

Pracovní list

POISE

Sebehodnoticí škála zaměřená na wellbeing vyučujících

Vyberte bodové hodnocení, které nejlépe reflektuje skutečnost (zaměřte se na uplynulých 14 dnů).

1

téměř vůbec

méně než 10 %

2

trochu

cca 25 %

3

středně

cca 50 %

4

většinou

cca 75 %

5

téměř vždy

více než 90 %

Fyzická oblast	1. Většinou nocí spím nepřerušovaně 6 a více hodin.	1	2	3	4	5
	2. Jím nutričně hodnotné jídlo a užívám si to, jak se díky němu cítím.	1	2	3	4	5
	3. Většinou dnů cvičím nebo vykonávám pohybovou aktivitu 30 a více minut denně.	1	2	3	4	5
	4. Během pracovního dne se pohybuji a neseďm v kuse déle než 1 hodinu.	1	2	3	4	5
	5. Hudba a/nebo jiné umělecké aktivity jsou pravidelnou příjemnou součástí mého života.	1	2	3	4	5
Profesní oblast	6. Má práce v této škole je v souladu se smyslem mého života a významně přispívá k jeho naplnění.	1	2	3	4	5
	7. V práci mám silnou a spolehlivou síť podporujících kolegů a kolegyně.	1	2	3	4	5
	8. Dobře řídím svůj čas a většinu úkolů dokončuji včas.	1	2	3	4	5
	9. Jsem schopný/á dosáhnout svých cílů i přes překážky, které mě potkají.	1	2	3	4	5
	10. S nadřízenými vzájemně dobře komunikujeme a shodujeme se na prioritách.	1	2	3	4	5
Duchovní oblast	11. Podněcuji svou mysl čtením, poslechem nebo sledováním inspirativních pořadů.	1	2	3	4	5
	12. Pravidelně se věnuji svým zájmům a rozvíjím své dovednosti.	1	2	3	4	5
	13. Častěji pociťuji dobrý pocit z toho, že jsem schopný/á pomáhat druhým než vyčerpanost z překážek, které pomoci druhým brání.	1	2	3	4	5
	14. Vedu si deník, píšu (např. poezii nebo písničky) nebo fotografuji/natačím okamžiky ze svého života.	1	2	3	4	5
	15. Spoléhám se na hluboce ukotvené principy nebo duchovní hodnoty, které mě vedou životem.	1	2	3	4	5

Sociální oblast	16. Mám naplňující vztahy s ostatními dospělými.	1	2	3	4	5
	17. Vyhledávám a těžím z podnětů a zpětné vazby od ostatních.	1	2	3	4	5
	18. Jsem si vědom/a toho, co mě dráždí nebo rozčiluje, a toho, co dráždí nebo rozčiluje lidi v mém okolí.	1	2	3	4	5
	19. Podporuji druhé a oceňuji (slovy nebo činy) jejich úspěch.	1	2	3	4	5
	20. Jsem schopný/á vyřešit konflikty ve většině oblastí svého života.	1	2	3	4	5
Emocionální oblast	21. Dokážu ustát a snášet vlastní bolestné emoce a poučit se z nich.	1	2	3	4	5
	22. Většinu času se cítím klidně/vyrovnaně.	1	2	3	4	5
	23. Vytvořil/a jsem si spolehlivý a efektivní způsob zvládnání stresu.	1	2	3	4	5
	24. Dokážu ovládnout své emoce a pokračovat v práci, když je to třeba.	1	2	3	4	5
	25. Užívám si život v přítomnosti, o minulost a budoucnost se strachuji jen málo.	1	2	3	4	5

(Bostic J. a kol., 2021, přeložila Lenka Felcmanová)

- Položky 1 až 5 (spánek, pohyb, výživa) se vztahují k fyzické oblasti wellbeingu.
- Položky 6 až 10 (spokojenost v práci) se vztahují k profesní oblasti wellbeingu.
- Položky 11 až 15 (nalézání smyslu v tom, co dělám, seberozvoj) se vztahují k duchovní oblasti wellbeingu.
- Položky 16 až 20 (udržování naplňujících vztahů, řešení konfliktů, oceňování druhých) se vztahují k sociální oblasti wellbeingu.
- Položky 21 až 25 (zvládnání emocí, dosahování klidu, zvládnání stresu) se vztahují k emocionální oblasti wellbeingu.

Při vyplňování dotazníku možná zaregistrujete, že v některých oblastech wellbeingu se vám daří dosahovat popisovaného stavu více než v jiných. I v rámci jedné oblasti mohou být položky, které hodnotíte body 4 nebo 5 a jiné naopak body 1 až 2. Zamyslete se nad tím, co napomáhá tomu, že konkrétní položky hodnotíte vysoko. Položky, které hodnotíte nízko, se mohou stát východiskem pro plánované změny.

Je zřejmé, že dosahování uvedeného stavu se může vlivem mnoha okolností v průběhu roku měnit, proto je užitečné se k hodnocení pravidelně vracet a sledovat případné negativní i pozitivní změny a přemýšlet o jejich příčinách. Dotazník může také sloužit k vyhodnocení efektivity osobního plánu podpory wellbeingu, pokud se jej rozhodnete zpracovat.