SEMINÁŘE Z PSYCHOHYGIENY A PSYCHOLOGIE ZDRAVÍ PdF MU / JS 2010

RV2BP_4PZS Seminář k psychohygieně a psychologii zdraví

Č.	učo	Student	Ukonč	Studium
1.	162906	**Babáčková, Lenka**	z	**PdF** B-SPE PR3 [sem 4, roč 2], VZ3 [sem 4, roč 2]
2.	322764	**Bartošová, Eva**	z	**PdF** B-SPE PR3 [sem 4, roč 2], VZ3 [sem 4, roč 2]
3.	322525	**Bradáčková, Iva**	z	**PdF** B-SPE SP3 [sem 4, roč 2], VZ3 [sem 4, roč 2]
4.	220661	**Bradáčová, Petra**	z	**PdF** B-SPE SP3 [sem 2, roč 1], VZ3 [sem 2, roč 1]
5.	322741	**Břoušková, Petra**	z	**PdF** B-SPE SP3 [sem 3, roč 2], VZ3 [sem 3, roč 2]
6.	322499	**Burďáková, Renata**	z	**PdF** B-SPE PR3 [sem 4, roč 2], VZ3 [sem 4, roč 2]
7.	322437	**Čekalová, Petra**	z	**PdF** B-SPE PR3 [sem 4, roč 2], VZ3 [sem 4, roč 2]
8.	223160	**Černá, Pavlína**	z	**PdF** B-SPE SP3 [sem 2, roč 1], VZ3 [sem 2, roč 1]
9.	252713	**Čtvrtníčková, Eva**	z	**PdF** B-SPE PR3 [sem 6, roč 3], VZ3 [sem 6, roč 3] (skupina 31)
10.	209887	**Dvořáková, Martina**	z	**PdF** B-SPE PR3 [sem 4, roč 2], VZ3 [sem 4, roč 2]
11.	327482	**Fidriková, Klára**	z	**PdF** B-SPE NJ3 [sem 4, roč 2], VZ3 [sem 4, roč 2]
12.	329232	**Flajšmanová, Dana**	z	**PdF** B-SPE SP3 [sem 4, roč 2], VZ3 [sem 4, roč 2]
13.	322008	**Floriánová, Jana**	z	**PdF** B-SPE SP3 [sem 4, roč 2], VZ3 [sem 4, roč 2]
14.	321900	**Fuchsová, Ludmila**	z	**PdF** B-SPE PR3 [sem 4, roč 2], VZ3 [sem 4, roč 2]
15.	322124	**Guldová, Tereza**	z	**PdF** B-SPE PR3 [sem 4, roč 2], VZ3 [sem 4, roč 2]
16.	136418	**Havlenová, Vendula**	z	**PdF** B-SPE CH3 [sem 2, roč 1], VZ3 [sem 2, roč 1]
17.	221616	**Házyová, Lucie**	z	**PdF** B-SPE NJ3 [sem 2, roč 1], VZ3 [sem 2, roč 1]
18.	345273	**Hejlová, Barbora**	z	**PdF** B-SPE CH3 [sem 4, roč 2], VZ3 [sem 4, roč 2]
19.	266739	**Horáčková, Hana**	z	**PdF** B-SPE CH3 [sem 4, roč 2], VZ3 [sem 4, roč 2]
20.	348522	**Hrabec, Ondřej**	z	**PrF** M-PPV PR [sem 2]
21.	239224	**Chropeňová, Mária**	z	**PdF** B-SPE CH3 [sem 2, roč 1], VZ3 [sem 2, roč 1]
22.	322715	**Jansová, Jiřina**	z	**PdF** B-SPE PR3 [sem 3, roč 2], VZ3 [sem 3, roč 2]

23.	261590	**Kalabusová, Michaela**	z	**PdF** B-SPE NJ3 [sem 5, roč 3], VZ3 [sem 5, roč 3] (skupina 137)
24.	322071	**Keclíková, Petra**	z	**PdF** B-SPE PR3 [sem 4, roč 2], VZ3 [sem 4, roč 2]
25.	360356	**Kincová, Daniela**	z	**FSpS** B-TV MAN (MAN) [sem 2, roč 1]
26.	322293	**Klečková, Alena**	z	**PdF** B-SPE SP3 [sem 4, roč 2], VZ3 [sem 4, roč 2]
27.	322022	**Kluchová, Lucie**	z	**PdF** B-SPE DE3 [sem 3, roč 2], OV3 [sem 3, roč 2]
28.	252749	**Kopřivová, Pavlína**	z	**PdF** B-SPE PR3 [sem 4, roč 2], VZ3 [sem 4, roč 2]
29.	209409	**Korecká, Pavlína**	z	**PdF** B-SPE PR3 [sem 4, roč 2], VZ3 [sem 4, roč 2]
30.	283896	**Koudelková, Jana**	z	**PdF** B-SPE NJ3 [sem 6, roč 3], VZ3 [sem 6, roč 3] (skupina 137)
31.	363024	**Kozelková, Eva**	z	**PdF** B-SPE PR3 [sem 2, roč 1], VZ3 [sem 2, roč 1]
32.	176810	**Krahulcová, Aneta**	z	**PdF** B-SPE PR3 [sem 4, roč 2], VZ3 [sem 4, roč 2]
33.	321918	**Kratochvílová, Hana**	z	**PdF** B-SPE PR3 [sem 4, roč 2], VZ3 [sem 4, roč 2]
34.	329188	**Krejčová, Lucie**	z	**PdF** B-SPE PR3 [sem 4, roč 2], VZ3 [sem 4, roč 2]
35.	327551	**Kučerová, Magdaléna**	z	**PdF** B-SPE NJ3 [sem 4, roč 2], VZ3 [sem 4, roč 2]
36.	322607	**Kusáková, Radomíra**	z	**PdF** B-SPE SP3 [sem 4, roč 2], VZ3 [sem 4, roč 2]
37.	209842	**Marečková, Lucie**	z	**PdF** B-SPE CH3 [sem 4, roč 2], VZ3 [sem 4, roč 2]
38.	214980	**Musílek, Roman**	z	**PdF** B-SPE PR3 [sem 4, roč 2], VZ3 [sem 4, roč 2]
39.	321965	**Pařilová, Marie**	z	**PdF** B-SPE SP3 [sem 4, roč 2], VZ3 [sem 4, roč 2]
40.	136347	**Patočková, Radka**	z	**PdF** B-SPE OV3 [sem 2, roč 1], TE3 [sem 2, roč 1]
41.	203231	**Pecková, Eliška**	z	**PdF** B-SPE PR3 [sem 3, roč 2], VZ3 [sem 3, roč 2]
42.	322168	**Petrášová, Kateřina**	z	**PdF** B-SPE SP3 [sem 4, roč 2], VZ3 [sem 4, roč 2]
43.	243850	**Petříčková, Andrea**	z	**PdF** B-SPE NJ3 [sem 4, roč 2], OV3 [sem 4, roč 2]
44.	270482	**Pilátová, Pavla**	z	**PdF** B-SPE SP3 [sem 4, roč 2], VZ3 [sem 4, roč 2]
45.	265669	**Pokorná, Zuzana**	z	**PdF** B-SPE CH3 [sem 4, roč 2], VZ3 [sem 4, roč 2]
46.	237480	**Ponížilová, Andrea**	z	**PdF** B-SPE SP3 [sem 4, roč 2], VZ3 [sem 4, roč 2]

47.	322755	**Procházka, Jan**	z	**PdF** B-SPE PR3 [sem 4, roč 2], VZ3 [sem 4, roč 2]
48.	322624	**Procházková, Monika**	z	**PdF** B-SPE PR3 [sem 3, roč 2], VZ3 [sem 3, roč 2]
49.	329041	**Prokešová, Kateřina**	z	**PdF** B-SPE SP3 [sem 4, roč 2], VZ3 [sem 4, roč 2]
50.	265144	**Sedláková, Markéta**	z	**PdF** B-SPE SP3 [sem 4, roč 2], VZ3 [sem 4, roč 2]
51.	322519	**Simandlová, Lenka**	z	**PdF** B-SPE PR3 [sem 4, roč 2], VZ3 [sem 4, roč 2]
52.	350195	**Stejskalová, Zuzana**	z	**PdF** B-SPE PR3 [sem 2, roč 1], VZ3 [sem 2, roč 1]
53.	322708	**Šaclová, Martina**	z	**PdF** B-SPE SP3 [sem 4, roč 2], VZ3 [sem 4, roč 2]
54.	321958	**Šujanová, Markéta**	z	**PdF** B-SPE SP3 [sem 2, roč 1], VZ3 [sem 2, roč 1]
55.	321994	**Tevoltová, Ivana**	z	**PdF** B-SPE PR3 [sem 4, roč 2], VZ3 [sem 4, roč 2]
56.	208726	**Tůmová, Michaela**	z	**PdF** B-SPE SP3 [sem 4, roč 2], VZ3 [sem 4, roč 2]
57.	321902	**Vrbová, Veronika**	z	**PdF** B-SPE FY3 [sem 2, roč 1], VZ3 [sem 2, roč 1]
58.	322445	**Zedníková, Martina**	z	**PdF** B-SPE PR3 [sem 4, roč 2], VZ3 [sem 4, roč 2]
59.	329127	**Žlabová, Tereza**	z	**PdF** B-SPE PR3 [sem 4, roč 2], VZ3 [sem 4, roč 2]
60.	329120	**Žoudlíková, Kamila**	z	**PdF** B-SPE SP3 [sem 4, roč 2], VZ3 [sem 4, roč 2]

Celkem studií: 60, osob: 60

Stav k 24. 2. 2010 11:17, seřazeno abecedně.

PROGRAM SEMINÁŘŮ VE ŠKOL. ROCE 2009/2010, JS

1) **25. 02. 2010 ..... úvod, zadání referátů**

2) *04. 03. 2010* ..... seminář se nekoná, výzkumy

3) **11. 03. 2010 ……..……. zdravotní gramostnost, zdravotní stesky (Kasielke)**

4) 18. 03. 2010 …….. seminář se nekoná, výzkumy (MOSKVA)

5) 25. 03. 2010 ……..... seminář se nekoná, výzkumy

6) 01. 04. 2010 ..... únava (Grandjean), zátěž (Meister)

7) 08. 04 2010 …… …. seminář se nekoná, výzkumy

8) 15. 04. 2010 ..... stres (Bostonský dotazník), zvládání stresu (Tobin)

9) 22. 04. 2010…… seminář se nekoná, výzkumy

10) *29.0 4. 2010 ..... seminář se nekoná, výzkumy (*LONDON)

11) 06. 05. 2010 ..... odpočinek, spánek (Morin), sociální opora (Blumenthal)

12) 13. 05. 2010 ..... burnout

13) *20.05. 2010 ……. seminář se nekoná, výzkumy*

14) 27. 05. 2010 ……..... kvalita života (SQUALA?, SEIQoL?)

OBSAH SEMINÁŘŮ VE ŠKOL. ROCE 2009/2010, JS

1) **25. 02. 2010 ..... úvod, zadání referátů**
2) *04. 03. 2010* ..... seminář se nekoná, výzkumy
3) **11. 03. 2010 ……..…… zdravotní gramostnost, zdravotní stesky (Kasielke)**
4) *18. 03. 2010 …….. seminář se nekoná, výzkumy (MOSKVA)*
5) *25. 03. 2010 ……..... seminář se nekoná, výzkumy*
6) **01. 04. 2010 ..... únava (Grandjean), zátěž (Meister)**
7) *08. 04 2010 …… …. seminář se nekoná, výzkumy*
8) **15. 04. 2010 ..... stres (Bostonský dotazník), zvládání stresu (Tobin)**
9) *22. 04. 2010…… seminář se nekoná, výzkumy*
10) *29.0 4. 2010 ..... seminář se nekoná, výzkumy (*LONDON)
11) **06. 05. 2010 ..... odpočinek, spánek (Morin), sociální opora (Blumenthal)**
12) **13. 05. 2010 ..... burnout (Maslach)**
13) *20.05. 2010 ……. seminář se nekoná, výzkumy*
14) **27. 05. 2010 ……..... kvalita života (SQUALA?, SEIQoL?)**

11. 03. 2010 ……..……. zdravotní gramostnost, zdravotní stesky (Kasielke)

INSTRUKCE: Administrovat na cca 100 vysokoškolácích PdF MU . Dotazník je anonymní.

DOTAZNÍK - ZDRAVOTNÍ GRAMOTNOST

Dotazník, který Vám předkládáme k vyplnění, se zabývá tzv. zdravotní gramotností. Cílem dotazníkového šetření je zjistit nejen postoje studentů k jejich zdraví a životnímu stylu, ale také jejich znalosti z oblasti péče o zdraví. Dotazník je anonymní, a proto se nemusíte obávat vyjádřit své skutečné názory, popsat své skutečné chování vzhledem ke zdraví nebo přiznat, že na některé otázky neznáte správnou odpověď.

Na otázky v dotazníku se odpovídá tak, že zakroužkujete vždy číslo jedné odpovědi, a to té, která se nejvíce blíží Vašemu názoru. Pokud bude některá otázka vyžadovat zodpovězení jiným způsobem, naleznete u ní příslušné instrukce. Prosím, před odevzdáním dotazníku zkontrolujte, zda jste na některou otázku nezapomněl/a odpovědět.

Děkujeme za Váš čas a ochotu.

1. Záleží Vám na tom, abyste dodržoval/a zásady zdravého životního stylu?

1. velmi mi na tom záleží
2. spíše mi na tom záleží
3. nevím, nepřemýšlel/a jsem o tom
4. spíše mi na tom nezáleží
5. vůbec mi na tom nezáleží

2. Domníváte se, že Vaše současná životní situace Vám umožňuje dodržovat zásady životního stylu?

1. ano
2. spíše ano
3. nevím, nedokážu posoudit
4. spíše ne
5. ne

3. Jaké hlavní okolnosti Vám brání nebo jaké nepříznivé okolnosti musíte překonávat při dodržování správné životosprávy?

1. nedostatek času
2. nedostatek peněz
3. málo znalostí
4. pohodlnost
5. slabá vůle
6. snaha nelišit se příliš od životního stylu okolí (rodina, přátelé, známí)
7. nezájem o zdravý životní styl
8. nedůvěra v to, že člověk může nějak zásadně ovlivnit svůj zdravotní osud životním stylem
9. jiné okolnosti, napište jaké .....
10. o žádných takových okolnostech nevím

4. Jak byste zhodnotil/a své stravovací návyky?

1. striktně dodržuji zásady zdravé výživy
2. stravuji se spíše zdravě

3. nestravuji se ani vyloženě zdravě, ani vyloženě nezdravě
4. zásady zdravé výživy spíše nedodržuji
5. stravuji se vyloženě nezdravě

5. V jaké míře se věnujete pohybovým aktivitám?

1. prakticky vůbec ne
2. nepravidelně, a to méně často než jednou za měsíc
3. více méně pravidelně, a to častěji než jednou za měsíc, ale méně často než jednou týdně
4. pravidelně na amatérské úrovni, a to jednou týdně
5. pravidelně na amatérské úrovni, a to vícekrát týdně
6. pravidelně na závodní úrovni

6. Jak byste zhodnotil/a své chování z hlediska kouření?

1. jsem nekuřák/ nekuřačka
2. kouřím jen výjimečně
3. kouřím pravidelně do 5 cigaret za den
4. kouřím pravidelně mezi 6 a 10 cigaretami za den
5. kouřím pravidelně více než 10 cigaret za den

7. Pokusil/a jste se v posledním roce o nějakou cílenou změnu ve svém životním stylu proto, aby Váš zdravotní styl byl zdravější?

1. ano, ale dlouho mi to nevydrželo
2. ano, a zatím se mi v této změně daří pokračovat
3. ne, protože bych to stejně dlouho nevydržel/a
4. ne, ani jsem o žádné změně neuvažoval/a

8. Když se podíváte do budoucnosti, řekl/a byste, že za 10 let budete dobrým příkladem zdravého životního stylu pro lidi ve svém okolí (rodina, přátelé, žáci, studenti, pacienti)?

1. určitě ano
2. spíše ano
3. nevím
4. spíše ne
5. určitě ne

9. Co podle Vás nejspolehlivěji přiměje lidi, aby přijali zdravotní opatření a doporučení týkající se jejich životního stylu?

1. Dostatek věrohodných informací o zdravém životním stylu (o tom, co obnáší a jaký bude mít přínos).
2. Vážnější zdravotní problémy.
3. Skutečný zájem starat se o vlastní zdraví.
4. Vytvoření podmínek, které nekladou překážky k přijetí opatření (finanční, časové, sociální, kulturní).
5. Postihy za nedodržování zásad zdravého životního stylu (např. vyšší pojistné pro kuřáky ap.).
6. Odměny za dodržování zásad zdravého životního stylu (např. různé bonusy a slevy).
7. Něco jiného (prosím, uveďte co):

   .....

   .....

10. Který z těchto dvou výroků je bližší Vašemu názoru?

1. Člověk může svým jednáním a životním stylem své zdraví významně ovlivnit.
2. Ať se člověk snaží jak chce, své zdraví může svým jednáním a životním stylem ovlivnit jen velmi málo, svému osudu nikdo neunikne.

11. Své znalosti z oblasti první pomoci hodnotím:

1. na jedničku
2. na dvojku
3. na trojku
4. na čtyřku
5. na pětku

12. Absolvoval/a jste někdy kurz první pomoci?

1. ano, teoretický i praktický
2. ano, ale pouze teoretický
3. ne, neabsolvoval/a jsem žádný kurz

13. Vyberte z uvedených možností tu, která uvádí správný poměr stisků hrudníku a vdechů v případě, že je třeba dospělému člověku poskytnout umělé dýchání s masáží srdce jedním zachráncem.

1. 15:2
2. 30:2
3. 5:1
4. 10:3
5. 18:3
6. nevím, musel/a bych tipovat

14. Už jste se někdy ocitl/a v situaci, kdy jste musel/a poskytnout první pomoc?

1. ano
2. ne *(pokud jste odpověděl/a ne, přejděte na otázku č. 18)*

15. Uveďte, v čem Vaše pomoc spočívala.

.....

.....

16. Byly Vaše znalosti k provedení popsané pomoci dostatečné?

1. ano
2. ne

17. Jak byste oznámkoval/a své celkové počínání v dané situaci? Dal/a byste si:

1. jedničku
2. dvojku
3. trojku
4. čtyřku
5. pětku

18. Jak často můžete měnit svého praktického lékaře?

Uveďte: .....

19. Jak často můžete měnit svoji zdravotní pojišťovnu?

Uveďte: .....

20. Lékaře-specialistu můžete navštívit:

1. Pouze na základě žádanky vystavené praktickým lékařem, a to specialistu, kterého mi praktický lékař určí.
2. Pouze na základě žádanky vystavené praktickým lékařem, ale konkrétního lékaře si mohu zvolit sám/sama.
3. Vždy přímo, bez předchozí návštěvy u praktického lékaře, ale pouze specialistu, k němuž spadám podle místa bydliště.
4. Vždy přímo, bez předchozí návštěvy u praktického lékaře, přičemž si konkrétního lékaře mohu zvolit sám/a.
5. Záleží na specializaci lékaře.

21. Představte si, že poslední 2 dny se necítíte dobře. Jste unavení, malátní, pobolívá vás hlava, svaly, případně i klouby, máte zvýšenou teplotu, rýmu, můžete lehce pokašlávat.
Co v takové situaci uděláte?

1. Co nejdřív vyhledám lékařské ošetření – pohotovost.
2. Následující den navštívím svého praktického lékaře, nechám si předepsat něco od bolesti a od teploty.
3. Následující den navštívím svého praktického lékaře, nechám si předepsat něco od bolesti a od teploty, budu vyžadovat předepsání antibiotika.
4. Navštívím svého praktického lékaře teprve tehdy, pokud se můj stav výrazně zhorší.
5. Preferuji samoléčbu – uložím se do postele, dopřeji si klid, dostatek tekutin, lehkou stravu, zakoupím v lékárně potřebné léky.

Představte si, že máte 3-5 průjmovitých stolic za den, kašovité až vodnaté konzistence, bez příměsi krve, pobolívá vás břicho, zvracíte asi 1-2krát denně. Zvýšenou teplotu nemáte, cítíte se slabě, ale neomdlíváte.
K této situaci se vztahuje následujících 6 otázek č. 22 -27.

22. Co v této situaci uděláte?

1. co nejdřív vyhledám lékařské ošetření – pohotovost
2. následující den navštívím svého praktického lékaře
3. navštívím svého praktického lékaře, pokud se můj stav v průběhu jednoho nebo dvou dnů zhorší (tj. zvýší se intenzita stolic i zvracení)
4. navštívím odborníka – internistu
5. preferuji samoléčbu – zůstanu doma, v klidu, budu dodržovat dietní režim, případně si zakoupím v lékárně prostředek proti průjmu

23. Z nabídnutých dvou variant vyberte dle Vašeho názoru správnou možnost:

1. Je třeba zvýšit celkový příjem stravy – organismus je vyčerpaný, potřebuje dodat energii.
2. Je třeba snížit celkový příjem stravy – organismus je vyčerpaný, potřebuje si odpočinout.

24. Z nabídnutých dvou variant vyberte dle Vašeho názoru správnou možnost:

1. Je třeba zvýšit celkový příjem tekutin – dochází ke zvýšené ztrátě tekutin průjmy a zvracením.
2. Je třeba snížit celkový příjem tekutin – zvýšení příjmu tekutin podporuje zvracení.

25. Z nabídnutých dvou variant vyberte dle Vašeho názoru správnou možnost:

1. Tekutiny je vhodné podávat spíše častěji v menším množství.
2. Tekutiny je vhodné podávat spíše méně často ve větším množství.

26. Z nabídnutých položek sestavte jídelníček pro výše uvedenou situaci: *Podtrhněte v každé z 5 uvedených skupin ty potraviny, které považujete za nejvíce vhodné. V každé skupině můžete vybrat i více možností.*

1. skupina: černý čaj slazený, černý čaj neslazený, ovocný čaj slazený, ovocný čaj neslazený, káva, kakao, mléko, perlivá voda, neperlivá voda, slazené minerálky, ovocné džusy, sycené limo (fanta, cola, sprite), víno, pivo, rehydratační roztok.

2. skupina: brambory, hranolky, krokety, rýže, knedlík, chléb, obyčejný rohlík, celozrnný rohlík.

3. skupina: kuřecí maso přírodní, Kuřecí maso smažené, vepřové maso přírodní, vepřové maso smažené, hovězí maso přírodní, hovězí maso smažené, šunka, tvrdé salámy (Poličan, Vysočina), párky, klobásy.

4. skupina: žemlovka, rýžový nákyp, kynuté knedlíky.

5. skupina: jablko, banán, mrkev, pomeranče, mandarinky, kompoty, avokádo.

27. Znáte nějaké léky vhodné na výše popsané potíže?

Uveďte: .....

28. Antibiotika jsou vhodná při následujícím onemocnění *(zakroužkujte všechny správné odpovědi)**:***

1. angína
2. chřipka
3. nachlazení - rýma
4. borelióza

29. Ibalgin je lék na *(zakroužkujte všechny správné odpovědi)***:**

1. tlumení bolesti
2. snížení teploty
3. bakteriální infekci
4. průjmovité onemocnění

30. Na snížení teploty (antipyretikum) je vhodné *(zakroužkujte všechny správné odpovědi)***:**

1. ibalgin
2. paralen
3. mucosolvan
4. penicilin

31. Na podporu vykašlávání a zvlhčení kašle (expektorans + mukolytikum) je vhodné *(zakroužkujte všechny správné odpovědi)***:**

1. mucosolvan
2. bromhexin
3. kodein
4. ibalgin

32. Kde obvykle jako první hledáte rady ohledně svých zdravotních problémů?

1. rodina
2. přátelé
3. lékař
4. lékárník
5. podívám se do odborné literatury
6. nejprve zkouším hledat rady na internetu

7. rady získávám jinde, napište kde: .....

33. K přístupu k internetu využíváte nejčastěji připojení:

1. doma
2. na koleji
3. ve škole / v práci .
4. na veřejném místě (knihovna, kavárna…)

34. Jak často pracujete s internetem?

1. denně
2. dva až třikrát týdně
3. jedenkrát týdně
4. méně než jedenkrát týdně
5. nepravidelně, intervaly přesahují 2 týdny
6. několikrát do měsíce
7. několikrát za rok
8. zatím nikdy

35. Jak často se domníváte (odhad), že s internetem pracují Vaši rodiče?

Otec:
1. denně
2. dva až třikrát týdně
3. jedenkrát týdně
4. méně než jedenkrát týdně
5. nepravidelně, intervaly přesahují 2 týdny
6. několikrát do měsíce
7. několikrát za rok
8. zatím nikdy

Matka:
1. denně
2. dva až třikrát týdně
3. jedenkrát týdně
4. méně než jedenkrát týdně
5. nepravidelně, intervaly přesahují 2 týdny
6. několikrát do měsíce
7. několikrát za rok
8. zatím nikd

36. Webové stránky s tematikou zdraví, nemoc, zdravý životní styl sledujete:

1. dosud jsem je nikdy nenavštívil, necítil jsem potřebu *(přejděte v dotazníku až na otázku č. 39)*
2. sleduji průběžně, aniž bych měl konkrétní zdravotní potíže
3. sleduji, až když se objeví u mě (mého okolí) konkrétní zdravotní obtíže – hledám radu, informaci

37. Preferujete stránky s výše uvedenou tematikou uveřejněné v rámci:

1. zdravotnických zařízení (nemocnice, ordinace lékařů)
2. lékáren
3. farmaceutických společností (Pfizer, Servier...)
4. svépomocných skupin zaměřených na konkrétní onemocnění
5. zdravotních pojišťoven
6. soukromých podnikatelských subjektů – zároveň nabídka produktů
7. poraden, kde na dotazy odpovídají lékaři daného oboru

38. Které stránky sledujete nejčastěji?
(vypište max. 3 oblasti Vašeho zájmu – např. diety, kouření, těhotenství a porod, antikoncepce, pohlavně přenosné nemoci, potravinové doplňky, fitness, očkování, masáže, nádorové onemocnění, psychologické poradny, alergie, kožní onemocnění atd.)

1. .....

2. .....

3. .....

39. Jste vy sám (nebo osoba Vám blízká) zdravotně handicapován?

1. ano
2. ne *(pokud jste odpověděl/a ne, přejděte na otázku č. 41)*

40. Hledal/a jste na internetu informace o tomto zdravotním handicapu?

1. ano, hledal/a jsem informace o prognóze, možnostech léčby
2. ano, hledal/a jsem informace o využití kompenzačních pomůcek
3. ano, hledal/a jsem informace o možnosti zapojit se do sdružení osob s podobným handicapem
4. ano, hledal/a jsem informace ohledně sociální podpory (příspěvek, důchod, pečovatel)
5. ano, ale hledal/a jsem jiné informace – prosím, uveďte jaké:

   .....
6. ne

41. Trpíte Vy nebo osoba Vám blízká nějakým chronickým onemocněním? (cukrovka, astma, alergie, ekzém,poruchy imunity, obezita….)

1. ano
2. ne *(pokud jste odpověděl/a ne, přejděte na otázku č. 43)*

42. Hledal/a jste na internetu informace o tomto chronickém onemocnění ?

1. ano, hledal/a jsem informace o diagnostice, terapii, prognóze onemocnění
2. ano, hledal/a jsem informace o možnosti zapojit se do aktivit osob se stejným onemocněním (svépomocné skupiny, tábory..)
3. ano, ale hledal/a jsem jiné informace – prosím, uveďte jaké:

   .....

43. Domníváte se, že dokážete sám/sama posoudit pravdivost informací uveřejňovaných na webu?

1. ano
2. ne *(pokud jste odpověděl/a ne, přejděte na otázku č. 45)*

44. Se kterým ze tří uvedených výroků nejvíce souhlasíte?

1. Informacím na internetu věřím, jsou pravdivé, necítím potřebu si je ověřovat.
2. Informace na internetu jsou většinou pravdivé, ale považuji je pouze za jeden z informačních zdrojů, s vážnějším zdravotním problémem bych se obrátil na svého lékaře.
3. Informace na internetu považuji za spíše nedůvěryhodné, jsou poplatné tvůrci stránek, často se jedná o reklamu vlastních produktů.
4. Informace na webových stránkách odborných časopisů a renomovaných organizací považuji za pravdivé, ostatní stránky jsou spíše nedůvěryhodné.

45. Jste:

1. muž
2. žena

46. Uveďte, prosím, rok Vašeho narození: .....

47. Jakého nejvyššího vzdělání dosáhl Váš otec?

1. neúplné základní
2. základní
3. vyučen
4. střední bez maturity
5. střední s maturitou
6. vysokoškolské

48. Jakého nejvyššího vzdělání dosáhla Vaše matka?

1. neúplné základní
2. základní
3. vyučena
4. střední bez maturity
5. střední s maturitou
6. vysokoškolské

49. Kterou fakultu MU studujete: .....

50. Jaký obor na fakultě studujete: .....

51. Uveďte rok, ve kterém jste zahájil/a své současné studium na MU: .....

52. V průběhu Vašeho studia na vysoké škole bydlíte:

1. doma u rodičů
2. na koleji
3. v podnájmu
4. někde jinde, uveďte prosím kde: .....

INSTRUKCE: Administrovat na cca 100 vysokoškolácích . Dotazník je anonymní.

SYMPTOMATOLOGICKÝ INVENTÁŘ

(E. I. Kasielke, S. Mőbius, Ch. Scholze)

Vyznačte frekvenci s níž se u vás vyskytuje následujících padesát obtíží, přičemž znamená

1) *nikdy,*
2) *velmi zřídka,*
3) *občas,*
4) *častěji,*
5) *velmi často.*

1. Tlak v žaludeční oblasti.
2. Pocit plného žaludku.
3. Žaludeční bolesti.
4. Říhání.
5. Žaludek jakoby „na vodě“ (nausea).
6. Zvracení (emesis).
7. Silný tlukot srdce.
8. Píchání na prsou.
9. Pocit, že se člověk snadno zadýchává.
10. Pocit nedostatku vzduchu (potřeba „dodýchávání“).
11. Pocity svírání a stísněnosti při dýchání.
12. Pocit úzkosti na prsou.
13. Při vzrušujících situacích se objeví dechové obtížnosti.
14. Pocit sucha v ústech.
15. Sklon k silnému pocení (i v chladných dnech).
16. Vlhké ruce a nohy.
17. Výlevy potu.
18. Obtíže s večerním usínáním.
19. Poruchy spaní – časté probouzení ze spánku.
20. Rychlá a snadná unavitelnost.
21. Pocity velké únavy (unavenosti).
22. Pocit, že je člověk jakoby rozlámán a zpřerážen.
23. Pocity napětí.
24. Pocity vyčerpanosti (tělesné a duševní).
25. Pocity nedostatku energie a hybnosti.

26. Do ničeho nemít chuť se dát.
27. Obtíže koncentrace – soustředění pozornosti.
28. Strach z nevyléčitelných nemocí.
29. Starosti o vlastní zdraví.
30. Sklon moc dumat a hloubat nad určitým problémem, nad určitou myšlenkou nebo událostí.
31. Sklon nikdy nebýt hotov s určitou myšlenkou, s určitým problémem či s určitou událostí.
32. Pocit viny.
33. Příliš pečlivé sebepozorování.
34. Výrazná potřeba co nejpřesněji ovládat své vlastní chování.
35. Zábrany (útlum) při jednání s druhými lidmi.
36. Zábrany (útlum) při jednání s lidmi opačného pohlaví.
37. Zábrany (útlum) při jednání s nadřízenými.
38. Pocit, že mi lidé nerozumí.
39. Těžkosti při mluvení (útlum řeči) za určitých situací.
40. Dost málo sebedůvěry.
41. Chybí mi síla k sebeprosazování.
42. Selhání v situacích, kdy se mám právě osvědčit.
43. Bezdůvodný strach (neopodstatněné obavy).
44. Strach ze samoty (obava být sám).
45. Strach z určitých míst (např. obavy přejít most apod.).
46. Strach z dopravních prostředků nebo v nich.
47. Strach z pobytu v uzavřených místnostech.
48. Nadměrná lekavost na zevní podněty.
49. Nadměrná citlivost k hluku (hluk mne snadno vyleká).
50. Neúprosné nutkání na moč a stolici při vzrušujících situacích (nebo před nimi).

01. 04. 2010 ..... únava (Grandjean), zátěž (Meister)

INSTRUKCE: Administrovat na cca 100 vysokoškolácích . Dotazník je anonymní.

DOTAZNÍK SUBJEKTIVNÍCH POCITŮ ÚNAVY (Grandjean, 1971)

Příznaky únavy

0 1 2

1. **Mám pocit těžké hlavy**
2. **Cítím únavu v celém těle**
3. **Mám pocit těžkých nohou**
4. **Chce se mi zívat**
5. **Mám pocit otupělosti**
6. **Cítím ospalost**
7. **Bolí mne oči**
8. **Zdá se mi, že mé pohyby jsou ztuhlejší a neohrabanější**
9. **Když si stoupnu, mám pocit, že se motám**
10. **Nejraději bych se trochu natáhl(a) na pohovku**
11. **Nemohu soustředit myšlenky**
12. **Není mi do řeči**
13. **Mám pocit nervozity**
14. **Obtížně soustřeďuji myšlenky**
15. **Nic mne nebaví**
16. **Jsem náchylnější k zapomínání**
17. **Dělám více chyb**
18. **Cítím neklid a ustaranost**
19. **Ztrácím sebejistotu a sebedůvěru**
20. **Ztrácím trpělivost**
21. **Bolí mne hlava**
22. **Mám pocit tíhy (ztuhlosti v ramenou)**
23. **Bolí mne v kříži**
24. **Těžko se mi dýchá**
25. **Mám pocit sucha v ústech**
26. **Mám pocit ochraptělosti**
27. **Točí se mi hlava**
28. **Škube mi v horním víčku**
29. **Cítím třes v rukou či nohou, rozechvělost**
30. **Necítím se dobře**
31. **Píchá mě v boku**
32. **Zdá se mi, že více kýchám**

INSTRUKCE: Administrovat na cca 100 vysokoškolácích . Dotazník je anonymní.

HODNOCENÍ PRACOVNÍ ZÁTĚŽE
(W. Meister, 1975)

Vaším úkolem je u každé otázky označit odpověď, která nejvíce vystihuje Vaše pocity při práci.

5 - ano, plně souhlasím
4 - spíše souhlasím
3 - nevím, někdy ano, někdy ne
2 - spíše nesouhlasím
1 - ne, vůbec nesouhlasím

1. **Při práci mívám často pocit časového tlaku 5 4 3 2 1**
2. **Práce mě neuspokojuje. chodím do ní nerad/a 5 4 3 2 1**
3. **Práce mě velmi psychicky zatěžuje pro vysokou zodpovědnost, spojenou se závažnými důsledky 5 4 3 2 1**
4. **Práce je málo zajímavá, duševně spíše otupující 5 4 3 2 1**
5. **V práci mám časté konflikty a problémy, od nichž se nemohu odpoutat ani po skončení pracovní doby 5 4 3 2 1**
6. **Při práci udržuji jen s námahou pozornost, protože se po dlouhou dobu nic nového neděje 5 4 3 2 1**
7. **Práce je psychicky tak náročná, že po několika hodinách cítím nervozitu a rozechvělost 5 4 3 2 1**
8. **Po několika hodinách mám práce natolik dost, že bych chtěl/a dělat něco jiného 5 4 3 2 1**
9. **Práce je psychicky tak náročná, že po několika hodinách cítím únavu a ochablost 5 4 3 2 1**
10. **Práce je psychicky tak náročná, že je velmi obtížné dělat ji po léta se stejnou výkonností 5 4 3 2 1**

Vyhodnocení pole faktorů
Faktorovou analýzou zjistil W. Mister tři faktory

č.	název faktor	součet položek	maximum
I.	**přetížení**	**1 + 3 + 5**	**15**
II.	**monotonie**	**2 + 4 + 6**	**15**
III.	**nespecifický faktor**	**7 + 8 + 9 + 10**	**20**
HS	**HRUBÝ SKÓR**	**I + II + III**	**50**

15. 04. 2010 ..... stres (Bostonský dotazník), zvládání stresu (Tobin)

INSTRUKCE: Administrovat na cca 100 vysokoškolácích PdF MU . Dotazník je anonymní.

Jak jste zranitelní stresem?

(BOSTONSKÝ DOTAZNÍK)

L. H. Miller, A. D. Smith, 1983

Instrukce: Označte u každého bodu číslo 1 (téměř vždy) až 5 (nikdy) podle toho, jak dotazy odpovídají vašemu životu

1. **Jím nejméně jedno teplé jídlo denně.**
2. **Spím 7 - 8 hodin alespoň čtyři noci v týdnu (u starších lidí se uvádí normální doba spánku 4 – 7 hodin, zvláště spí-li odpoledne.**
3. **Pravidelně vyjadřuji a přijímám city.**
4. **Mám nejméně jednoho příbuzného nebo dobrého přítele do vzdálenosti 120 km, na kterého se mohu spolehnout (jde o americké vzdálenosti).**
5. **Cvičím až do zpocení nejméně dvakrát týdně.**
6. **Kouřím méně než 10 cigaret denně (ve světle novějších poznatků je to příliš benevolentní).**
7. **Piji měně než pět „drinků“ týdně (rozumí se 0,5 dcl destilátu nebo půl litr dvanáctistupňového piva).**
8. **Mám přiměřenou tělesnou hmotnost.**
9. **Můj příjem stačí mým základním potřebám.**
10. **Získávám sílu ze své náboženské víry.**
11. **Pravidelně navštěvuji klub, spolek nebo vyvíjím jinou sociální aktivitu.**
12. **Mám hodně přátel a známých.**
13. **Mám jednoho nebo víc důvěrných přátel.**
14. **Cítím se zdráv (včetně zraku, sluchu, zubů).**
15. **Jsem schopen mluvit otevřeně o svých pocitech, i když mám zlost nebo starosti.**
16. **Pravidelně hovořím s lidmi, s nimiž žiji, o domácích problémech, např. o pracích, financích a denním životě.**
17. **Alespoň jednou týdně dělám něco pro svou zábavu.**
18. **Jsem schopen si účelně organizovat čas.**
19. **Piji méně než tři šálky kávy (čaje, koly) denně.**
20. **Mám pro sebe každý den chvilku času.**

Abyste zjistili svůj „stresovaní index“, sečtěte všecka čísla a od výsledku odečtete dvacet. Je-li součet vyšší než 30 ukazuje to zranitelnost stresem. Silně zranitelní jste tehdy, když je váš součet 50-75, a extrémně zranitelní jste, když je nad 75. Něco musíte podniknout.

INSTRUKCE: Administrovat na cca 100 vysokoškolácích PdF MU . Dotazník je anonymní.

TOBIN

Vzpomeňte si na nějakou nepříjemnou situaci, která Vás potkala v posledních dnech. Pokuste se popsat, jak jste se v dané chvíli chovali.

Odpovědi: 1 2 3 4 5
1 = vůbec ne, 5 = velmi

1. Soustředil/a jsem se na to, co jsem musel/a udělat, na další krok.
2. Snažil/a jsem se najít jiný pohled na situaci.
3. Hledal/a jsem jiný způsob, jak si ulevit.
4. Přijal/a jsem sympatii a porozumění od někoho.
5. Spal/a jsem více, než obvykle.
6. Doufal/a jsem, že se problém vyřeší sám.
7. Říkal/a jsem si, že kdybych nebyl/a tak neopatrný/a, tak se to nestalo.
8. Snažil/a jsem se nedat nic najevo.
9. Udělal/a jsem něco, co problém vyřešilo.
10. Snažil/a jsem se najít lepší stránku věci.
11. Snažil/a jsem se, aby to neovlivnilo moje záležitosti.
12. Vypovídal/a jsem se někomu.
13. Choval/a jsem se, jako by se nic nestalo
14. Doufal/a jsem, že se stane nějaký zázrak.
15. Uvědomil/a jsem si, že vyřeším problém sám.
16. Strávil/a jsem víc času sám.
17. Bojoval/a jsem za to,co jsem chtěl/a.
18. Myslel/a jsem to, co mi umožnilo, abych se cítil/a lépe.
19. Neovládal/a jsem svoje city.
20. Vykládal/a jsem někomu, jak se cítím.
21. Zkusil/a jsem zapomenout na tu věc.
22. Přál/a jsem si, abych se nedostal/a do takové situace.
23. Obviňoval/a jsem se.
24. Vyhýbal/a jsem se své rodině a přátelům.
25. Udělal/a jsem si plán a choval/a jsem se podle něho.

26. Podíval/a jsem se na věc v jiném světle a zkusil/a jsem udělat to nejlepší, co se dalo.
27. Neovládal/a jsem se a tím se mi ulevilo.
28. Snažil/a jsem se být s lidmi, které mám rád/a.
29. Nedovolil/a jsem, aby mne to ovlivnilo, nemyslel/a jsem na to moc.
30. Přál/a jsem si, aby se buď všechno vrátilo zpátky, anebo aby to bylo už za mnou.
31. Kritizoval/a jsem se za to, co se stalo.
32. Vyhýbal/a jsem se lidem.
33. Pustil/a jsem se do řešení problému.
34. Uvědomil/a jsem si, co je skutečně důležité a že to není koneckonců tak špatné.
35. Poněkud mně přemohly city.
36. Vykládal/a jsem to někomu, kdo je mi skutečně blízký.
37. Rozhodl/a jsem se, že to ve skutečnosti není můj problém.
38. Přál/a jsem si, aby nikdy nedošlo k takové situaci.
39. Protože to všechno byla moje chyba, raději bych se neviděl/a.
40. Nevykládal/a jsem o tom ostatním.
41. Věděl/a jsem, co by bylo třeba udělat a tak jsem nepochyboval/a, že moje snažení bude mít nějaký výsledek.
42. Přesvědčoval/a jsem se, že věci nejsou tak špatné, jak vypadají.
43. Neovládl/a jsem se.
44. Nechal/a jsem přátele, aby mi pomohli.
45. Vyhýbal/a jsem se člověku, který způsobil ty nepříjemnosti.
46. Představoval/a jsem si, jak by se to mohlo obrátit.
47. Uvědomil/a jsem si, že jsem odpovědný/á za svoje potíže a skutečně jsem se poučil/a.
48. Stál/a jsem se od ostatních.
49. Byla to složitá situace, tak jsem se snažil/a ji řešit z více stran.
50. Snažil/a jsem se uvažovat o situaci s chladnou hlavou.
51. Bylo to hrozné a já jsem vybuchl/a.
52. Požádal/a jsem lidi, kterých si vážím, o radu.
53. Rozhodl/a jsem se, že to nebudu brát moc vážně.
54. Doufal/a jsem, že když budu čekat dost dlouho, vše se obrátí k lepšímu.
55. Nejraději bych si nafackoval/a za to, co se stalo.
56. Nechal/a jsem si své myšlenky a city pro sebe.
57. Snažil/a jsem se co nejvíce vyřešit problém.
58. Když jsem se na to začal/a dívat z jiného pohledu, nevypadalo to tak špatně.

59. Moje pocity mne zcela ovládly.
60. Snažil/a jsem se být s přáteli.
61. Přestal/a jsem na to myslet, protože mne to unavovalo.
62. Přál/a bych si, abych to dokázal/a změnit.
63. Udělal/a jsem chybu a tak jsem musel/a nést následky.
64. Nedopustil/a jsem, aby se moje rodina a přátelé něco dozvěděli.
65. Věnoval/a jsem mnoho úsilí řešení problému.
66. Uvažoval/a jsem o tom znovu a znovu a nakonec se mi to jevilo v jiném světle.
67. Byl/a jsem vzteklý/á a skutečně vyvedený/á z míry.
68. Vykládal/a jsem o tom někomu, kdo už byl v podobné situaci.
69. Snažil/a jsem se na to nemyslet a nic nedělat.
70. Myslel/a jsem na fantastické nebo neskutečné věci, abych se cítil/a lépe.
71. Říkal/a jsem si, jak jsem hloupý/á.
72. Nedopustil/a jsem, aby jiní věděli, jak jsem se cítil/a.

06. 05. 2010 ..... odpočinek, spánek (Morin), sociální opora (Blumenthal)

INSTRUKCE: Administrovat na cca 100 vysokoškolácích PdF MU . Dotazník je anonymní.

DOTAZNÍK NA ODPOČINEK

1. KDY SE NEJRADĚJI BUDÍTE?

mezi 5. a 6. hodinou 5
mezi 6. hod. a 7.15 4
mezi 7.15 a 9.45 3
mezi 9.45 a 11. hod. 2
mezi 11. hod. a polednem 1

2. KDY NEJRADĚJI ULÉHÁTE KE SPÁNKU?

mezi 20. hod. a 21.30 5
mezi 21.30 a 22.45 4
mezi 22.45 a 0.45 3
mezi 0.45 a 2. hod. 2
mezi 2. a 3. hod. 1

3. KDYŽ MÁTE BRZY VSTÁVAT, POTŘEBUJETE BUDÍK?

vůbec ne 4
spíše ne 3
spíš ano 2
ano 1

4. RANNÍ BRZKÉ VSTÁVÁNÍ JE PRO VÁS

velké utrpení 1
utrpení..... 2
snadné 3
velmi snadné 4

5. BĚHEM PRVNÍ PŮLHODINY VAŠEHO SPÁNKU

spíte 1
jste mírně bdělý 2
jste docela bdělý 3
jste naprosto bdělý 4

6. VAŠE CHUŤ K JÍDLU JE BĚHEM PRVNÍ PŮLHODINY PO PROBUZENÍ

žádná 1
slabá 2

docela silná 3
velká 4

7. BĚHEM PRVNÍ PŮLHODINY PO PROBUZENÍ SE CÍTÍTE

velmi unaven 1
docela unaven 2
docela odpočatý 3
velmi odpočatý 4

8. POKUD DRUHÝ DEN NEMUSÍTE VSTÁVAT, ULÉHÁTE KE SPÁNKU

ne později než obvykle 4
o necelou hodinu později 3
o hodinu až dvě později 2
o více než dvě hodiny později 1

9. VEČER BÝVÁTE UNAVENI A CÍTÍTE POTŘEBU JÍT SPÁT

mezi 20. a 21. hod. 5
mezi 21. hod. a 22.15 4
mezi 22.15 a 0.30 3
mezi 0.30 a 1.45 2
mezi 1.45 a 3. hod.....1

10. POKUD SPORTUJETE DVAKRÁT TÝDNĚ MEZI 7. A 8. HODINOU, CÍTÍTE SE

ve formě 4
spíše ve formě 3
spíše hůř než obvykle 2
o dosti hůř než obvykle 1

11. KDY BYSTE DALI PŘEDNOST NÁROČNÉ ZKOUŠCE?

mezi 3. a 10. hod. 6
mezi 11. a 13. hod. 4
mezi 15. a 17. hod. 2
mezi 19. a 21. hod. 0

12. PO ULEHNUTÍ VE 23. HODIN NA DRUHÝ DEN CÍTÍTE:

žádnou únavu 0
mírnou únavu 2
únavu 3
velkou únavu 5

13. POKUD MÁTE SLUŽBU MEZI 4. A 6. HODINOU RANNÍ:

jdete spát až po službě 1
spíte krátce před a spát jdete po službě 2

spíte co nejvíce před a krátce po službě 3
spíte před službou a po ní už ne 4

14. NÁROČNÉ PRÁCI SE NEJRADĚJI VĚNUJETE:

mezi 8. a 10. hod. 4
mezi 11. a 13. hod. 3
mezi 15. a 17. hod. 2
mezi 19. a 21. hod. 1

15. POKUD SE DVAKRÁT TÝDNĚ VĚNUJETE NÁROČNÉMU SPORTU MEZI 10. A 11. HODINOU, CÍTÍTE SE PO CVIČENÍ:

ve formě 1
celkem ve formě 2
spíš hůř než obvykle 3
o dosti hůř než obvykle 4

16. POKUD SI MŮŽETE VYBRAT IDEÁLNÍ DOBU PRO PRÁCI NA 5 HODIN, DÁTE PŘEDNOST:

mezi 4. a 8. hod. 5
mezi 6. a 10. hod. 4
mezi 9. a 13. hod. 3
mezi 13. a 17. hod. 2
mezi 17. a 4. hod. 1

17. KDYŽ JDETE SPÁT POZDĚJI, RÁNO SE PROBUDÍTE:

včas a už neusnete 4
včas, ale pak ještě na chvíli usnete 3
včas, ale pak ještě spíte 2
později než obvykle 1

18. KDY SE CÍTÍTE NEJVÍC VE FORMĚ?

mezi 4. a 7. hod. 5
mezi 7. a 9. hod. 4
mezi 10. a 17. hod. 3
mezi 17. a 22. hod. 2
mezi 22. a 4. hod. 1

INSTRUKCE: Administrovat na cca 100 vysokoškolácích PdF MU . Dotazník je anonymní.

MORINŮV SPÁNKOVÝ DOTAZNÍK (+ doplnění)

(podle Praško, J. et al., 2004)

POTÍŽE S USÍNÁNÍM
vůbec - lehce - středně - významně - extrémně

ČASTÉ NEBO DLOUHOTRVAJÍCÍ NOČNÍ BUZENÍ
vůbec - lehce - středně - významně - extrémně

PŘÍLIŠ ČASNÉ RANNÍ BUZENÍ
vůbec - lehce - středně - významně - extrémně

DO JAK MÍRY JSTE SPOKOJENÝ/NESPOKOJENÝ S VAŠÍM SPÁNKEM V POSLEDNÍ DOBĚ?
velmi spokojený - spokojený - spíše spokojený - nespokojený - velmi nespokojený

DO JAKÉ MÍRY PODLE VÁS OBTÍŽE SE SPÁNKEM NARUŠUJÍ VAŠI BĚŽNOU VÝKONNOST (NAPŘ. UNAVITELNOST, SOUSTŘEDĚNÍ, PAMĚŤ, NÁLADU)?
vůbec - lehce - středně - významně - extrémně

DO JAKÉ MÍRY PODLE VÁS JSOU VAŠE OBTÍŽE SE SPÁNKEM ZAZNAMENÁNY OKOLÍM – VE SMYSLU SNÍŽENÍ KVALITY VAŠEHO ŽIVOTA?
vůbec - lehce - středně - významně - extrémně

DO JAKÉ MÍRY JSTE ZNEKLIDNĚN/ZABÝVÁTE SE VAŠIMI OBTÍŽEMI SE SPÁNKEM?
vůbec - lehce - středně - významně - extrémně

KOLIK HODIN OBVYKLE POTŘEBUJETE K DOBRÉMU VYSPÁNÍ?

V KOLIK HODIN OBVYKLE CHODÍTE SPÁT: hod.
A VSTÁVÁTE: hod.

KDYBYSTE MOHL, SPÁVAL BYSTE I ODPOLEDNE
určitě - někdy - ne

BÝVÁTE BĚHEM DNE OSPALÝ?
ne - někdy - často - pravidelně

Poznámky:

INSTRUKCE: Administrovat na cca 100 vysokoškolácích PdF MU . Dotazník je anonymní.

ŠKÁLA SOCIÁLNÍ OPORY PSSS

(J. A. BLUMENTHAL)

Proveďte prosím, hodnocení následujícíhc 12 tvrzení. Máte přitom k dispozici sedmibodovou škálu se stupni:

rozhodně souhlasím 7
souhlasím 6
spíše souhlasím 5
nevím 4
spíše nesouhlasím 3
nesouhlasím 2
rozhodně nesouhlasím 1

1. **Když jsem v nouzi, existuje člověk, který je mi nablízku.**
2. **Existuje člověk, se kterým se mohu podělit o své starosti i radosti.**
3. **Má rodina se mi skutečně snaží pomáhat.**
4. **Mám od své rodiny citovou oporu a pomoc, jakou potřebuji.**
5. **Existuje člověk, který je pro mne zdrojem radosti a spokojenosti.**
6. **Moji přátelé se mi skutečně snaží pomáhat.**
7. **Když se mi něco nedaří, mohu se o své přátele opřít a spolehnout se na ně.**
8. **Se svoji rodinou mohu hovořit o svých problémech.**
9. **Mám přátele, se kterými se mohu podělit o své starosti a radosti.**
10. **Existuje člověk, kterému není jedno, co cítím a jak na tom jsem.**
11. **Moje rodina mi při rozhodování pomáhá.**
12. **O svých problémech si mohu se svými přáteli pohovořit.**

13. 05. 2010 ..... burnout

INSTRUKCE: Administrovat na cca 100 vysokoškolácích PdF MU . Dotazník je anonymní.

INVENTÁŘ PROJEVŮ SYNDROMU VYHOŘENÍ

Pokud se chcete dozvědět více o projevech vyhoření, a to již podrobněji a z hlediska více rovin, vyplňte následující dotazník - **Inventář projevů syndromu vyhoření...**

(zaškrtněte u každé položky, do jaké míry se vás jednotlivé výpovědi týkají)

	vždy	**často**	**někdy**	**zřídka**	**nikdy**
počet bodů	**4**	**3**	**2**	**1**	**0**
1. Obtížně se soustřeďuji	**4**	**3**	**2**	**1**	**0**
2. Nedokáži se radovat ze své práce	**4**	**3**	**2**	**1**	**0**
3. Připadám si fyzicky „vyždímaný/á“	**4**	**3**	**2**	**1**	**0**
4. Nemám chuť pomáhat problémovým klientům	**4**	**3**	**2**	**1**	**0**
5. Pochybuji o svých profesionálních schopnostech	**4**	**3**	**2**	**1**	**0**
6. Jsem sklíčený/á	**4**	**3**	**2**	**1**	**0**
7. Jsem náchylný/á k nemocím	**4**	**3**	**2**	**1**	**0**
8. Pokud je to možné vyhýbám se odborným rozhovorům s kolegy	**4**	**3**	**2**	**1**	**0**
9. Vyjadřuji se posměšně o příbuzných klienta i o klientech	**4**	**3**	**2**	**1**	**0**
10. V konfliktních situacích na pracovišti se cítím bezmocný/á	**4**	**3**	**2**	**1**	**0**
11. Mám problémy se srdcem, dýcháním, trávením, apod.	**4**	**3**	**2**	**1**	**0**
12. Frustrace ze zaměstnání narušuje moje soukromé vztahy	**4**	**3**	**2**	**1**	**0**
13. Můj odborný růst a zájem o obor zaostává	**4**	**3**	**2**	**1**	**0**
14. Jsem vnitřně neklidný/á a nervózní	**4**	**3**	**2**	**1**	**0**

15. Jsem napjatý/á	**4**	**3**	**2**	**1**	**0**
16. Svou práci omezuji na její mechanické provádění	**4**	**3**	**2**	**1**	**0**
17. Přemýšlím o odchodu z oboru	**4**	**3**	**2**	**1**	**0**
18. Trpím nedostatkem uznání a ocenění	**4**	**3**	**2**	**1**	**0**
19. Trápí mě poruchy spánku	**4**	**3**	**2**	**1**	**0**
20. Vyhýbám se účasti na dalším vzdělávání	**4**	**3**	**2**	**1**	**0**
21. Hrozí mi nebezpečí, že ztratím přehled o dění v oboru	**4**	**3**	**2**	**1**	**0**
22. Cítím se ustrašený/á	**4**	**3**	**2**	**1**	**0**
23. Trpím bolestmi hlavy	**4**	**3**	**2**	**1**	**0**
24. Pokud je to možné, vyhýbám se rozhovorům s klienty	**4**	**3**	**2**	**1**	**0**

VYHODNOCENÍ INVENTÁŘE PRO SYNDROMU VYHOŘENÍ

Do níže uvedených řádků zapište vždy vedle čísla položky počet bodů, který jste u této položky zaškrtli.
Potom v každé řádce sečtěte výsledky pro každou **rovinu** dotazníku zvlášť.
Z dosažených hodnot v každé řádce můžete vyčíst svůj individuální stresový profil.
Maximální hodnota bodů v jedné rovině je 24, minimální - 0 bodů.

Rozumová rovina:
položky č. 1..... + č. 5..... + č. 9..... + č. 13..... + č. 17..... + č. 21..... = ... bodů

Emocionální rovina:
položky č. 2..... + č. 6..... + č. 10..... + č. 14..... + č. 18..... + č. 22..... = ... bodů

Tělesná rovina
položky č. 3..... + č. 7..... + č. 11..... + č. 15..... + č. 19..... + č.23..... = ... bodů

Sociální rovina
položky č. 4..... + č. 8..... + č. 12..... + č. 16..... + č. 20..... + č. 24..... = ... bodů

Rovina rozumová + emocionální + tělesná + sociální..... **Celkem = ...… bodů**
(podrobný popis potíží charakterizujících jednotlivé roviny uvádíme na následující stránce)

Součtem všech čtyř rovin získáte celkovou míru vaší náchylnosti ke stresu a syndromu vyhoření. Maximální hodnota celkového součtu je 96, minimální 0
Pamatujte, že se nejedná o hodnotící test ale pouze o orientační zjištění, ve kterých složkách osobnosti není u vás vše v pořádku.
Vysoké hodnoty celkového součtu bodů ještě nemusí svědčit o vašem syndromu vyhoření. Spíše mohou být podnětem k dalšímu pátrání po vašem životním stylu, resp.

po vašich stylech chování a vypořádávání se s problémy.

Praktické využití výsledků testu: vysoké hodnoty součtu bodů v některé z uvedených rovin vám napovídají, které složce své osobnosti se více věnovat.

27. 05. 2010 ……..... kvalita života (SQUALA?, SEIQoL?)

INSTRUKCE: Administrovat na cca 100 vysokoškolácích PdF MU . Dotazník je anonymní.

ZJIŠŤOVÁNÍ KVALITY ŽIVOTA METODOU SEIQoL

PŘÍKLAD:

DŮLEŽITOST	ŽIVOTNÍ CÍL, HODNOTA, *CUE*	SPOKOJENOST
15%	**kariéra**	**80%**
25%	**rodina**	**95%**
10%	**peníze**	**70%**
20%	**poznání**	**75%**
30%	**seberealizace**	**70%**
Σ 100%		**od 1 do 100%**

Míra spokojenosti se životem

<--->

VYHODNOCENÍ:

v každém řádku se násobí „důležitost“ x „spokojenost“, součiny se sečtou a dělí 100

PŘÍKLAD:

součet pěti součinů je 7875 děleno 100 je ..... kvalita života 78,75