**CENTRUM PEDAGOGICKO-PSYCHOLOGICKÉHO**

**PORADENSTVA A PREVENCIE**

Karpatská 8, 040 01 Košice

****

**Zostavil**

**PhDr. Mgr. Tomáš Kříž, PhD.**

**ZBORNÍK DOTAZNÍKOV PRE SPV**

**Dotazník stresu a vyhorenia**

Tento sebaposudzovací dotazník vám pomôže zodpovedať na otázky, do akej miery sú vaše psychofyzické funkcie zasiahnuté stresom. Tiež si môžete zistiť, ako výrazná je vaša náchylnosť k stresu a syndrómu vyhorenia.

Dotazník sa skladá z 24 výpovedí – výrokov, ktoré sa týkajú kognitívnych, emocionálnych, telesných a sociálnych účinkov stresu a syndrómu vyhorenia. Zaškrtnite, do akej miery sa vás jednotlivé výpovede týkajú. Buďte pri odpovedi voči sebe poctivý.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **p.č.** | **POLOŽKY** | **VŽDY** | **ČASTO** | **NIEKEDY** | **ZRIEDKA** | **NIKDY** |
| 1. | Ťažko sa sústreďujem. | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 2. | Nedokážem sa radovať so svojej práce. | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 3. | Pripadám si fyzicky „vyžmýkaný/á“. | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 4. | Nemám chuť pomáhať problémovým žiakom. | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 5. | Pochybujem o svojich profesionálnych schopnostiach. | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 6. | Som skľúčený/á. | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 7. | Som náchylný/á na choroby. | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 8. | Pokiaľ je to možné, vyhýbam sa odborným rozhovorom s kolegami. | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 9. | Vyjadrujem sa posmešne o rodičoch žiakov i o žiakoch. | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 10. | V konfliktných situáciách v škole sa cítim bezmocný/á. | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 11. | Mám problémy so srdcom, dýchaním, trávením a pod. | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 12. | Frustrácia z práce v škole narušuje moje súkromné vzťahy. | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 13. | Môj odborný rast a záujem o odbor zaostáva. | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 14. | Som vnútorne nespokojný/á a nervózny/a. | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 15. | Som napätý/á. | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 16. | Vyučovanie obmedzujem len na sprostredkovanie učiva. | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 17. | Uvažujem o odchode z učiteľského povolania. | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 18. | Trpím nedostatkom uznania a ocenenia. | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 19. | Trápia ma poruchy spánku. | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 20. | Vyhýbam sa účasti na ďalšom vzdelávaní. | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 21. | Hrozí mi nebezpečenstvo, že stratím prehľad o dianí v odbore. | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 22. | Cítim sa ustrašený/á. | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 23. | Trpím bolesťami hlavy. | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 24. | Pokiaľ je to možné, vyhýbam sa rozhovorom so žiakmi. | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |

© Zdroj: HENNIG, C. – KELLER, G. 1996. Antistresový program pro učitele: projevy, příčiny a způsoby překonání stresu z povolání. Praha : Portál, 1996. 96 s. ISBN 80-7178- 093-6.

***Vyhodnotenie dotazníka stresu a vyhorenia:***

Spočítajte body pre jednotlivé roviny stresu a vyhorenia: duševnú, citovú, telesnú a sociálnu. Čísla v zátvorkách sú číslami otázok viažucich sa na jednotlivé roviny. Takto dostanete skóre pre jednotlivé roviny symptómov. V prvej časti si spočítajte celkové skóre dosiahnuté v dotazníku.

**D: ( 1 + 5 + 9 + 13 + 17 + 21 ) = .................. Skóre pre duševnú rovinu**

**C: ( 2 + 6 + 10 + 14 + 18 + 22 ) = .................. Skóre pre citovú rovinu**

**T: ( 3 + 7 + 11 + 15 + 19 + 23 ) = .................. Skóre pre telesnú rovinu**

**S: ( 4 + 8 + 12 + 16 + 20 + 24 ) = .................. Skóre pre sociálnu rovinu**

**Súčet jednotlivých hodnôt = ........................ Celkové skóre stresu a vyhorenia**

**Dosiahnuté skóre pre jednotlivé roviny:**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Do 4 bodov*** | Je znamením veľmi dobrej energetickej rovnováhy v sledovanej rovine. |
| ***5 – 20 bodov*** | Je znamením dobrej energetickej rovnováhy v sledovanej rovine. |
| ***Nad 20 bodov*** | Je znamením vyhorenia v sledovanej rovine. |

**Vyhodnotenie celkového skóre:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Do 15 bodov** | Je znamením veľmi dobre výkonnosti a energetickej zásoby. |
| **16 – 29 bodov** | Je znamením veľmi dobrej schopnosti regenerácie. |
| **30 – 65 bodov** | Je znamením dobrej regenerácie. |
| **66 – 80 bodov** | Je varovným signálom o zhoršenej kvalite regenerácie. |
| **81 – 96 bodov** | Je signálom vyhorenia. |

**Dotazník efektívneho hospodárenia z časom**

(podľa Nagela 1992)

Tento sebaposudzovací dotazník vám pomôže zodpovedať na otázky, do akej miery efektívne nakladáte s vašim časom, čo má vplyv na mieru záťaže a stresu vo vašom živote. Tiež si môžete zistiť, aká je výrazná miera vášho time manažmentu.

Dotazník sa skladá z 15 výpovedí – výrokov. Zaškrtnite, do akej miery sa vás jednotlivé výpovede týkajú. Buďte pri odpovedi voči sebe poctivý.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **p.č.** | **POLOŽKY** | **ZRIEDKA** | **ČASTO** | **VŽDY** |
| 1. | Plánujem svoje úlohy a ciele písomne. | 0 | 3 | 5 |
| 2. | Rozlišujem krátkodobé, strednodobé a dlhodobé ciele. | 0 | 3 | 5 |
| 3. | Kontrolujem si svoje úlohy a ciele. | 0 | 3 | 5 |
| 4. | Rozdeľujem svoj čas realisticky a ponechávam si priestor pre neočakávané udalosti. | 0 | 3 | 5 |
| 5. | Dbám na to, aby sa v priebehu práce v mojom okolí, pokiaľ je to možné nevyskytovali veci alebo osoby, ktoré rozptyľujú moju pozornosť. | 0 | 3 | 5 |
| 6. | Som schopný/á delegovať úlohy a práce, pri ktorých je to možné. | 0 | 3 | 5 |
| 7. | Pokiaľ musím vybaviť niečo dôležité a niekto iný si nárok na môj čas, dokážem rázne, ale slušne odmietnuť. | 0 | 3 | 5 |
| 8. | Rozdeľujem si prácu podľa priorít. | 0 | 3 | 5 |
| 9. | Vybavujem úlohy podľa ich dôležitosti. | 0 | 3 | 5 |
| 10. | Pokiaľ je to možné, pracujem tak dôkladne, aby som nemusel/a k danej práci vracať. | 0 | 3 | 5 |
| 11. | Snažím sa využívať pracovnú dobu v súlade s krivkou fyziologickej výkonnosti v priebehu dňa. | 0 | 3 | 5 |
| 12. | Do svojej práce účelne zaraďujem prestávky a regulujem tak spotrebu svojej energie. | 0 | 3 | 5 |
| 13. | Pracujem racionálne aj vtedy, keď časová tieseň nie je taká veľká. | 0 | 3 | 5 |
| 14. | Vyhýbam sa neporiadku alebo perfekcionalizmu. | 0 | 3 | 5 |
| 15. | Na konci každého dňa si naplánujem ďalší deň. | 0 | 3 | 5 |
| **Spočítajte body pri jednotlivých odpovediach. Spolu:** | |  | | |

**Vyhodnotenie:**

|  |  |
| --- | --- |
| ***0 – 25 bodov*** | Efektívne hospodárenie z časom neexistuje. |
| ***26 – 60 bodov*** | Efektívne hospodárenie a plánovanie času nie je dôležité. |
| ***61 – 65 bodov*** | Dobré, efektívne hospodárenie z časom a plánovanie času, ale je ešte čo vylepšovať. |
| ***66 – 75 bodov*** | Príkladne dobré a efektívne hospodárenie s časom a plánovanie času. |

© Zdroj: HENNIG, C. – KELLER, G. 1996. Antistresový program pro učitele: projevy, příčiny a způsoby překonání stresu z povolání. Praha : Portál, 1996. 96 s. ISBN 80-7178- 093-6.

**TVORIVÁ KLÍMA NA PRACOVISKU - DOTAZNÍK O KLÍME V ŠKOLE**

Tento dotazník vám pomôže orientačne zistiť mieru tvorivej klímy (atmosféry a sociálnych vzťahov, ktoré podporujú rozvoj tvorivosti). Prečítajte si pozorne nasledujúce výroky a zaškrtnite tie, ktoré sú podľa vášho názoru charakteristické pre vašu školu ú pracovisko.

V nižšie uvedených riadkoch zakrúžkujte tie čísla, ktoré zodpovedajú jednotlivým výrokom, ktoré ste zaškrtli pri vyplňovaní dotazníka. Každé zakrúžkované číslo predstavuje 1 bod. Spočítajte body v každom stĺpci.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **p.č.** | **VÝROK** | **A** | **B** |
| 1. | Iniciatíva, tvorivosť, hľadanie, experimentovanie sa oceňujú viac ako formálne znaky práce: disciplína, účasť na pracovisku, poriadok a pod. |  | **- - -** |
| 2. | Formálne znaky práce: disciplína, účasť na pracovisku, poriadok a pod. sa oceňujú viac ako iniciatíva, tvorivosť, hľadanie, experimentovanie. | **- - -** |  |
| 3. | Nové myšlienky, nápady radových učiteľov ú zamestnancov sa obyčajne neprijímajú. | **- - -** |  |
| 4. | Ani konštruktívna kritika riaditeľa / vedúceho nie je prijímaná s pochopením. | **- - -** |  |
| 5. | Vedenie pracoviska rozhoduje samo, a to autoritatívne. | **- - -** |  |
| 6. | Na rozhodovaní sa podieľajú všetci, ktorých sa rozhodnutie týka. |  | **- - -** |
| 7. | Konštruktívna kritika aj vedúceho sa pripúšťa a kritizujúci nie sú za ňu prenasledovaní. |  | **- - -** |
| 8. | Medzi učiteľmi / kolegami panuje nedôvera a uzavretosť. | **- - -** |  |
| 9. | Vedenie pracoviska má svojich obľúbencov, ktorí mu donášajú na ostatných. | **- - -** |  |
| 10. | Vyžaduje sa, aby sa všetci zúčastňovali na hodnotení práce. |  | **- - -** |
| 11. | Podporuje sa odborný rast učiteľov / zamestnancov. |  | **- - -** |
| 12. | Umožňuje sa voľnosť myslenia i vyjadrovania, ako aj orientácia na inovácie. |  | **- - -** |
| 13. | Medzi učiteľmi / kolegami je dôvera a spolupráca. |  | **- - -** |
| 14. | Učitelia / zamestnanci sa viac sebarealizujú mimo pracoviska. | **- - -** |  |
| 15. | Medzi učiteľmi / kolegami prevláda pesimizmus, pasivita. | **- - -** |  |
| 16. | Medzi učiteľmi / kolegami prevláda optimizmus, pozitívna orientácia na prácu. |  | **- - -** |
| 17. | Učitelia / zamestnanci môžu bez obáv vyjadrovať svoje názory. |  | **- - -** |
| 18. | Podporuje a vyžaduje sa samostatnosť, aktivita a tvorivosť učiteľov / zamestnancov. |  | **- - -** |
| 19. | Celková orientácia je skôr na minulosť a prítomnosť ako na budúcnosť. | **- - -** |  |
| 20. | Oddanosť a vernosť sa oceňujú viac ako samostatnosť a tvorivosť. | **- - -** |  |
| 21. | Vedúci zamestnanec (priamy nadriadený, riaditeľ) má odbornú autoritu. |  | **- - -** |
| 22. | Vedúci zamestnanec (priamy nadriadený, riaditeľ) má iba administratívnu autoritu. | **- - -** |  |
| 23. | Prevažujú pozitívne stimuly za prácu (pochvaly, povzbudenie, finančné odmeny a pod). |  | **- - -** |
| 24. | Prevažujú negatívne stimuly za prácu (tresty, finančné postihy a pod). | **- - -** |  |
| 25. | Vedúci zamestnanec (priamy nadriadený, riaditeľ) je spravodlivý človek. |  | **- - -** |
| 26. | Vedúci zamestnanec (priamy nadriadený, riaditeľ) nie je spravodlivý voči všetkým. | **- - -** |  |
| 27. | Prevláda orientácia na náročnosť, snaha byť čo najlepšími. |  | **- - -** |
| 28. | Prevláda orientácia na priemernosť. | **- - -** |  |
| 29. | Vedúci zamestnanec (priamy nadriadený, riaditeľ) je tvorivý človek. |  | **- - -** |
| 30. | Vedúceho zamestnanca (priamy nadriadený, riaditeľ) ťažko možno zaradiť medzi tvorivých ľudí. | **- - -** |  |
| 31. | Na našom pracovisku stojí za to zaoberať sa novými myšlienkami, experimentovať s novými nápadmi. |  | **- - -** |
| 32. | Moje schopnosti nie sú plne využité. | **- - -** |  |
|  | **Počet bodov** |  |  |

***Vyhodnotenie dotazníka:***

**A. Tvorivá klíma – počet bodov = ........**

**B. Netvorivá klíma – počet bodov = ........**

Počet bodov orientačne určuje mieru, do akej atmosféra a sociálne vzťahy na vašom pracovisku podporujú rozvoj tvorivosti. Čím je väčší rozdiel bodov medzi oboma stĺpcami, tým je pre vašu školu charakteristickejšia príslušná klíma.

- - -

© Zdroj: Turek, I., Sándor, A., Blaško M., Zeľová A.: Manažérstvo kvality výučby na vysokých školách. Učebné texty pre kurz. Košice, Katedra inžinierskej pedagogiky, Technická univerzita v Košiciach. ISBN 978-80-553-1171-5

<https://kip.tuke.sk/wp-content/uploads/2017/09/09-vuc81-ucTextyManQVnaVS.pdf>

**TVORIVOSŤ V PRÁCI UČITEĽA**

*(Autodiagnostický dotazník)*

Tento dotazník vám pomôže orientačne zistiť mieru tvorivosti vo vašej učiteľskej práci. Prečítajte si pozorne každý nasledujúci výrok. Ak si myslíte, že sa vzťahuje aj na vás, zaškrtnite ho. Ak sa chcete naozaj dozvedieť, či patríte k tým učiteľom, ktorí podporujú rozvoj tvorivosti svojich študentov, buďte úprimný a čestný.

V nižšie uvedených dvoch riadkoch zakrúžkujte tie čísla, ktoré zodpovedajú jednotlivým vami zaškrtnutým výrokom v dotazníku. Každé zakrúžkované číslo predstavuje 1 bod. Spočítajte body v oboch riadkoch.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **p.č.** | **VÝROK** | **A** | **B** |
| 1. | Snažím sa na vyučovaní vytvárať atmosféru dôvery a otvorenosti. |  | **- - -** |
| 2. | Som rád / rada, keď sa moji študenti pýtajú a vymýšľajú rôzne riešenia. |  | **- - -** |
| 3. | Neodmietam neobvyklé nápady a odpovede študentov. |  | **- - -** |
| 4. | Pri osvojovaní nového učiva dávam prednosť môjmu monológu - výkladu. | **- - -** |  |
| 5. | Disciplína a poriadok sú vo vyučovaní najdôležitejšie. | **- - -** |  |
| 6. | Mám dostatočné vedomosti ako rozvíjať tvorivosť študentov. |  | **- - -** |
| 7. | Nemám rád, keď sa študenti na vyučovaní veľa vypytujú. | **- - -** |  |
| 8. | Nedovolím, aby sa študenti mohli vyjadrovať k tomu, ako ich vyučujem. | **- - -** |  |
| 9. | Študentov učím iba to učivo, ktoré je v učebnici. | **- - -** |  |
| 10. | Viem pomerne spoľahlivo, ktorí z mojich študentov sú tvoriví. |  | **- - -** |
| 11. | Učím študentov aj ako sa majú racionálne učiť. |  | **- - -** |
| 12. | Vyučujem iba to, čo mi predpisujú učebné osnovy. | **- - -** |  |
| 13. | Snažím sa byť skôr poradca a organizátor práce študentov, ako neomylný expert, autorita. |  | **- - -** |
| 14. | Moje slovo musí na vyučovaní vždy bezpodmienečne platiť. | **- - -** |  |
| 15. | Mám málo vedomostí o tom, ako rozvíjať tvorivosť študentov. | **- - -** |  |
| 16. | Nerád skúšam nové vyučovacie postupy. | **- - -** |  |
| 17. | Snažím sa byť k všetkým študentom spravodlivý, nerobím protekcie. |  | **- - -** |
| 18. | Myslím si, že som veľmi zvedavý človek. |  | **- - -** |
| 19. | Ak si myslím, že mám pravdu, dokážem na poradách kritizovať aj vedúceho. |  | **- - -** |
| 20. | Pravdu povediac, neviem ako pristupovať k tvorivým študentom. | **- - -** |  |
| 21. | V záujme dobrej veci som ochotný aj riskovať. |  | **- - -** |
| 22. | Učím študentov aj ako majú riešiť problémy. |  | **- - -** |
| 23. | Medzi študentmi mám obľúbencov, ktorí ma informujú o situácii v študijnej skupine, ročníku. | **- - -** |  |
| 24. | Neprihlásil by som sa dobrovoľne na výcvik (školenie) tvorivosti. | **- - -** |  |
| 25. | Disciplinovanosť, poslušnosť si u študentov viacej vážim ako tvorivosť. | **- - -** |  |
| 26. | Aspoň slovne zvyknem pochváliť študentov za originalitu, neobvyklé nápady a riešenia. |  | **- - -** |
| 27. | Myslím si, že je správne, ak sa študenti môžu vyjadriť k ich hodnoteniu. |  | **- - -** |
| 28. | Rád / rada overujem nové vyučovacie postupy. |  | **- - -** |
| 29. | Myslím si, že moji študenti mi dôverujú. |  | **- - -** |
| 30. | O všetkom, čo sa deje, vyučuje na vyučovaní, rozhodujem sám / sama. | **- - -** |  |
| 31. | Nie som veľmi zvedavý človek. | **- - -** |  |
| 32. | Načo by som učil/a študentov, ako sa majú racionálne učiť a riešiť problémy, keď to odo mňa nikto nežiada. | **- - -** |  |
| 33. | Nemá význam búriť sa proti vrchnosti. | **- - -** |  |
| 34. | Vo vyučovaní sa snažím používať čo najviac heuristické metódy. |  | **- - -** |
| 35. | Vediem študentov k tomu, aby využívali čo najviac zdrojov informácií. |  | **- - -** |
| 36. | Považujem sa za nekonformného človeka. |  | **- - -** |
| 37. | Myslím si, že som veľmi sebakritický. | **- - -** |  |
| 38. | Keď mi to prinesie nejaké výhody, dokážem zmeniť svoj názor, aj keď si myslím, že je správny. | **- - -** |  |
| 39. | Nedokážem sa pomstiť študentovi za to, že ma kritizuje. |  | **- - -** |
| 40. | Nemám rád, ak sa ma študenti pýtajú na veci, ktoré presahujú rámec predpísaného učiva. | **- - -** |  |
| 41. | Nadaným študentom sa rád venujem aj v čase mimo vyučovania. |  | **- - -** |
| 42. | Zdá sa mi, že mi študenti veľmi nedôverujú. | **- - -** |  |
| 43. | Snažím sa vymýšľať pre študentov netradičné úlohy, ktoré majú viaceré riešenia. |  | **- - -** |
| 44. | Ak by som sa dozvedel/a, že nejaký študent o mne vtipkuje, dokázal/a by som mu to vrátiť pri jeho hodnotení. | **- - -** |  |
|  | **Počet bodov** |  |  |

***Vyhodnotenie dotazníka:***

**A. Učiteľ podporujúci rozvoj tvorivosti študentov – počet bodov = ........**

**B. Učiteľ nepodporujúci rozvoj tvorivosti študentov – počet bodov = ........**

Počet bodov vám pomôže určiť, ku ktorému typu učiteľa patríte. Čím väčší je rozdiel bodov medzi oboma riadkami, tým výraznejšie patríte k príslušnému typu učiteľa.

- - -

© Zdroj: Turek, I., Sándor, A., Blaško M., Zeľová A.: Manažérstvo kvality výučby na vysokých školách. Učebné texty pre kurz. Košice, Katedra inžinierskej pedagogiky, Technická univerzita v Košiciach. ISBN 978-80-553-1171-5

<https://kip.tuke.sk/wp-content/uploads/2017/09/09-vuc81-ucTextyManQVnaVS.pdf>

**HUMANISTICKÁ KONCEPCIA VYUČOVANIA**

*(Autodiagnostický dotazník)*

Tento dotazník Vám pomôže orientačne zistiť či a do akej miery uplatňujete vo vyučovacom procese humanistickú koncepciu. Prečítajte si pozorne každý z nižšie uvedených výrokov. Ak si myslíte, že je charakteristický pre Vaše vyučovacie postupy, zaškrtnite ho. Ak sa chcete naozaj dozvedieť, či patríte k tým učiteľom, ktorí uplatňujú humanistickú koncepciu vyučovania, buďte pri vyplňovaní dotazníka úprimný a čestný.

V nižšie uvedených dvoch riadkoch zaškrtnite tie čísla, ktoré zodpovedajú jednotlivým výrokom, ktoré ste zaškrtli pri vyplňovaní dotazníka. Každé zaškrtnuté číslo predstavuje 1 bod. Spočítajte v oboch riadkoch body, ktoré ste dosiahli:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **p.č.** | **VÝROK** | **A** | **B** |
| 1. | Na vyučovaní sa snažím vžiť, vcítiť do postavenia študentov a tieto pocity využívam pri svojich vyučovacích postupoch. |  | **- - -** |
| 2. | Snažím sa byť k študentom úprimný a otvorený. |  | **- - -** |
| 3. | To, aby vyučovanie umožnilo študentom objaviť samých seba a rozvíjať ich osobnosti považujem za dôležitejšie ako osvojovanie vedomostí a zručností. |  | **- - -** |
| 4. | Nie je dobre dôverovať študentom. | **- - -** |  |
| 5. | Moje slovo musí na vyučovaní vždy platiť. | **- - -** |  |
| 6. | Moji študenti môžu na vyučovaní otvorene vyjadrovať svoje city a myšlienky. |  | **- - -** |
| 7. | Je dobré, ak učiteľ má medzi študentmi svojich informátorov. | **- - -** |  |
| 8. | Záujmy študentov napĺňam len pokiaľ je to v súlade s predpísaným učivom. | **- - -** |  |
| 9. | Ak dovolím, aby boli študenti na vyučovaní aktívni a tvoriví, môže to ohroziť môj plán vyučovacej hodiny. | **- - -** |  |
| 10. | Disciplína, poriadok v triede sú dôležitejšie ako záujmy a potreby študentov. | **- - -** |  |
| 11. | Študent by nemal polemizovať s učiteľom. | **- - -** |  |
| 12. | Myslím, že moji študenti mi dôverujú. |  | **- - -** |
| 13. | Neviem si predstaviť ako by som na vyučovaní udržal poriadok, keby som nemal k dispozícii známky. | **- - -** |  |
| 14. | Udržiavam si od študentov odstup, aby vedeli, kto je na vyučovaní "pánom". | **- - -** |  |
| 15. | Pri nezdare, neúspechu sa snažím študenta povzbudiť. |  | **- - -** |
| 16. | Vyučovanie sa snažím organizovať tak, aby študenti boli samostatní, aktívni a tvoriví. |  | **- - -** |
| 17. | Nevedel by som organizovať vyučovanie tak, aby vychádzalo zo záujmov a potrieb študentov. | **- - -** |  |
| 18. | K študentom sa snažím pristupovať ako ich starší priateľ, poradca a organizátor. |  | **- - -** |
| 19. | Do vyučovania sa snažím vniesť čo najviac entuziazmu a vitality. |  | **- - -** |
| 20. | Moji študenti na hodinách bežne hodnotia moje vyučovacie postupy. |  | **- - -** |
| 21. | Nemám dostatočné vedomosti o tom, ako rozvíjať nonkognitívne funkcie osobností študentov. | **- - -** |  |
| 22. | Študenti by sa mali podieľať na rozhodovaní i hodnotení toho, čo sa deje na vyučovaní. |  | **- - -** |
| 23. | Snažím sa zabrániť stresu študentov na mojich vyučovacích hodinách. |  | **- - -** |
| 24. | Snažím sa čo najviac porozumieť študentom (ich motívom, záujmom, potrebám, pocitom, túžbam a pod). |  | **- - -** |
| 25. | Na vyučovaní sa snažím vytvárať čo najpriaznivejšiu klímu a stimulujúce prostredie pre rozvoj osobností študentov, ich sebadôveru, sebarealizáciu. |  | **- - -** |
| 26. | Osvojovanie nového učiva žiakmi najčastejšie realizujem metódou výkladu. | **- - -** |  |
| 27. | V mojom predmete sa nedajú formovať kľúčové kompetencie študentov. | **- - -** |  |
| 28. | Nie je mi jasné, ako mám realizovať výchovu študentov. | **- - -** |  |
| 29. | Nemôžem povedať, že by som akceptoval potreby študentov a v zhode s tým realizoval vyučovacie postupy. | **- - -** |  |
| 30. | Vzdelávanie študentov je dôležitejšie ako ich výchova. | **- - -** |  |
| 31. | Dokážem sa úprimne tešiť z úspechu mojich študentov. |  | **- - -** |
| 32. | Vo vyučovaní realizujem aj kooperatívne formy práce študentov, napr. skupinové vyučovanie. |  | **- - -** |
| 33. | Myslím si, že nie je možné dosiahnuť, aby sa študent na vyučovaní slobodne rozhodoval, nezávisle myslel a poznával, zodpovedne konal a otvorene vyjadroval svoje city a myšlienky. | **- - -** |  |
| 34. | Humanistická koncepcia vyučovania ma veľmi zaujíma. |  | **- - -** |
| 35. | Učiteľ by mal mať rád najprv deti, mládež a až potom predmet, ktorý vyučuje. |  | **- - -** |
| 36. | Často mávam ťažkosti pred študentmi otvorene prejaviť svoje pocity a city. | **- - -** |  |
|  | **Počet bodov** |  |  |

***Vyhodnotenie dotazníka:***

**A. Humanisticky orientovaná výučba – počet bodov = ........**

**B. Tradičná výučba – počet bodov = ........**

Počet bodov, ktoré ste získali, Vám pomôže určiť, ktorá koncepcia vyučovania prevažuje vo Vašej učiteľskej praxi. Čím väčší je rozdiel Vami získaných bodov medzi oboma riadkami, tým viac aplikujete príslušnú koncepciu vyučovania.

- - -

© Zdroj: Turek, I., Sándor, A., Blaško M., Zeľová A.: Manažérstvo kvality výučby na vysokých školách. Učebné texty pre kurz. Košice, Katedra inžinierskej pedagogiky, Tecnická univerzita v Košiciach. ISBN 978-80-553-1171-5

<https://kip.tuke.sk/wp-content/uploads/2017/09/09-vuc81-ucTextyManQVnaVS.pdf>

**Dotazník TES**

*Gibson - Dembo (1984)   
Adaptácia P. Gavora (2009)*

V tomto dotazníku je 10 výrokov, ktoré sa týkajú Vašej práce. Prosím, prečítajte si pozorne každý výrok a vyjadrite na škále, do akej miery s ním súhlasíte. Môžete zvoliť ktorúkoľvek pozíciu na škále od 1 po 6, teda od úplného nesúhlasu po úplný súhlas.

Min. – vôbec nesúhlasím Max. – úplne súhlasím

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **p.č.** | **Výrok** | **min. max.** | | | | | |
| **1.** | Vyučovanie má na žiakov malý vplyv v porovnaní s vplyvom ich rodinného prostredia. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **2.** | Množstvo naučeného je priamoúmerné priaznivému rodinnému prostrediu. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **3.** | Keď žiak má ťažkosti s chápaním učiva, dokážem mu ho vysvetliť na úrovni jeho schopností. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **4.** | Keď sa žiak zlepšil v učení sa, je to preto, že som našiel (našla) spôsob, ako k nemu pristupovať. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **5.** | Učiteľ nemá veľa možnosti ovplyvniť žiakovo prospievanie, pretože hlavnú úlohu pri motivácii učiť sa hrá jeho rodinné prostredie. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **6.** | Keď si žiaci polepšia prospech, je to obyčajne preto, lebo som našiel (našla) efektívne spôsoby vyučovania. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **7.** | Ak sa žiak pohotovo naučí nový pojem, je to preto, lebo poznám účinné postupy na jeho vysvetlenie. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **8.** | Keby žiak vyrušoval, som si istý / istá, že nájdem spôsoby, ako ho rýchlo usmerním. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **9.** | Keby niektorý z mojich žiakov nevedel vypracovať domácu úlohu, vedel(a) by som odhadnúť, či to bolo preto, že úloha prevyšovala jeho schopnosti. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **10.** | Aj keď má učiteľ veľmi dobré vedomosti a schopnosti, na mnohých žiakov jeho pôsobenie nemá dosah. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

**Vyhodnotenie dotazníka:**

***Dimenzia I:*** priemer z položiek 3, 4, 6, 7, 8, 9   
***Dimenzia II:*** prepólujte škálu položiek 1, 2, 5, 10 a vypočítajte z nich priemer

*© GIBSON, S., DEMBO, M. 1984. Teacher efficacy: A construct validation. Journal of Educational Psychology, roč. 76, č. 4, s. 569-582.*

*© Gavora, Peter: Tvorba výskumného nástroja pre pedagogické bádanie. Bratislava, Slovenské pedagogické nakladateľstvo, 2012. ISBN 978-80-10-02353-0*

**Dotazník pre pedagógov k identifikácii nadaných žiakov**

*(podľa Susan Leydenovej)*

Mimoriadne nadané dieťa obvykle odhalí pedagóg. Pre identifikáciu mimoriadne nadaných žiakov je dôležitá pedagogická diagnostika, vďaka ktorej môže dôjsť k včasnému rozpoznaniu a následne k eliminácii problémových situácií.

|  |  |
| --- | --- |
| **Charakteristický znak** | **Pri výskyte označte X** |
| Veľká intelektuálna zvedavosť |  |
| Výborné schopnosti uvažovania |  |
| Neobvyklá vytrvalosť |  |
| Výnimočná rýchlosť myslenia |  |
| Schopnosť učiť sa ľahko a rýchlo |  |
| Dobrá pamäť |  |
| Široká slovná zásoba |  |
| Bystré pozorovanie |  |
| Živá predstavivosť |  |
| Divergentné myslenie |  |
| Veľká iniciatíva |  |
| Dobre vyvinutý vlastný zmysel pre humor |  |
| Neobvykle vysoké osobné štandardy (ciele) |  |
| Netrpezlivosť (ako so sebou, tak s ostatnými) |  |
| Citlivosť (precitlivenosť) |  |
| Široký okruh záujmov |  |
| Rozsiahle vedomosti a vynikanie v určitom odbore |  |
| Preferovanie spoločnosti starších detí a dospelých |  |
| Túžba riadiť druhých v hraní a v skupinových aktivitách |  |
| Veľké zaujatie otázkami filozofického a univerzálneho (všeobecného) charakteru |  |

© Zdroj: BRAUN, R., MARKOVÁ, D., NOVÁČKOVÁ, J. 2014. Praktikum školní psychologie. Praha : Portál, 2014. 216 s. ISBN 978-80-262-0176-2

**dotazník pre zisťovanie školského stresu u žiakov**

Zaznačte, ako často mávate podobné pocity. Pre odpovede použite stupnicu od 0 po 3. Pri každej odpovedi zakrúžkujte jedno z uvedených čísel stupnice.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **nikdy**   |  | | --- | | **0** | | **niekedy**   |  | | --- | | **1** | | **často**   |  | | --- | | **2** | | **skoro denne**   |  | | --- | | **3** | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Výrok** | **Stupnica** | | | |
| 1. Mám strach z problémov v škole. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2. Mám dojem, že školská práca ovplyvňuje môj život doma. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3. Na konci vyučovania sa cítim citovo vyčerpaný. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4. V škole ma stíha jedna pohroma za druhou. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5. Problémy v škole ma strašne rozčuľujú. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6. V noci sa budím a myslím na problémy v škole. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7. Mám pocit, že som školskými úlohami preťažený. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 8. Školské udalosti ma znervózňujú a otravujú. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 9. Mám dojem, že škola má vplyv na moje zdravie. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 10. Pripadá mi, že nie som schopný zvládnuť školské nároky. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **Celkový počet bodov – súčet hodnôt stupnice** |  | | | |

***Vyhodnotenie:***

|  |  |
| --- | --- |
| Menej než 5 bodov | Nízka úroveň školského stresu |
| Od 5 do 15 bodov | Mierna úroveň školského stresu |
| 15 a viac bodov | Vysoká úroveň školského stresu |

© Zdroj: KYRIACOU, CH. 2005. Řešení výchovných problémů ve škole. Praha : Portál, 2005. 152 s. ISBN 80-7178-945-3