

TEST NÁCHYLNOSTI KE STRESU - pro studenty

vždy	často	někdy	zřídka	nikdy
5	4	3	2	1

	Otázka č.:						Celkem
K:	1	5	9	13	17	21	
C:	2	6	10	14	18	22	
T:	3	7	11	15	19	23	
S:	4	8	12	16	20	24	
	C e l k e m :						

1. Obtížně se soustřeďuji.
2. Nedokážu se radovat ze svého studia.
3. Připadám si fyzicky „vyždímaný(á)“.
4. Nemám chuť pomáhat svým spolužákům.
5. Pochybuji o svých intelektových schopnostech.
6. Jsem sklíčený(á).
7. Jsem náchylný(á) k nemocem.
8. Pokud je to možné, vyhýbám se rozhovorům se spolužáky.
9. Mám problémy s logickým uvažováním při řešení úkolů.
10. V konfliktních situacích ve škole se cítím bezmocný(á).
11. Mám problémy se srdcem, dýcháním, trávením apod.
12. Frustrace ze školní práce narušuje moje soukromé vztahy.
13. Jsem zapomnětlivý.
14. Jsem vnitřně neklidný(á) a nervózní.
15. Cítím tělesné napětí.
16. Vyjadřuji se posměšně o svých spolužácích.
17. Učení omezuji na pouhé „biflování“ učiva bez jeho porozumění.
18. Trpím nedostatkem uznání a ocenění.
19. Trápí mě poruchy spánku.
20. Vyhýbám se účasti na mimoškolních aktivitách.
21. Hrozí mi nebezpečí, že ztratím přehled o dění v oboru svého zájmu.
22. Cítím se ustrašený(á).
23. Trpím bolestmi hlavy.
24. Můj zájem o pěstování ušlechtilých koníčků zaostává.

Příloha č. 2

Holeček, V. (2013). *Studijní materiály*. Získáno 16. listopadu 2018, z <https://fpe.zcu.cz/kps/studijni-materialy.html>

Test náchylnosti ke stresu - normy

VÝSLEDKY CELKEM	K	C	T	S
nízká úroveň zasažení	6 - 11	6 - 12	6 - 11	6 - 10
střední úroveň zasažení	12 - 16	13 - 17	12 - 16	11 - 15
vysoká úroveň zasažení	17 - 30	18 - 30	17 - 30	16 - 30
aritmetický průměr:	13,8	14,8	13,9	12,9

K – kognitivní oblast

1. Obtížně se soustředuji.
5. Pochybuji o svých profesionálních schopnostech.
9. Vyjadřuji se posměšně o rodičích žáků i žácích.
13. Můj odborný růst a zájem o obor zaostává.
17. Přemýšlím o odchodu z učitelského povolání.
21. Hrozí mi nebezpečí, že ztratím přehled o dění v oboru.

Interpertace: důsledky stresu v oblasti kognitivní (poznávací) (myšlenky, paměť, představy) – obtížná koncentrace na práci, ztráta pozornosti, zhoršení paměti, řešení problémů náhodným a nepředvídatelným způsobem, vyšší výskyt chyb při řešení problému než je obvyklé, snížená schopnost správně analyzovat a hodnotit určitou situaci

C – citová oblast

2. Nedokážu se radovat ze své práce.
6. Jsem sklíčený(á).
10. V konfliktních situacích ve škole se cítím bezmocný(á).
14. Jsem vnitřně neklidný(á) a nervózní.
18. Trpím nedostatkem uznání a ocenění.
22. Cítím se ustrašený(á).

Interpertace: důsledky stresu v oblasti emocionální (citové): - převládají negativní emoce: netrpělivost, neklid, nervozita, skleslost, rozmrzelost, sklíčenost, ustrašenost, komplexy méněcennosti, úzkosti, deprese, potíže s duševním i tělesným odpočinkem, očekávání nemocí a strach z nich

T – tělesná oblast

3. Připadám si fyzicky, vyždímaný(á)“.
7. Jsem náchylný(á) k nemocem.
11. Mám problémy se srdcem, dýcháním, trávením apod.
15. Jsem napjatý(á).
19. Trápí mě poruchy spánku.
23. Trpím bolestmi hlavy.

Interpertace: důsledky stresu v oblasti tělesné: vysoký krevní tlak, bolesti hlavy, zad, bušení srdce, sucho v hrdle, ztuhlost šíje a ramen, pocení dlaní, střešní potíže, nadměrná únava (až únavový syndrom), psychosomatické problémy, nárůst nespavosti, větší náchylnost k nemocem

S – sociální oblast

- 4. Nemám chuť pomáhat problémovým žákům.
- 8. Pokud je to možné, vyhýbám se odborným rozhovorům s kolegy.
- 12. Frustrace ze školní práce narušuje moje soukromé vztahy.
- 16. Vyučování omezují na pouhé zprostředkování učiva.
- 20. Vyhýbám se účasti na dalším vzdělávání.
- 24. Pokud je to možné, vyhýbám se rozhovorům se žáky.

Interperface: důsledky stresu v oblasti sociální: (vztahy, chování) – koktání, zadržávání, neschopnost souvislého mluvního projevu, chybí nadšení pro kontakt s druhými, pro pěstování zájmů, větší absence v práci, sklon k podezírání, k obviňování druhých, častěji vznikají konflikty, problémy ve vztazích s lidmi