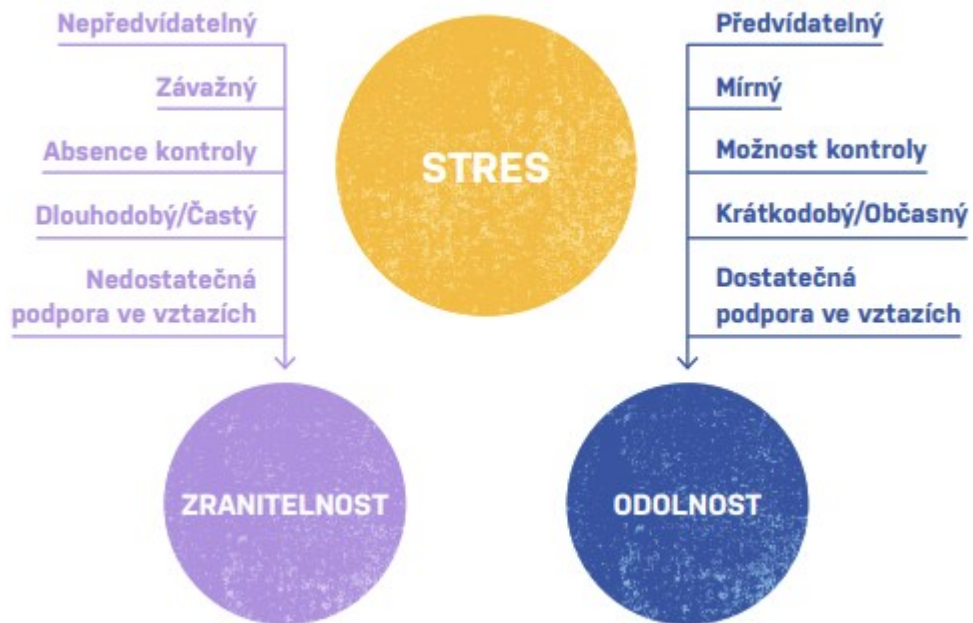


Seznam příloh

Příloha č. 1 Schéma zobrazující působení stresu na organismus: zranitelnost a odolnost

Příloha č. 2 Plné znění dotazníku využitého v empirické části

Příloha č. 1



DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ

Tento dotazník je součástí diplomové práce s názvem *Možnosti seberegulace učitelů ve vzdělávací organizaci*. DP se zaměřuje na mapování strategií **práce se stresem během pracovní doby** (tj. jak učitelé zvládají stres během vyučování i po vyučování, když jsou ještě na pracovišti).

V dotazníku je využíván pojem SEBE/REGULACE, jehož význam vnímám takto: proces, při kterém aktivně řídím svoji reakci na stresové podněty a snažím se obnovit svoji rovnováhu.

Dotazník je anonymní a je **určen pouze učitelům a učitelkám základních škol**. Celkový počet otázek v dotazníku je 20, mnoho otázek je však podmíněno předchozí odpovědí. Dotazník je rozdělen do tří částí. První část je zaměřena na stresory spojené s učitelskou profesí, druhá část se věnuje strategiím, které využíváte, abyste případný stres na pracovišti regulovali/zvládli a třetí část míří na podporu ze strany vedení školy.

Děkuji mnohokrát za vyplnění dotazníku,

Klára Kujanová

1. Jaký je Váš věk?

méně než 30 let

31-40 let

41-50 let

více než 50 let

2. Jak dlouho působíte v učitelské profesi?

méně než 5 let

6-10 let

11-20 let

více než 20 let

3. V jaké lokalitě působíte jako učitel/ka?

hlavní město Praha

velké město (nad 50 tisíc obyvatel)

středně velké město (mezi 10 a 50 tisíci obyvatel)

menší obec (do 10 tisíc obyvatel)

4. Zažíváte ve své učitelské profesi stres?

Ano

Spíše ano

Spíše ne

Ne

5. Jak často během školního roku pocítujete stres ve své profesi?

Denně

Několikrát týdně

Několikrát měsíčně

Příležitostně

**6. Pokud SPÍŠE ANO nebo ANO, které faktory ve vaší práci vnímáte jako stresující?
(Můžete označit více odpovědí)**

Žáci/žákyně s náročným chováním

Komunikace s rodiči

Nedostatek času na individuální přístup k žákům

Vztahy v pedagogickém sboru

Administrativní zátěž

Nedostatek podpory ze strany vedení školy

Vysoké požadavky na přípravu výuky

Jiné

7. Používáte během Vaší pracovní doby nějaké strategie ke zvládnání stresu?

Ano

Spíše ano

Spíše ne

Ne

8. Jaké konkrétní strategie využíváte během vyučování, tj. v hodině? (Můžete označit více odpovědí)

Sdílení s kolegy (např. asistent/ka pedagoga atd.)

Relaxační cvičení (např. zatínání a uvolňování svalů, imaginace atd.)

Dechová cvičení

Fyzická aktivita

Káva, čaj atd.

„Něco na zub“

Jiné

9. Jaké konkrétní strategie využíváte o přestávkách či po vyučování, když jste stále přítomni na pracovišti? (Můžete označit více odpovědí)

Sdílení s kolegy/němi

Relaxační cvičení (např. zatínání a uvolňování svalů, imaginace atd.)

Chvilu klidu v kabinetě/sborovně

Dechová cvičení

Fyzická aktivita

Káva, čaj atd.

„Něco na zub“

Jiné

10. Jak vám tyto strategie pomáhají ve Vaší učitelské profesi?
(otevřená otázka)

11. Pokud v práci využíváte strategie na regulaci stresu, kde jste se o nich dozvěděli?

Vzdělávací akce organizovaná školou

Vzdělávací akce mimo pracoviště

Četba odborné literatury

Znám je z vlastní zkušenosti

Jiné

12. Pokud strategie na regulaci stresu nevyžíváte, jaké jsou pro to důvody?

Stres reguluji mimo pracoviště

Nemám čas svůj stres regulovat, když jsem na pracovišti

Nevím, jaké strategie bych využil/a

Jiné

13. Zajímá se vedení Vaší školy o duševní pohodu učitelů/učitelek?

Ano

Spíše ano

Spíše ne

Ne

14. Nabízí vedení školy nějakou formu podpory v oblasti zvládnání stresu?

Ano

Spíše ano

Spíše ne

Ne

15. Jaká konkrétní podpora je vám nabízena? (Můžete označit více odpovědí)

Příležitosti pro kolegiální sdílení/podporu

Supervize

Mentoring

Koučink

Relaxační místo pro pedagogy

Možnost otevřeně mluvit s vedením školy o Vašem stresu/duševní pohodě

Jiné

16. Kdybyste si mohli vybrat, jakou další formu podpory byste nejvíce ocenili?

(otevřená otázka)

17. Pokud Vaše škola nenabízí podporu v oblasti duševní pohody a/nebo zvládnání stresu, proč si myslíte, že tomu tak je? *(otevřená otázka)*

18. Je téma duševní pohody a zvládnání stresu mezi učiteli/učitelkami ve sborovně běžně diskutováno?

Ano

Spíše ano

Spíše ne

Ne

19. Pokud se ve Vaší sborovně o stresu nemluví, jaké myslíte, že jsou pro to důvody?

(otevřená otázka)

20. Příklad byste si, aby se ve Vaší škole něco změnilo v oblasti podpory duševní pohody učitelů a/nebo práce se stresem? Pokud ano, o jaké změny jde? *(otevřená otázka)*