

Příloha 1 - Dotazník „Psychohygienu MŠ“

Dotazník je anonymní, nikde nebudou uvedena jména, prezentována budou jako celkový přehled. Děkuji předem za spolupráci.

- Pohlaví:** Žena Muž
- Věk:** 18 – 24 25 – 34 35 – 44 45 – 54 55 a více
- Nejvyšší dosažené vzdělání:** středoškolské bez maturity
středoškolské s maturitou
vyšší odborné – DiS.
vysokoškolské – Bc.
vysokoškolské – Mgr.
jiné:
- Pozice v MŠ:** chůva učitel/ka vedoucí učitelka ředitel/ka
jiné:
- Délka pedagogické praxe (roky):** 0 – 5 6 – 12 13 – 20 21 a více

Psychohygienu

1. Co podle Vás znamená slovo psychohygienu (duševní zdraví)?
2. Je důležitá psychohygienu pro učitele? Jestliže ano, proč?
3. Jaké znáte principy psychohygieny?

Prosím kroužkujte ano x ne s ohledem na to, co je pro vás obvyklé:

- | | | | |
|--|-----|---|----|
| 4. Myslíte si, že dodržujete zásady zdravého stravování? | ANO | X | NE |
| 5. Plánujete si svůj průběh dne/ týdne? | ANO | X | NE |
| 6. Spíte denně alespoň 6 hodin? | ANO | X | NE |
| 7. Odpočíváte každý den? | ANO | X | NE |
| 8. Můžete se spolehnout ve svém životě na svého partnera? | ANO | X | NE |
| 9. Zařazujete ve svém životě pravidelně pohybové aktivity? | ANO | X | NE |
| 10. Víte, že děláte někde chyby, co se týká psychohygieny ve svém životě a jaké chyby to jsou? | | | |

11. Jaké používáte metody v boji proti stresu? (můžete kroužkovat i více odpovědí)

Necítím se nikdy ve stresu	Sport	Pobyt v přírodě
Hudba	Alkohol	Sex
Relaxační cvičení	Léky	Cigarety
Drogy	Kreativní činnost	Domácí práce
Jiné:		

Zátěž na pracovišti:

12. Je pro vás výkon práce stresující?

ANO NĚKDY SPÍŠE NE NIKDY

13. Co vás v práci nejvíce zatěžuje?

Hluk a hlasová zátěž
Zátěž pohybového aparátu
Kontakt s dětmi
Zodpovědnost
Kontakt s rodiči
Kontakt s vedením MŠ
Nízké platové ohodnocení
Nízké společenské hodnocení (prestíž)
Jiné:

14. Ovlivní Vaši práci, když zažijete stresovou situaci?

ANO NĚKDY SPÍŠE NE NIKDY

15. Když ovlivní, tak jak?

16. Jste spokojeni na současném pracovišti?

17. Co by vedení MŠ mohlo udělat pro zmírnění stresu či zátěže na pracovišti?

18. Je pro vás vaše povolání plně uspokojující?