

Informovaný souhlas byl rozeslán ve formě google formuláře v následující podobě:

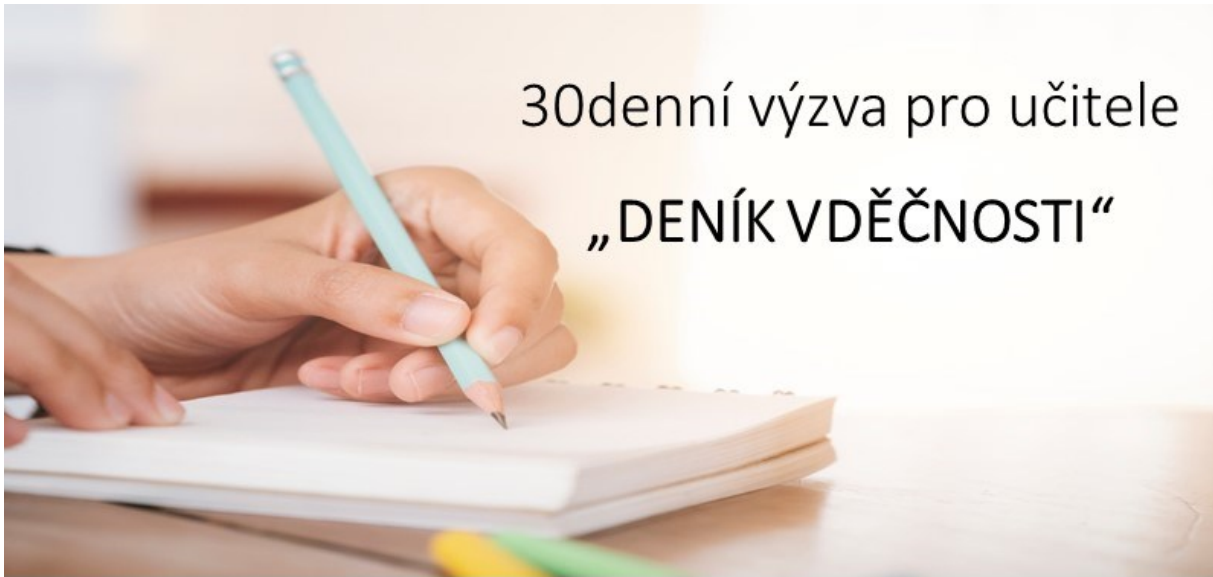
Pozitivní 30denní výzva pro učitele: "DENÍK VDĚČNOSTI"

Vážení pedagogové základních a středních škol,
jmenuji se Klaudie Gottwaldová a studuji Psychologii na Filozofické fakultě Masarykovy univerzity v Brně. V rámci své bakalářské práce zpracovávám téma Deník vděčnosti jako prevence syndromu vyhoření v pedagogické profesi. Pokud i vy patříte do výzkumné skupiny pedagogů základních a středních škol, chtěla bych Vás tímto požádat o spolupráci a účast ve výzkumu.

Výzkum je koncipován jako "Pozitivní 30denní výzva pro učitele" zahrnující výzvu k vedení vašeho osobního deníku vděčnosti po dobu 30 dní. Deník vděčnosti může vypadat jako sešit / deník / zápisník /dokument v počítači či mobilním telefonu, kam si každý den před spaním zapíšete alespoň 3 věci, které vás během dne potěšily, které se vám povedly, za které jste vděční. Záznamy v deníku vděčnosti si povede každý účastník sám a nebude potřeba je nikam posílat ani zveřejňovat, budou sloužit čistě pro vaši osobní potřebu. Cílem je zamyslet se, zaměřit se na své pocity, odhalit, co vám dělá radost a strávit každý den příjemný čas s pozitivní myšlenkou.

Nejdříve je potřeba vyplnit informovaný souhlas a kontaktní email v tomto formuláři, tím se stanete účastníky výzkumu. Na vámi zadaný email vám postupně přijdou 2 krátké dotazník - PŘED a PO výzvě. Dotazníky jsou anonymní, vaše emailová adresa nebude nijak spojována s vyplněnými daty. Je proto potřeba, aby si každý účastník vymyslel svou osobní přezdívku, kterou v dotazníku PŘED a PO výzvě vyplní a podle které budou data z prvního a druhého dotazníku anonymně spojena. Nejdříve přijde první dotazník, následuje 30denní pozitivní výzva, kdy si každý účastník sám po dobu 30 dní povede tzv. deník vděčnosti a po 30 dnech vám na kontaktní email přijde druhý (závěrečný) dotazník.

Děkuji Vám za spolupráci,
Klaudie Gottwaldová



30denní výzva pro učitele

„DENÍK VDĚČNOSTI“

Co je „deník vděčnosti“?

„Deník vděčnosti“ patří mezi metody intervence používané v pozitivní psychologii. Jedná se o pravidelné zápisy pozitivních události prožitých během určitého období a aktivní rozjímání nad těmito událostmi s cílem vyvolání pozitivních emocí, pocitů radosti, štěstí, smysluplnosti a vděčnosti.

Jak si vytvořit svůj „deník vděčnosti“?


U každého může „deník vděčnosti“ vypadat jinak, záleží na osobních preferencích. Zápisky mohou být psány ručně do sešitu, zápisníku či diáře. Někomu naopak může více vyhovovat digitální zápis v počítači nebo mobilním telefonu. Zápisky se mohou týkat čehokoliv a mohou být vedeny v celých větách, odrážkách nebo například s využitím kreseb či piktogramů. Fantazii se meze nekladou.

Jak může například vypadat zápis v deníku vděčnosti?

Pondělí 9. 1. 2023	<ul style="list-style-type: none">• v 7.A mě potěšil úspěch nové didaktické hry, kterou jsem vytvořila• konečně napadl sníh! :-)• výborná odpolední káva s karamelovou příchutí a chvilka s knížkou
-----------------------	---

Pojďme v dnešní uspěchané době udělat něco pro sebe, vyhradíme si každý den před spaním pár minut a zamysleme se nad tím, co se nám během dne povedlo, co se nám líbilo, co nás potěšilo a za co jsme vděční.

Zkusme si každý sám po dobu 30 dní do svého „deníku vděčnosti“ denně zapsat alespoň 3 věci, za které jsme vděční:

Den 1.		Den 11.		Den 21.	
Den 2.		Den 12.		Den 22.	
Den 3.		Den 13.		Den 23.	
Den 4.		Den 14.		Den 24.	
Den 5.		Den 15.		Den 25.	
Den 6.		Den 16.		Den 26.	
Den 7.		Den 17.		Den 27.	
Den 8.		Den 18.		Den 28.	
Den 9.		Den 19.		Den 29.	
Den 10.		Den 20.		Den 30.	

Co mi může zapojení do výzvy a „deník vděčnosti“ přinést?

Zapojení pro Vás může být příležitostí aplikace metody pozitivní psychologie do Vašeho života. Výzkumy ukázaly, že pravidelné vedení „deníku vděčnosti“ vedlo ke snížení prožívaného stresu, zvýšení well-beingu a subjektivně vnímané pohody, a mělo pozitivní souvislost se sebedříváním, pozitivními vztahy s okolím a osobním růstem.

A v neposlední řadě se stanete součástí výzkumu zabývajícího se možností využití metody vedení „deníku vděčnosti“ jakožto prevence syndromu vyhoření v pedagogické profesi, konkrétně u učitelů základních a středních škol.

Prosím Vás o vyplnění dotazníku zasláného na vámi zadaný kontaktní email PŘED 30denní výzvou a PO ní. Děkuji!

Prohlašuji, že jsem byl(a) informován(a) o cíli, uplatněných postupech a přínosech výzkumu. Data budou využita pouze pro účely tohoto výzkumu a budou uchovávána a předávána pouze bez identifikačních údajů (tj. jako anonymní data).

Souhlasím.

Vyplňte Váš kontaktní email pro zaslání dotazníků:
