

Příloha 1 - Dotazník zkoumající stres a coping u začínajících učitelů

Dobrý den.

Cílem tohoto dotazníkového šetření je zjistit, čím a do jaké míry jsou začínající učitelé stresováni a jaké strategie zvládnání stresu využívají. Tyto strategie budou následně porovnány se strategiemi zkušených učitelů.

Dotazník je nastaven tak, aby Vám nabízel pouze ty položky, které jsou pro Vás relevantní na základě toho, zda jste začínající nebo zkušený vyučující.

Výsledky výzkumu budou nakonec prezentovány v rámci diplomové práce a mohly by pomoci odhalit oblasti, které jsou pro začínající učitele nejproblematictější a je třeba jim při indukci věnovat větší pozornost. Téma je mi blízké, protože jsem sám ve svých profesních začátcích a stres je nedílnou součástí tohoto období.

Velice ocením Vaši účast na výzkumu vyplněním dotazníku, který zabere max. 10 minut, záleží na tempu :)

Vaše odpovědi jsou anonymní a budou využity pouze pro potřeby výzkumu diplomové práce.

Děkuji za Vaši ochotu a spolupráci.

1. Jsem ...

- Muž
- Žena
- Nepřeji si uvádět

2. V současné době vyučuji ...

- Na základní škole
- Na střední škole
- Jiné (prosím o doplnění)

3. Pracuji ve škole o velikosti ...

- do 100 žáků
- do 500 žáků
- nad 500 žáků

4. Nad rámec vyučovací povinnosti jsem ...
- Třídní učitel/ka
 - Vedoucí předmětové komise
 - Účastník projektu
 - Pracovník školního poradenského pracoviště
 - Žádnou funkci nezastávám
 - Jiné (prosím o doplnění)
5. Ve vyučování mám ...
- Do 2 let praxe
 - Nad 2 roky praxe
6. Mám potíže s aktivizací žáků ve výuce
- Zcela nesouhlasím 1 2 3 4 5 Zcela souhlasím
7. Žáky nedokáži motivovat tak, jak bych chtěl/a.
- Zcela nesouhlasím 1 2 3 4 5 Zcela souhlasím
8. Mívám problémy s nekázní žáků.
- Zcela nesouhlasím 1 2 3 4 5 Zcela souhlasím
9. Žáci často nevěnují při hodině mně nebo učivu pozornost.
- Zcela nesouhlasím 1 2 3 4 5 Zcela souhlasím
10. Řízení třídy (classroom management) mi dělá potíže.
- Zcela nesouhlasím 1 2 3 4 5 Zcela souhlasím
11. Mám problémy při snaze individualizovat výuku.
- Zcela nesouhlasím 1 2 3 4 5 Zcela souhlasím
12. Dělá mi potíže pracovat se žáky se speciálními vzdělávacími potřebami.
- Zcela nesouhlasím 1 2 3 4 5 Zcela souhlasím

13. Nedokáží dobře pracovat s neprospívajícími žáky.
Zcela nesouhlasím 1 2 3 4 5 Zcela souhlasím
14. Se žáky nemám příliš dobré vztahy.
Zcela nesouhlasím 1 2 3 4 5 Zcela souhlasím
15. Neumím žáky diagnostikovat.
Zcela nesouhlasím 1 2 3 4 5 Zcela souhlasím
16. Trápím se s hodnocením a klasifikací žáků.
Zcela nesouhlasím 1 2 3 4 5 Zcela souhlasím
17. Ve své práci se cítím nadměrně zatížen/a.
Zcela nesouhlasím 1 2 3 4 5 Zcela souhlasím
18. Čelím velkému množství administrativních úkonů.
Zcela nesouhlasím 1 2 3 4 5 Zcela souhlasím
19. Přijímací proces do školy byl celkově negativním zážitkem.
Zcela nesouhlasím 1 2 3 4 5 Zcela souhlasím
20. V období adaptace se mi nedostalo potřebné podpory a informací.
Zcela nesouhlasím 1 2 3 4 5 Zcela souhlasím
21. V období adaptace jsem nebyl/a spokojen/a s prací uvádějícího učitele.
Zcela nesouhlasím 1 2 3 4 5 Zcela souhlasím
22. Na začátku mě trápily běžné personální záležitosti.
Zcela nesouhlasím 1 2 3 4 5 Zcela souhlasím
23. V práci se necítím dobře a uvolněně kvůli školnímu klimatu.
Zcela nesouhlasím 1 2 3 4 5 Zcela souhlasím

24. Cítím, že nemám dostatek možností k profesnímu rozvoji.
Zcela nesouhlasím 1 2 3 4 5 Zcela souhlasím
25. Mezi kolegy nepocit'uji adekvátní míru vzájemné spolupráce.
Zcela nesouhlasím 1 2 3 4 5 Zcela souhlasím
26. S mými kolegy se mi nedaří udržovat přátelské vztahy.
Zcela nesouhlasím 1 2 3 4 5 Zcela souhlasím
27. Od mých kolegů nemám dostatek zpětné vazby.
Zcela nesouhlasím 1 2 3 4 5 Zcela souhlasím
28. Při výuce čelím nedostatku vhodných či potřebných materiálů.
Zcela nesouhlasím 1 2 3 4 5 Zcela souhlasím
29. Při mé práci neumím dobře nakládat s časem (time management).
Zcela nesouhlasím 1 2 3 4 5 Zcela souhlasím
30. Nemám dostatek času na vykonání všech potřebných úkonů.
Zcela nesouhlasím 1 2 3 4 5 Zcela souhlasím
31. Trápím se s plánováním a přípravou výuky.
Zcela nesouhlasím 1 2 3 4 5 Zcela souhlasím
32. Při hodině špatně snáším nečekané události.
Zcela nesouhlasím 1 2 3 4 5 Zcela souhlasím
33. Online výuka mi způsobuje více stresu než prezenční výuka.
Zcela nesouhlasím 1 2 3 4 5 Zcela souhlasím
34. Znervózňuje mě individuální komunikace s rodiči žáků.
Zcela nesouhlasím 1 2 3 4 5 Zcela souhlasím

35. Mám potíže se vedením rodičovských schůzek.
Zcela nesouhlasím 1 2 3 4 5 Zcela souhlasím
36. Školská legislativa mi přiděluje starosti.
Zcela nesouhlasím 1 2 3 4 5 Zcela souhlasím
37. Nevládám sledovat aktuální dění a změny ve školství.
Zcela nesouhlasím 1 2 3 4 5 Zcela souhlasím
38. Cítím, že v práci nemám dostatek sebedůvěry.
Zcela nesouhlasím 1 2 3 4 5 Zcela souhlasím
39. Cítím, že postrádám smysl práce, kterou vykonávám.
Zcela nesouhlasím 1 2 3 4 5 Zcela souhlasím
40. V mé práci mi chybí jistota a ukotvenost.
Zcela nesouhlasím 1 2 3 4 5 Zcela souhlasím
41. Pochybuji o dostatečnosti mé osobnostní vybavenosti k výkonu práce.
Zcela nesouhlasím 1 2 3 4 5 Zcela souhlasím
42. Pochybuji o dostatečnosti mé odborné vybavenosti k výkonu práce.
Zcela nesouhlasím 1 2 3 4 5 Zcela souhlasím
43. Myslím si, že jsem kvůli své práci pod přílišným stresem.
Zcela nesouhlasím 1 2 3 4 5 Zcela souhlasím
44. V minulosti jsem alespoň jednou uvažoval/a o odchodu ze školy.
Zcela nesouhlasím 1 2 3 4 5 Zcela souhlasím
45. Když jsem ve stresu, dostavují se pocity nejistoty.
Zcela nesouhlasím 1 2 3 4 5 Zcela souhlasím

46. Když jsem ve stresu, připadám si zranitelnější.

Zcela nesouhlasím 1 2 3 4 5 Zcela souhlasím

47. Když jsem ve stresu, snáze se nahněvám.

Zcela nesouhlasím 1 2 3 4 5 Zcela souhlasím

48. Když jsem ve stresu, pociťuji úzkost nebo deprese.

Zcela nesouhlasím 1 2 3 4 5 Zcela souhlasím

49. Když jsem ve stresu, cítím se bezradně.

Zcela nesouhlasím 1 2 3 4 5 Zcela souhlasím

50. Když jsem ve stresu, odkládám povinnosti.

Zcela nesouhlasím 1 2 3 4 5 Zcela souhlasím

51. Když jsem ve stresu, rychleji se vyčerpávám.

Zcela nesouhlasím 1 2 3 4 5 Zcela souhlasím

52. Když jsem ve stresu, trpím...

- Bolestí hlavy
- Bolestí břicha
- Zvýšeným krevním tlakem
- Zhoršeným dýcháním
- Pálením žáhy
- Nechutenstvím
- Nespavostí
- Jiné (prosím o doplnění)

53. Svou aktuální spokojenost v učitelské profesi hodnotím...

Spokojený / Spokojená 1 2 3 4 5 Nespokojený / Nespokojená

54. Při stresu se zaměřuji na to, abych změnil/a situaci, ve které se ocitám.

Zcela nesouhlasím 1 2 3 4 5 Zcela souhlasím

55. Při stresu promýšlím konkrétní kroky potřebné k vyřešení situace.

Zcela nesouhlasím 1 2 3 4 5 Zcela souhlasím

56. Při stresu se snažím změnit své vnímání a smýšlet pozitivně.

Zcela nesouhlasím 1 2 3 4 5 Zcela souhlasím

57. Při stresu se snažím situaci odlehčit humorem.

Zcela nesouhlasím 1 2 3 4 5 Zcela souhlasím

58. Při stresu se snažím odreagovat jinou, pro mě příjemnou činností.

Zcela nesouhlasím 1 2 3 4 5 Zcela souhlasím

59. Při stresu mluvím o svých pocitech s přáteli, rodinou či kolegy.

Zcela nesouhlasím 1 2 3 4 5 Zcela souhlasím

60. Při stresu vyhledávám užitečné a specifické rady.

Zcela nesouhlasím 1 2 3 4 5 Zcela souhlasím

61. Při stresu se snažím vzdělat o tom, co mi ho způsobuje.

Zcela nesouhlasím 1 2 3 4 5 Zcela souhlasím

62. Při stresu se více uchyluji k návykovému chování.

Zcela nesouhlasím 1 2 3 4 5 Zcela souhlasím

63. Při stresu přehodnocuji své možnosti a stanovuji si dosažitelnější cíle.

Zcela nesouhlasím 1 2 3 4 5 Zcela souhlasím