

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 zvládání 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

VĚTŠINOU

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

ANO

NE

OBČAS

VĚTŠINOU

38 Kouřím.

ANO

NE

OBČAS

VĚTŠINOU

39 Piji alkohol.

ANO

NE

OBČAS

VĚTŠINOU

40 Usínám bez větších potíží.

ANO

NE

OBČAS

VĚTŠINOU

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

ANO

NE

OBČAS

VĚTŠINOU

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	psychohygienu Fričová
 Autor	
 Jazyk dotazníku	main-lang-cs

 Veřejná adresa dotazníku	https://www.surveio.com/survey/d/O8M6R9I4E5Z3C8U9R
 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

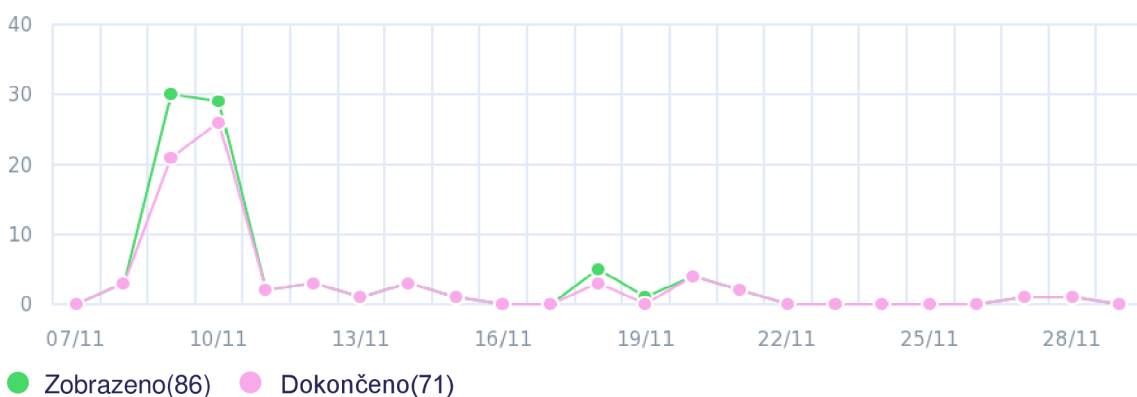
15

Pouze zobrazeno

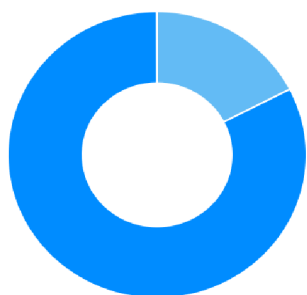
82,6%

Celková úspěšnost vyplnění dotazníku

Historie návštěv 8 Listopad 2023 - 28 Listopad 2023

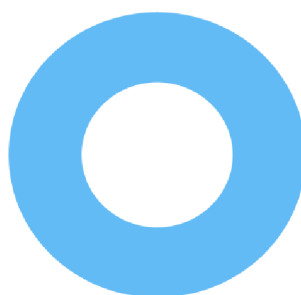


Celkem návštěv



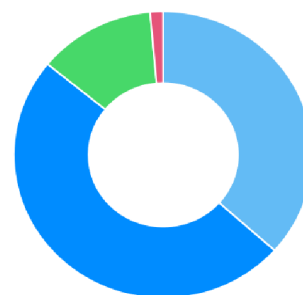
- Pouze zobrazeno (17,4%)
- Dokončeno (82,6%)
- Nedokončeno (0,0%)

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 blbečci, co si děti dělají jen jako kasičky na přídavky a tyhle děti pak nekončily ve školních škamnách, 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 učitelí, 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 né 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.
- Netusim
- 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.