

## PŘÍLOHA II

### DOTAZNÍK NÁCHYLNOSTI KE STRESU U UČITELE

(Převzato z Hennig, C. - Keller, G.: Antistresový program pro učitele. Praha, Portál 1996.)

JAK JSEM NA TOM?		vždy	často	někdy	zřídka	nikdy
1.	Obtížně se soustředuji.	4	3	2	1	0
2.	Nedokážu 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 žákům.	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.	4	3	2	1	0
9.	Vyjadřuji se posměšně o rodičích žáků i o žácích.	4	3	2	1	0
10.	V konfliktních situacích ve škole se cítím bezmocný(á)	4	3	2	1	0
11.	Mám problémy se srdcem, dýcháním, trávením...	4	3	2	1	0
12.	Frustrace ze školní práce 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.	Vyučování omezují na pouhé zprostředkování učiva.	4	3	2	1	0
17.	Přemýšlím o odchodu z učitelského povolání.	4	3	2	1	0
18.	Trpím nedostatkem uznání a ocenění.	4	3	2	1	0
19.	Trápí mne 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 se žáky.	4	3	2	1	0

## ZPRACOVÁNÍ VÝSLEDKŮ

Z dosažených hodnot můžete vyčíst svůj individuální stresový profil. Maximální hodnota každé oblasti je 24, minimální 0. Čím vyšší je skóre, tím vyšší úroveň stresu.

### Kognitivní oblast:

č. 1.....+ č. 5.....+ č. 9.....+ č. 13.....+ č. 17.....+ č. 21.....= .....

### Citová oblast:

č. 2.....+ č. 6.....+ č. 10.....+ č. 14.....+ č. 18.....+ č. 22.....=.....

### Tělesná oblast:

č. 3.....+ č. 7.....+ č. 11.....+ č. 15.....+ č. 19.....+ č. 23.....=.....

### Sociální oblast:

č. 4.....+ č. 8.....+ č. 12.....+ č. 16.....+ č. 20.....+ č. 24.....=.....

Součtem hodnot všech čtyř oblastí získáte číslo, označující celkovou míru vaší náchylnosti ke stresu a syndromu vyhoření. Maximální hodnota je 96, minimální 0. Čím vyšší je skóre, tím vyšší úroveň stresu.

Kognitivní oblast .....+ citová oblast .....+ tělesná oblast .....+ sociální oblast.....=.....