velmi veselý	○ jsem veselý	○ nejsem veselý

© Psychodiagnostické a didaktické testy n.p., Bratislava, 1983

Obrázek 5: Česká verze dotazníku ŠAD, dotazník k měření aktuální úzkosti pro chlapce (Ruisel, 1983).

Příloha 6: Škály na měření úzkosti dětí (ŠAD) – varianta pro dívky

T - 164/dívky/česky

JAK SE CÍTÍM

Jméno:_____ Věk:_____ Datum:_____

Výsledek

POKYNY: Předkladáme ti různe slovní výroky, kterými můžeš popsat sama sebe, své pocity, tedy to, jak se cítíš právě v této chvíli. Přečti si pozorně každý výrok a zamysli se nad ním. Označ křížkem kroužek před tím výrokem, který nejlépe vyjadřuje tvoje pocity v této chvíli. Nepřemýšlej dlouho o jednotlivých výrocích. Nezapomeň,že v každém řádku máš označit ze tří možností to slovo, nebo výrok, který nejlépe vystihuje

JAK SE CÍTÍŠ PRÁVĚ TEĎ, V TUTO CHVÍLI

1.	○ jsem velmi klidná	○ jsem klidná	○ nejsem klidná
2.	○ jsem velmi rozrušená	○ jsem rozrušená	○ nejsem rozrušená
3.	○ cítím se velmi příjemne	○ cítím se příjemne	○ necítím se příjemne
4.	○ jsem velmi nervózní	○ jsem nervózní	○ nejsem nervózní
5.	○ cítím se velmi nesvá	○ cítím se nesvá	○ necítím se nesvá
6.	○ jsem velmi odpočatá	○ jsem odpočatá	○ nejsem odpočatá
7.	○ jsem velmi vystrašená	○ jsem vystrašená	○ nejsem vystrašená
8.	○ cítím se velmi uvolněně	○ cítím se uvolněně	○ necítím se uvolněně
9.	○ jsem velmi ustaraná	○ jsem ustaraná	○ nejsem ustaraná
10.	○ jsem velmi spokojená	○ jsem spokojená	○ nejsem spokojená
11.	○ velmi jsem se polekala	○ polekala jsem se	○ nepolekala jsem se
12.	○ jsem velmi šťastná	○ jsem šťastná	○ nejsem šťastná
13.	○ jsem sama sebou velmi jistá	○ jsem sama sebou jistá	○ nejsem sama sebou jistá
14.	○ je mi velmi dobře	○ je mi dobře	○ není mi dobře
15.	○ jsem velmi utrápená	○ jsem utrápená	○ nejsem utrápená
16.	○ velmi mě trápí starosti	○ trápi mě starosti	○ netrápí mě starosti
17.	○ mám velmi dobrou náladu	○ mám dobrou náladu	○ nemám dobrou náladu
18.	○ velmi se bojím	○ bojím se	○ nebojím se
19.	○ jsem velmi zmatena	○ jsem zmatena	○ nejsem zmatena
20.	○ jsem velmi veselá	○ jsem veselá	○ nejsem veselá

© Psychodiagnostické a didaktické testy n.p., Bratislava, 1983

Obrázek 6: Česká verze dotazníku ŠAD, dotazník k měření aktuální úzkosti pro dívky (Ruisel, 1983).