

## **Příloha č. 1: Vzor dotazníku**

### **psychohygienu Fričová**

Dobrý den,

věnujte prosím několik minut svého času vyplnění následujícího dotazníku.

Jsem studentkou třetího ročníku na VŠ a píšu bakalářskou práci zaměřenou na zvládnutí zátěže a duševní hygienu ve školním prostředí z pohledu učitele, proto bych Vás ráda požádala o zodpovězení mého dotazníku, který je anonymní a jehož výsledky použiji pouze k tomuto účelu.

#### **1 Moje nejvyšší dosažené vzdělání:**

SŠ s maturitou

VOŠ

VŠ (Bc.)

VŠ (Mgr.)

#### **2 Délka mé praxe ve školství je delší než**

3 roky

5 let

10 let

15 let

20 let

30 let

#### **3 Jsem žena**

Ano

Ne

#### **4 Pracuji jako učitel/ka na základní škole**

ANO

NE

#### **5 Pracuji jako učitel/ka na střední škole**

ANO

NE

**6 Moje práce mě naplňuje a dělám ji rád/a**

ANO

NE

**7 Považuji se za empatického učitele**

ANO

NE

**8 Finanční ohodnocení mé práce je uspokojivé**

ANO

NE

**9 Jsem spokojený/á se svým životem a sám/a se sebou.**

ANO

NE

OBČAS

VĚTŠINOU

**10 Snažím se vidět věci pozitivně a vidět věci z té lepší strany.**

ANO

NE

OBČAS

VĚTŠINOU

**11 Ve své blízkosti mám někoho, na koho se mohu kdykoli s čímkoli obrátit a požádat o radu/pomoc.**

ANO

NE

OBČAS

VĚTŠINOU

**12 Konflikty a problémy se snažím řešit s čistou hlavou, ale v co nejkratším čase.**

ANO

NE

OBČAS

VĚTŠINOU

**13 Zadanou práci, přípravy atd. dělám na poslední chvíli, protože nic nestíhám.**

ANO

NE

OBČAS

VĚTŠINOU

**14 Zatěžují mě pracovní povinnosti nad míru únosnosti. Mám někdy pocit, že už je všeho příliš.**

ANO

NE

OBČAS

VĚTŠINOU

**15 Dokážu ovládat své emoce.**

ANO

NE

OBČAS

VĚTŠINOU

**16 Jsem schopný/á přiznat svou chybu.**

ANO

NE

OBČAS

VĚTŠINOU

**17 Mám potřebu se obhajovat a vše dokola vysvětlovat.**

ANO

NE

OBČAS

VĚTŠINOU

**18 S žáky vycházím bez větších potíží.**

ANO

NE

OBČAS

VĚTŠINOU

**19 S rodiči vycházím bez obtíží, spolupráce je bezproblémová.**

ANO

NE

OBČAS

VĚTŠINOU

**20 Umím říct ne.**

ANO

NE

OBČAS

VĚTŠINOU

**21 Zvládám oddělit práci od svého soukromého života.**

ANO

NE

OBČAS

VĚTŠINOU

**22 Umím si najít čas na relaxaci a odpočinek.**

ANO

NE

OBČAS

VĚTŠINOU

**23 Mám pravidelně čas jen pro sebe.**

ANO

NE

OBČAS

VĚTŠINOU

**24 Trávím (pravidelně) svůj volný čas s kolegy/němi z práce.**

ANO

NE

OBČAS

VĚTŠINOU

**25 Věnuji svůj volný čas oblíbené činnosti, mám koníčky.**

ANO

NE

OBČAS

VĚTŠINOU

**26 Mám min. 3x týdně aktivní pohyb. (sportovní / rekreační aktivita, svižná chůze, plavání atd.)**

ANO

NE

OBČAS

VĚTŠINOU

**27 Jsem denně minimálně 30 minut na čerstvém vzduchu.**

ANO

NE

OBČAS

VĚTŠINOU

**28 Účastním se kurzů / webinářů / školení spojených s pojmem „Psychohygiena, Well-being“ atp.**

ANO

NE

OBČAS

VĚTŠINOU

**29 Mám možnost si vyzkoušet / natrénovat některé techniky pro zlepšení psychického stavu a využívám jich.**

ANO

NE

OBČAS

VĚTŠINOU

**30 Škola, kde pracuji, dělá v tomto směru prevenci.**

ANO

NE

OBČAS

VĚTŠINOU

**31 Pocítil/a jsem na sobě příznaky, které mohou signalizovat syndrom vyhoření?**

ANO

NE

OBČAS

VĚTŠINOU

**32 Kávu piji v rozumném množství. (1-3 šálky denně)**

ANO

NE

OBČAS

VĚTŠINOU

**33 Jím ve spěchu.**

ANO

NE

OBČAS

VĚTŠINOU

**34 Najdu si čas na klidnou snídani.**

ANO

NE

OBČAS

VĚTŠINOU

**35 Jím 4 - 5x denně menší porce.**

ANO

NE

OBČAS

VĚTŠINOU

**36 Jím každý den ovoce a zeleninu.**

ANO

NE

OBČAS

VĚTŠINO

**37 Jím vyváženou stravu, moje strava je pestrá a bohatá na potřebné živiny.**

ANO

NE

OBČAS

VĚTŠINO

**38 Kouřím.**

ANO

NE

OBČAS

VĚTŠINO

**39 Piji alkohol.**

ANO

NE

OBČAS

VĚTŠINO

**40 Usínám bez větších potíží.**

ANO

NE

OBČAS

VĚTŠINO

**41 Budím se během noci a honí se mi hlavou události prožité během dne.**

ANO

NE

OBČAS

VĚTŠINO

**42 Probouzím se před budíkem.**

ANO

NE

OBČAS

VĚTŠINOU

**43 Probouzím se odpočatá/ý a svěží.**

ANO

NE

OBČAS

VĚTŠINOU

**44 Mám pocit, že s přibývajícím časem (délkou praxe ve školství) využívám více/častěji technik, které mi pomáhají k psychohygieně a vnitřnímu klidu.**

ANO

NE

**45 Formy a metody, které využívám při péči o moje duševní zdraví, co mi nejvíc pomáhá?**

*Nápověda k otázce: Vyberte jednu nebo více odpovědí*

Náboženství

Autogenní trénink

Rozhovor s jiným člověkem

Aromaterapie

Tělesná zátěž

Blesková relaxace

Sebepoznání

Dechová cvičení

Přátelské setkání

Imaginace

Sport

Pozitivní myšlení

Odpočinek, spánek

Relaxace

Ventilace emocí



Smích

Jóga

Masáž

Meditace

Muzikoterapie

Sauna

Nic




Jiná





**46 Co by nám učitelům mohlo pomoci k větší pohodě a vnitřnímu klidu?**

.....

## Příloha č. 2: Základní informace k dotazníku

### Základní údaje

 Název výzkumu	<b>psychohygienu Fričová</b>
 Autor	
 Jazyk dotazníku	<b>main-lang-cs</b>

 Veřejná adresa dotazníku	<a href="https://www.surveio.com/survey/d/O8M6R9I4E5Z3C8U9R">https://www.surveio.com/survey/d/O8M6R9I4E5Z3C8U9R</a>
 První odpověď	8 Listopad 2023
Poslední odpověď	28 Listopad 2023
 Doba trvání	20 dnů
 Celkem odpovědí	71

# Statistika respondentů

**86**

Počet návštěv

**71**

Počet dokončených

**0**

Počet nedokončených

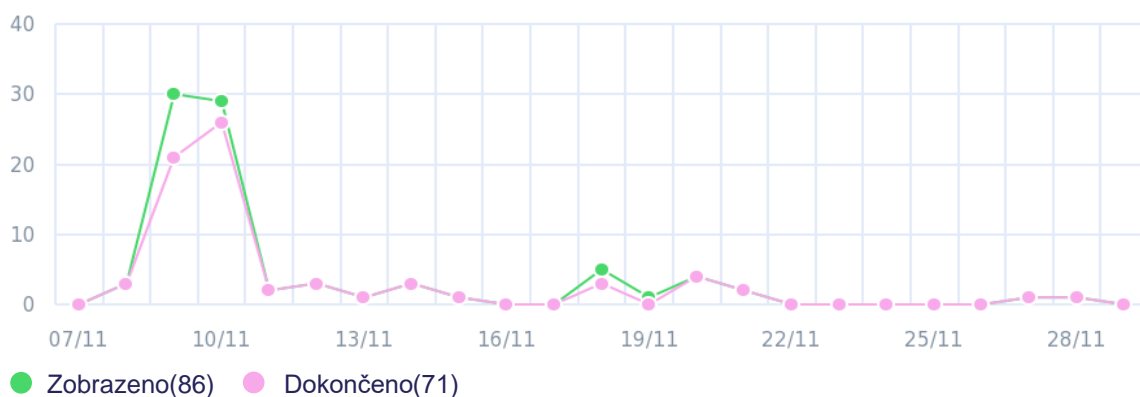
**15**

Pouze zobrazeno

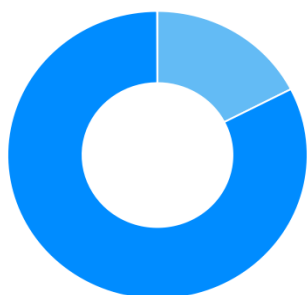
**82,6%**

Celková úspěšnost vyplnění dotazníku

## Historie návštěv 8 Listopad 2023 - 28 Listopad 2023

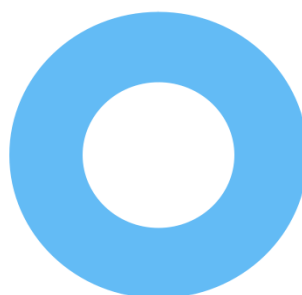


### Celkem návštěv



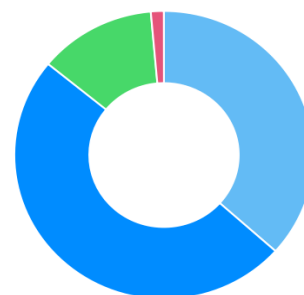
- Pouze zobrazeno (17,4%)
- Dokončeno (82,6%)
- Nedokončeno (0,0%)

### Zdroje návštěv



- Přímý odkaz (100,0%)

### Čas vyplňování dotazníku



- 2-5 min. (36,6%)
- 5-10 min. (49,3%)
- 10-30 min. (12,7%)
- 30-60 min. (1,4%)

### **Příloha č. 3: Odpovědi všech respondentů na otázku č. 46**

#### **Co by nám učitelům mohlo pomoci k větší pohodě a vnitřnímu klidu?**

- Aby měl den 48 hodin, ve školství je hodně administrativy a další věci přibývají, krátké jsou přestávky, kdy člověk se nestihne ani napít, trochu odpočinout před další hodinou. Je to celé moc ve spěchu.
- Atmosféra ve škole
- delší přestávky
- Delší přestávky, méně pobíhání po škole
- Informovaná společnost - větší respekt a úcta, podporující vedení školy, školní psycholog, konstantní směřování školství a ne s každým novým ministrem změny, které nedávají smysl, adekvátní platové ohodnocení
- Jasná pravidla, která fungují.
- Jasně pokyny a ne jen doporučení. Dostatek kvalitních a aktivních asistentů na škole.
- jednotnost
- Kdyby miň š...li blbecci, co si děti dělají jen jako kasičky na přídavky a tyhle děti pak nekončily ve školních škammách, přičemž jsou nevzdělatelné už z podstaty?
- Kdyby Ti, co rozhodují od stolu se občas přišly podívat do provozu.
- Kdyby vláda plnila sliby.
- Když je jasno o smyslu práce, není co řešit a naopak.
- Klid na vše a miň papírování.
- Kolektiv, pozitivní myšlení, čisté prostředí, lojalita
- lepší platové ohodnocení
- Méně administrativních úkonů, empatické vedení, podpurné prostředí
- Méně administrativy,
- Méně administrativy a podpora vedení školy, dobrý pracovní kolektiv.
- Méně administrativy, větší respekt k našemu povolání
- méně byrokracie
- Méně byrokratické zátěže a vyšší platové ohodnocení.
- méně dětí ve třídách

- méně kontroly od vedení školy, smysluplná práce, méně formálnosti a větší empatie a slušnosti mezi lidmi (slušnější chování žáků, méně vulgárního vyjadřování a ochotnější přístup ze strany žáků, vedení školy, kolegů a ochota řešit i věci nad rámec běžných povinností
- Méně nesmyslů MŠMT, více klidu a času na přímou práci s dětmi, méně administrativy, absence lživých informací v médiích, návrat úcty k učitelům, vzdělání jako priorita ze strany široké veřejnosti
- Méně papírování
- Méně papírování, abychom tu mohli být pro žáky.
- Méně papírování a dalších formalit.
- Méně papírování. Empatičtí rodiče a žáci, kteří vnímají. Vedení, které jasně stanovuje cíle a nemění vše podle nálady.
- Méně papírování, větší respekt od společnosti.
- Méně stresu
- Méně zlobivých dětí :-D
- Méně žáků ve třídě.
- Menší administrativní zatížení.
- Menší počet žáků ve třídách -max.20, lepší finanční ohodnocení, vhodnější rozvržení pracovní doby, méně papírování, výuka max. do 15h, aby bylo možné poté zvládat přípravy a to zbytečné papírování a ne si nosit práci domů a opravovat a psát pak přípravy do noci!!! nelze pak zrelaxovat a odpočinout!
- Menší tlak na čas, méně výkaznictví
- Nebýt na sebe náročný.
- Nebýt tolik ve stresu
- Nemuset vyplňovat nesmyslné papíry a dotazníky, moci se vyhnout problémovým rodičům.
- Nesvádět nic na dobu, nebýt součástí problému, ale být součástí změny.
- Netusím
- Nevím
- nevím
- Nevím
- Normální rodiče

- Osvícené vedení školy, které vytváří k pohodě a spokojenosti učitelů podmínky, zajímá se o práci učitelů a samo jde příkladem.
- Podpora/ opora ve vedení
- Pochopení
- Pochvala
- pokora
- pozitivní pracovní prostředí
- respekt, méně byrokracie, uspokojivé platové ohodnocení
- Rozumní rodiče
- Skončit s touto prací
- Slušně vychovane žáky
- slušnost žáků
- snaživí žáci
- Snaživí žáci
- Snížit administrativu
- společná místnost s příjemnou dekorací, rostlinami, dále například s kanape, s novinami, časopisy, televizí, příjemně laděnou hudbou a kávovarem k využití pro odpočinek, popovídání si během volných hodin, nebo po PPČ
- společnost
- určitě větší respekt vůči učitelskému povolání
- Věděla bych, ale raději si to nechám pro sebe.
- Větší důvěra ze strany rodičů, kolegů a nadřízených.
- Větší klid na práci
- Větší pochopení naší práce od zákonných zástupců a politiků....
- více času na vše
- více volného času
- Vychované děti
- Vychované děti, které učíme
- Výchované, pokorné děti
- Vyvážený rozvrh výuky.