

**ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI**

**FAKULTA PEDAGOGICKÁ**

**KATEDRA PSYCHOLOGIE**

**PSYCHOHYGIENICKÉ ASPEKTY UČITELSKÉ PROFESE**

**DIPLOMOVÁ PRÁCE**

**Lenka Hercíková**

*Učitelství pro 1. stupeň ZŠ*

Vedoucí práce: PhDr. Alexandra Aišmanová

**Plzeň 2015**

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni 10. dubna 2015

.....  
vlastnoruční podpis

## **Poděkování**

Chtěla bych touto cestou poděkovat PhDr. Alexandře Aišmanové za odbornou pomoc, připomínky a cenné rady při vypracovávání diplomové práce.

Dále mé díky patří všem respondentům, kteří si udělali chvíli času na vyplnění dotazníku, a tím se zúčastnili mého výzkumného šetření.

# PSYCHOHYGIENICKÉ ASPEKTY UČITELSKÉ PROFESE

**OBSAH**

Úvod.....	6
1 PSYCHOHYGIENA.....	8
1.1 DUŠEVNÍ ZDRAVÍ .....	9
1.2 SPOLEČENSKÝ KONTEXT DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ.....	11
2 ŽIVOTNÍ STYL.....	14
2.1 ŽIVOTOSPRÁVA .....	14
2.1.1 Výživa a pitný režim.....	15
2.1.2 Spánek .....	17
2.1.3 Pohyb a aktivní odpočinek.....	18
2.1.4 Organizace času .....	20
3 OSOBNOST UČITELE .....	22
4 UČITELSKÁ PROFESE A STRES .....	24
5 PRAKTICKÁ ČÁST .....	27
5.1 CÍL A ÚKOLY VÝZKUMU .....	27
5.2 METODA VÝZKUMU.....	27
5.3 CHARAKTERISTIKA VZORKU RESPONDENTŮ.....	28
5.4 INTERPRETACE VÝSLEDKŮ VÝZKUMU.....	32
5.4.1 Pracovní prostředí a materiální vybavení.....	32
5.4.2 Mezilidské vztahy na pracovišti .....	37
5.4.3 Životospráva .....	46
5.4.4 Individuální projevy stresu v oblasti kognitivní, emocionální, tělesné a sociální ....	64
5.5 SHRNUTÍ DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ .....	81
ZÁVĚR .....	85
RESUMÉ.....	87
RESUME.....	88
SEZNAM LITERATURY.....	89
SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ .....	92
PŘÍLOHY.....	I

## Úvod

Pedagogická praxe vyžaduje pevné fyzické i duševní zdraví. Zatímco o fyzické zdraví občanů je v České republice velmi dobře postaráno, vlivy na duševní zdraví jsou opomíjeny. Některá povolání nesou v sobě vyšší rizika duševního selhání, jsou nesmírně psychicky náročná. Mezi ně patří bezesporu povolání učitele, vychovatele, speciálního pedagoga. Na výkon těchto profesí jsou denně kladeny vysoké požadavky a psychika pedagogů musí odolávat mnoha negativním faktorům, především stresu. Přitom zachování dobrého duševního zdraví je pro výkon povolání každého pedagoga stěžejní. Je to základní předpoklad pozitivního působení na žáky.

Ve chvíli, kdy již u jedince následkem přetížení organismu dojde k psychickým, nebo dokonce somatickým poruchám, bývá často pozdě tyto nemoci léčit. Nejčastěji vznikají neurózy, psychózy, syndrom vyhoření, které vyžadují dlouhodobou péči psychiatrů nebo v lepším případě psychologů. Návrat k duševnímu zdraví je obtížný. Ze své praxe učitele a vychovatele vím, že daleko vhodnější je prevence: naučit se čelit negativním vlivům a zachovat si vyrovnanost a odolnost psychiky. Toto téma studuje vědní interdisciplinární obor psychohygiena. Zabývá se mnoha problémy, např. životosprávou, stresem, relaxací, osobním zázemím a dalšími problémy působícími na zdraví. Tato věda se, podle mého názoru, v pedagogické praxi uplatňuje velice málo a je bohužel zbytečně podceňována. Její aplikace v praxi by přitom mohla mnoha učitelům přinést řadu pozitiv a udržení duševního zdraví. Mne to dovedlo k zájmu o tuto moderní vědu a zároveň k výběru tématu diplomové práce „Psychohygienické aspekty učitelské profese“.

Diplomová práce bude rozdělena do dvou částí – teoretické a praktické. Cílem teoretické části práce bude vyhledat, uvést a porovnat aktuální teoretické vědecké poznatky v oblasti psychohygieny obecně. Zaměřím se na základní vymezení pojmů psychohygiena, stres, životospráva, učitelská profese, osobnost učitele. Ve druhé, praktické části provedu vlastní průzkum dotazníkovou metodou v řadách učitelů a vychovatelů na základních školách v různých městech. Na počátku svého průzkumu budu zjišťovat, jaké stresové situace jsou nejzávažnější a nejběžnější ve školním prostředí. V další části se zaměřím na životní styl sledovaných osob. Výsledky porovnáám v závislosti na věku učitele. Pro účely svého šetření a shromažďování informací si vytvořím vlastní dotazník. Získané praktické

výsledky vyhodnotím a porovnáám s teoretickými východisky. Na základě výsledků výzkumu pak nastíním možnosti ovlivnění psychohygienických aspektů v učitelské praxi.

## 1 PSYCHOHYGIENA

Tento vědní obor patří mezi nejmladší, ale intenzivně se rozvíjející vědní obory. Laik si pod slovem hygiena představí boj a prevenci proti nemocem, jisté zásady a pravidla, které je nutno dodržovat, aby organismus neonemocněl. Stejně jako v běžném životě praktikujeme hygienu fyzickou, abychom si udrželi fyzické zdraví, platí totéž o hygieně duševní. Dnešní společnost žije velice hekticky a lidé jsou denně vystaveni stresu, neustálému spěchu a mnoha tlakům ze všech stran: zaměstnání, rodiny a vztahy. Na odpočinek a správnou relaxaci nezbyvá dostatek času a mnohdy ani sil. Dochází k přetížení organismu vlivem stresu a následně k duševním poruchám. Tento stav s sebou nese také somatické nemoci, jako jsou bolesti hlavy, zad, únavový syndrom. Narušení duševní rovnováhy způsobuje snížení pracovního výkonu a následnou subjektivní nespokojenost. Chybí nám radost a životní optimismus, máme pocit, že nežijeme, pouze přežíváme. Zároveň jsou narušeny sociální vztahy člověka. Jsme proto smutní, pesimističtí, často uzavření neurotici. Je to začarovaný kruh, ze kterého lze vyváznout dodržováním zásad duševní hygieny. Zároveň to potvrzuje holistickou koncepci, která říká, že duševní a fyzické zdraví je spojené. Definice oboru duševní hygiena se u různých autorů přibližně shodují. Mezi nejvýstižnější a nejpoužívanější patří: *„Duševní hygienou rozumíme systém vědecky propracovaných pravidel a rad sloužících k udržení, prohloubení nebo znovuzískávání duševního zdraví, duševní rovnováhy.“* (Míček, 1984, s. 9). Hartl pohlíží na duševní hygienu jako *„na vědu zabývající se rozvojem a podporou duševního zdraví, prevencí duševních poruch a nemocí ; soubor opatření a postupů, jak těchto cílů dosáhnout* (Hartl, 1993, s. 66). Kondáš (1977) charakterizuje psychohygienu jako *„hnutí, které se snaží zabránit vzniku duševních poruch, studuje a realizuje optimální podmínky a zásady na udržování duševního zdraví.“* *„V širším slova smyslu se duševní hygienou rozumí péče o umožnění optimálního fungování duševní činnosti“.* *Zcela konkrétně jde o to přirozeně a realisticky odrážet realitu, reagovat přiměřeně na všechny podstatně důležité podněty. Jde o interdisciplinární obor zaměřující se na otázky efektivního způsobu života, optimální životní cesty pro každého člověka“.* (Zmeškalová, 2012, s. 10).

Ve struktuře psychologických oborů má psychologie zdraví nejbližší k psychohygieně, ke klinické a pedagogické psychologii. Svým způsobem jsou psychohygienické aspekty



obsaženy v každé aplikační oblasti psychologie, takže můžeme parafrázovat V. Příhodu (1956), že „*psychohygienu je jakousi červenou nití, která se táhne všemi psychologickými obory.*“

Základní pojmy duševní hygieny uvádí Míček (1984):

- *„adaptace (přizpůsobení)*
- *duševní zdraví“*

## 1.1 DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

V české psychologické literatuře se často používá definice F. Engelsmanna (1968), že „*duševní zdraví je stav, kdy duševní pochody probíhají optimálním způsobem, člověk je schopen správně vnímat skutečnost, reagovat pohotově a přiměřeně na podněty, řešit běžné i nenadálé úkoly a při tom mít převážně pocit spokojenosti a radosti z činnosti*“.

Důležitá je definice zdraví Světové zdravotnické organizace SZO/WHO, jež byla původně částí ústavy SZO, přijaté v roce 1946 na konferenci v New Yorku, a která říká, že „*zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody a nejen nepřítomnost nemoci nebo vady*“.

M. Jahoda (1958) uvádí, že „*cílem duševního zdraví je jednotlivec, který se naučí snadno a s nadhledem překonávat životní překážky.*“

Duševní zdraví je „*stav spokojenosti a pohody, kdy jednotlivec uplatňuje svoje vlastní schopnosti, umí se vyrovnat s běžným stresem života, může produktivně pracovat a je užitečný a přínosný pro společnost*“. (Světová zdravotnická organizace, 2001, list 220).

Objevují se důkazy, že pozitivní duševní zdraví je spojeno s lepšími výsledky v oblasti zdraví fyzického.

Hodnocení duševního zdraví je velmi obtížné. Nakonečný (2011) rozdělil duševní zdraví do následujících oblastí:

- *„přiměřené uspokojování potřeb;*
- *relativně bezporuchové sociální interakce;*

- *schopnostem přiměřená seberealizace v činnosti;*
- *vnitřně integrovaná osobnost, prostou závažných rozporů;*
- *nezbytná míra autonomie pro naplňování životních perspektiv;*
- *převzetí osobní odpovědnosti;*
- *realistické pojetí světa a tomu odpovídající adaptabilita“.*

Bartko (1968) rozděluje psychohygienu z pohledu vývoje jedince na:

- *„psychohygienu dětského věku,*
- *psychohygienu školního věku, psychohygienu puberty a adolescence,*  
*psychohygienu dospělého věku*
- *psychohygienu stárnutí“.*

Podle Nakonečného (1997) můžeme v rámci psychohygieny pojmut problém podmínek dodržování zdravého psychického vývoje od nejranějšího dětství až ke stáří a v různých sférách života člověka, v prostředí rodiny, školy, práce. Janek (1989, s. 31), tvrdí, že *„V duševní hygieně nejde jen o to, aby byl člověk zdravý, ale i o to, aby žil čínorodý, produktivní, tvořivý a společensky užitečný, šťastný život, aby dokázal realizovat možnosti, které jsou v něm ukryté, aby podával odpovídající pracovní výkon a aby byl schopen vzdorovat rozličným nesnázím, zklamáním a podobně.“*

Celosvětově je nejuznávanější rozdělení a hodnocení ve třech základních rovinách, tzv. pilířích:

- *„Emocionální rovina*
- *Psychická rovina*
- *Sociální rovina“*

Vlivů na duševní zdraví je velmi mnoho, většinu těchto determinantů můžeme v každodenním životě více či méně ovlivnit. Tyto vlivy na duševní zdraví rozděluje Bartko (1976) na „vnitřní a vnější“.

Žádný jedinec nepříjde na svět jako list nepopsaného papíru, i když se to tak na první pohled může jevit. Do vínku od svých rodičů dostáváme genetickou výbavu, souhrn genů – genotyp. Ten ovlivňuje částečně náš další životní vývoj, osobnost, to, jak se naše budoucnost bude rozvíjet dál. Je známo, že se dědí vlohy a dispozice v rámci duševního zdraví, například sklony k alkoholismu, drogám a dalším negativním projevům, ale dědí se i talent, částečně i osobnost. Schopnost předávat vlohy se nazývá dědičnost. To, jak se geny v životě jedince projeví navenek, nazýváme fenotyp. Každý z nás se jistě setkal s případem, kdy se v jedné rodině u několika členů vyskytuje jedna určitá psychická porucha nebo třeba umělecký hudební talent. Schopnosti předávání tohoto jistého konkrétního znaku mezi generacemi říkáme dědičnost a udává se v procentech. Čím jsme starší, tím nás více formuje prostředí a klesá vliv dědičnosti. Ovlivňují nás zážitky, zkušenosti, výchova, vzdělání, zaměstnání, životní prostředí. Vytváříme si postoje, cíle, zájmy, měníme osobnost a zároveň působíme na naše duševní i fyzické zdraví. To, jak žijeme v každý obyčejný den, jaký je náš životní styl, determinuje celý životní cyklus.

## 1.2 SPOLEČENSKÝ KONTEXT DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ

Duševní zdraví má prvořadý význam nejen pro jednotlivce, ale je důležité pro obyvatelstvo jako celek. Dokazuje to fakt, že se promítá do regionálních, národních, evropských a světových politik.

V celosvětovém měřítku má velký význam „Helsinská deklarace o duševním zdraví pro Evropu“ (2005). Během svého 65. zasedání v květnu 2012 přijalo Světové zdravotnické shromáždění (WHO) celosvětovou rezoluci o předcházení duševním poruchám, o potřebě komplexní a koordinované péče národních zdravotnických a sociálních odborů v této oblasti. Dne 27. května 2013 schválilo Světové zdravotnické shromáždění poprvé v dějinách Světové zdravotnické organizace Komplexní akční plán pro duševní zdraví na období 2013-2020. Jde o historický mezník v poskytování péče o duševní zdraví a na

členské státy se apeluje, aby tento plán realizovaly a přizpůsobily jej svým národním prioritám.

Duševní zdraví je čím dál důležitější i pro hospodářský růst a sociální rozvoj v Evropě jako celku. Právě hospodářský růst a sociální rozvoj jsou přitom klíčové cíle politiky Evropské unie (EU). Proto byla Evropskou komisí (EK) postupně přijata opatření, která pozitivně ovlivňují duševní zdraví obyvatel členských zemí EU. Snahou těchto opatření je zároveň i omezení, nebo dokonce eliminace negativních vlivů. V listopadu 2005 zveřejnila Evropská komise jako první reakci na prohlášení WHO o duševním zdraví pro Evropu. Následovala konference EU o duševním zdraví, která se konala 13. června 2008 a během které byl zahájen Evropský pakt za duševní zdraví a pohodu. Pakt je prováděn především prostřednictvím konferencí zaměřených na 5 daných priorit:

- *„duševní zdraví na pracovišti*
- *vlivy sociálního vyloučení na duševní zdraví*
- *duševní zdraví seniorů*
- *prevence depresí a sebevražd*
- *vzdělávání a duševní zdraví mládeže“*

Podklady pro tyto priority budou dodávány prostřednictvím tzv. Kompasu EU pro akce týkající se duševního zdraví a pohody. Provádění paktu realizuje EK společně s členskými státy EU prostřednictvím skupiny vládních odborníků na duševní zdraví a pohodu. (Konference EU, 2008)

V roce 2013 byla za finanční podpory ze strany programu EU v oblasti zdraví zahájena Společná akce týkající se duševního zdraví a pohody.

Každá členská země EU realizuje péči o duševní zdraví po svém. Mezi nejvýznamnější politické subjekty ovlivňující péči o duševní zdraví patří v současné době Parlament ČR, Úřad vlády ČR - hlavně pak Ministerstvo zdravotnictví a Ministerstvo práce a sociálních věcí. K nim se dále řadí kraje a místní samospráva, zdravotní pojišťovny, poskytovatelské a

profesní organizace. V České republice v současné době neexistuje specifická legislativa pro oblast péče o duševní zdraví.

Ve srovnání s vyspělými evropskými zeměmi si Česká republika nevede nejlépe. Jedním z běžných ukazatelů jak porovnat kvalitu péče o duševní zdraví je srovnání počtu sebevražd mezi jednotlivými zeměmi. *„V porovnání s Holandskem a Velkou Británií má Česká republika nejvyšší počet sebevražd: 14, 4 na 100 000 obyvatel (rok 2000), Holandsko 8, 9 (rok 2000) a Velká Británie pouze 7, 0 (rok 2000).“* Více než dvojnásobné množství sebevražd v České republice oproti Velké Británii poukazuje na mezery v systémové péči o duševní zdraví a duševně nemocné, přestože tento fakt může být ovlivněn i jinými aspekty, např. kulturními. Politika a odborný výzkum jsou úzce propojeny. V České republice od 1.1.2015 působí např. Národní ústav duševního zdraví. *„Výzkumná činnost ústavu je zaměřena na zjišťování, prevenci a snižování rizikových faktorů, které ohrožují duševní zdraví jedince v různých stádiích jeho životního cyklu a na různých úrovních – od biochemické po sociální“.* K dosažení tohoto komplexního cíle probíhá výzkum v těchto oblastech:

- *„psychiatrická demografie a epidemiologie,*
- *biopsychosociální výzkum rodiny,*
- *neuropsychologie,*
- *epidemiologie zneužívání návykových látek a závislost na nich*
- *psychometrika,*
- *biochemie a patofyziologie mozku,*
- *psychofarmakologie“.*

*„Praktickými výstupy této činnosti jsou podklady pro formování zdravotní politiky ČR v oblasti duševního zdraví, podklady pro účinnou alokaci finančních prostředků do technologií, metod a prostředků s vysokou výtěžností při detekci, predikci průběhu a terapeutické odpovědi na intervenci v oblasti duševního zdraví a podklady pro vodítka diagnostických a terapeutických postupů“.* (Národní ústav duševního zdraví, Současnost, 2015)

## 2 ŽIVOTNÍ STYL

Životní styl bezprostředně souvisí s každým žijícím jedincem ve společnosti, pro kterého je charakteristické určité chování, jednání, zvyklosti, činnosti, životní projevy. Zjednodušeně můžeme říci, že je to souhrn všeho, jak člověk kvalitně žije v běžném každodenním životě. Na životním stylu dlouhodobě závisí naše zdraví. Sem řadíme dodržování zdravé životosprávy, která zahrnuje výživu, dostatečně dlouhý a kvalitní spánek, zvyšování tělesné a duševní kondice pohybem, rozložení odpočinku a zátěže. V menší míře má vliv dědičnost, životní prostředí a zdravotnická péče.

Machová a Kubátová (2009, s. 16) uvádějí, že *„životní styl zahrnuje formy dobrovolného chování v daných životních situacích, které jsou založené na individuálním výběru z různých možností. Můžeme se rozhodnout pro zdravé alternativy z možností, které se nabízejí, a odmítnout ty, jež zdraví poškozují.“* Tato definice říká, že veškerá rozhodnutí, která člověk učiní, mají dopad na naše zdraví.

Podle Duffkové, Urbana a Dubského (2008, s. 51) je životní styl *„způsob, jakým lidé žijí – tedy jak bydlí, stravují se, vzdělávají se, chovají se v různých situacích, baví se, pracují, spotřebovávají, vzájemně komunikují, jednají, rozhodují se, cestují, vyznávají a dodržují určité hodnoty, starají se o děti, pěstují potraviny, vyrábějí atd.“*

Podle definic lze konstatovat, že pokud chceme být zdraví, musíme si uvědomit náš životní styl, který je jen a jen v našich rukách a který hraje zásadní roli v našem tělesném, psychickém a sociálním zdraví.

### 2.1 ŽIVOTOSPRÁVA

Tvoří hlavní složku duševní hygieny. Slovo životospráva je mezi veřejností v současnosti velmi aktuální. Slyšíme jej často kolem sebe ze sdělovacích prostředků. Na správnou životosprávu se zaměřuje mnoho odborníků. Co ale ve skutečnosti znamená? V životě se střídají určité rytmy - období bdění, spánku, aktivit a odpočinku, přijímání potravy. Během denních aktivit bychom se měli snažit o pravidelný denní rytmus, kdy pravidelně a stereotypně zařazujeme psychické i tělesné aktivity. Je vhodné pravidelně jíst, sportovat, zařazovat pasivní či aktivní odpočinek, organizovat si čas. To nám pomůže k celkové

vyrovnanosti a odolnosti vůči nemocem. Jako společnost trpíme nejrůznějšími civilizačními nemocemi, jako jsou kardiovaskulární onemocnění, cukrovka, onkologická onemocnění, deprese. Správná životospráva je velice účinnou prevencí těchto chorob a může nás před těmito nemocemi účinně ochránit

Každý člověk je osobitý a jedinečný a měl by věnovat pozornost a péči potřebám svého organismu, aby byl psychicky i fyzicky odolný v běžném životě. Měli bychom stejně jako naši předci naslouchat „řeči“ našeho těla – únavě, pocitům nasycení, bolestem, svým instinktům ve vypjatých situacích. Dnešní uspěchaná doba však tomu nepřeje, jsme často přepracovaní, řídíme se pouze rozumem, a když nás tělo varuje bolestí před možnou poruchou nebo vážnější nemocí, spolkneme tabletu a problém zdánlivě vyřešíme. Pokud však změníme a ovlivníme to, jak žijeme, správným směrem, povede to k udržení našeho fyzického i duševního zdraví. Špatnou součástí životosprávy mnoha lidí jsou i špatné životní návyky, jako je přejídání, a závislosti – kouření, narkomanie, alkoholismus, které samy o sobě způsobují nemoci a předčasná úmrtí.

### **2.1.1 VÝŽIVA A PITNÝ REŽIM**

Vliv na psychiku má z hlediska životosprávy především optimální výživa. Proto základní složku životosprávy tvoří stravovací a pitný režim. Na rozdíl od předchozích desetiletí si dnes řada lidí uvědomuje, jak moc jsou složení a kvalita potravy důležité. Pohledů na složení stravy je mnoho. Osobně zastávám názor, že člověk by měl jíst pestré jídlo, obsahující všechny živiny, protože je z pohledu biologa všežravec. Trávicí trakt člověka se nejvíce podobá prasečímu. Extrémy jako je veganství, vegetariánství nebo přejídání jsou pro organismus velmi zatěžující, škodí mu a přímo způsobují vznik nemocí. Složení jídelníčku je optimální, jestliže obsahuje pestrou stravu, pokud možno bez nechvalně známých přidaných chemických konzervantů. To zajistí obiloviny, maso, zelenina, ovoce, mléčné výrobky ve správném poměru. Denní stravovací dávka by měla být rozložena minimálně do pěti porcí: vydatná snídaně, svačina, oběd, svačina a lehčí večeře. Suroviny by měly být pokud možno čerstvé, jen tak nedojde ke kontaminaci těla choroboplodnými zárodky. Jíst bychom měli pomalu, každé sousto si řádně vychutnat, abychom dosáhli pocitu nasycení. Naš žaludek začíná produkovat trávicí enzymy až po dvaceti minutách od polknutí prvního sousta a teprve po té době začínáme vnímat množství jídla, které jsme

zkonsumovali. Pokud jíme rychle, necítíme se nasyceni. Příjem jídla má být takový malý společenský rituál, kdy odbouráme rušivé vlivy a soustředíme se pouze na naše jídlo. Neměli bychom si ho kazit rozhovorem o práci a nepříjemných tématech.

Jak uvádí Křivohlavý (2001), „*hlavním úkolem potravy je dodat tělu denně optimální množství základních živin - tuků, cukrů, bílkovin, vody, minerálů a vitamínů*“. Tuky (lipidy) slouží tělu jako zásobárna energie, tvoří nejen známé nelichotivé tukové polštáře, ale obaluje a chrání naše orgány – srdce, ledviny. Vysoké množství živočišných tuků způsobuje vysoký cholesterol. Dále pak ohrožuje náš oběhový systém a způsobuje obezitu. Přijímat bychom měli především rostlinné tuky a v malé míře. Další základní živinou jsou bílkoviny (proteiny), považují za základní stavební jednotku lidských buněk. Účastní se také téměř všech metabolických procesů v organismu a jsou zodpovědné za imunitní systém. Obsaženy jsou v libovém mase, luštěninách, mléku, vejcích. Cukry patří mezi základní živiny a jsou pro tělo rychlým zdrojem energie. V jídelníčku většiny lidí jich je nadbytek, přispívají ke vzniku obezity. Patří sem nejen třtinový nebo ovocný cukr, ale i škroby. Obsaženy jsou v pečivu, ve sladkých nápojích, cukrovinkách. Minerály a vitamíny najdeme v těle většinou v malém množství. Přesto jsou pro organismus nepostradatelné. Účastní se téměř všech buněčných procesů, např. vápník a fosfor jsou základem kostního metabolismu.

Pitný režim je pro člověka neméně důležitý. Každý den by měl dospělý jedinec vypít minimálně dva litry tekutin. Z nápojů je neoptimálnější čistá voda nebo čaje. Sladké limonády obsahují velké množství cukrů, minerální vody zase minerály, které ve velkém množství zbytečně zatěžují ledviny, játra nebo oběhový systém. Nedostatek v pitném režimu, v malém množství přijatých tekutin vede k dehydrataci (odvodnění) organismu. Ta se negativně podílí přímo na našem duševním stavu, dostavuje se únava, bolesti hlavy, nesoustředěnost a neklid. Je vhodné pít průběžně během celého dne.

Příjem potravy není však jen biologickou záležitostí, je i součástí sociálního chování člověka. Během společných obědů dochází k interakcím mezi lidmi, prohlubování osobních kontaktů, k zavedeným rituálům. Konzumace jídla nám přinese příjemné prožitky. Pozvání na večeři od partnera je pro nás milou událostí, kdy v tomto případě jde více o společné prožití hezkých chvil, odpočinek než o příjem živin. Příjemné pocity



spojené s příjmem jídla jsou často zrádné. Mnoho lidí řeší zvýšeným příjmem potravy úzkosti, stres, neklid, frustrace, přetížení ve své profesi. Tento známý fakt společně s nedostatkem pohybu vede následně k obezitě, která je vysoce rizikovým faktorem pro naše zdraví fyzické, potažmo i psychické. Obezita vyvolává pocity méněcennosti, ovlivňuje postavení jedince ve společnosti a podílí se na vzniku stresu. Vzniká kruh, ze kterého je obtížné vystoupit.

Stravovací a pitný režim má zvláštní význam u chronicky nemocných lidí. Některé nemoci (cukrovka, celiakie, Crohnova nemoc) donutí pacienty upravit stravovací režim. Strava se stane součástí léčebného opatření, mluvíme zde o dietním stravování, dietách. Například u cukrovky si musí pacient udržet optimální hladinu cukru v krvi, sledovat přijaté cukry a zohledňovat výdej energie při denních aktivitách. Důležitá je i naprostá pravidelnost ve stravovacím režimu a aplikaci léků. To vyžaduje kázeň a odpovědnost pacientů a tento tlak zároveň může způsobovat psychickou nepohodu.

### 2.1.2 SPÁNEK

Součástí denního režimu je spánek. Je to důležitá forma odpočinku, kdy se celý organismus uvolní a regeneruje duševní i psychické síly pro denní aktivity. Zatímco přes den lidské tělo odpočívá většinou aktivně, spánek se řadí mezi pasivní odpočinek. Potřeba spánku je u každého jedince odlišná. Spánek zabírá průměrně osm hodin denně, tj. třetinu lidského života.

Je to jedna ze základních, nezbytných fyziologických potřeb lidského organismu. Lidová moudrost ne nadarmo praví, že „spánek je sladký“ nebo že se „vyspíme se do růžova“. Cungi definuje *„kvalitu spánku a čas jemu věnovaný za dostatečný, pokud se jedinec probouzí spontánně a bez obtíží, vstává v dobré formě a má pocit, že se dobře vyspal“*. (Cungi, s. 180)

Zdravý spánek má dvě základní fáze REM a non REM. REM fáze je hluboký spánek, během kterého se nám zdají sny. Dochází k prudkým pohybům očních bulv za zavřenými víčky ze strany na stranu. Člověk v této fázi spánku také třídí informace a zážitky načerpané přes den. Lidé, zejména ve vyšším věku, kteří tuto fázi nemají, jsou ráno unavení a tvrdí, že spí jen napůl. Než spící dojde do REM fáze, předchází tomu několik stádií non REM fáze.

Tento cyklus se několikrát za noc opakuje. Zajímavé je, že fázi REM spánku mají kromě člověka i někteří další savci, například psi.

Pokud trpíme nedostatkem spánku a nechceme nebo nemůžeme několik nocí spát, vzniká spánková deprivace. Při práci pak děláme chyby, nesoustředíme se, jsme zpomalení. Při velké deprivaci ani nereagujeme, a dokonce se mohou objevit i halucinace. Během fyziologického spánku nabere mnoho sil a odstraňujeme únavu. Mění se i funkce našeho těla – klesá tep, kolísá krevní tlak, zpomaluje se činnost trávicí soustavy, mizí svalové napětí.

Mnoho lidí trpí poruchami spánku. Příčin může být mnoho, většinu z nich tvoří chyby v životosprávě. Večeříme pozdě a přejídáme se, volíme těžce stravitelné potraviny. Také pijeme nápoje s obsahem kofeinu a potom se divíme, že nemůžeme spát. Častou příčinou poruch spánku je také stres a aktuální životní situace. Všichni to známe: myšlenky se nám honí hlavou a pociťujeme napětí, které se nám nedaří uvolnit. Poruchami spánku trpí lidé, kteří nemají pravidelný životní cyklus, pracují na směny a to jim neumožní uléhat ve stejný denní čas. Pravidelnost biorytmů zákonitě pokulhává a dostavují se spánkové poruchy. Vliv má i prostředí, ve kterém spíme. Ložnice by měla být vyvětraná a nepřetopená. Důležité je také lůžko, předpokladem je kvalitní matrace i rošt. Někdy pomůže krátká procházka na čerstvém vzduchu nebo působení relaxační hudby. Někomu pomůže četba odpočinkové literatury. Naše babičky úspěšně používaly meduňkový čaj nebo sklenici teplého mléka se lžičkou medu.

### **2.1.3 POHYB A AKTIVNÍ ODPOČINEK**

Odpočinku bychom měli věnovat dostatečnou pozornost. Kvalitní odpočinek přispívá k odreagování od práce a dalších povinností, a dokonce pozitivně ovlivňuje naši osobnost. Každý jedinec má jinou, velmi individuální potřebu odpočinku. Záleží na mnoha faktorech, které formu a potřebu relaxace ovlivňují. Lidé, kteří pracují fyzicky, většinou upřednostní pasivní formu odpočinku, jako je sledování televize, studium nebo četba. U psychicky náročných povolání, mezi která patří i učitelská profese, je daleko účinnější odpočinek aktivní. Ten většinou souvisí se zájmy jedince. Jde o střídání fyzických činností, které si jedinec zvolí. Každý člověk obnovuje síly jinak v závislosti na svých zálibách. Někdo si odpočine při ručních pracích, sportu a další při práci na zahradě. Faktem je, že zájmy

člověka ovlivňují duševní zdraví a osobnost ve všech oblastech. Lidé s mnoha zájmy z různých oborů jsou většinou sami se sebou spokojeni, mají optimální sebevědomí a jsou oblíbení ve společnosti, protože vytváří kvalitní mezilidské vztahy. Povinnosti a práce tvoří většinu života každého z nás. Ale nejen prací je člověk živ. Odpočinek a relaxaci si můžeme svobodně zvolit. To přispívá k pocitu vyrovnanosti a životní spokojenosti.

Důležitou součástí aktivního odpočinku je pohyb. Nemám na mysli pouze sport, ale především přirozený pohyb, který by měl být součástí našeho života. Jsou to procházky, jízda na kole nebo obyčejná chůze do zaměstnání. Bohužel v dnešní době je tohoto přirozeného pohybu v lidském životě stále méně nejen u dospělých, ale i u dětí. Stále častěji jezdíme automobilem nebo veřejnou dopravou a vymlouváme se, že tím ušetříme čas. Přitom zařazení pohybu do denního režimu nám pomůže v mnoha směrech. Navodíme si psychickou pohodu, zlepšíme svou fyzickou kondici a zároveň můžeme předejít různým civilizačním onemocněním, např. obezitě. Obézních lidí a osob s nadváhou je mezi námi čím dál více a příčinou je nejen přejídání, ale právě i nedostatek pohybu, a tím i nedostatečný výdej energie. Tento problém je patrný zejména u lidí se sedavým zaměstnáním. Učitelé převážnou část pracovní doby sedí nebo se pohybují velmi málo. Proto mají často problémy se zády, bolesti hlavy a mnoho dalších fyzických i psychických problémů. Často pomůže několik intenzivních cviků během přestávek nebo kompenzace tohoto nedostatku během volnočasových aktivit. Tělesná aktivita pomáhá v boji proti stresu a depresím, znamená také významnou prevenci kardiovaskulárních onemocnění, cukrovky II. typu a poruch spánku. Dochází také ke zvýšení žádoucího HDL cholesterolu v krvi a snížení ostatních, škodlivých lipidů. Pohyb a sport jsou rovněž součástí terapeutických postupů. Řadíme sem posilování, nácvik chůze, hiporehabilitace (léčba pomocí pohybu koně), různé typy cvičení. Tyto aktivity by měl vést pouze fyzioterapeut nebo lékař. Pohyb je pro organismus nezbytný, proto bychom jej měli plánovat stejně jako jídlo, spánek nebo hygienu. Je důležitou součástí denního režimu.

Vhodnou pohybovou aktivitou je sport. Sportovní aktivity mohou být individuální nebo kolektivní. Někdy dochází ke spojení regenerace svalů s relaxačními metodami. Takovým příkladem je jóga. Výhodné je organizované sportování, kdy navštěvujeme sportovní zařízení. Dochází tak ke vzájemnému povzbuzování v kolektivu a také ke správnému provádění cviků tak, abychom si fyzicky neublížili. Pokud dojde během tělesné námahy k

bolesti ve svalech, dušnosti, tepové nepravidelnosti, musíme tělesnou aktivitu regulovat. Během sportování dochází ke známému stavu – vyplavování endorfinů (hormonů štěstí) do krevního řečiště. Proto jsou někteří lidé na sportu závislí.

Každý jedinec se může věnovat sportu, který mu vyhovuje. Lidé se zdravotním postižením si také mohou zvolit „svůj“ sport - rekreační nebo i na špičkové úrovni. Ti nejlepší dosahují výsledků srovnatelných se zdravými jedinci. Přesvědčit se o tom můžeme např. na paralympijských hrách. To má obrovský vliv na duševní zdraví handicapovaných.

#### 2.1.4 ORGANIZACE ČASU

Dnešní doba nás nutí pospíchat a to vede často k nepohodě. Nemáme údajně čas na důležité věci, vylouváme se, že nic nestihneme, jsme ve stresu. U mnoha lidí dochází k časové tísní. Platí rčení „ čas je drahý“, a proto bychom s ním měli umět hospodařit. Abychom žili vyrovnaně, měli bychom mít svůj denní režim a jednotlivé úkoly pod kontrolou. Je také důležité si uvědomit náročnost jednotlivých činností, svoje povinnosti a zájmy pečlivě plánovat a vytvořit si pravidelný denní režim. Pokud začneme činnosti provádět stereotypně, ušetříme si tím spoustu energie i času, pracujeme daleko efektivněji. Přitom je třeba zohlednit naše schopnosti a možnosti, náš aktuální fyzický i duševní stav. Zároveň tak předcházíme stresu a únavě a chráníme naše zdraví.

Únava vzniká v důsledku přetížení organismu dlouhou a nadměrnou činností. Je to fyziologický stav. Machač a kolektiv (1984) rozdělují „únavu na psychickou a fyzickou“. Ačkoliv o nich lze hovořit odděleně, většinou jde o přítomnost obou, z nichž jedna převažuje. Účinné opatření v boji s únavou je střídání různorodých činností – stereotypní s tvůrčí, duševní s fyzickou, snadné s náročnými. Únavě nelze zcela předejít, ale lze ji omezit kvalitním odpočinkem a správným rozvržením času. Velmi náročné úkoly bychom neměli vypracovávat najednou jako celek, ale vhodné je rozdělit si je na části, nebo alespoň dělat v průběhu jejich plnění krátké přestávky. Během nich nám pomůže například otevřít si okno, nadýchat se čerstvého vzduchu, protáhnout si tělo několika cviky nebo jen tak odpočívat. Je potřeba vymezit si životní cíle. Je to plnění konkrétních úkolů a stanovení výsledků během určitého období. Životní cíle můžeme rozdělit na dlouhodobé a krátkodobé. Dlouhodobé obsahují dílčí, denní a krátkodobé cíle. Denní úkoly rozdělujeme

dle důležitosti, kdy zcela eliminujeme zbytečnosti. Platí zde známá Míčková (1984, s. 61) zásada o posouzení a rozdělení našich povinností do čtyř kategorií.

- *„důležité, spěchající,*
- *důležité, nespěchající,*
- *nedůležité, spěchající,*
- *nedůležité, nespěchající“*

K plnění úkolů přistupujeme dle jejich důležitosti a naléhavosti. Přednostně se věnujeme důležitým a spěchajícím úkolům, nedůležité a nespěchající často vynecháme úplně. Ke zvládnutí pracovních úkolů nám pomůže zamyšlení se nad tím, kde máme největší časové ztráty, kde časem plýtváme. Vhodné je i využít prostoje, např. v čekárně u lékaře nebo během dopravy. Důležité je také pozitivní pracovní prostředí a pořádek na pracovišti.

### 3 OSOBNOST UČITELE

Harmonická a vyrovnaná osobnost je jedním ze základních předpokladů, jak se stát dobrým učitelem. Praško (2003, s. 15) říká: „*Osobnost představuje individuální soubor duševních a tělesných vlastností člověka, které se utvářejí v průběhu vývoje a projevují se v sociálních vztazích.*“ Během pedagogické praxe dochází k téměř neustálé interakci mezi pedagogem a jeho žáky. Ze strany učitele nejde jen o předání učební látky, znalostí a dovedností. Pedagogické působení má vedle vzdělávací také výchovnou složku a v té je působení osobnosti učitele nesporné. Učitel během každého dne řeší problémy a konflikty s žáky, musí je umět správně motivovat. Ve třídě jsou většinou velmi rozdílní žáci a ke každému z nich musí přistupovat jinak. Je běžné, že jsou do tříd zařazeny děti s poruchami učení a chování, které vyžadují individuální péči učitele. To je velice náročné zejména při velkém počtu dětí ve třídě. To potvrzuje Hermanová (2004), která definuje učitelskou profesi jako „*unikátní činnost, která prostřednictvím výchovy a vzdělávání poskytuje služby člověku.*“ Dobrý učitel se přirozeně stává pro děti vzorem. Je nositelem jistých osobnostních vlastností, vyniká komunikačními schopnostmi, zdravou dávkou empatie a dobrým charakterem. Musí umět rychle a správně reagovat a volit neoptimálnější výchovné postupy a metody vzhledem k aktuálnímu problému. Patrovskij (in Řehulka, 1988) říká, že „*není jiná oblast lidské činnosti kromě pedagogické, kde by se na výsledcích práce tak silně projevovaly osobní vlastnosti pracovníka, jeho světový názor, přesvědčení, sebekázeň, jeho schopnosti působit na kolektiv a vést ho.*“ Pařízek (1988, s. 30) vymezuje schopnosti a vlastnosti předpokládané pro praxi dobrého učitele:

- „*odborná způsobilost nebo připravenost, a to věcná nebo předmětová, pedagogická, psychologická, didaktická a společenskopolitická*
- *pracovní (výkonová) zdatnost,*
- *osobní profil,*
- *společenský profil a motivace (osobní a pracovní zaměřenost)“.*

Působení učitele, jeho postupy zásahy, rady, pomoc zasahují do sociální a často i do osobní roviny dítěte, kdy je žákova osobnost ještě nezralá. Jakýkoliv vliv učitele na žáka formuje jeho osobnost. Tento fakt vyžaduje velmi přísné požadavky na osobnost učitele.

Vhodné vlastnosti jsou: „*pohotovost, trpělivost, klid, rozvaha, rychlé uvažování a rozhodování, spravedlnost, laskavost, optimismus a sebeovládání*“ (Kantor, 1990). Interakce učitel – žák je vzájemná, tj. i děti působí na pedagoga. Vliv učitele na žáky je významný, ale může být také negativní. Je to dáno osobnostními rysy jedince, zejména však duševním zdravím. V praxi často vidíme neurotické učitele, kteří svoji psychickou nepohodu přenáší na své žáky. Během svého pedagogického působení většinou opomíjejí psychohygienické aspekty učitelské profese, dochází k dlouhodobému přetížení organismu a vzniku stresu, následně pak k narušení duševního zdraví. Neurotičtí pedagogové pak narušují duševní zdraví dětí, žáci mají problém s autoritami, nevyrovnanost psychiky učitele se snadno přenáší na ně. Je to jeden z důvodů, proč je psychohygienu v životě učitelů velice důležitá. Každý jedinec, který chce vykonávat učitelskou profesi, by nejdříve měl reálně zhodnotit, zda složení jeho osobnosti bude v souladu s vysokými nároky kladenými na výkon tohoto povolání.

## 4 UČITELSKÁ PROFESE A STRES

Každá profese vyvolává stres. Jsou však povolání, která jsou stresem ohrožena více. Mezi ně patří ta, ve kterých má jedinec velkou zodpovědnost a je často v kontaktu s lidmi, ať již jde o podřízené nebo osoby svěřené do péče. Jsou to lékaři, advokáti, učitelé, policisté. Každé povolání má svá specifika, které mohou za vznik stresu. Tyto vlivy, působící na vznik stresu, nazýváme stresory. Co je to vlastně stres? Henning a Keller (1995) popisují stres jako „*druh psychofyzické reakce na vnější a vnitřní zátěž*“. Nakonečný (1994) uvádí, že „*stres vzniká tehdy, působí-li na jedince nadměrně silný podnět po dlouhou dobu, nebo ocitne-li se v nesnesitelné situaci, jíž se nemůže vyhnout, a setrvá-li v ní*“. Vágnerová (1999) definuje stres z psychologického hlediska jednoduše jako „*stav nadměrného zatížení či ohrožení*“. Každý člověk potřebuje mít z odvedené práce pocit užitečnosti, úspěchu a uznání. Učitel pod vlivem stresu podává menší výkony, ztrácí motivaci a uspokojení z práce, může dojít až k syndromu vyhoření. Se stresem v praxi bojuje spousta učitelů. Je to dáno vysokými nároky a požadavky, se kterými se každý den běžně potýká. Komunikuje a řeší problémy s různými lidmi – žáky, rodiči, kolegy, vedením školy. Vedení školy často zahrnuje učitele zbytečnou administrativou, pověřuje ho organizací nejrůznějších akcí a nutí ho do účasti na projektech. Takový učitel se dostává do časové tísně, nestíhá vlastní výuku, nemá čas ani sílu na kvalitní přípravy. Práci si bere domů a ubírá si tak čas na kvalitní odpočinek – a stres je na světě. Pokud vedení neakceptuje návrhy a tvůrčí nápady učitelů ke zlepšení jejich práce nebo pracovních podmínek, ztrácí pracovník motivaci cokoliv zlepšovat. Když se přidá absence uznání a ocenění dobrého pracovního výkonu, může učitel sklouznout do lhostejnosti, stereotypního plnění úkolů, depresí a následně syndromu vyhoření. Stává se lhostejným nebo podrážděným, dochází ke změně osobnostních vlastností. To, jaké vládne ve škole psychosociální klima, ovlivňuje také kvalita vedení. V praxi dochází v některých školách ke konfliktům mezi pedagogy a vedením, jsou i případy mobbingu a bossingu na pracovišti. Vedení by mělo dobře a účelně řídit chod školy. Velké nároky na administrativu, časté změny ve směrnicích a nařízeních zbytečně zatěžují činnost pedagogů. Ke vzniku stresu přispívá časté suplování nebo hospitace. Učitelskou profesí vykonávají ve větší míře ženy a to působí jistou nevyrovnanost sociálních skupin – učitelských sborů. Je na místě položit si otázku: Proč muži nemají o výkon práce pedagoga zájem? Je to nízká prestiž učitelů ze strany



veřejnosti, jejich finanční ohodnocení, vysoké nároky, obtížný profesní postup? Konkrétní odpověď neznám. Učitelské sbory tvoří z větší míry starší věkové kategorie, které jsou obecně méně odolné vůči stresu a často také ve svém životě zanedbávají psychohygienická opatření. Nezřídka dochází ke konfliktům mezi kolegy vlivem špatné komunikaci. Vytváří se nepříznivá atmosféra, která má dopady na duševní pohodu pracovníků. Když se přidají učitelovy osobní nebo zdravotní problémy, většinou nikdo nebere ohledy na to, že pracovník v daném momentě nemůže podat obvyklýs standardní výkon. Existují však kolektivy, kde je podpora a pomoc kolegům zcela normální a běžnou záležitostí. Na práci učitele má vliv také rozvrh. Měl by každému umožnit dostatek časového prostoru na stravování, osobní hygienu a alespoň krátký odpočinek.

Učitel je nejvíce ve styku se svými žáky, musí jim předat učební látku, působit na ně výchovně, hodnotit je, řešit konflikty a problémy. Často si situace vyžádá vstup pedagoga do osobních problémů žáka. Obrovská zodpovědnost za zdraví a správný psychický vývoj dítěte je pro učitele velkou zátěží. Žáci tvoří ve třídě skupinu velmi různých jedinců složenou z talentovaných dětí nebo z dětí s poruchami učení a chování. Učitel pak musí umět přistupovat ke všem tak, aby žáci chodili do školy rádi, měli pocit z dobře odvedené práce, nenudili se nebo naopak nebyli přetěžováni. Pedagog působí jako jednotící a scelující prvek ve školském procesu. Zohledňuje individualitu a specifické problémy žáků se speciálními potřebami, využívá speciálních pomůcek, pokud je má k dispozici. Zároveň se snaží motivovat děti, které nemají o výuku zájem, jsou velmi zlobivé, nebo dokonce agresivní a na výuku se doma nepřipravují. To je velmi obtížné zejména tehdy, pokud je ve třídě vysoký počet žáků. Do běžných tříd jsou zařazeni jedinci s poruchami chování, prožívání i s poruchami osobnosti. Učitel často řeší šikanu mezi dětmi, na druhém stupni se u žáků potýká s užíváním návykových látek – drogy, kouření, alkohol. Práci také ztěžuje záškoláctví a časté absence školní žáků ve škole. Problémový žák dokáže narušit psychosociální atmosféru v celé třídě. Dochází také ke konfliktům se žáky a jejich rodiči, například kvůli hodnocení žákova výkonu. Učitel jedná s další věkovou a sociální skupinou – rodiči. S některými z nich je spolupráce daleko obtížnější než s jejich potomky. Pro vyřešení jakýchkoliv konfliktů je důležité věnovat se jejich příčinám co nejdříve po vzniku. Velkým uměním a zásadou zůstává věnovat se problémům bez emocí, tzv. zachovat si chladnou hlavu. To vše klade vysoké požadavky na odbornost, osobnostní výbavu a

odolnost učitele. Je proto žádoucí, aby se učitel neustále vzdělával a zvyšoval si odbornost. Vhodná je také spolupráce s poradenskými organizacemi. Zde však často naráží na nedostatek finančních prostředků, které má škola na tyto požadavky k dispozici. Není divu, že pedagog často cítí únavu až vyčerpání. Velký vliv na duševní zdraví má pracovní prostředí a podmínky ve škole. Působí na nás, jakými barvami jsou vymalovány stěny, zda máme hezké učitelské kabinety a sborovnu. Nepříznivý dopad na psychiku má také nadměrná hlučnost, špatné hygienické podmínky, špína a nepořádek. Svoji roli hraje vybavenost školních učeben i to zda disponujeme dostatečným množstvím kvalitních pomůcek a odborné literatury.

Některé výše uvedené stresové faktory můžeme zcela odstranit, jiné alespoň omezit. Pěkná řádka jich však při výkonu učitelské profese zůstan; zde je vhodné použití relaxačních technik. Důležité je praktikovat ve svém životě psychohygienická opatření, mezi ně patří kvalitní spánek, dobrá životospráva, optimální organizace času, dostatečný odpočinek. Pomůže nám také práce na sobě, na našich psychických vlastnostech a dovednostech. Pokud se pozitivně naladíme, daleko snadněji stresu odoláváme.

## 5 PRAKTICKÁ ČÁST

### 5.1 CÍL A ÚKOLY VÝZKUMU

Praktická část mé diplomové práce se zabývá výzkumným šetřením mezi pedagogy na 20 základních školách v celé České republice. Učitelská profese není snadná a postavení učitele ve výchově a vzdělání je psychicky a emocionálně velmi náročné. Vyžaduje bez pochyby duševní vyrovnanost a pohodu. Na začátku výzkumu se zajímám o pracovní prostředí, vztahy na pracovišti (vedení, kolegové, žáci), vztahy s rodiči, které pokud nejsou v normě s našimi potřebami, mohou vést ke stresu. V závěrečné části se zaměřuji na problematiku dodržování zásad psychohygieny z hlediska životosprávy – výživa, spánek, pohyb a aktivní odpočinek, hospodaření s časem. Výsledky porovnám z hlediska věku respondentů. Poslední otázka poukazuje na nejběžnější negativa učitelské profese, vyvolávající u učitelů stres.

### 5.2 METODA VÝZKUMU

Pro svůj výzkum jsem zvolila jednu z nejběžnějších metod - dotazník. Mezi jeho klady patří nízká časová a finanční náročnost. Lze oslovit více respondentů a tím získat velké množství dat. Výsledky se dají statisticky zpracovat. Nevýhodou však na druhé straně je možnost vysokého zkreslení či lživých odpovědí.

Dotazník je tvořen 35 otázkami a zasahuje do těchto oblastí: pracovní prostředí, vztahy, životospráva, stres. Respondenti se vyjadřovali k jednotlivým otázkám pomocí hodnotící škály, kde si vybírali ze 4 možných odpovědí.

- 1 – vždy
- 2 – často
- 3 – zřídka
- 4 – nikdy

Tato hodnotící škála byla využita záměrně, aby byly znemožněny pouze kladné či záporné odpovědi, které by byly bezesporu zavádějící. Informace z dotazníku zhodnocuji

kvantitativně tabulkou a pro přehlednost grafickým znázorněním v procentech a také kvalitativně slovním komentářem. Do příloh pro názornost vkládám pět vyplněných dotazníků v závěrečné části diplomové práce.

<b>Okruhy tvrzení</b>	<b>Číslo tvrzení</b>
Pracovní prostředí a materiální vybavení	Tvrzení 1, 3, 18
Mezilidské vztahy – vedení, kolegové, žáci, rodiče	Tvrzení 16, 11, 12, 13, 19, 20
Životospráva – výživa, spánek, pohyb a aktivní odpočinek, denní režim	Tvrzení 23, 34, 25, 26, 28, 29, 31, 5, 30, 32, 33, 9, 10
Stres	Tvrzení 2, 4, 6, 7, 8, 17, 21, 22, 24, 27, 14, 15, 35

Tabulka 1 Struktura dotazníku

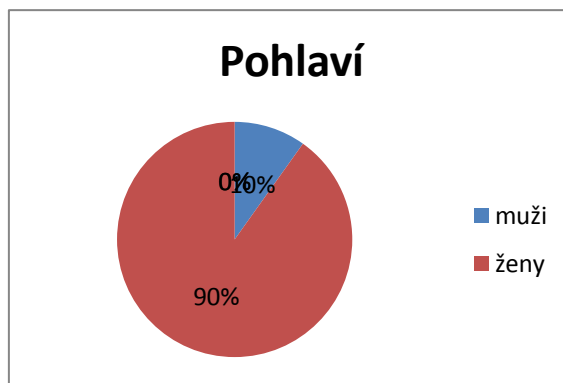
### 5.3 CHARAKTERISTIKA VZORKU RESPONDENTŮ

Výzkumu se zúčastnili učitelé 1. a 2. stupně základních škol z celé České republiky. Osloveno bylo přibližně 130 respondentů osobně nebo přes e-mailovou adresu. Na můj výzkum přišly odpovědi pouze od 71 pedagogů. Myslím si, že toto téma není nezajímavé. Vzhledem k náročnosti učitelské profese je důležité zjistit své vlastní rezervy a více se zajímat o dodržování zásad psychohygieny, abychom lépe čelili stresovým situacím na školách. Proč další z oslovených nevyplnili dotazník? Někteří reagovali pouze na stres a argumentovali tím, že je naše společnost lhostejná právě ke zlepšení vzdělávání.

#### Genderové zastoupení respondentů

<b>Pohlaví</b>	<b>Počet</b>	<b>Procenta</b>
Muži	7	10%
Ženy	64	90%

Tabulka 2 Genderové zastoupení respondentů



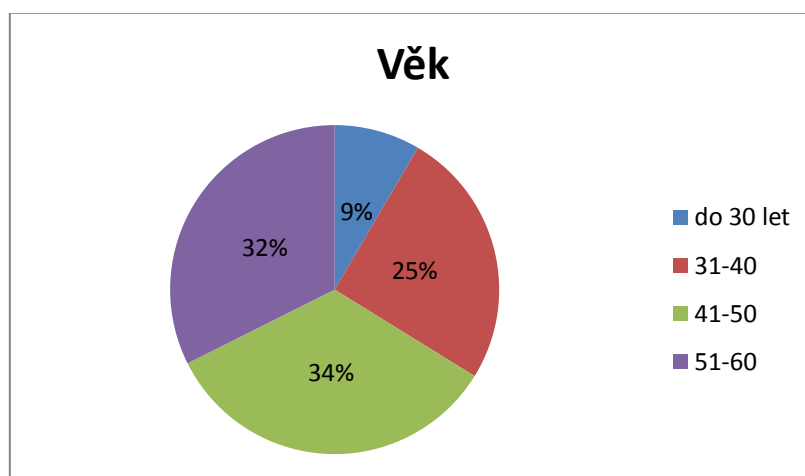
Graf 1 Genderové zastoupení respondentů

Institucionální výchova a vzdělání zásadně postrádá účast mužů, kteří jsou pro zdravý vývoj dětí stejně potřební jako ženy. Muži nejsou pro práci motivováni. Zdaleka nejde pouze o peníze, ale o předsudky a o nízkou prestiž učitelského povolání. Myslím si, že by muži do výchovy přinášeli odlišná témata než ženy, jiné názory a metody k řešení problémů, v neposlední řadě model partnerské spolupráce mezi muži a ženami.

#### Zastoupení respondentů podle věku

Věk	Počet	Procenta
do 30 let	6	9%
31-40	18	25%
41-50	24	34%
51-60	23	32%

Tabulka 3 Zastoupení respondentů podle věku



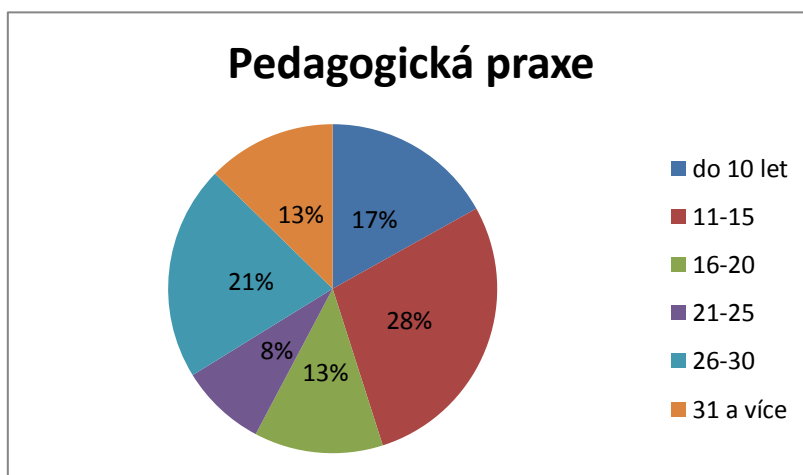
Graf 2 Zastoupení respondentů podle věku

Výsledky výzkumu ukazují, že nejmenší počet dotazovaných respondentů je ve věkové hranici do 30 let, největší a téměř shodné zastoupení pak v rozmezí 41-50 let a 51-60 let. Pro mladé vystudované nebo studující učitele není učitelská profese perspektivní vzhledem k zatíženosti, vysokým požadavkům tohoto zaměstnání a neatraktivnímu platu. Malé zastoupení mladých kvalifikovaných učitelů zdůvodňují i tím, že do nedávna školy zaměstnávaly a zaměstnávají učitele bez kvalifikace, kteří místa zabírají.

#### Zastoupení respondentů podle délky učitelské praxe

Praxe	Počet	Procenta
do 10	12	17%
11-15	20	28%
16-20	9	13%
21-25	6	8%
26-30	15	21%
31 a více	9	13%

Tabulka 4 Zastoupení respondentů podle délky učitelské praxe



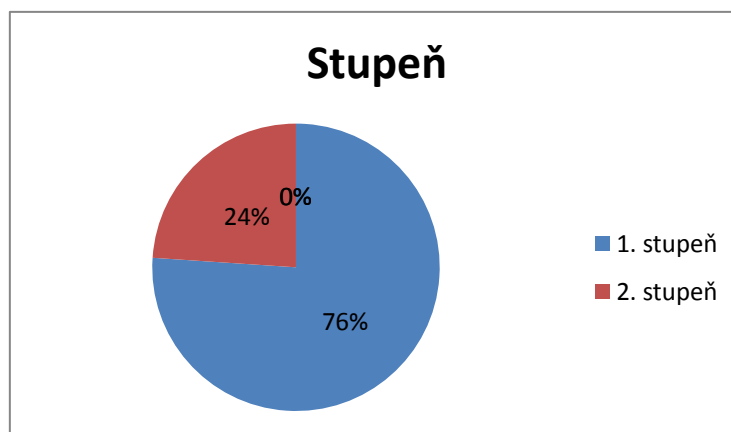
Graf 3 Zastoupení respondentů podle délky učitelské praxe

Další částí úvodu dotazníku byl požadavek na vyplnění délky učitelské praxe právě proto, že nemusí korespondovat s věkem respondentů. Nejmenší zastoupení dotazovaných je v rozmezí mezi 21. - 25. rokem učitelské praxe, které činí (8%), a největší mezi 11. - 15. rokem, které tvoří (28%).

**Zastoupení učitelů prvního a druhého stupně**

Stupeň	Počet	Procenta
1.	54	76%
2.	17	24%

Tabulka 5 Zastoupení učitelů prvního a druhého stupně



Graf 4 Zastoupení učitelů prvního a druhého stupně

U základních údajů jsem v neposlední řadě zjišťovala zastoupení učitelů prvního a druhého stupně. Více respondentů se zúčastnilo z 1. stupně, a to 76 procent.

## 5.4 INTERPRETACE VÝSLEDKŮ VÝZKUMU

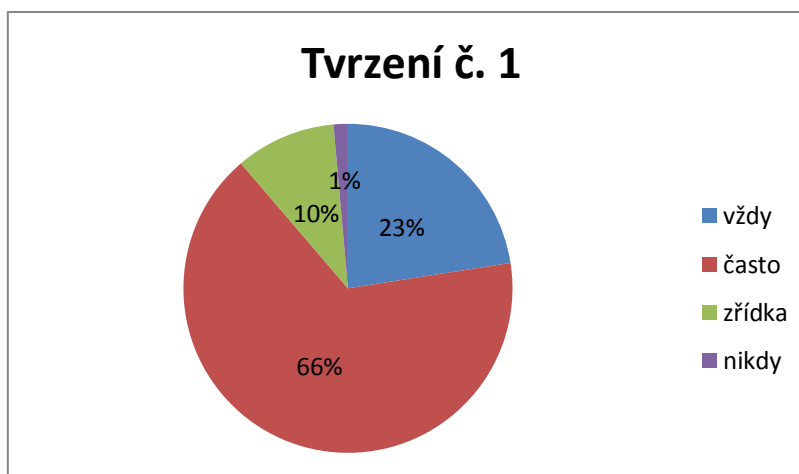
### 5.4.1 PRACOVNÍ PROSTŘEDÍ A MATERIÁLNÍ VYBAVENÍ

Domnívám se, že pracovní prostředí a materiální vybavení škol ve větší míře vyhovuje potřebám učitelů.

**Tvrzení č. 1: Pracovní prostředí mi vyhovuje, cítím se v něm příjemně (osvětlení, barevná úprava interiéru a exteriéru, hluk, vlhkost).**

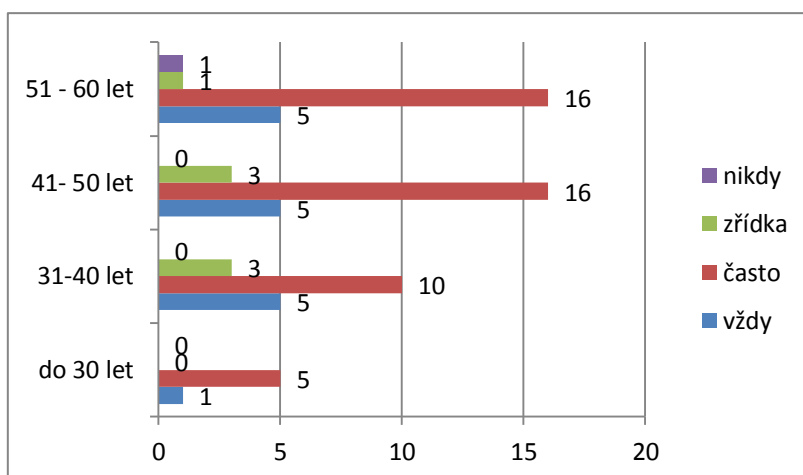
Tvrzení č. 1	do 30	31-40	41-50	51-60	Součet	Procenta
<b>Vždy</b>	1	5	5	5	16	23%
<b>Často</b>	5	10	16	16	47	66%
<b>Zřídka</b>		3	3	1	7	10%
<b>Nikdy</b>				1	1	1%

Tabulka 6 Tvrzení č. 1



Graf 5 Tvrzení č. 1 – procentuální výsledky





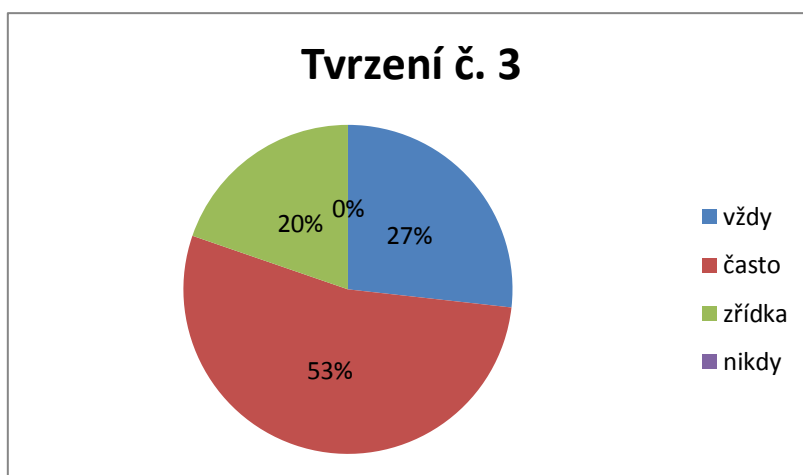
Graf 6 Tvrzení č. 1 zastoupení respondentů podle věku

Pracovní prostředí je jedním z faktorů, které mají vliv na zdraví a psychiku člověka. Je proto pozitivním zjištěním, že s pracovním prostředím je zcela spokojeno 23% učitelů. 66 procent dotazovaných poukazuje na některé nedostatky pracovního prostředí. 1% je zcela nespokojeno a zbylých 10% procent tvrdí, že podmínky pracovního prostředí nejsou ve školách ideální. Z hlediska věkové kategorie pociťují nespokojenost nejvíce učitelé v rozmezí 30-50 let.

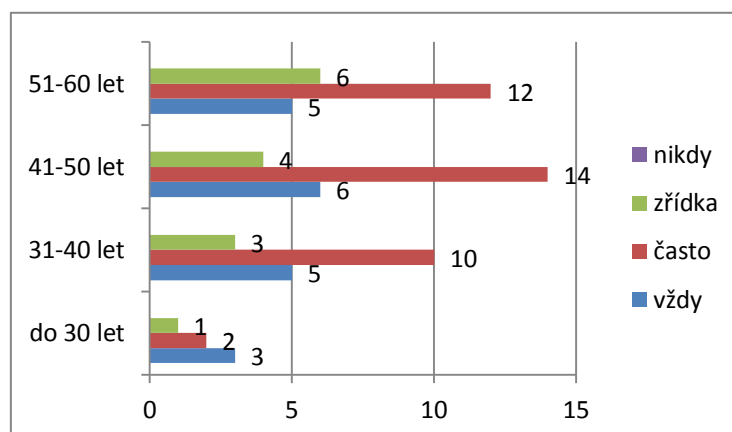
**Tvrzení č. 3: Škola je dostatečně vybavena učebními pomůckami (počítače, interaktivní tabule, DVD přehrávače....) a materiály pro učitele (odborné publikace a knihy, pracovní sešity...).**

Tvrzení č. 3	do 30	31-40	41-50	51-60	Součet	Procenta
<b>Vždy</b>	3	5	6	5	19	27%
<b>Často</b>	2	10	14	12	38	53%
<b>Zřídka</b>	1	3	4	6	14	20%
<b>Nikdy</b>						

Tabulka 7 Tvrzení č. 3



Graf 7 Tvrzení ř. 3 – procentuální výsledky



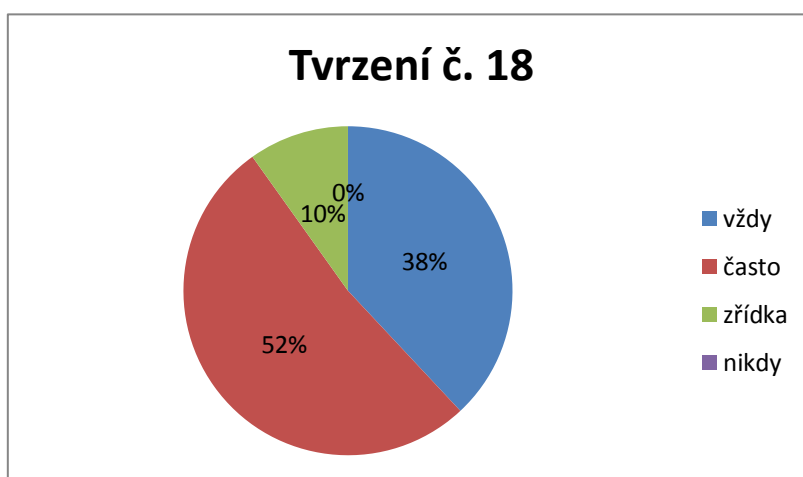
Graf 8 Tvrzení ř. 3 zastoupenř respondentů podle vřku

Nové formy a metody vzdělávání a vyuřívání modernřch technologiř ve vřuce vyřaduje na řkolách modernizaci uřebních pomůcek, dostatek odborných publikací a knih pro uřebitele. Z vřše uvedených informací je zřejmé, ře 27% uřebitelů je s vybaveností spokojeno nebo převážně spokojeno (53%). 20% uvedlo, ře vybavenost je značně neuspokojivá. Z hlediska vřkové kategorie svřj negativní názor projevila vřková skupina 51-60 let.

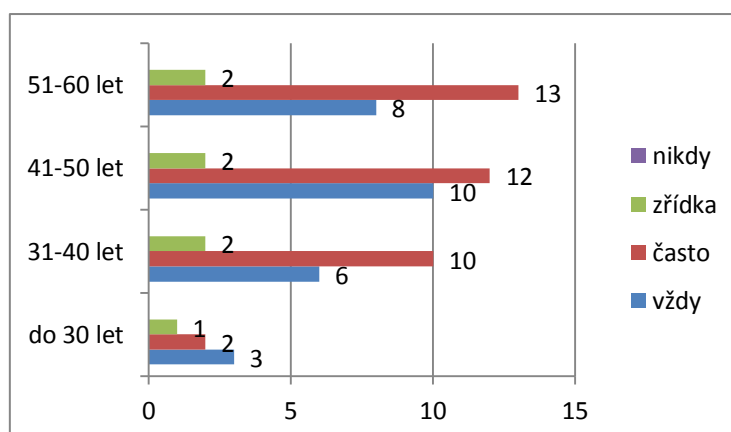
**Tvrzení č. 18: Domnívám se, že naše škola je bezpečným prostředím nejen pro žáka, ale i učitele.**

Tvrzení č. 18	do 30	31-40	41-50	51-60	Součet	Procenta
<b>Vždy</b>	3	6	10	8	27	38%
<b>Často</b>	2	10	12	13	37	52%
<b>Zřídka</b>	1	2	2	2	7	10%
<b>Nikdy</b>						

Tabulka 8 Tvrzení č. 18



Graf 9 Tvrzení č. 18 – procentuální výsledky



Graf 10 Tvrzení č. 18 zastoupení respondentů podle věku

Výsledky tohoto tvrzení dokazují, že žáci i učitelé se pohybují v bezpečném prostředí. Svůj zcela pozitivní názor vyjádřilo 38% pedagogů, 52% se k tomuto stanovisku přiklání a 10% si bezpečím na školách není zcela jisto. Jsou zastoupeny v každé věkové skupině.

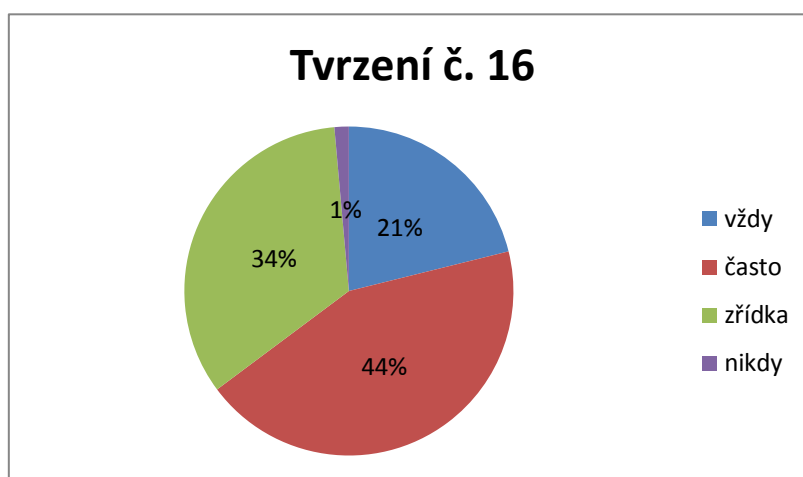
### 5.4.2 MEZILIDSKÉ VZTAHY NA PRACOVÍŠTI

Domnívám se, že škola jako vzdělávací instituce bude lépe fungovat, pokud v ní budou převažovat dobré vztahy.

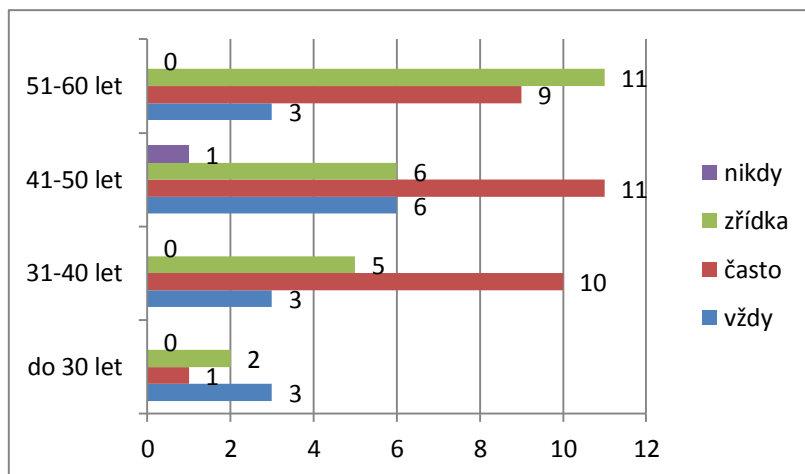
**Tvrzení č. 16: Vedení respektuje názory učitelů.**

Tvrzení č. 16	do 30	31-40	41-50	51-60	Součet	Procenta
<b>Vždy</b>	3	3	6	3	15	21%
<b>Často</b>	1	10	11	9	31	44%
<b>Zřídka</b>	2	5	6	11	24	34%
<b>Nikdy</b>			1		1	1%

Tabulka 9 Tvrzení č. 16



Graf 11 Tvrzení č. 16 – procentuální výsledky



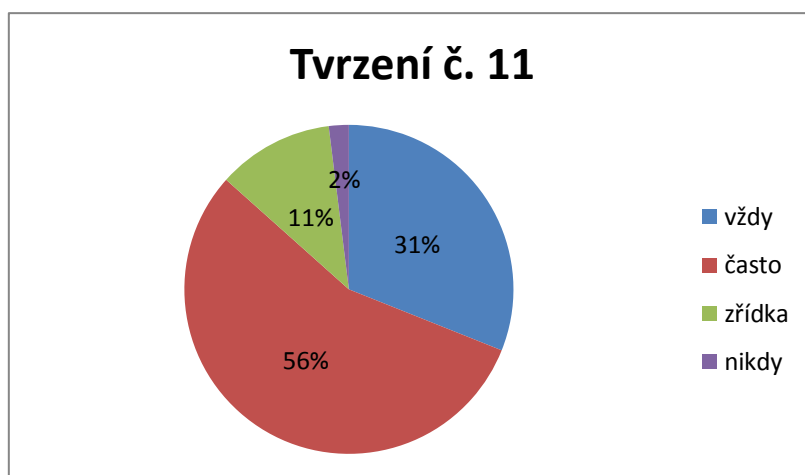
Graf 12 Tvrzení č. 16 zastoupení respondentů podle věku

Toto tvrzení poukazuje na vztah mezi učiteli a vedením školy. Z šetření je zřejmé, že jsou názory učitelů ve většině případů akceptované. Kladné hodnocení potvrdilo 21% dotazovaných učitelů, 44% se přiklání k odpovědi často. Dalších 34% tvrdí, že vedení nenaslouchá a 1% je zcela ignorováno. Nejvíce to pociťují respondenti ve věkové kategorii 51-60 let.

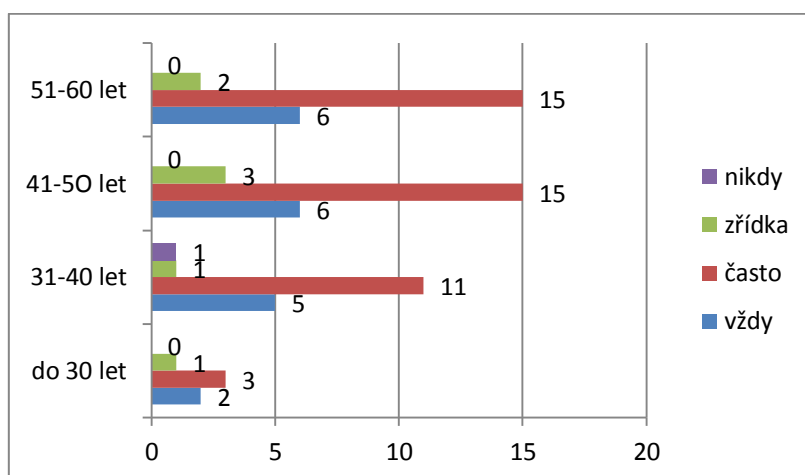
**Tvrzení č. 11: Od svých kolegů mohu očekávat pomoc a podporu.**

Tvrzení č. 11	do 30	31-40	41-50	51-60	Součet	Procenta
<b>Vždy</b>	2	5	6	6	19	31%
<b>Často</b>	3	11	15	15	34	56%
<b>Zřídka</b>	1	1	3	2	7	11%
<b>Nikdy</b>		1			1	2%

Tabulka 10 Tvrzení č. 11



Graf 13 Tvrzení č. 11 – procentuální zastoupení



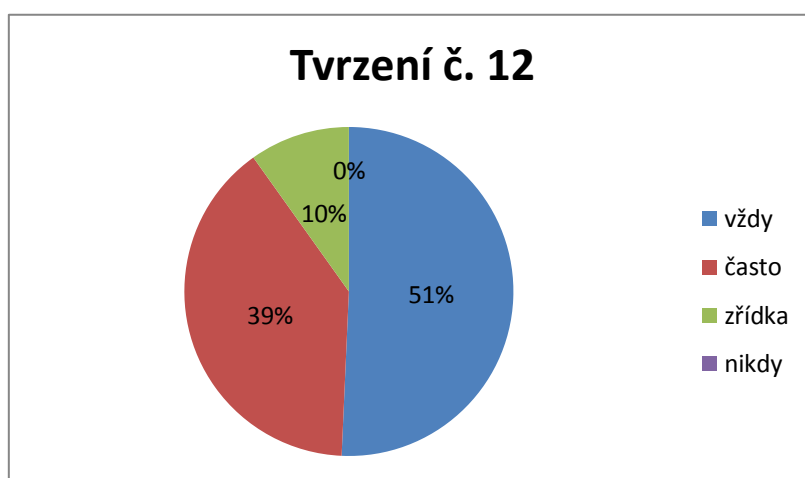
Graf 14 Tvrzení č. 11 zastoupení respondentů podle věku

Dobré vztahy na pracovišti jsou jedním z ukazatelů dobré pracovní atmosféry. Měly by fungovat na přátelské úrovni nebo alespoň na hranici spolupráce. Z uvedeného množství respondentů mnou provedené šetření ukazuje na dobré vztahy mezi kolegy. 31% ví, že pomoc a podporu dostanou vždy, kdy ji potřebují. 56% se přiklání ke kladné odpovědi. I když jsou celkové výsledky pozitivní, najdeme 11% učitelů, kteří oporu téměř neočekávají a 2% zcela neočekávají. Všechny věkové kategorie se vyjádřily přibližně shodně.

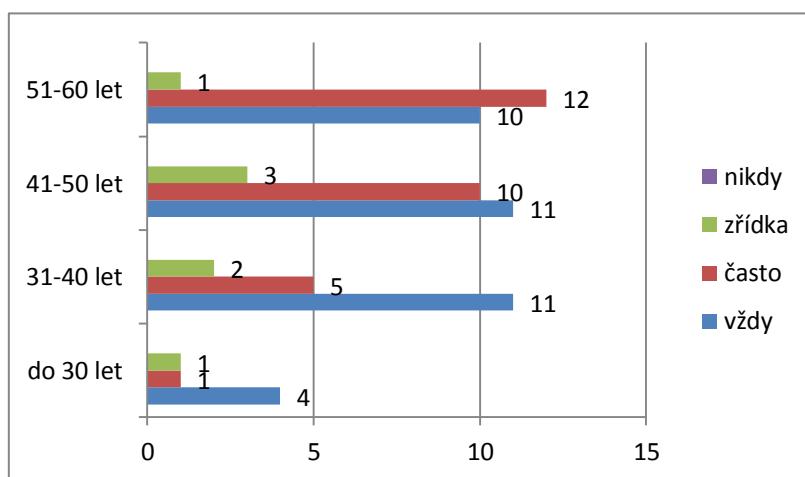
**Tvrzení č. 12: Vážím si svých kolegů a respektuji je.**

Tvrzení č. 12	do 30	31-40	41-50	51-60	Součet	Procenta
<b>Vždy</b>	4	11	11	10	36	51%
<b>Často</b>	1	5	10	12	28	39%
<b>Zřídka</b>	1	2	3	1	7	10%
<b>Nikdy</b>						

Tabulka 11 Tvrzení č. 12



Graf 15 Tvrzení č. 12 – procentuální zastoupení



Graf 16 Tvrzení č. 12 zastoupení respondentů podle věku

Respekt, obdiv, úcta mezi kolegy v tomto tvrzení rozhodně nechybí, 51% učitelů odpovědělo, že si svých kolegů váží. 39% účastníků výzkumu se přiklání ke kladné

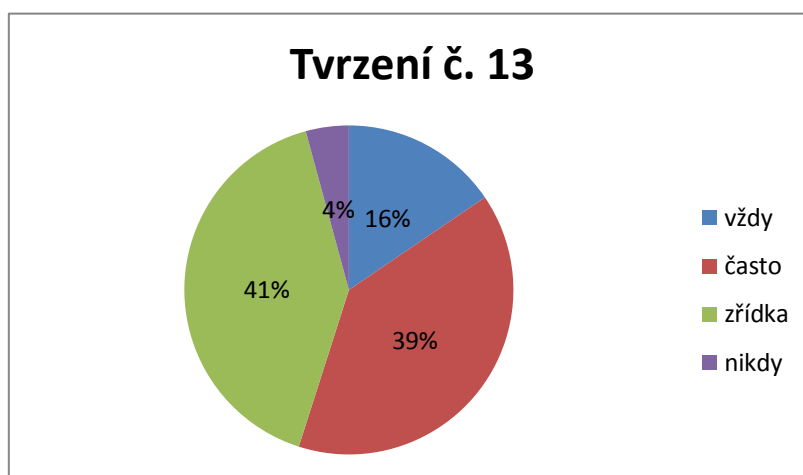


odpovědi s malými pochybnostmi a 10% zvolilo zápornou odpověď. Věková kategorie nehraje v tomto šetření roli.

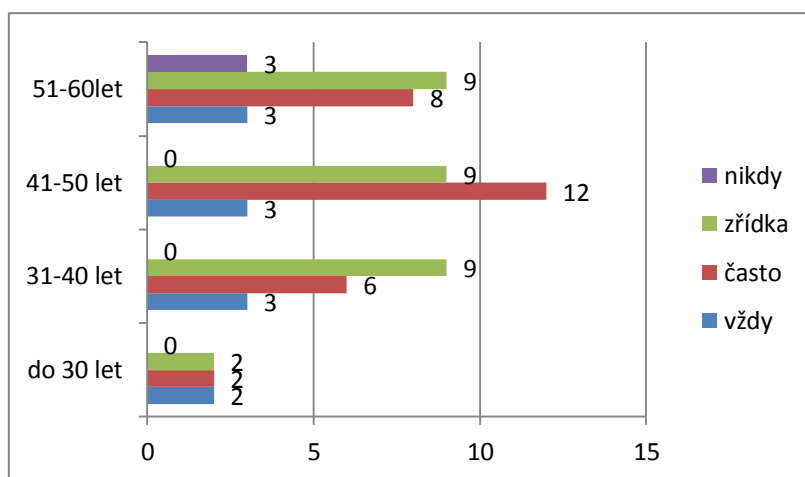
**Tvrzení č. 13: Uvítal/a bych možnost trávení volného času se svými kolegy (zájezdy, divadlo, sportovní akce).**

Tvrzení č. 13	do 30	31-40	41-50	51-60	Součet	Procenta
<b>Vždy</b>	2	3	3	3	11	16%
<b>Často</b>	2	6	12	8	28	39%
<b>Zřídka</b>	2	9	9	9	29	41%
<b>Nikdy</b>				3	3	4%

Tabulka 12 Tvrzení č. 13



Graf 17 Tvrzení č. 13 – procentuální zastoupení



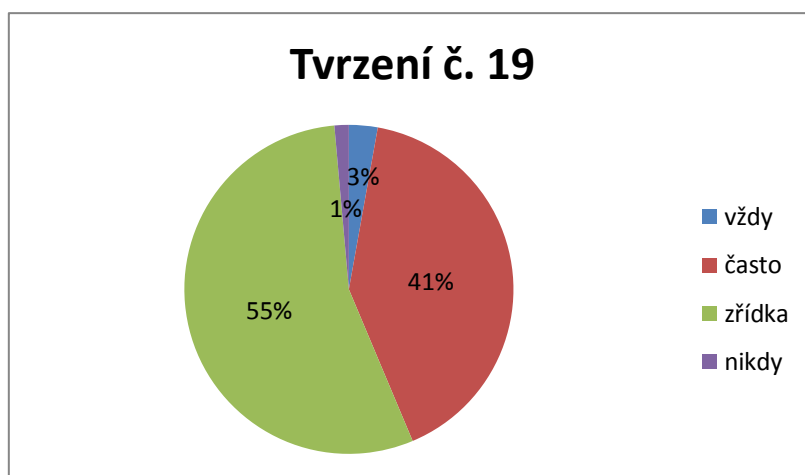
Graf 18 Tvrzení č. 13 zastoupení respondentů podle věku

Z tvrzení č. 11 můžeme odvodit, že na školách převládá pozitivní vztah mezi pedagogy. Ovšem ani to není rozhodující pro další šetření. V odpovědi na otázku, týkající se společného trávení volného času, se přiklání 55% učitelů ke kladné a 45% k záporné možnosti. Věková hranice 31-60 se vyjádřila téměř shodně, kdežto dvě třetiny učitelů do 30 let by uvítali právě jen některé společné akce.

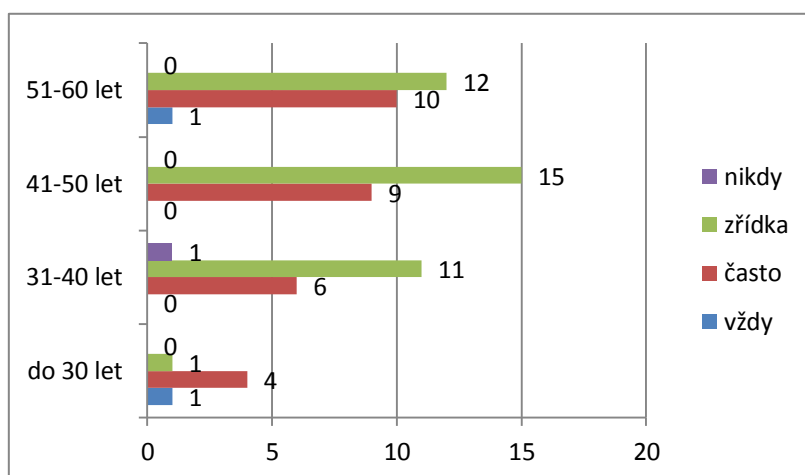
**Tvrzení č. 19: Někteří rodiče žáků reagují na hodnocení svého dítěte či doporučení od učitelů konfliktně.**

Tvrzení č. 19	do 30	31-40	41-50	51-60	Součet	Procenta
<b>Vždy</b>	1			1	2	3%
<b>Často</b>	4	6	9	10	29	41%
<b>Zřídka</b>	1	11	15	12	39	55%
<b>Nikdy</b>		1			1	1%

Tabulka 13 Tvrzení č. 19



Graf 19 Tvrzení č. 19 – procentuální zastoupení



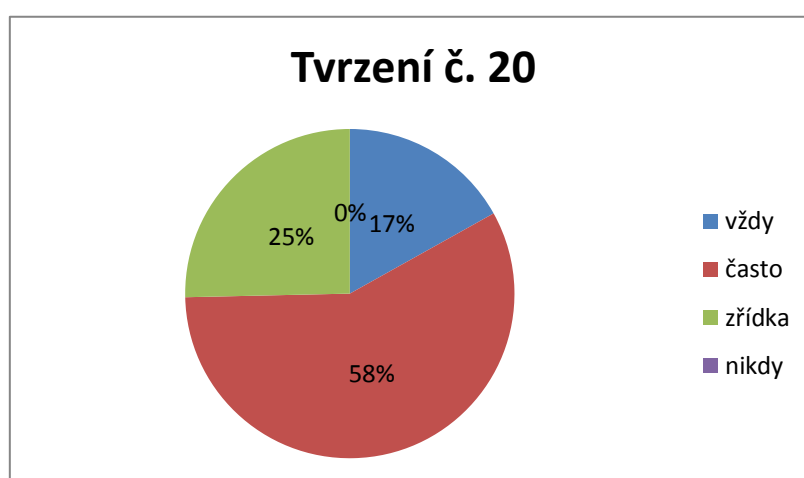
Graf 20 Tvrzení č. 19 zastoupení respondentů podle věku

Dnešní rodiče v současné společnosti se snaží zbavit svých pedagogických povinností a čím dál častěji přesouvají odpovědnost za vzdělávání a výchovu dítěte na učitele. Minimální domácí příprava dětí a ne vždy jejich důsledná kontrola ze strany rodičů mají následně odpovídající výsledky ve škole. Chybí pravidelný trénink a fixace vědomostí a dovedností. V dalším dotazníkovém šetření jsem zjišťovala, jak rodiče reagují na hodnocení nebo doporučení vyučujícího ke zlepšení vzdělávání žáka. Pouze 1% respondentů se vyjadřuje pozitivně, 55% jich již konflikt s rodiči zažilo, 41% často a 3% vždy.

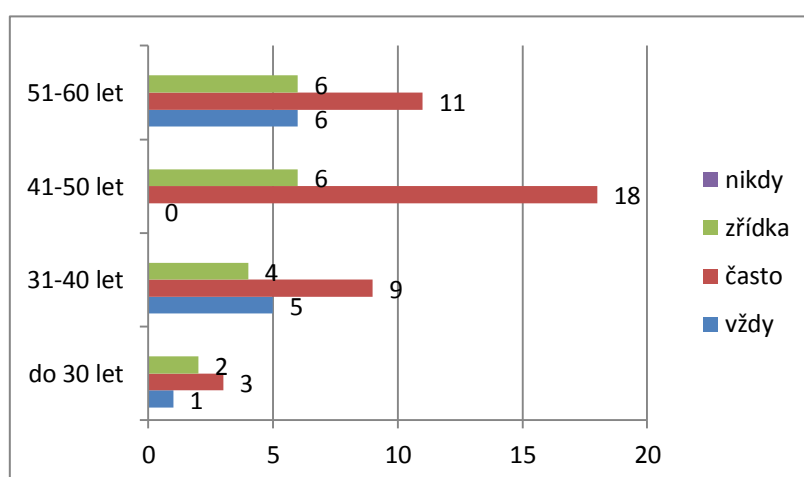
**Tvrzení č. 20: Jsem spokojena s úrovní spolupráce rodičů mých žáků, které učím.**

Tvrzení č. 20	do 30	31-40	41-50	51-60	Součet	Procenta
<b>Vždy</b>	1	5		6	12	17%
<b>Často</b>	3	9	18	11	41	58%
<b>Zřídka</b>	2	4	6	6	18	25%
<b>Nikdy</b>						

Tabulka 14 Tvrzení č. 20



Graf 21 Tvrzení č. 20 – procentuální zastoupení



Graf 22 Tvrzení č. 20 zastoupení respondentů podle věku

Většina respondentů se vyjádřilo ke spolupráci s rodiči převážně kladně. Je to důležitý faktor k vytvoření harmonického klimatu třídy. Provedené šetření ukazuje, že 17% učitelů je spokojeno vždy, tím je vyjádřen pozitivní vztah mezi učitelem a rodičem. 58% nějaké nedostatky vidí, ale nejsou úplně zásadní. Opomenout však nesmíme zbývajících 25% dotazovaných, kdy spolupráce s rodiči není příliš dobrá. Z hlediska věkové kategorie učitelů lze podle grafu tvrdit, že výsledky se v závislosti na věku téměř neliší.

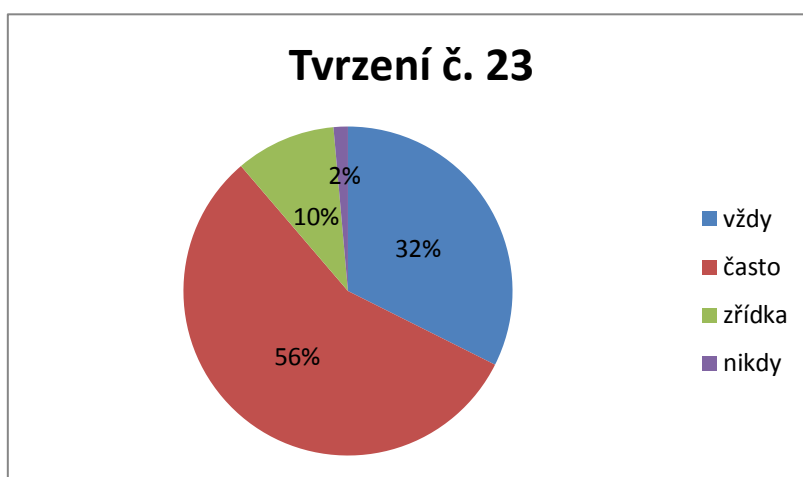
### 5.4.3 ŽIVOTOSPRÁVA

Domnívám se, že dodržováním psychohygieny je učitel odolnější vůči stresovým situacím, s kterými se setkává ve svém zaměstnání.

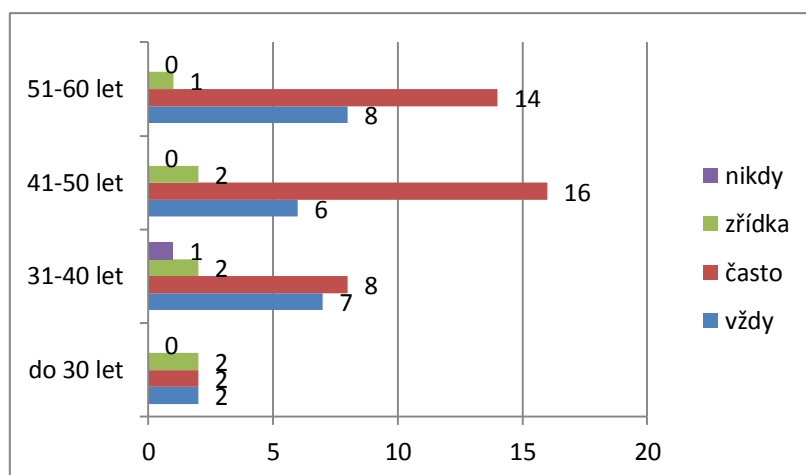
**Tvrzení č. 23: Moje strava obsahuje dostatek zeleniny a ovoce.**

Tvrzení č. 23	do 30	31-40	41-50	51-60	Součet	Procenta
<b>Vždy</b>	2	7	6	8	23	32%
<b>Často</b>	2	8	16	14	40	56%
<b>Zřídka</b>	2	2	2	1	7	10%
<b>Nikdy</b>		1			1	2%

Tabulka 15 Tvrzení č. 23



Graf 23 Tvrzení č. 23 – procentuální zastoupení



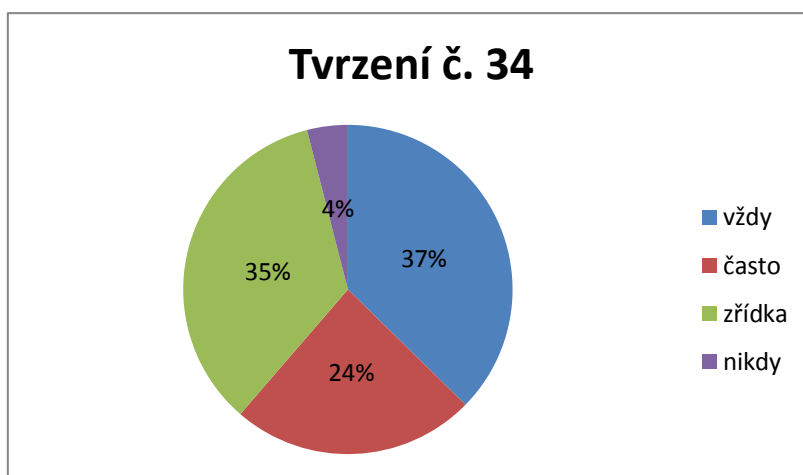
Graf 24 Tvrzení č. 23 zastoupení respondentů podle věku

V další části dotazníkového šetření bylo nutno odhalit dodržování zásad zdravé výživy, ke kterému patří bezprostředně každodenní konzumace ovoce a zeleniny. Jsou to nejzdravější suroviny. Jejich pravidelnou konzumací můžeme posilovat imunitu a předcházet civilizačním chorobám, jelikož obsahují řadu prospěšných látek, jako jsou vitamíny a minerály. Z výsledků je patrné, že pravidelně zařazuje do svého jídelníčku ovoce a zeleninu 32% respondentů. 56% jich konzumuje tyto potraviny často, ale ne denně. Odpověď „zřídka“ a „nikdy“ se v tomto tvrzení objevila u 12% učitelů. U každé věkové hranice nalezneme jednoho či dva, kteří do svého jídelníčku ovoce a zeleninu téměř nezařazují.

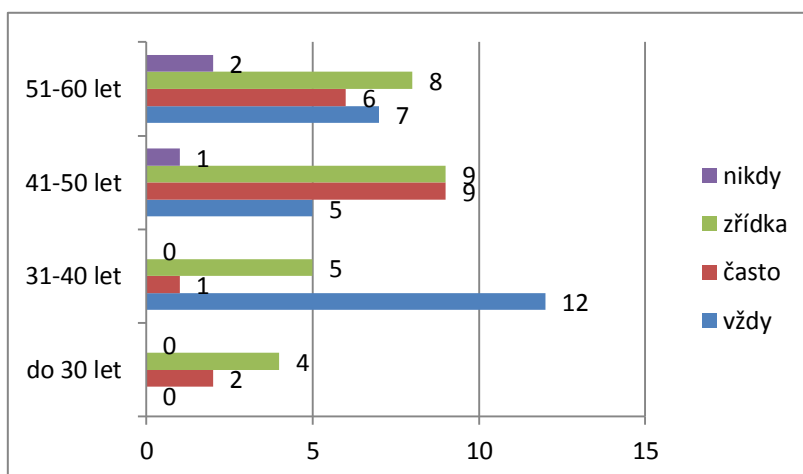
#### Tvrzení č. 34: Během dne vypiji 1,5-2 litry tekutin.

Tvrzení č. 34	do 30	31-40	41-50	51-60	Součet	Procenta
<b>Vždy</b>		12	5	7	24	37%
<b>Často</b>	2	1	9	6	18	24%
<b>Zřídka</b>	4	5	9	8	26	35%
<b>Nikdy</b>			1	2	3	4%

Tabulka 16 Tvrzení č. 34



Graf 25 Tvrzení č. 34 – procentuální zastoupení



Graf 26 Tvrzení č. 34 zastoupení respondentů podle věku

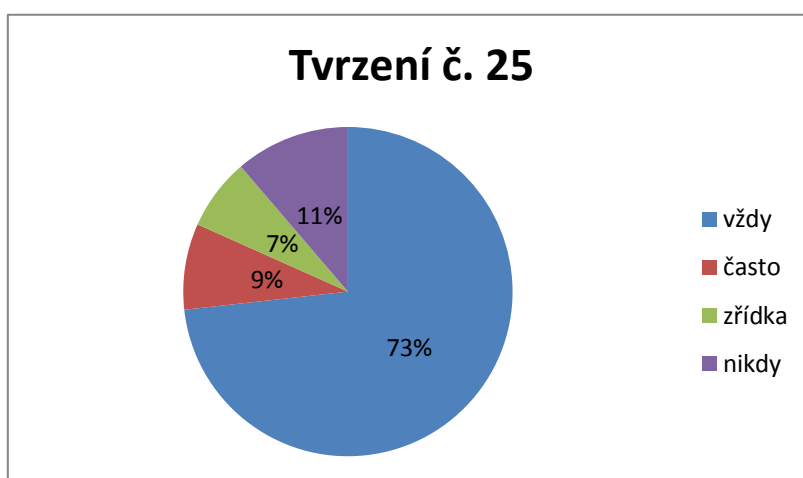
V našem jídelníčku je opomíjen a podceňován pitný režim. Dostatek tekutin je důležitý pro žádoucí fungování všech orgánů a správnou látkovou výměnu. Pokud jich máme nedostatek, naše tělesná, ale i duševní výkonnost klesá. Častým příznakem bývá zvýšená únava a bolesti hlavy. Tekutiny bychom měli přijímat v průběhu celého dne, nikoli nárazově. Z grafického znázornění vyplývá, že pitný režim bez problémů dodržuje 37% učitelů, 24% jich považuje příjem za dostačující, 35% učitelů má s vypitím 2 litrů vody denně potíže a zbylá 4% by svůj pitný režim měla zásadně změnit. Záporné odpovědi „nikdy“ se objevily celkem 3, a to ve věkových hranicích 41-50 a 51-60 let.



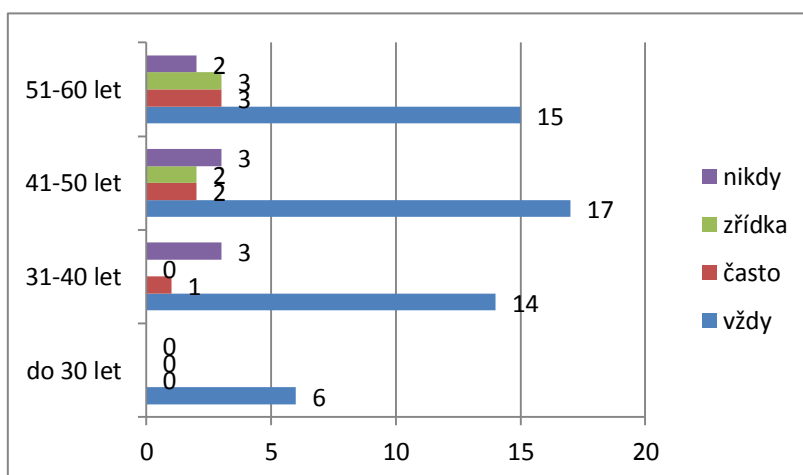
## Tvrzení č. 25: Vyhýbám se kouření.

Tvrzení č. 25	do 30	31-40	41-50	51-60	Součet	Procenta
Vždy	6	14	17	15	52	73%
Často		1	2	3	6	9%
Zřídka			2	3	5	7%
Nikdy		3	3	2	8	11%

Tabulka 17 Tvrzení č. 25



Graf 27 Tvrzení č. 25 – procentuální zastoupení



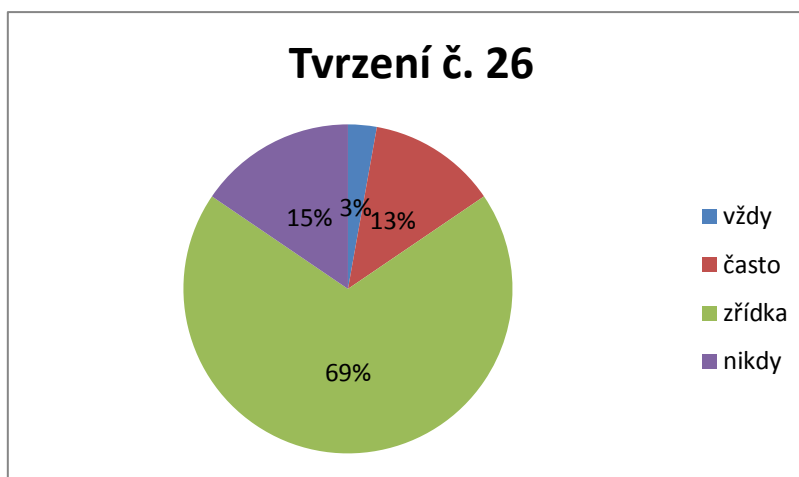
Graf 28 Tvrzení č. 25 zastoupení respondentů podle věku

Kouření je jedním z negativních faktorů ovlivňujících naši životosprávu. Cigarety, jak je známo, způsobují řadu onemocnění, jako jsou: záněty dýchacích cest, infarkty, astma, karcinomy související s kouřením atd., protože obsahují řadu škodlivých plynných a pevných látek pro naše tělo. Pozitivním zjištěním bylo, že převážná část učitelů, a to 73% vůbec nekouří, 9% jich sáhne po cigaretě příležitostně, 7% učitelů kouří a zbylých 11% je na zlovyku kouření závislých. Moderní je nekouřit. Tohoto tvrzení se drží právě nejmladší věková kategorie a naopak v dalších skupinách najdeme kuřáky na cigaretách závislé.

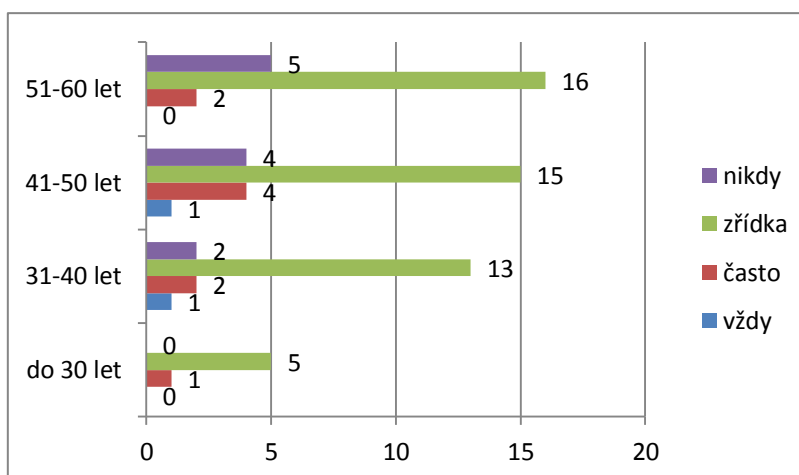
#### Tvrzení č. 26: Piji alkohol.

Tvrzení č. 26	do 30	31-40	41-50	51-60	Součet	Procenta
Vždy		1	1		2	2%
Často	1	2	4	2	9	13%
Zřídka	5	13	15	16	49	69%
Nikdy		2	4	5	11	15%

Tabulka 18 Tvrzení č. 26



Graf 29 Tvrzení č. 26 – procentuální zastoupení



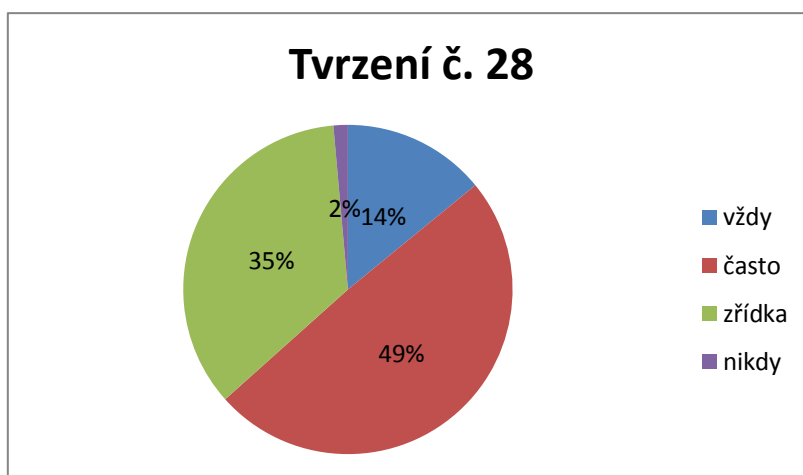
Graf 30 Tvrzení č. 26 zastoupení respondentů podle věku

Když někdo řekne, že si dá denně sklenku (vína, piva, kořalky), neznamená to, že je alkoholik, že netrpí žádnou nemocí, kvůli které by musel přestat pít. Mírná konzumace alkoholu je projevem dobrého života a zdraví, je lepší než žádná. Ve výsledcích mého šetření se nacházejí učitelé, kteří alkohol nepijí vůbec (15%), dalších 69% pouze příležitostně, 13% si nějakou tu skleničku dopřejí častěji a 2% pijí pravidelně. Nejvíce abstinujících učitelů je ve věku 51-60 let.

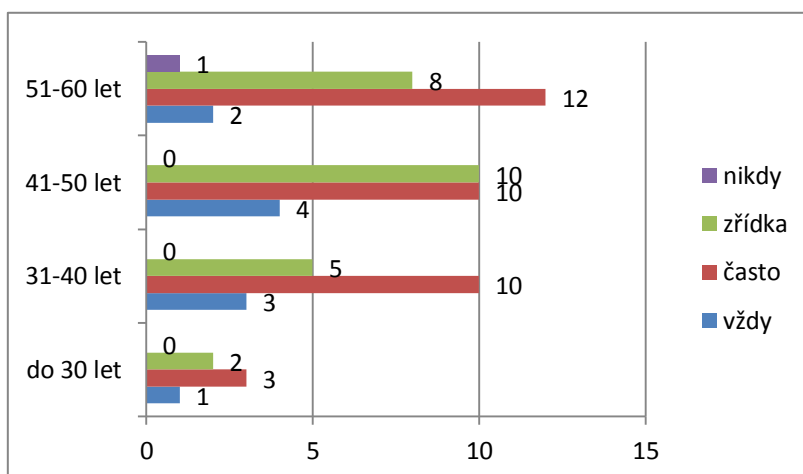
**Tvrzení č. 28: Dostatečně se pohybují – sportují.**

Tvrzení č. 28	do 30	31-40	41-50	51-60	Součet	Procenta
<b>Vždy</b>	1	3	4	2	10	14%
<b>Často</b>	3	10	10	12	35	49%
<b>Zřídka</b>	2	5	10	8	25	35%
<b>Nikdy</b>				1	1	2%

Tabulka 19 Tvrzení č. 28



Graf 31 Tvrzení ř. 28 – procentuální zastoupenř



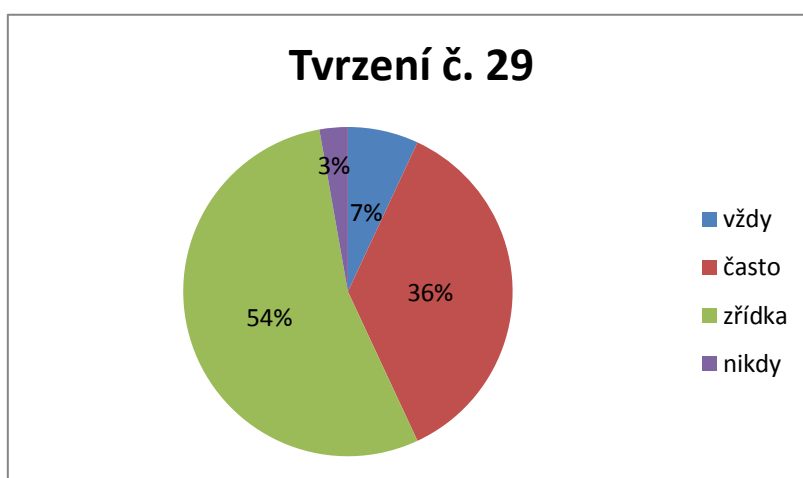
Graf 32 Tvrzení ř. 28 zastoupenř respondentř podle vřeku

Aktivnř pohyb ři sport ovlivnřujř všechny třesnř funkce, ale takř psychiku, koncentraci, zvyřujř rozsah pamřti. Lidř, kteřř sportujř, břvajř v řzasnř formř a jsou mřlo nemocnř. Za pozitivnř zjiřtřnř lze považovat i vřhledem k vřkovřm hranicřm, ře 14% respondentř vyvřřj sportovnř aktivitu pravidelnř a 49% velmi řasto, dalřich 35% provozuje pohybovou aktivitu velmi mřlo. Pouze jeden respondent (2%) ve vřeku 51-60 let se zdravřmu pohybu vyhřbř.

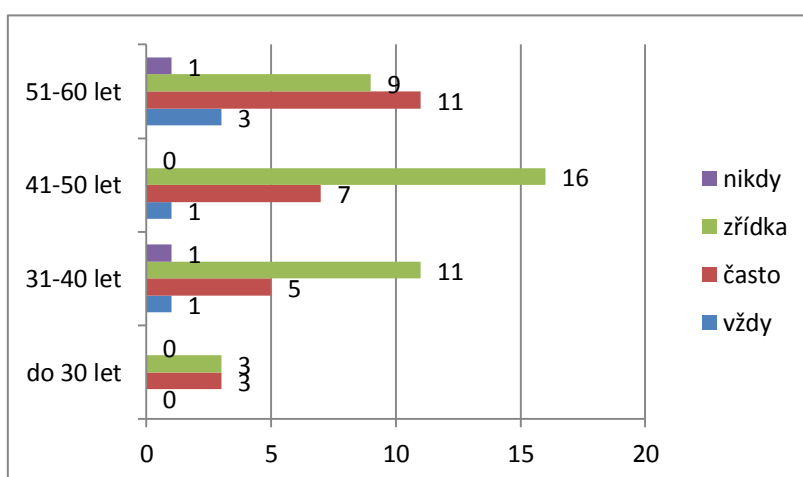
## Tvrzení č. 29: Zním a používám relaxační techniky.

Tvrzení č. 29	do 30	31-40	41-50	51-60	Součet	Procenta
Vždy		1	1	3	5	7%
Často	3	5	7	11	26	36%
Zřídka	3	11	16	9	39	54%
Nikdy		1		1	2	3%

Tabulka 20 Tvrzení č. 29



Graf 33 Tvrzení č. 29 – procentuální zastoupení



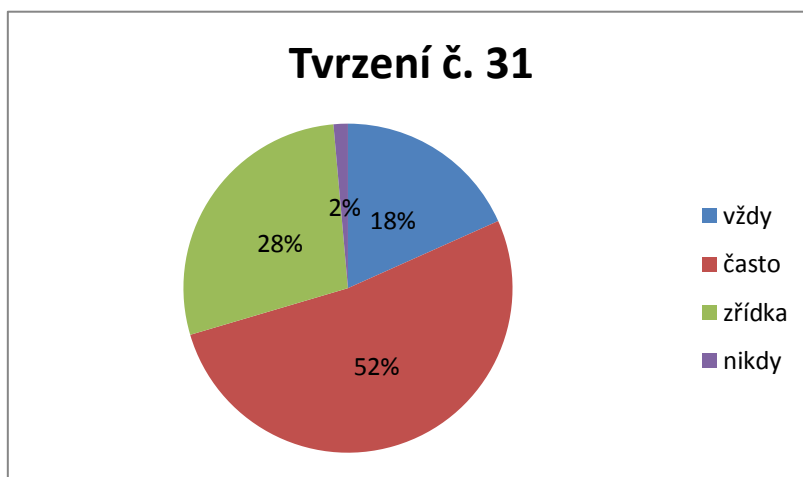
Graf 34 Tvrzení č. 29 zastoupení respondentů podle věku

Relaxace a její různé praktiky působí blahodárně na naši mysl a tělo. Používáním relaxačních metod můžeme zlepšit kvalitu našeho života a snížit účinky stresu na minimum, například budeme méně frustrovaní, posílíme svou sebedůvěru k řešení problémů, snížíme svalové napětí a zlepšíme koncentraci. Z výsledků tvrzení vyplynulo, že relaxační techniky zná a používá pravidelně 7% učitelů, 37% užívá různé druhy relaxace často, předpokládám, že potřebují vypnout, dobít energii či přijít na jiné myšlenky. 55% respondentů technik uvolnění téměř vůbec nevyužívá a 1% relaxační techniky odmítá. Vhodnou relaxaci využívá nejčastěji věková kategorie 51-60 let.

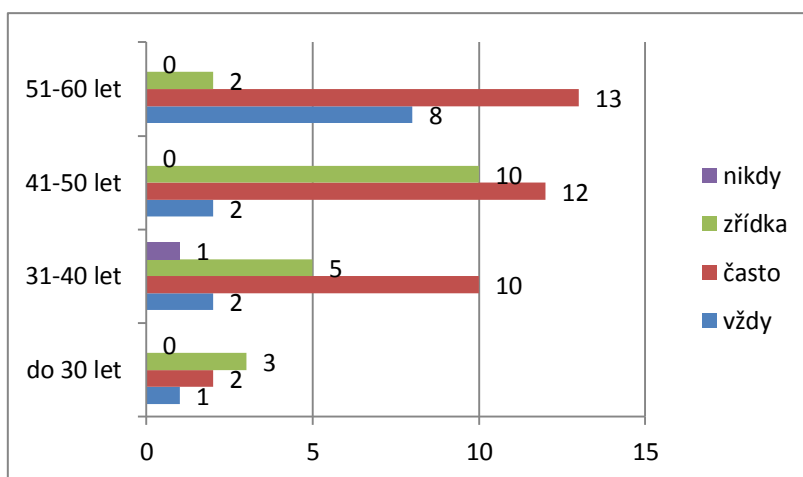
**Tvrzení č. 31: Dodržuji pravidelný denní režim.**

Tvrzení č. 31	do 30	31-40	41-50	51-60	Součet	Procenta
<b>Vždy</b>	1	2	2	8	13	18%
<b>Často</b>	2	10	12	13	37	52%
<b>Zřídka</b>	3	5	10	2	20	28%
<b>Nikdy</b>		1			1	2%

Tabulka 21 Tvrzení č. 31



Graf 35 Tvrzení č. 31 – procentuální zastoupení



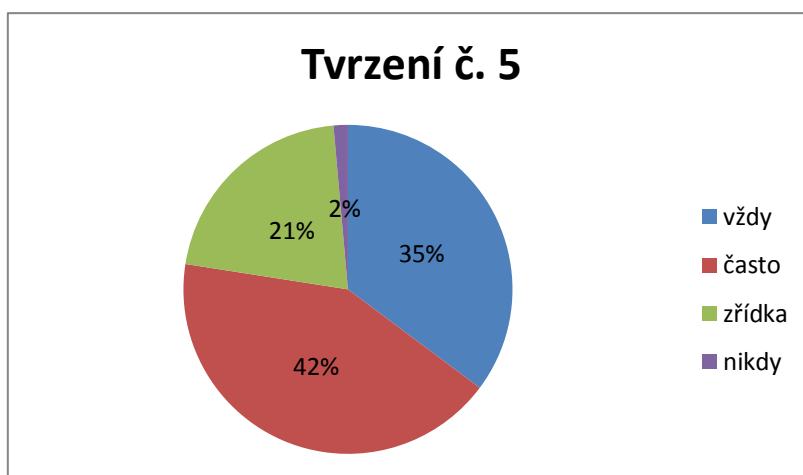
Graf 36 Tvrzení č. 31 zastoupení respondentů podle věku

Každý živý organismus má svůj životní rytmus. Pro udržení tělesné, ale i duševní rovnováhy je důležitý pravidelný denní režim, který upravujeme podle vlastního celkového tělesného a duševního stavu. Za základní složky denního režimu považujeme ranní vstávání, snídani, oběd, večeři a uléhání. Do denního rozvrhu zařazujeme činnosti, které si volíme podle jejich důležitosti, ty méně podstatné provádíme pouze v některých dnech. Dodržováním pravidelného režimu získáváme větší výkonnost, vnitřní spokojenost a zdraví. Za pozitivní mohu považovat výsledky šetření, kdy 18% pedagogů se daří dodržovat denní režim, 52% má v některých oblastech malé mezery, ale snaží se přesto o pravidelnost, zbývajících 28% si důležitost prozatím nepřipouští a 2% pravidelný denní režim vůbec nedodržují. Denní režim se nedaří dodržovat respondentům ve věkové hranici 41-50 let a naopak ve věkové hranici 51-60 let se s pravidelností denního režimu setkáváme nejčastěji.

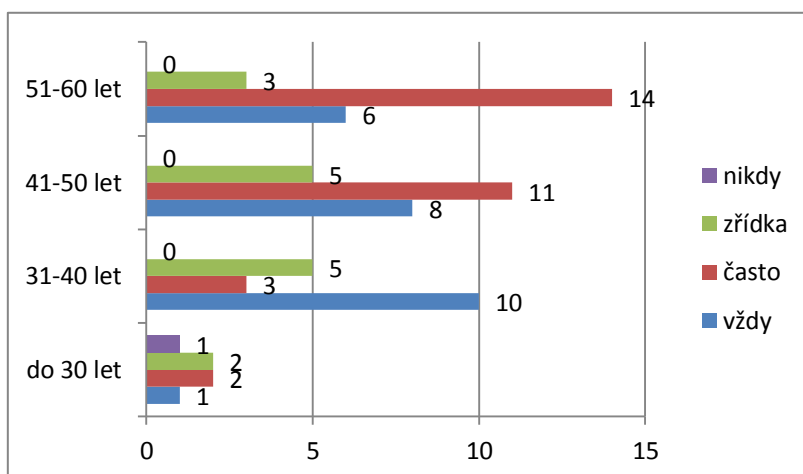
**Tvrzení č. 5: Ve škole mám čas na uspokojování svých fyziologických potřeb (jídlo, pití, vylučování a vyměšování).**

Tvrzení č. 5	do 30	31-40	41-50	51-60	Součet	Procenta
<b>Vždy</b>	1	10	8	6	25	35%
<b>Často</b>	2	3	11	14	30	42%
<b>Zřídka</b>	2	5	5	3	15	21%
<b>Nikdy</b>	1				1	2%

Tabulka 22 Tvrzení č. 5



Graf 37 Tvrzení ř. 5 – procentuální zastoupenř



Graf 38 Tvrzení ř. 5 zastoupenř respondentř podle vřku

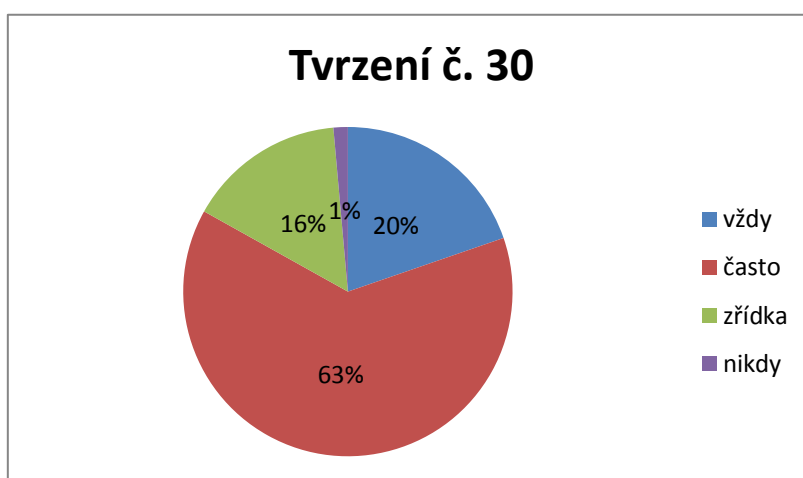
Zřkladnř fysiologickř potřeby jsou společnř nřm vřem bez rozdřlu vřku a pohlavř. Jejich uspokojovřnř vede k tomu, ře se cřtřme třlesnř a psychicky v pohodř. Trpřme-li jakřmkoliv nedostatkem, mřřeme břt podřřždřni, unaveni, nesoustředřni atd. K tomuto tvrzenř se vyjřdřilo 35% uřitelř zcela kladnř, 42% si najde řas na uspokojovřnř svřch potřeby, 21% svou vlastnř spokojenost zanedbřvř a 2%, tedy jeden uřitel, nemř nikdy řas. Z hlediska vřkovřch kategoriř je patrnř, ře velkř rozdřl mezi nejstarř a nejmladř skupinou uřitelř je dřsledkem nadmřrnř aktivity a rychlřho řivotnřho stylu mladř generace, takře na uspokojovřnř svřch fysiologickřch potřeby řasto zapomřnřjř. řivotnř tempo starř generace uřitelř je pomalejšř a uvřdomujř si, ře o svř zřkladnř potřeby musř dbřt.



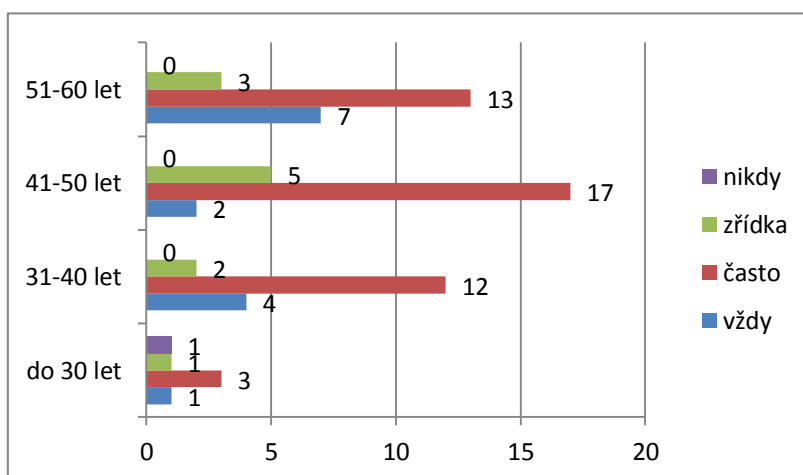
**Tvrzení č. 30: Ve volném čase se věnuji svým koníčkům.**

Tvrzení č. 30	do 30	31-40	41-50	51-60	Součet	Procenta
<b>Vždy</b>	1	4	2	7	14	20%
<b>Často</b>	3	12	17	13	45	63%
<b>Zřídka</b>	1	2	5	3	11	16%
<b>Nikdy</b>	1				1	1%

Tabulka 23 Tvrzení č. 30



Graf 39 Tvrzení č. 30 – procentuální zastoupení



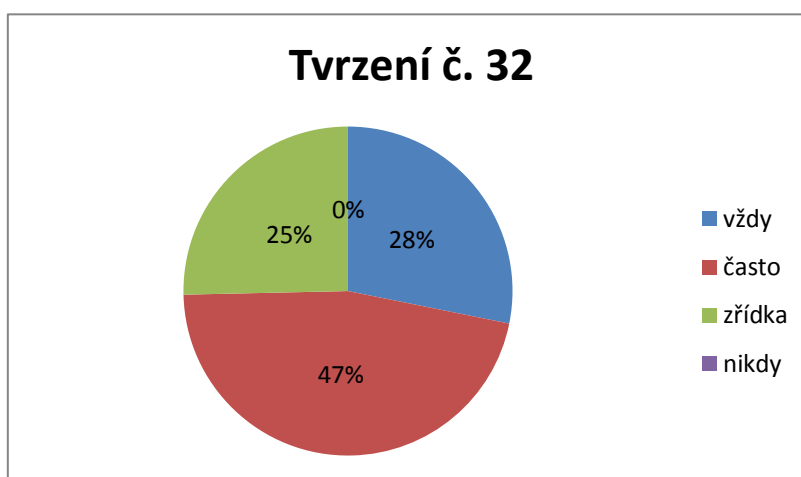
Graf 40 Tvrzení č. 30 zastoupení respondentů podle věku

Provozování koníčků a zálib je velmi důležité z hlediska zvládnání stresu a vyrovnávání se s každodenním životem. Přináší dožijte potěšení, relaxaci či užitek. Mít konička nám poskytuje oddech od práce, umožňuje získat vnitřní klid a stabilitu, rozvíjí neustále naše obzory a osobnost. Jak vyplývá z dosažených výsledků, 1% respondentů je zcela bez zálib, naopak 20% věnuje část svého volného času právě svým oblíbeným činnostem, 63% se oddá svým koníčků, pokud je to možné, a 16% dotazovaných sice má nějaké volnočasové aktivity, ale nevěnuje se jim příliš často. U věkové kategorie do 30 let najdeme jen jednoho učitele, který postrádá svůj koníček, u dalších mohu říct, že mají nějaké aktivní činnosti, kterým se více či méně věnují ve svém volném čase.

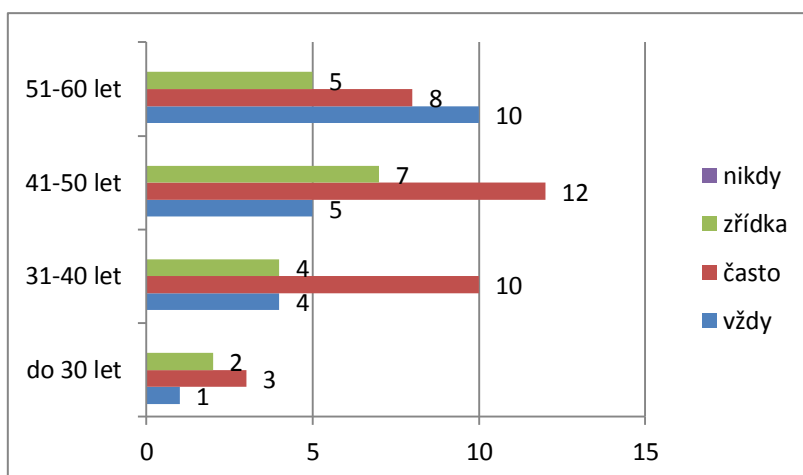
**Tvrzení č. 32: Fyzická práce je pro mě forma odpočinku (např. práce na zahradě).**

Tvrzení č. 32	do 30	31-40	41-50	51-60	Součet	Procenta
<b>Vždy</b>	1	4	5	10	20	28%
<b>Často</b>	3	10	12	8	33	47%
<b>Zřídka</b>	2	4	7	5	18	25%
<b>Nikdy</b>						

Tabulka 24 Tvrzení č. 32



Graf 41 Tvrzení č. 32 – procentuální zastoupení



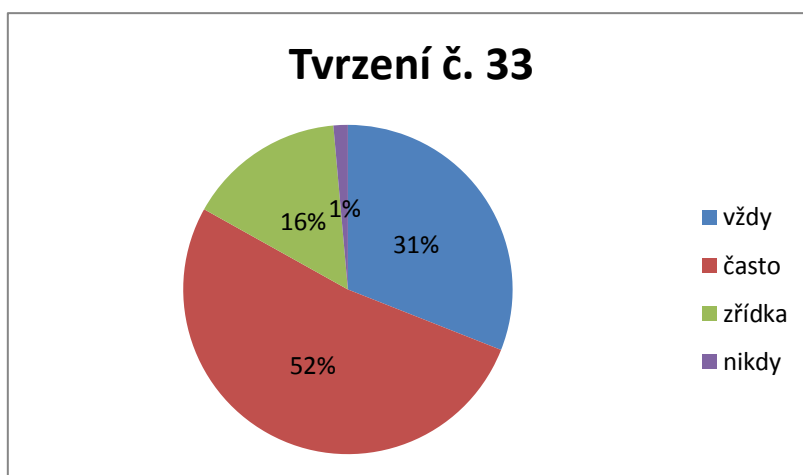
Graf 42 Tvrzení č. 32 zastoupení respondentů podle věku

Střídání fyzické a psychické práce je důležitým faktorem k podávání výkonů. Obě její formy by se měly nalézat v rovnováze. Pokud jedna z činností převažuje, nebudeme dlouhodobě schopni donekonečna podávat dobré výkony a čeká nás sebezničení. Toto hrozí u učitelů v oblasti psychické. Fyzická práce je jednou z forem aktivního odpočinku. Příjemným zjištěním bylo, že není respondentům cizí. Převážná část (28%) ji vykonává „vždy“, 47% „často“ a zbylých 25% vyhledává odraagování jinými způsoby než zrovna prací. V každé věkové kategorii nalezneme zastoupení respondentů, kteří fyzickou práci odmítají, nejvíce však ve věkové hranici 41-50 let.

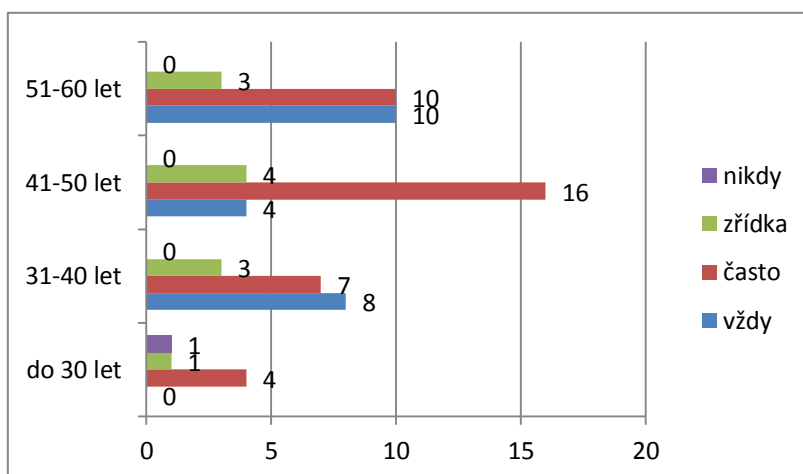
**Tvrzení č. 33: Snažím se pobývat co nejvíce v přírodě na čerstvém vzduchu.**

Tvrzení č. 33	do 30	31-40	41-50	51-60	Součet	Procenta
<b>Vždy</b>		8	4	10	22	31%
<b>Často</b>	4	7	16	10	37	52%
<b>Zřídka</b>	1	3	4	3	11	16%
<b>Nikdy</b>	1				1	1%

Tabulka 25 Tvrzení č. 33



Graf 43 Tvrzení ř. 33 – procentuální zastoupenř



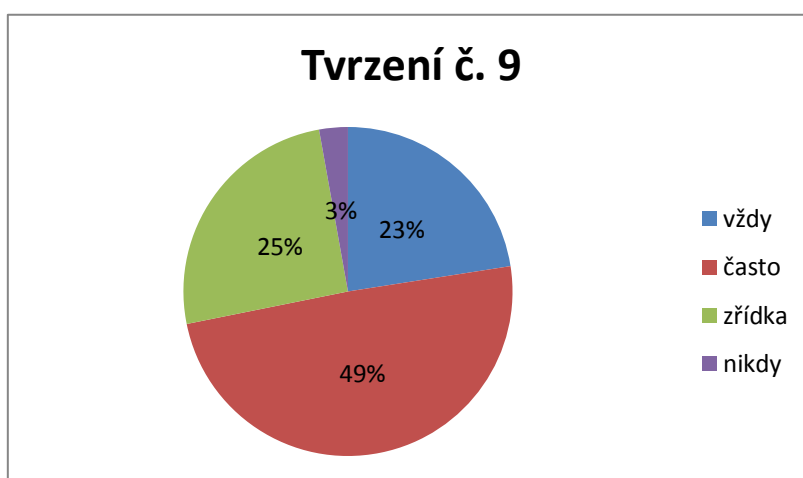
Graf 44 Tvrzení ř. 33 zastoupenř respondentř podle vřku

Nenř pochyb, ře pobyt na řerstvřm vzduchu přřpřvř k psychickřmu zdravř – podporuje pocit pohody, uvolnřnř nadřle zlepřuje a utuřuje naři imunitu. Slouřř nřm k aktivnřmu odpořinku a relaxaci. Naopak jeho nedostatek vede k podrřždřnosti, poruchřm spřnku a depresřm. K přřznivř odpovřdi se přřklonila vřtřina uřitelř: „vřdy“ 31% nebo „řasto“ 52%, coř je velmi uspokojivř. Ve vřsledcřch nalezneme takř ty, kteřř do přřrody chodř velice mřlo (16%) a jeden vřbec. Zřpornř odpovřď se objevuje ve vřkovř kategorii do 30 let.

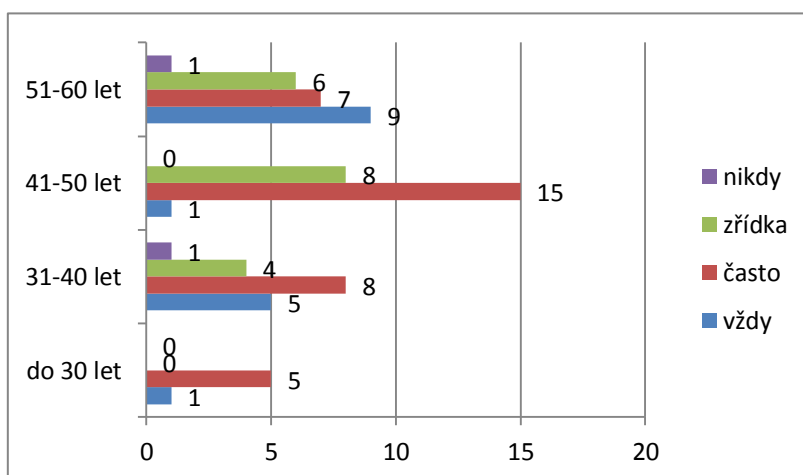
## Tvrzení č. 9: Plánuji si písemně své úkoly.

Tvrzení č. 9	do 30	31-40	41-50	51-60	Součet	Procenta
Vždy	1	5	1	9	16	23%
Často	5	8	15	7	35	49%
Zřídka		4	8	6	18	25%
Nikdy		1		1	2	3%

Tabulka 26 Tvrzení č. 9



Graf 45 Tvrzení č. 9 – procentuální zastoupení



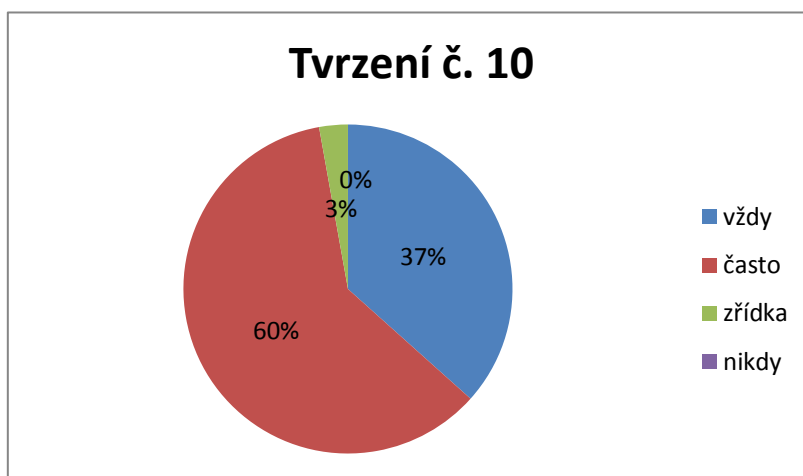
Graf 46 Tvrzení č. 9 zastoupení respondentů podle věku

Abychom byli efektivnější, měli více času na odpočinek, relaxaci i své zájmy a nebojovali s jeho nedostatkem ke splnění požadovaných úkolů, je dobré si je plánovat. To jsem zjišťovala v tomto tvrzení. Většina respondentů si úkoly plánuje. Odpovědi „vždy“ a „často“ zabírají 72%, naopak 25% plánuje pouze, pokud jsou v časové tísní, a zbývající 3% se nad tím vůbec nezamýšlí. Pouze věkové hranice 31-40 a 51-60 let mají všechny čtyři zastoupení, do 30 let jenom dvě, a to „často“ a „vždy“.

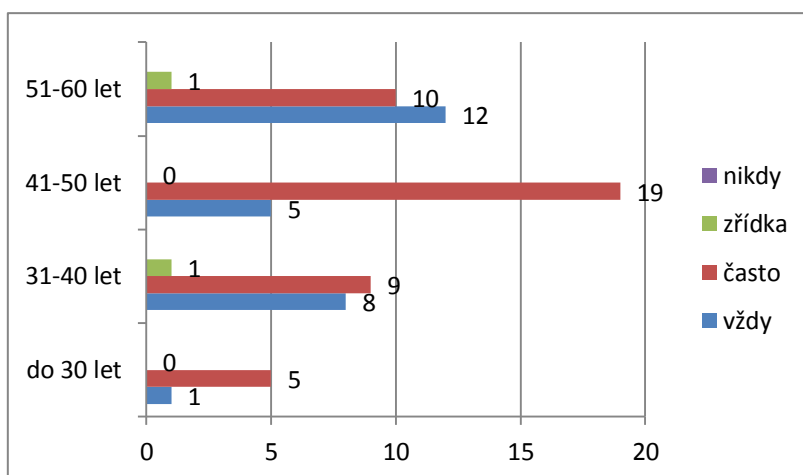
**Tvrzení č. 10: Svou práci si rozdělují podle důležitosti.**

Tvrzení č. 10	do 30	31-40	41-50	51-60	Součet	Procenta
<b>Vždy</b>	1	8	5	12	26	37%
<b>Často</b>	5	9	19	10	43	60%
<b>Zřídka</b>		1		1	2	3%
<b>Nikdy</b>						

Tabulka 27 Tvrzení č. 10



Graf 47 Tvrzení č. 10 – procentuální zastoupení



Graf 48 Tvrzení č. 10 zastoupení respondentů podle věku

Poslední tvrzení se týká organizace práce, jejího efektivního rozdělování a realizování. Je to značný pomocník k předcházení stresu a vyčerpání. Z výsledků je patrné, že si učitelé práci rozdělují podle důležitosti. 97% respondentů si ji takto plánuje „vždy“ nebo „často“, zbylé 3% zřídka; jedná se o dva učitele ve věkových kategoriích 31-40 a 51-60 let.

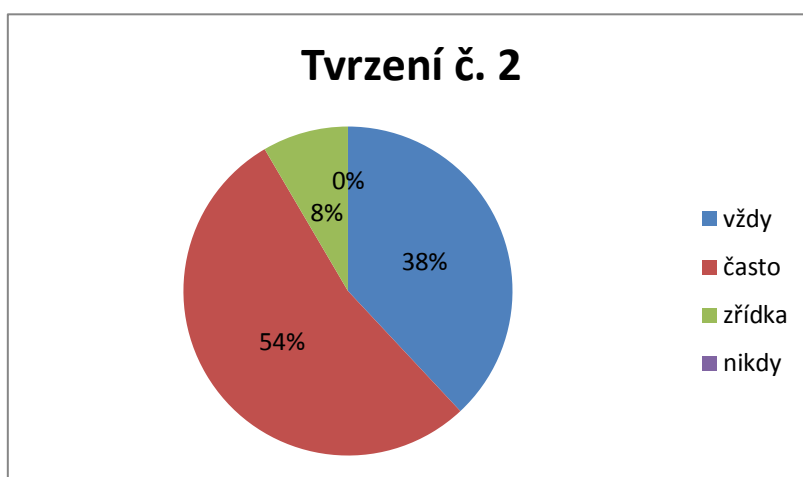
## 5.4.4 INDIVIDUÁLNÍ PROJEVY STRESU V OBLASTI KOGNITIVNÍ, EMOCIONÁLNÍ, TĚLESNÉ A SOCIÁLNÍ

Domnívám se, že učitelská profese patří k nejvíce stresujícím povoláním a že stresem jsou zasaženy u některých učitelů centrální psychofyzické funkce.

**Tvrzení č. 2: Do svého zaměstnání chodím ráda.**

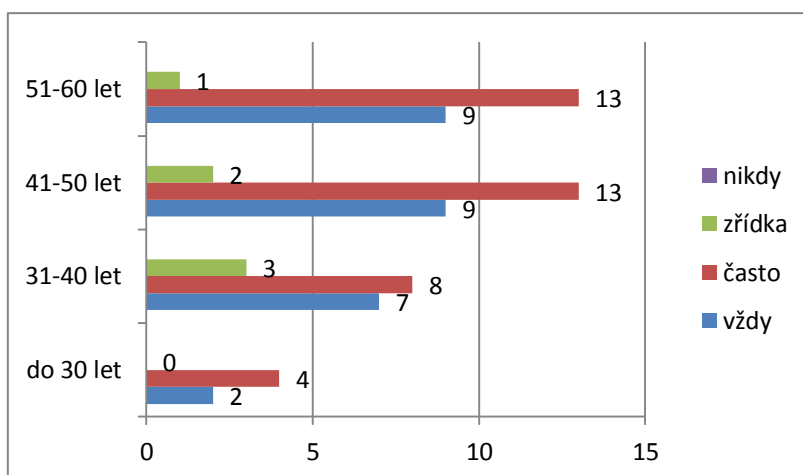
Tvrzení č. 2	do 30	31-40	41-50	51-60	Součet	Procenta
<b>Vždy</b>	2	7	9	9	27	38%
<b>Často</b>	4	8	13	13	38	54%
<b>Zřídka</b>		3	2	1	6	8%
<b>Nikdy</b>						

Tabulka 28 Tvrzení č. 2



Graf 49 Tvrzení č. 2 – procentuální zastoupení





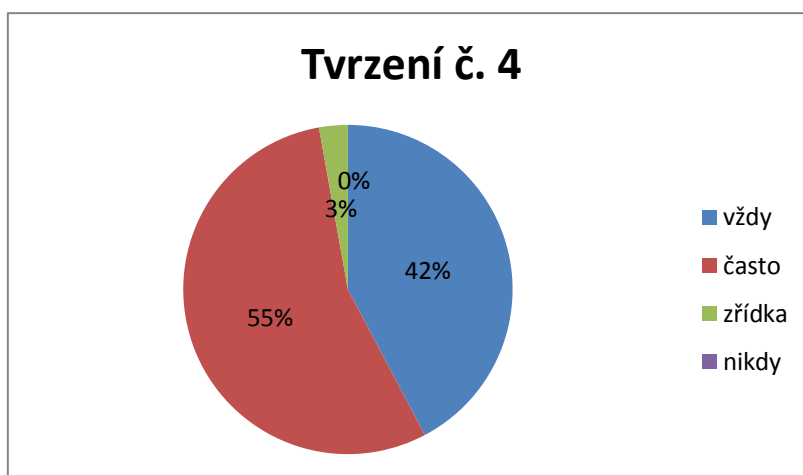
Graf 50 Tvrzení č. 2 zastoupení respondentů podle věku

V tomto tvrzení jsem zjišťovala spokojenost učitelů v tomto oboru. I když je to povolání velice náročné, pozitivním zjištěním je, že své povolání mají rádi a že je zcela naplňuje. 38% učitelů uspokojuje jejich práce s dětmi, 54% se ke kladné odpovědi přiklání a zbylých 8% se k této profesi z nějakého důvodu staví negativně. Pouze věková kategorie do 30 let chodí do práce ráda.

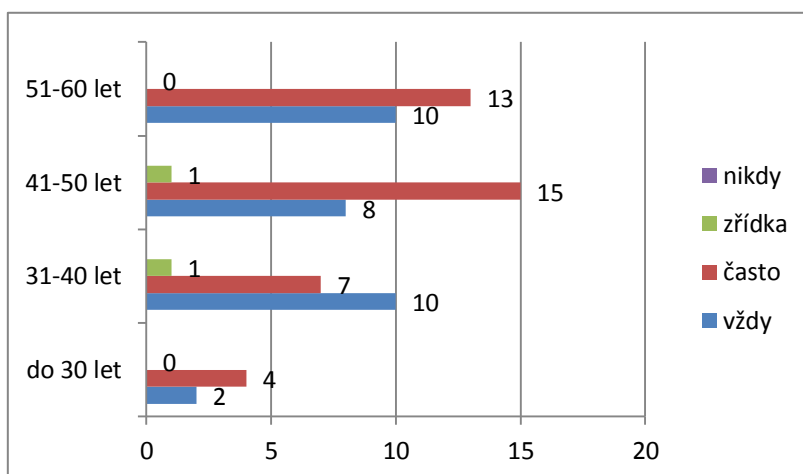
#### Tvrzení č. 4: Týdenní rozvrh mi vyhovuje.

Tvrzení č. 4	do 30	31-40	41-50	51-60	Součet	Procenta
<b>Vždy</b>	2	10	8	10	30	42%
<b>Často</b>	4	7	15	13	39	55%
<b>Zřídka</b>		1	1		2	3%
<b>Nikdy</b>						

Tabulka 29 Tvrzení č. 4



Graf 51 Tvrzení ř. 4 – procentuální zastoupenř



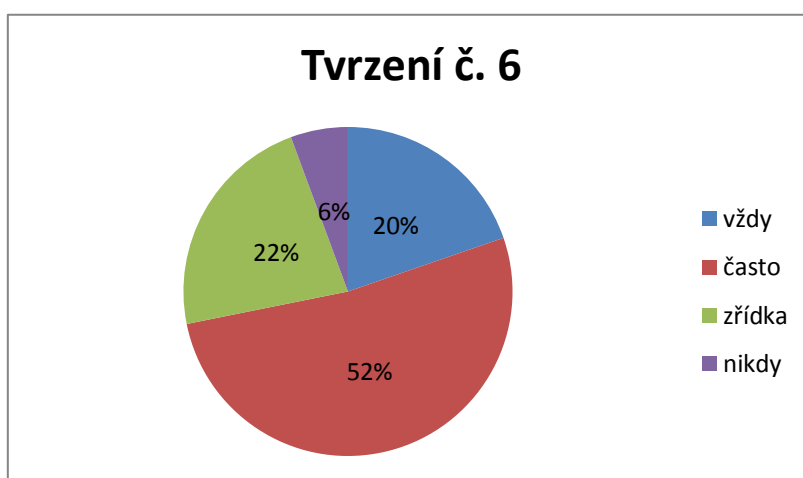
Graf 52 Tvrzení ř. 4 zastoupenř respondentř podle vřku

Třdennř vyuřovací rozvrh je dřležitřm faktorem spokojenosti uřitele v zaměstnřnř. Pozitivnřm zjiřtěním měho řetřenř bylo, ře 42% dotazovanřch respondentř jejich rozvrh zcela vyhovuje, mohou tak bez problēmř uspokojovat svě fyziologickě potřeby, plřnovat si dalřři řinnosti ři relaxovat. 55% uřitelř tvrdř, ře jim rozvrh vyhovuje řasto, lze předpoklřdat, ře majř některě dny nřročnějřř např. dozory na chodbřch ři v jřdelně. S nespokojenostř se potřkajř dva uřitelě ve vřkovřch hranicřch 31-40 a 41-50 let.

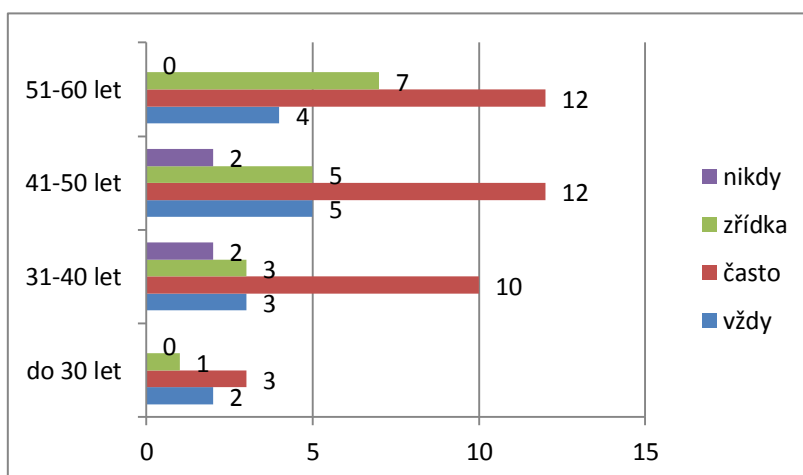
**Tvrzení č. 6: Za práci, kterou odvádím, se mi dostává uznání.**

Tvrzení č. 6	do 30	31-40	41-50	51-60	Součet	Procenta
<b>Vždy</b>	2	3	5	4	14	20%
<b>Často</b>	3	10	12	12	37	52%
<b>Zřídka</b>	1	3	5	7	16	22%
<b>Nikdy</b>		2	2		4	6%

Tabulka 30 Tvrzení č. 6



Graf 53 Tvrzení č. 6 – procentuální zastoupení



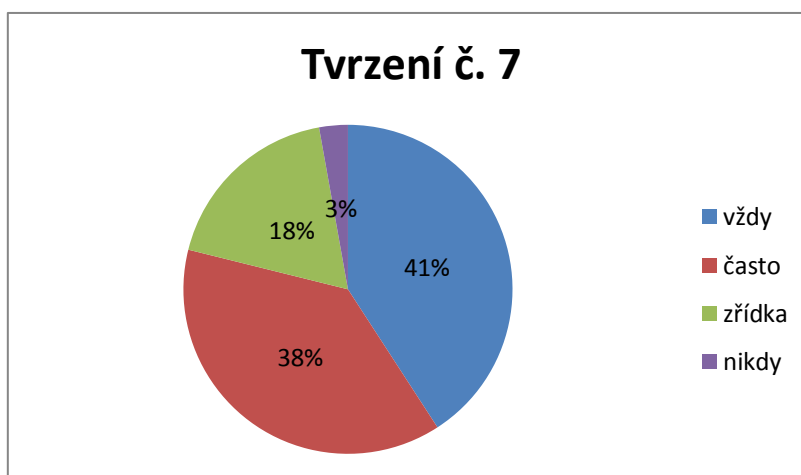
Graf 54 Tvrzení č. 6 zastoupení respondentů podle věku

Pocit uznání a chvály ze strany vedení školy, kolegů, žáků a jejich rodičů za odvedenou práci je jedním z motivačních činitelů, které zlepšují výsledky i výkony učitele. Pochvala dále zvyšuje sebevědomí a zlepšuje silné stránky jeho osobnosti. Bezesporu bychom měli být chváleni, ale také zároveň umět hodně chválit. Za pozitivum se dá považovat zjištění, že se učitelům uznání dostává, 20% respondentům „vždy“, nejvíce je však zastoupena skupina s 52%, která odpovídala hodnotícím stupněm „často“. Nesmíme zapomenout na zbývající skupiny tvořící 28%, které nejsou pro další práci kladně motivovány. Ve věkových hranicích 31-40 let a 41-50 let najdeme dva učitele, kteří práci vykonávají bez jakéhokoliv uznání.

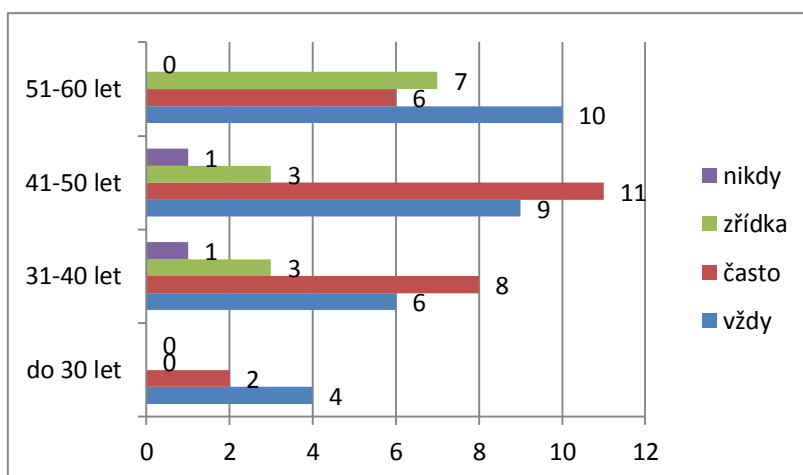
**Tvrzení č. 7: Vzděláváte i žáky se speciálními potřebami (žáky se zdravotním postižením, zdravotním nebo sociálním znevýhodněním).**

Tvrzení č. 7	do 30	31-40	41-50	51-60	Součet	Procenta
Vždy	4	6	9	10	29	41%
Často	2	8	11	6	27	38%
Zřídka		3	3	7	13	18%
Nikdy		1	1		2	3%

Tabulka 31 Tvrzení č. 7



Graf 55 Tvrzení č. 7 – procentuální zastoupení



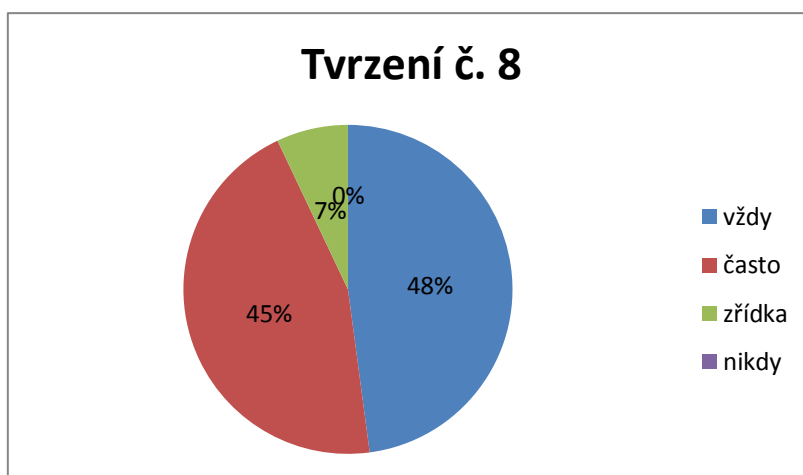
Graf 56 Tvrzení č. 7 zastoupení respondentů podle věku

Učitel, který vzdělává a vychovává žáky se speciálními potřebami, využívá různé výukové metody, postupy, techniky a pomůcky, aby upravil podmínky a obsah učiva, které by respektovaly žákovo omezení nebo jeho poruchy učení. Cílem je vytvářet takové situace, ve kterých žák projeví své schopnosti, vědomosti a dovednosti. Z výsledků je zřejmé, že většina respondentů učí žáky s různými speciálními potřebami z 41% „vždy“ a z 38% „často“, 18% se setkává s těmito dětmi „zřídka“, například při suplování, a dva učitelé (2%) tyto žáky vůbec nevyučují.

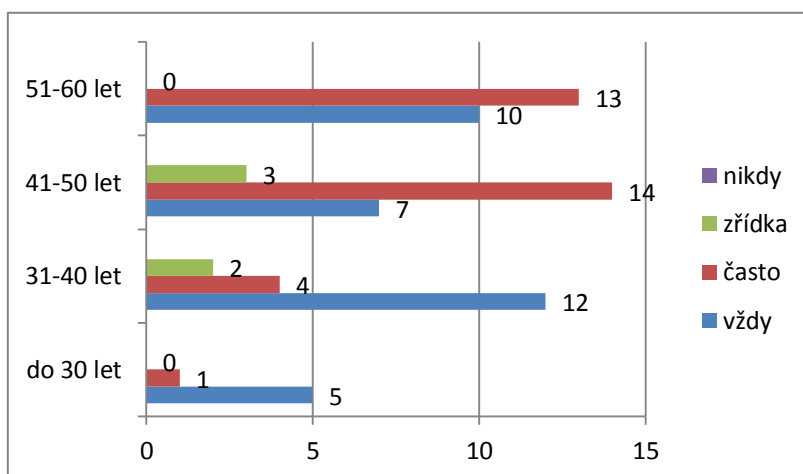
**Tvrzení č. 8: Za samozřejmou součást učitelské profese považuji celoživotní vzdělávání a jsem ochoten/ochotna na sobě pracovat.**

Tvrzení č. 8	do 30	31-40	41-50	51-60	Součet	Procenta
<b>Vždy</b>	5	12	7	10	34	48%
<b>Často</b>	1	4	14	13	32	45%
<b>Zřídka</b>		2	3		5	7%
<b>Nikdy</b>						

Tabulka 32 Tvrzení č. 8



Graf 57 Tvrzení ř. 8 – procentuální zastoupenř



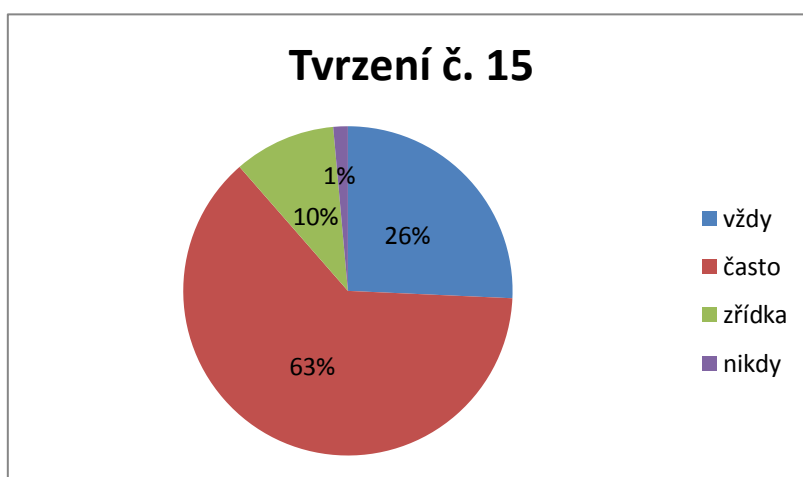
Graf 58 Tvrzení ř. 8 zastoupenř respondentř podle vřku

Zmřny třkajřř se vzdřlřvřnř spocřvajř hlavnř v přemřnř zpřsobř uřenř, ale takř v hodnocenř. Dřleřitou slořkou uřitelskř profese je nutnost neustřle si rozřřřovat pedagogickř a psychologickř obzory a aktualizovat si novř poznatky. Z vřsledkř je patrnř, ře se uřitelř chtřjř vzdřlřvat, a to z 93% „vřdy“ nebo „řasto“, zbřvajřřch 7% ve vřkovřch hranicřch 31-40 a 41-50 let pouze řřřdka. Dalřř vzdřlřvřnř uřitelř bezesporu zřvisř na finanční situaci řkoly.

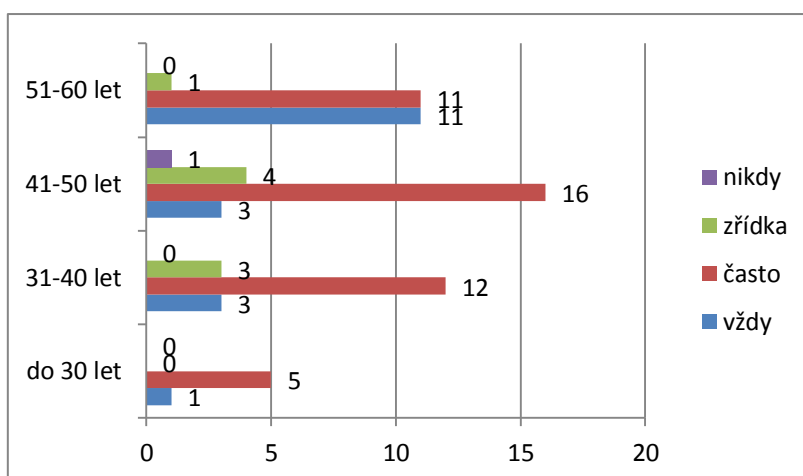
**Tvrzení č. 15: Problémy či konflikty ve škole řeším co nejdříve a pokud možno bez emocí.**

Tvrzení č. 15	do 30	31-40	41-50	51-60	Součet	Procenta
<b>Vždy</b>	1	3	3	11	18	26%
<b>Často</b>	5	12	16	11	44	63%
<b>Zřídka</b>		3	4	1	7	10%
<b>Nikdy</b>			1		1	1%

Tabulka 33 Tvrzení č. 15



Graf 59 Tvrzení č. 15 – procentuální zastoupení



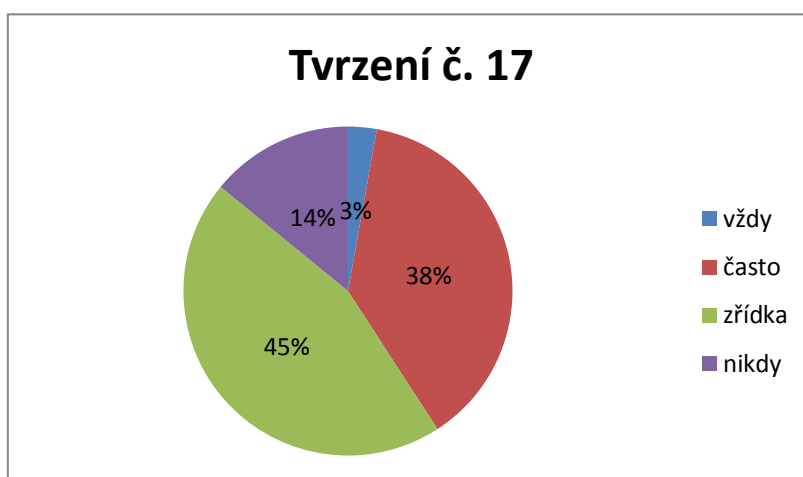
Graf 60 Tvrzení č. 15 zastoupení respondentů podle věku

Problémů či konfliktů, s kterými se učitel ve své praxi setká, je celá řada. Většina z nich je způsobena zejména povahovými rozdíly osob, jejich odlišnými názory a postoji, bývají také ovlivňovány požadavky, které jsou na ně kladeny. Můžeme je sledovat v interakci učitel – žák, učitel – rodič, žák a rodič. Emoce jsou nedílnou součástí našeho života, kdy prožíváme strach, radost, smutek, lítost ale i zlobu. V posledním tvrzení zjišťuji, jestli učitelé zvládají řešit problémy bez emocí a co nejdříve. Ke kladným odpovědím „vždy“ a „často“ se přiklání 89% respondentů, naopak 11% zaškrtno „zřídka“ a „nikdy“. Zajímavé je, že právě nejmladší a nejstarší věková kategorie zvládá řešit konflikty co nejdříve a bez emocí.

**Tvrzení č. 17: Zatěžuje vedení školy své zaměstnance nadbytečnými úkoly.**

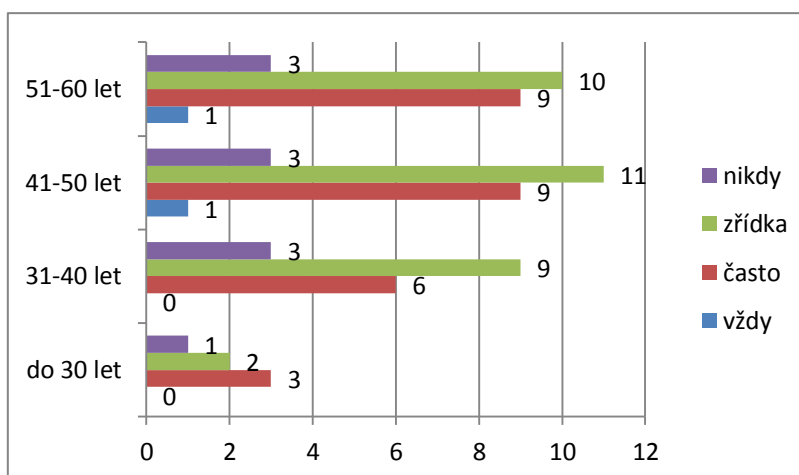
Tvrzení č. 17	do 30	31-40	41-50	51-60	Součet	Procenta
<b>Vždy</b>			1	1	2	3%
<b>Často</b>	3	6	9	9	27	38%
<b>Zřídka</b>	2	9	11	10	32	45%
<b>Nikdy</b>	1	3	3	3	10	14%

Tabulka 34 Tvrzení č. 17



Graf 61 Tvrzení č. 17 – procentuální zastoupení





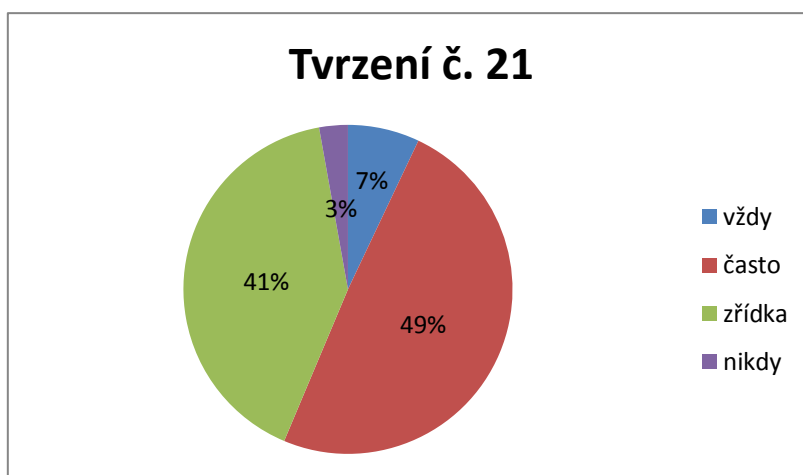
Graf 62 Tvrzení č. 17 zastoupení respondentů podle věku

V tomto tvrzení zjišťuji, na kolik procent jsou učitelé zatěžováni nadbytečnými úkoly ze strany svých nadřízených, protože i to může učitele dostávat do stresových situací. Má-li takový úkol splnit v krátkém časovém termínu, naruší to jeho harmonogram práce, což může vyvolat stres. Jestliže má navíc pocit, že takový mimořádný úkol byl zbytečný, dochází k demotivaci. Z odpovědí respondentů vyplývá, že 38% se s touto situací setkává „často, pouze 3% „vždy“ a 14% „nikdy“. Nejpočetněji byly zastoupeny odpovědi „zřídka“, a to 45%. Procentuální zastoupení v jednotlivých věkových kategoriích se od sebe příliš neliší.

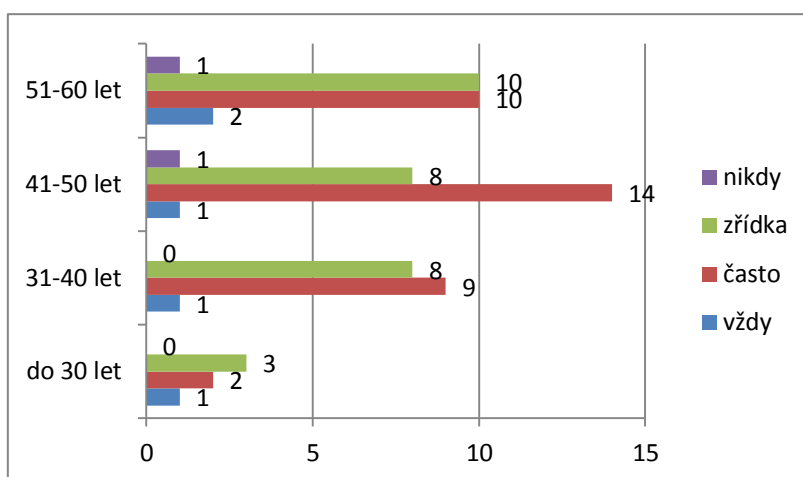
**Tvrzení č. 21: Cítím se unaven/á a vyčerpán/vyčerpaná.**

Tvrzení č. 21	do 30	31-40	41-50	51-60	Součet	Procenta
<b>Vždy</b>	1	1	1	2	5	7%
<b>Často</b>	2	9	14	10	35	49%
<b>Zřídka</b>	3	8	8	10	29	41%
<b>Nikdy</b>			1	1	2	3%

Tabulka 35 Tvrzení č. 21



Graf 63 Tvrzení č. 21 – procentuální zastoupení



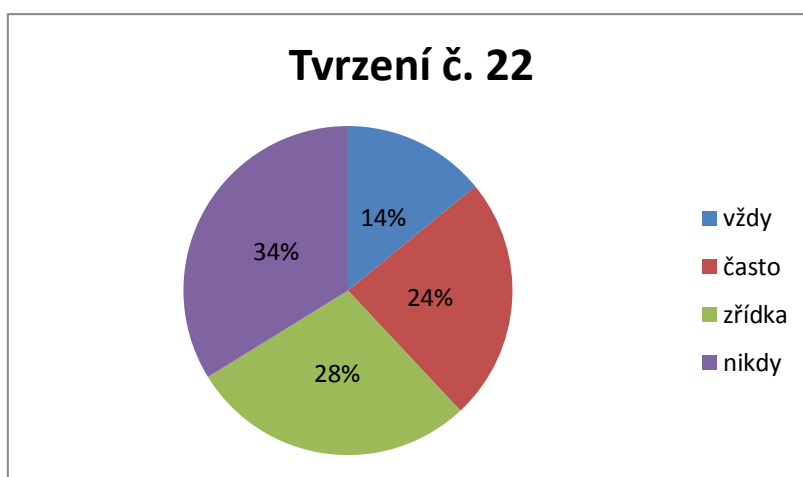
Graf 64 Tvrzení č. 21 zastoupení respondentů podle věku

Únava a vyčerpání organismu jsou dnes častým jevem. Jsou to přirozené reakce na fyzickou nebo psychickou námahu a dávají nám znamení či informaci, že bychom si měli odpočinout a nabrat tak ztracenou energii. Příčin, které únavu či vyčerpání způsobují, může být mnoho: nesprávná životospráva, nedostatečný, nebo naopak značný pohyb, poruchy spánku, nesprávný životní styl. Z výsledků je zřejmé, že únavu cítí větší část respondentů. Hodnotící stupeň „vřdy“ zvolilo 7%, 49% se přiklání k odpovědi „často“, zbylých 41% označilo možnost „zřídka“ a 3% „nikdy“. Ve všech věkových kategoriích najdeme pokaždé poloviční zastoupení, kdy jsou učitelé vyčerpáni, a naopak kdy se cítí velmi dobře.

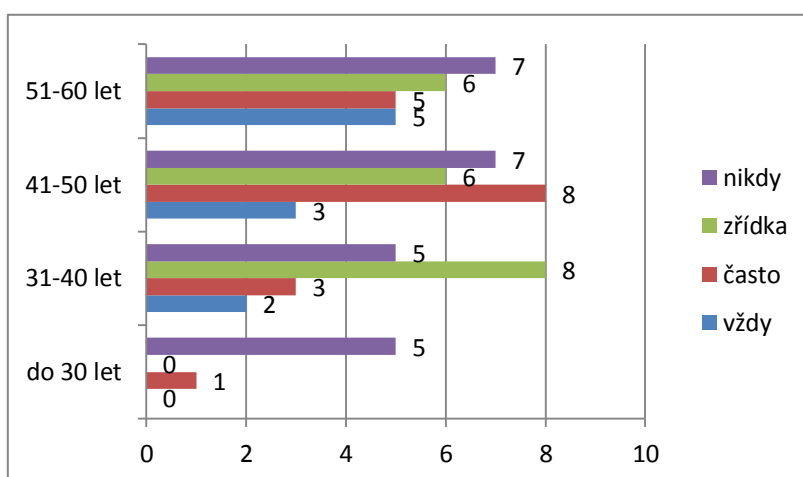
## Tvrzení č. 22: Trpím nadváhou.

Tvrzení č. 22	do 30	31-40	41-50	51-60	Součet	Procenta
Vždy		2	3	5	10	14%
Často	1	3	8	5	17	24%
Zřídka		8	6	6	20	28%
Nikdy	5	5	7	7	24	34%

Tabulka 36 Tvrzení č. 22



Graf 65 Tvrzení č. 22 – procentuální zastoupení



Graf 66 Tvrzení č. 22 zastoupení respondentů podle věku

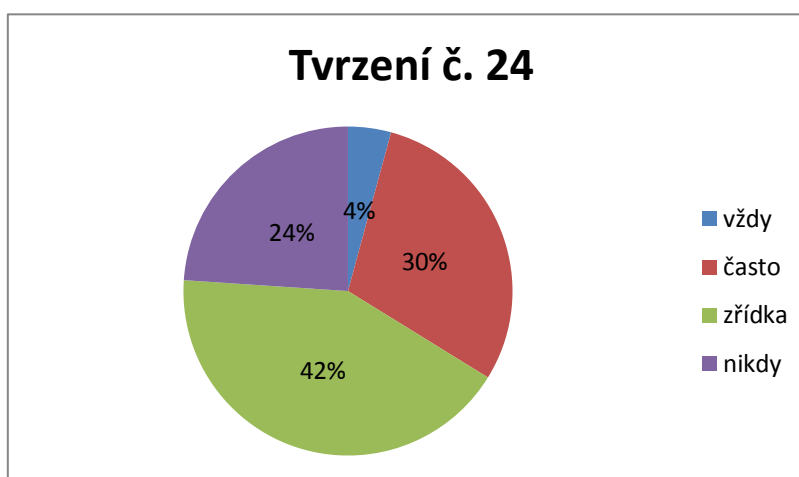
Příčin obezity existuje celá řada, ale hlavně velkou měrou závisí na našich stravovacích návycích, kdy je příjem energie větší než její výdej. Vliv na zvýšení příjmu potravy mají také různé emoční situace, mezi které řadíme frustraci, napětí či stres. Výsledky poukazují

na to, že převážná část učitelů i při psychické námaze dokáže udržet hodnotný a co do kvantity přiměřený příjem potravy vzhledem k výdeji energie. Tímto způsobem zabraňují vzniku obezity. 34% učitelů je se svojí váhou zcela spokojeno, 28% k ní nemá vážnější výhrady, s nespokojeností s ní se potýká 24% respondentů (viz odpověď „často“) a trvalé potíže s obezitou má 14% pedagogů. Se zvyšující se věkovou hranicí se mění rychlost metabolismu člověka, je tedy zákonité, že přijímání a množství potravy tomu musíme přizpůsobit. Ne všichni si tuto skutečnost uvědomují, zejména učitelé vyššího věku mají tendenci ji ignorovat.

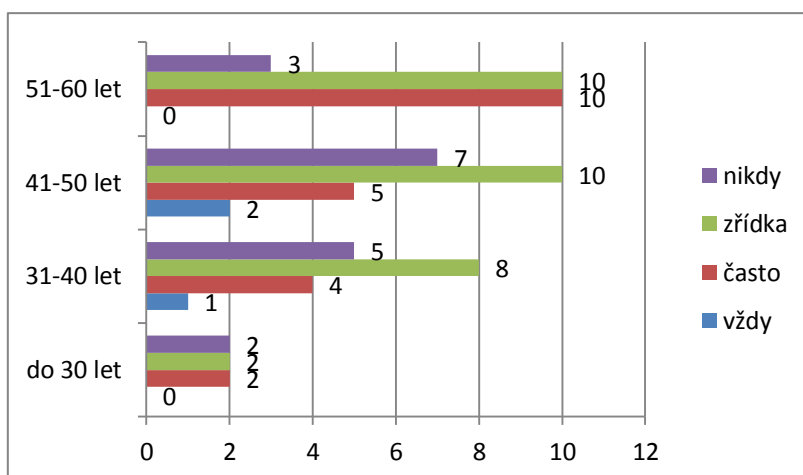
**Tvrzení č. 24: Trpím poruchami spánku (usínání, probouzení během noci, nedostatečná hloubka spánku).**

Tvrzení č. 24	do 30	31-40	41-50	51-60	Součet	Procenta
<b>Vždy</b>		1	2		3	4%
<b>Často</b>	2	4	5	10	21	30%
<b>Zřídka</b>	2	8	10	10	30	42%
<b>Nikdy</b>	2	5	7	3	17	24%

Tabulka 37 Tvrzení č. 24



Graf 67 Tvrzení č. 24 – procentuální zastoupení



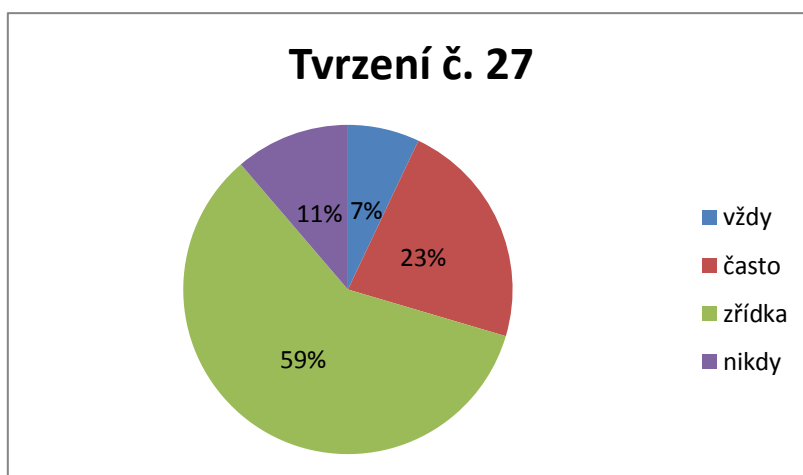
Graf 68 Tvrzení č. 24 zastoupení respondentů podle věku

Nejčastější poruchou spánku bývá nespavost, která se projevuje při usínání, nočním probouzením nebo předčasným ranním vzbouzením. Příčiny jsou převážně způsobeny stresovými životními situacemi, prostředím nebo nevhodnými podmínkami ke spánku. Nespavost má vliv na fyzickou a psychickou vyrovnanost. Nedostatek spánku se projevuje únavou organismu, bolestí hlavy, klesá výkonnost, zhoršuje se paměť a soustředění, v neposlední řadě ovlivňuje naši náladu. Poruchami spánku netrpí převážná část učitelů, kteří hodnotili stupnicemi „nikdy“ 24% a „zřídka“ 42%. Je zde zastoupení respondentů, kteří ale tyto poruchy mají často a tvoří nezanedbatelnou 30% skupinu. Zbývající 4% učitelů by měli vyhledat včasnou pomoc a tento stav řešit, aby nedošlo k úplnému vyčerpání organismu.

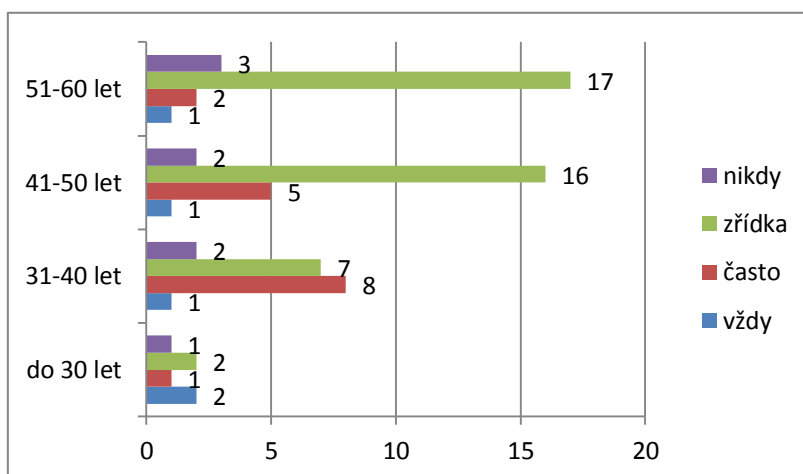
#### Tvrzení č. 27: Pociťuji bolesti hlavy a zad.

Tvrzení č. 27	do 30	31-40	41-50	51-60	Součet	Procenta
<b>Vždy</b>	2	1	1	1	5	7%
<b>Často</b>	1	8	5	2	16	23%
<b>Zřídka</b>	2	7	16	17	42	59%
<b>Nikdy</b>	1	2	2	3	8	11%

Tabulka 38 Tvrzení č. 27



Graf 69 Tvrzení č. 27 – procentuální zastoupení



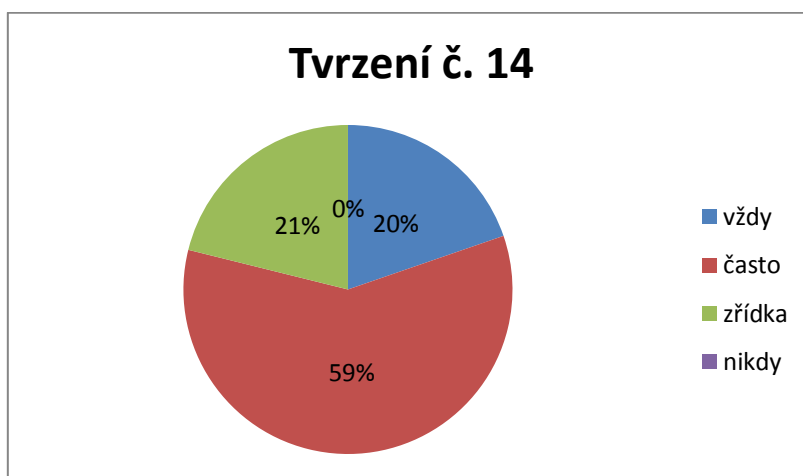
Graf 70 Tvrzení č. 27 zastoupení respondentů podle věku

Bolesti hlavy a zad jsou jedny ze symptomů stresu, únavy, přepracování. Dalšími zdroji bolesti hlavy mohou být, hormonální změny, nedostatečný spánek, ale i dehydratace. Z výsledků je patrné, že 11% těmito bolestmi netrpí, 59% velice málo, ale varovným signálem je pro zbývajících 23% „často“ a zbylých 7% by mělo hledat příčiny. Z hlediska věkových hranic je patrné, že nejvyrovnanější skupinou je právě ta nejstarší 51-60 let.

## Tvrzení č. 14: Snažím se vyhýbat stresovým situacím.

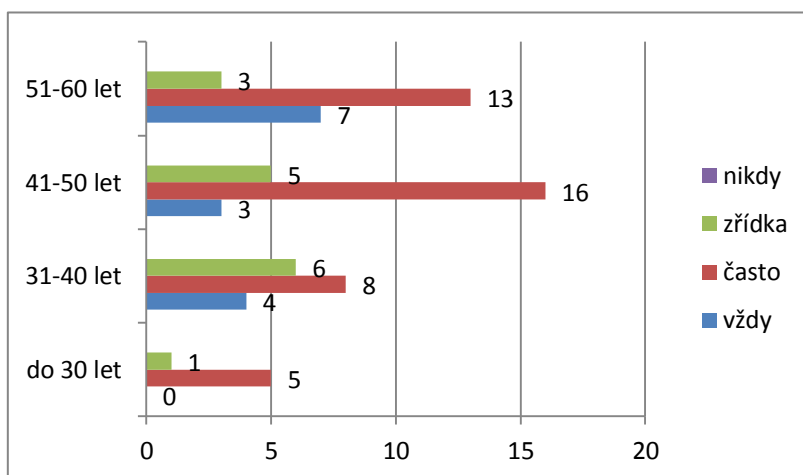
Tvrzení č. 14	do 30	31-40	41-50	51-60	Součet	Procenta
Vždy		4	3	7	14	20%
Často	5	8	16	13	42	59%
Zřídka	1	6	5	3	15	21%
Nikdy						

Tabulka 39 Tvrzení č. 14



Graf 71

Graf 72 Tvrzení č. 14 – procentuální zastoupení



Graf 73 Tvrzení č. 14 zastoupení respondentů podle věku

Na učitelskou profesi jsou kladeny vysoké nároky a požadavky, s kterými se učitel musí denně vypořádat a také odolávat negativním vlivům, především stresu. Z výsledku je patrné a pozitivní, že stresovým situacím se daří učitelům vyhýbat, 59% respondentů zaškrtnulo odpověď „často“ a 20% „vždy“. Nezanedbatelné je však poslední zastoupení pedagogů, které činí 21% a volí odpověď „zřídka“. U všech věkových kategorií nenalezneme odpověď „nikdy“, u nejmladší pak chybí zastoupení učitelů, kteří by se stresovým situacím vyhýbali „vždy“.

**Tvrzení č. 35: Zaškrtněte nejvýše 5 negativ učitelské profese, která způsobují stres.**

V posledním tvrzení jsem zjišťovala, jaké situace ve školním prostředí způsobují u učitelů největší stres. Z výběru 18 možných negativ, byly vybrány tyto:

- problémoví žáci s poruchami chování – zaškrtnulo 45 respondentů
- špatná spolupráce s rodiči některých žáků – označilo 37 učitelů
- vysoká nekázeň a agresivita žáků – potvrdilo 33 pedagogů
- nezájem žáků o vzdělání – vyznačilo 25 učitelů
- příliš vysoký počet žáků ve třídách – zaškrtnulo 20 pedagogů

Z výsledků je patrné, s jakými problémy se učitelé nejvíce setkávají a potýkají. Z mého pozorování a z dat získaných z dotazníků lze soudit, že je to celospolečenský problém, který je nutno začít řešit. Pedagogičtí pracovníci mají především vzdělávat, a ne v čase určeném k vyučovacímu procesu řešit krizové situace. Tento stav určuje složení třídy: převážně propadlíci, kteří jsou starší než spolužáci, žáci s poruchami chování, dále pak Romové, kteří se špatně začleňují do kolektivu a strhávají spolužáky k negativnímu přístupu ke vzdělávání. Situace by se mohla zlepšit, pokud by se vytvořil tým pracovníků společný pro několik škol, tvořený psychologem, zástupcem policie, romským asistentem pedagoga pro žáky se sociálním znevýhodněním a zástupcem odboru sociálních věcí městského úřadu. Jejich vzájemná a včasná spolupráce by mohla zajistit zlepšení. Spolupráci s policií vidím v přednáškové činnosti jako prevenci „kriminality“. V neposlední řadě poukazuji na lepší přípravu budoucích učitelů v oblasti psychologické a pedagogické, aby dokázali zvládat tyto negativní faktory, které učitelská profese přináší, a pohotově na



ně reagovat. Ke zlepšení postavení školy i pozice učitele by jistě přispělo zvýšení prestiže učitelského povolání ze strany společnosti, čímž by se zlepšila spolupráce s rodiči.

## 5.5 SHRNUÍ DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ

Výzkumné šetření proběhlo za pomoci dotazníkové metody na základních školách po celé České republice. Účelem bylo zjistit celkovou spokojenost učitelů v zaměstnání, které zahrnuje pracovní prostředí a vztahy na pracovišti. Dále se pak zabývá problematikou dodržování zásad psychohygieny z hlediska životosprávy a individuálními projevy stresu. Dotazník je tvořen 35 otázkami a zasahuje do těchto oblastí: pracovní prostředí, vztahy, životospráva, stres. Respondenti se vyjadřovali k jednotlivým otázkám pomocí hodnotící škály, kde si vybírali ze 4 možných odpovědí (vždy, často, zřídka, nikdy).

Tato hodnotící škála byla využita záměrně, aby byly znemožněny pouze kladné či záporné odpovědi, které by byly bezesporu zavádějící. Informace z dotazníku byly vyhodnoceny kvantitativně tabulkou a pro přehlednost grafickým znázorněním v procentech, ale také kvalitativně slovním komentářem.

### **První zkoumaná oblast se týká pracovního prostředí a materiálního vybavení škol.**

**Hypotéza:** Pracovní prostředí a materiální vybavení škol ve větší míře vyhovuje potřebám učitelů.

K této vyslovené domněnce se vztahovalo tvrzení 1, 3 a 18. Odpovědi byly převážně pozitivní. Většina učitelů je s pracovním prostředím a materiálním vybavením škol spokojena. Jsou zde také záporné reakce. K tvrzení č. 1 se vyjádřilo negativně 11% učitelů, největší zastoupení je ve věkové kategorii 30-50 let. 20% pedagogů - tvrzení č. 3 - poukazuje na nedostatečné materiální vybavení a vyžaduje zlepšení (věková hranice 51-60 let). 10% respondentů - tvrzení č. 18 - pochybuje o bezpečném prostředí, zastoupeny jsou všechny věkové kategorie.

### **Druhá oblast se zabývá mezilidskými vztahy na pracovišti.**

**Hypotéza:** Škola jako vzdělávací instituce bude lépe fungovat, pokud v ní budou převažovat dobré vztahy.

Domněnku vyjádřilo tvrzení 16, 11, 12, 13, 19. Z dotazníkového šetření mohu tvrdit, že nejlépe fungující vztahy jsou mezi učiteli samotnými.

Tvrzení č. 16 řeší vztah mezi vedením a učiteli, kde je zastoupena velká skupina respondentů (35%), kteří poukazují na to, že jejich názory nejsou akceptované. Nejvíce to pociťují respondenti ve věku 51-60 let.

Tvrzení č. 11, 12 a 13 ukazují na vztahy mezi kolegy. Výsledky jsou zcela pozitivní. Většina učitelů u svých kolegů nalezne pomoc či podporu, pokud ji potřebují. Navzájem se umí respektovat. I když na školách panují dobré vztahy, nejsou všichni „pro“ spolu trávit volný čas. Třebaže jsou celkové výsledky pozitivní, najdeme 13% učitelů, kteří oporu od svých kolegů nedostanou, s tím souvisí i další 10% výsledek, kde vážně respekt a úcta.

Tvrzení č. 19 a 20 označují vztahy mezi učitelem a rodiči. Reakce rodičů na hodnocení jejich dítěte nebývá už tak uspokojivá. Téměř 44% respondentů v tomto případě zažívá konflikt s rodiči vždy nebo často. Lepších výsledků dosahuje spolupráce s rodiči mimo hodnocení žáka, většina respondentů se tu vyjádřila kladně, ale i zde najdeme 25% učitelů, kteří hodnotí spolupráci s rodiči negativně.

### **Třetí oblast zjišťuje dodržování zásad životosprávy**

**Hypotéza:** Dodržováním psychohygieny je učitel odolnější vůči stresovým situacím, s kterými se setkává ve svém zaměstnání.

Dodržování správné životosprávy určují tvrzení rozdělená do těchto částí: výživa a pitný režim, pohyb a aktivní odpočinek, denní režim, organizace času.

Výživu a pitný režim určují tvrzení č. 23, 34, 25, 26.

Výsledky ukazují, že 88% učitelů zařazuje do svého jídelníčku ovoce a zeleninu. U každé věkové hranice nalezneme jednoho či dva, kteří ji nekonsumují. Pitný režim bývá podceňován a nedodržován. Z šetření vyplynulo, že někteří respondenti s vypitím 2 litrů vody denně mají vážné potíže (35%) a 4% by měla svůj pitný režim zásadně změnit. Záporné odpovědi „nikdy“ se objevily celkem 3, a to ve věkových hranicích 41-50 a 51-60 let. Kouření je jedním z faktorů ovlivňujících naši životosprávu. Průzkum ukázal velmi

pozitivní výsledek. Celých 73% respondentů vůbec nekouří a 9% pouze příležitostně. Moderní je nekouřit. Tohoto tvrzení se drží právě nejmladší věková kategorie a naopak v dalších skupinách najdeme kuřáky na cigaretách závislé. Mírná konzumace alkoholu je projevem dobrého života a zdraví, je lepší než žádná. Ve výsledcích nalezneme 15% zastoupení učitelů, kteří alkohol nepijí, převážně ve věku 51-60 let.

Pohyb a aktivní odpočinek obsahují tvrzení č. 28, 29, 30, 32, 33.

I zde mohu říci, že celkové výsledky jsou velmi uspokojivé a že učitelé dokáží aktivně odpočívat. Za pozitivní zjištění, i vzhledem k věkovým hranicím, lze považovat, že 14% respondentů vyvíjí sportovní aktivitu pravidelně a 49% velmi často. Pouze jeden učitel ve věku 51- 60 let aktivní pohyb nevyhledává. Relaxace a její různé praktiky působí blahodárně na naši mysl a tělo. Z dat uvedených v dotazníku vyplynulo, že relaxační techniky používá 44% učitelů. Vhodnou relaxaci využívá nejčastěji věková kategorie 51-60 let. Koníčky či záliby ve svém volném čase provozuje 83% pedagogů. Zajímavé bylo zjištění, že žádnému koníčku se nevěnuje respondent z nejmladší věkové kategorie. Fyzickou práci jako formu odpočinku vyhledává 75% pedagogů, zbylých 25% se odreagovává jinými způsoby. V každé věkové kategorii nalezneme zastoupení respondentů, kteří fyzickou práci odmítají, nejvíce však jich je ve věkové hranici 41-50 let. Pobyt na čerstvém vzduchu vyhledává 83% učitelů, pouze jedna záporná odpověď byla u věkové kategorie do 30 let.

Denního režimu se týká tvrzení č. 31.

Pro udržení tělesné, ale i duševní rovnováhy je důležitý pravidelný denní režim. Výsledky šetření ukazují, že 70% učitelů se jejich denní režim daří dodržovat. Zápornou odpověď volili někteří respondenti ve věkové hranici 41-50 let a s pravidelností denního režimu se naopak setkáváme nejčastěji ve věkové hranici 51-60 let.

Tvrzení č. 5, 9, 10 se týká organizace času.

Za pozitivní zjištění považuji, že učitelé ve velké míře dokáží plánovat, realizovat své pracovní úkoly a dále, že na uspokojování svých fyziologických potřeb si najdou čas vždy nebo často. I v těchto výsledcích nalezneme záporné odpovědi. 23% učitelů tvrdí, že na uspokojování svých fyziologických potřeb nemají téměř nikdy čas, týká se to právě

mladších generací. 25% respondentů plánuje pouze, pokud jsou v časové tísní, a pro 3% je plánování zbytečné. Pouze věkové hranice 31-40 a 51-60 let mají všechny čtyři zastoupení, do 30 let jenom dvě, a to „často“ a „vždy“. Svou práci si nerozdělují pouze 2% učitelů. Jejich zastoupení nalezneme ve věkových hranicích 31-40 let a 51-60 let.

**Čtvrtá oblast se týká individuálních projevů stresu a je rozdělena na část kognitivní, emocionální, tělesnou a sociální.**

**Hypotéza:** Domnívám se, že učitelská profese patří k nejvíce stresujícím povoláním a že stresem jsou zasaženy u některých učitelů centrální psychofyzické funkce.

Rovinu emocionální zjišťovalo tvrzení č. 2, 4, 6, 15, 17

Výsledky ukazují, že většina pedagogů má své povolání ráda a že je zcela naplňuje (92% respondentů), zbylých 8% se k této profesi z nějakého důvodu staví negativně. Pouze věková kategorie do 30 let chodí do práce ráda. Týdenní vyučovací rozvrh je důležitým faktorem spokojenosti učitele v zaměstnání. I zde je velmi vysoké zastoupení pedagogů (97%), kterým rozvrh vyhovuje. S nespokojeností se potýkají dva učitelé ve věkových hranicích 31-40 a 41-50 let. Chvála a uznání za odvedenou práci se dostává 72% pedagogů, zbývající skupina (28%) učitelů není pro další práci kladně motivována. Ve věkových hranicích 31-40 let a 41-50 let najdeme dva učitele, kteří práci vykonávají bez jakéhokoliv uznání. K zatěžování pedagogů nadbytečnými úkoly se vyjádřilo negativně 41% učitelů. Konfliktů na školách přibývá a učitel je nucen je neustále řešit. 89% se daří problémy zvládnout včas a bez emocí.

Rovinu tělesnou posuzují tvrzení č. 21, 22, 24, 27.

Únavu a vyčerpání pociťuje většina učitelů, což vyplynulo z dat dotazníku (56%). Ve všech věkových kategoriích najdeme pokaždé poloviční zastoupení, kdy jsou učitelé vyčerpaní, a naopak, kdy se cítí velmi dobře. 38% pedagogů trpí nadváhou, hlavně starší věková hranice. Zanedbatelné nejsou také výsledky, kdy 34% učitelů trpí poruchami spánku a 30% bolestmi hlavy nebo zad.

## ZÁVĚR

Diplomová práce je zaměřena na psychogienické aspekty výkonu práce učitele. Zabývá se hlavně otázkami dodržování psychohygieny, do které řadíme životní styl a opatření, jak předcházet stresu a bojovat s ním. Diplomová práce je tradičně rozdělena do dvou rozsáhlých částí teoretické a praktické. Obě spolu obsahově korespondují.

Teoretická část diplomové práce popisuje a vysvětluje různé odborné pojmy z oblasti psychohygieny, uvádí jejich vlastnosti a vzájemné souvislosti za pomoci vědecké literatury a mých vlastních úvah a názorů. Jde o témata, jako je psychohygieny, duševní zdraví a vlivy na něj. Jsou popsány z různých úhlů pohledu. Dále jsou zde uvedeny vlivy životního stylu na pracovní výkon a duševní zdraví učitele, tj. životospráva, aktivní a pasivní odpočinek, význam spánku pro organizmus, jak si co nejlépe zorganizovat svůj čas, jak si plánovat pracovní úkoly. Následuje kapitola o osobnosti pedagoga, jeho osobnostních rysech v souvislosti s vysokými nároky na povolání učitele. Se stresem se setkává každý člověk. Učitelská profese sebou nese vysoké riziko stresu. Proto jsem popsala konkrétní stresové situace, se kterými se pedagog denně potýká. Jde např. o konflikty se žáky, vedením, kolegy, rodiči, o časovou tíseň, nadbytečnou administrativu a mnoho dalších vlivů na duševní zdraví i pohodu učitele.

Praktická část diplomové práce pak tyto poznatky o dodržování psychohygieny ověřuje v řadách učitelů. Tato část se skládá z cíle a úkolu, metody a výsledku výzkumu. Dále zjišťuje, zda je životospráva u pedagogů dodržována a zda přispívá k jejich duševnímu zdraví, porovnává výsledky vzhledem k věku. Pro výzkum byla použita dotazníková metoda.

Hlavním cílem výzkumu bylo zjistit nejběžnější a nejzávažnější stresové situace ve školním prostředí, dodržování životosprávy učitelů a porovnat výsledky v závislosti na jejich věku.

Studium odborné literatury mě donutilo hlouběji se zamyslet nad svým vlastním přístupem k učitelské práci z hlediska psychohygieny. Uvědomila jsem si, že stejné chyby jako celá řada učitelů jsem dělala i já, což vedlo k nadměrné únavě a narušení mého zdraví. Přínosem výzkumu a dalšího studia bylo, že jsem se rozhodla zásadně zlepšit kvalitu života a uvědoměle dbát na dodržování alespoň těch nejdůležitějších zásad

psychohygieny. Dnes si dokáži lépe rozvrhnout priority i čas, zlepšila jsem svoji životosprávu a umím si najít chvíli čas na odpočinek na úkor méně důležitých činností. Náročnost práce zůstává stejná a ani děti nebudou jiné. Dnes si však umím najít maličkosti, z nichž se mohu radovat a tím kompenzovat napětí, které přináší učitelská profese.

## RESUMÉ

Tato diplomová práce se zabývá psychohygienickými aspekty učitelské profese. Diplomová práce bude rozdělena do dvou částí – teoretické a praktické. Cílem teoretické části práce bude vyhledat, uvést a porovnat aktuální teoretické vědecké poznatky v oblasti psychohygieny obecně. Zaměřím se na základní vymezení pojmů psychohygiena, stres, životospráva, učitelská profese, osobnost učitele. Ve druhé, praktické části provedu vlastní průzkum dotazníkovou metodou v řadách učitelů a vychovatelů na základních školách v různých městech. Na počátku svého průzkumu budu zjišťovat, jaké stresové situace jsou nejzávažnější a nejběžnější ve školním prostředí. V další části se zaměřím na životní styl sledovaných osob. Výsledky porovnáám v závislosti na věku učitele. Pro účely svého šetření a shromažďování informací si vytvořím vlastní dotazník. Získané praktické výsledky vyhodnotím a porovnáám s teoretickými východisky. Na základě výsledků výzkumu pak nastíním možnosti ovlivnění psychohygienických aspektů v učitelské praxi.

**RESUME**

This thesis deals with psychohygienic aspects of the teaching profession. Psychohygienic aspects of the teaching profession The thesis is divided into two parts - theoretical and practical. The target of the theoretical part of the work is to find and compare the current state of theoretical and scientific knowledge in the field of mental health in general. I will focus on basic definitions of mental hygiene, stress, diet regime, teaching profession, the personality of a teacher. In the second practical part I am presenting my own survey questionnaire method among teachers and educators in primary schools in different cities. At the beginning of my research I examine what stressful situations are the most serious and most common in the school environment. The next section will focus on the lifestyle of the involved people. The results are compared depending on the age of the teacher. For the purposes of my investigation and gathering information I created my own questionnaire. The acquired practical results are going to be analyzed and compared with theory. Based on the results of this research, possibilities of influencing the psycho aspects in teaching practice are presented.



**SEZNAM LITERATURY**

1. BARTKO, Daniel. *Moderní psychohygienu*. 1. vyd. Praha: Orbis, 1976. 456 s. ISBN 505-21-826.
2. BEDRNOVÁ, Eva. a kol. *Duševní hygiena a sebeřízení*. 1. vydání. Praha: Fortuna, 1999. 160 s. ISBN 80-168-681.
3. DUFKOVÁ, Jana, Lukáš URBAN a Josef DUBSKÝ. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2008. 237 s. ISBN 978-80-7380-123-6.
4. ENGELSMANN, František. *Hygiena a organizace duševní práce*. Praha: Státní zdravotnické nakladatelství, 1962. ISBN 08-010-62.
5. EUROPEAN COMMISSION: Public health: Mental health. [online]. 10-11 October 2013 [cit.2015-04-12]. Dostupné z: [http://ec.europa.eu/health/mental\\_health/policy/conferences/index\\_en.htm](http://ec.europa.eu/health/mental_health/policy/conferences/index_en.htm)
6. GRUHL, Monika.; KÖRBÄCHER, Hugo. *Psychická odolnost v každodenním životě*. Přel. P. Babka. 1. vydání. Praha: Portál, 2013. 144 s. ISBN 978-80-262-0345-2.
7. GUNCI, Charly. *Jak zvládat stres*. Přel. D. Šimková. 1. vydání. Praha: Portál, 2001. 208 s. ISBN 80-7178-465-6.
8. HARTL, Pavel. *Psychologický slovník*. 2. vydání. Praha: Česká Typografie, 1993. 301 s. ISBN 80-90 15 49-0-5.
9. HELUS, Zdeněk. *Psychologie*. 2. vydání. Praha: Fortuna, 1999. 120 s. ISBN 80-7168-406-6.
10. HENNIG, Claudius; KELLER, Gustav. *Antistresový program pro učitele*. Přel. J. Vrátilová. 1. vydání. Praha: Portál, 1996. ISBN 80-7178-093-6.
11. IRMIŠ, Felix. *Nauč se zvládat stres*. Praha: Alternativa, 1996. ISBN 80-85993-02-3.
12. JANEK, Miroslav. *Cesty rozvoje osobnosti*. 1. vyd. Praha: Mladá fronta, 1989. ISBN 80-204-0097-4.

13. KANTOR, M. *Výchova ke zdraví*. Plzeň: ZUČ, 1994. ISBN 80-7043-113-X.
14. KOHOUTEK, Rudolf. *Psychologie v teorii a praxi: Pozitiva a negativa učitelské profese z hlediska pedagogů*. [online]. 2. února 2011 v 16:58. [cit. 2015-04-09]. Dostupné z: <http://rudolfkohoutek.blog.cz/1102/pozitiva-a-negativa-ucitelske-profese-z-hlediska-pedagogu>
15. KONDÁŠ, Ondrej. *Klinická psychológia: vysokoškolská učebnica*. 1. vyd. Martin: Osveta, 1977, 367 s.
16. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat depresi*. 2. vydání. Praha: Grada, 2003. 176 s. ISBN 80-247-0575-3.
17. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. 2. vydání. Praha: Portál, 2003. 279 s. ISBN 80-7178-774-4.
18. MACHAČ, M., MACHAČOVÁ, H., HOSKOVEC, J. *Duševní hygiena a prevence zátěže*. Praha: Karlova univerzita, 1984.
19. MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009. 291 s. ISBN 978-80-247-2715-8.
20. MELGOSA, Julián. *Zvládni svůj stres*. Přel. M. Hlouch. 1. vydání. Praha: Advent-Orion, 1999. ISBN 80-7172-240-5.
21. MÍČEK, Libor. *Duševní hygiena*. 1. vydání. Praha: SPN, 1984. 208 s.
22. NAKONEČNÝ, Milan. *Encyklopedie obecné psychologie*. 1. vyd. Praha: Academia, 1997. 437 s. ISBN 80-200-0625-7.
23. NAKONEČNÝ, Milan. *Psychologie: přehled základních oborů*. Vyd. 1. Praha: Triton, 2011, 863 s. ISBN 978-80-7387-443-8.
24. NÁRODNÍ ÚSTAV DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ : Současnost. [online]. 1.1. 2015 [cit. 2015-04-12]. Dostupné z: <http://www.nudz.cz/o-nas/historie-soucasnost/>

25. PAŘÍZEK, Vlastimil. *Učitel a jeho povolání: (analýza učitelské profese)*. 1. vyd. Praha: SPN, 1988, 124 s. Pedagogické studie.
26. PŘÍHODA, Václav. *Úvod do pedagogické psychologie*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1956, 385 s.
27. ŘEHULKA, Evžen. *Psychohygienické otázky pedagogické psychologie*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1988. ISBN 17-099-88.
28. VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychopatologie pro pomáhající profese / Marie Vágnerová*. Vyd. 3., rozš. a přeprac. Praha: Portál, 2004, 870 s. ISBN 80-7178-802-3.
29. ZMEŠKALOVÁ, Michaela. *Psychohygiena učitele*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. Pedagogická fakulta, 2012, 85 s.

**SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ**

Tabulka 1 Struktura dotazníku .....	28
Tabulka 2 Genderové zastoupení respondentů.....	28
Tabulka 3 Zastoupení respondentů podle věku .....	29
Tabulka 4 Zastoupení respondentů podle délky učitelské praxe .....	30
Tabulka 5 Zastoupení učitelů prvního a druhého stupně .....	31
Tabulka 6 Tvrzení č. 1 .....	32
Tabulka 7 Tvrzení č. 3 .....	33
Tabulka 8 Tvrzení č. 18 .....	35
Tabulka 9 Tvrzení č. 16 .....	37
Tabulka 10 Tvrzení č. 11.....	38
Tabulka 11 Tvrzení č. 12.....	40
Tabulka 12 Tvrzení č. 13.....	41
Tabulka 13 Tvrzení č. 19.....	42
Tabulka 14 Tvrzení č. 20.....	44
Tabulka 15 Tvrzení č. 23.....	46
Tabulka 16 Tvrzení č. 34.....	47
Tabulka 17 Tvrzení č. 25.....	49
Tabulka 18 Tvrzení č. 26.....	50
Tabulka 19 Tvrzení č. 28.....	51
Tabulka 20 Tvrzení č. 29.....	53
Tabulka 21 Tvrzení č. 31.....	54
Tabulka 22 Tvrzení č. 5 .....	55
Tabulka 23 Tvrzení č. 30.....	57
Tabulka 24 Tvrzení č. 32.....	58
Tabulka 25 Tvrzení č. 33.....	59
Tabulka 26 Tvrzení č. 9 .....	61
Tabulka 27 Tvrzení č. 10.....	62
Tabulka 28 Tvrzení č. 2 .....	64
Tabulka 29 Tvrzení č. 4 .....	65
Tabulka 30 Tvrzení č. 6 .....	67
Tabulka 31 Tvrzení č. 7 .....	68
Tabulka 32 Tvrzení č. 8 .....	69
Tabulka 33 Tvrzení č. 17.....	72
Tabulka 34 Tvrzení č. 21.....	73
Tabulka 35 Tvrzení č. 22.....	75
Tabulka 36 Tvrzení č. 24.....	76
Tabulka 37 Tvrzení č. 27.....	77
Tabulka 38 Tvrzení č. 14.....	79
Tabulka 39 Tvrzení č. 15.....	71

Graf 1 Genderové zastoupení respondentů .....	29
Graf 2 Zastoupení respondentů podle věku.....	29
Graf 3 Zastoupení respondentů podle délky učiteléské praxe .....	30
Graf 4 Zastoupení učitelů prvního a druhého stupně.....	31
Graf 5 Tvrzení č. 1 – procentuální výsledky .....	32
Graf 6 Tvrzení č. 1 zastoupení respondentů podle věku .....	33
Graf 7 Tvrzení č. 3 – procentuální výsledky .....	34
Graf 8 Tvrzení č. 3 zastoupení respondentů podle věku .....	34
Graf 9 Tvrzení č. 18 – procentuální výsledky .....	35
Graf 10 Tvrzení č. 18 zastoupení respondentů podle věku .....	35
Graf 11 Tvrzení č. 16 – procentuální výsledky .....	37
Graf 12 Tvrzení č. 16 zastoupení respondentů podle věku .....	38
Graf 13 Tvrzení č. 11 – procentuální zastoupení.....	39
Graf 14 Tvrzení č. 11 zastoupení respondentů podle věku .....	39
Graf 15 Tvrzení č. 12 – procentuální zastoupení.....	40
Graf 16 Tvrzení č. 12 zastoupení respondentů podle věku .....	40
Graf 17 Tvrzení č. 13 – procentuální zastoupení.....	41
Graf 18 Tvrzení č. 13 zastoupení respondentů podle věku .....	42
Graf 19 Tvrzení č. 19 – procentuální zastoupení.....	43
Graf 20 Tvrzení č. 19 zastoupení respondentů podle věku .....	43
Graf 21 Tvrzení č. 20 – procentuální zastoupení.....	44
Graf 22 Tvrzení č. 20 zastoupení respondentů podle věku .....	44
Graf 23 Tvrzení č. 23 – procentuální zastoupení.....	46
Graf 24 Tvrzení č. 23 zastoupení respondentů podle věku .....	47
Graf 25 Tvrzení č. 34 – procentuální zastoupení.....	48
Graf 26 Tvrzení č. 34 zastoupení respondentů podle věku .....	48
Graf 27 Tvrzení č. 25 – procentuální zastoupení.....	49
Graf 28 Tvrzení č. 25 zastoupení respondentů podle věku .....	49
Graf 29 Tvrzení č. 26 – procentuální zastoupení.....	50
Graf 30 Tvrzení č. 26 zastoupení respondentů podle věku .....	51
Graf 31 Tvrzení č. 28 – procentuální zastoupení.....	52
Graf 32 Tvrzení č. 28 zastoupení respondentů podle věku .....	52
Graf 33 Tvrzení č. 29 – procentuální zastoupení.....	53
Graf 34 Tvrzení č. 29 zastoupení respondentů podle věku .....	53
Graf 35 Tvrzení č. 31 – procentuální zastoupení.....	54
Graf 36 Tvrzení č. 31 zastoupení respondentů podle věku .....	55
Graf 37 Tvrzení č. 5 – procentuální zastoupení.....	56
Graf 38 Tvrzení č. 5 zastoupení respondentů podle věku .....	56
Graf 39 Tvrzení č. 30 – procentuální zastoupení.....	57
Graf 40 Tvrzení č. 30 zastoupení respondentů podle věku .....	57
Graf 41 Tvrzení č. 32 – procentuální zastoupení.....	58
Graf 42 Tvrzení č. 32 zastoupení respondentů podle věku .....	59
Graf 43 Tvrzení č. 33 – procentuální zastoupení.....	60
Graf 44 Tvrzení č. 33 zastoupení respondentů podle věku .....	60
Graf 45 Tvrzení č. 9 – procentuální zastoupení.....	61
Graf 46 Tvrzení č. 9 zastoupení respondentů podle věku .....	61
Graf 47 Tvrzení č. 10 – procentuální zastoupení.....	62

Graf 48 Tvrzení č. 10 zastoupení respondentů podle věku .....	63
Graf 49 Tvrzení č. 2 – procentuální zastoupení.....	64
Graf 50 Tvrzení č. 2 zastoupení respondentů podle věku .....	65
Graf 51 Tvrzení č. 4 – procentuální zastoupení.....	66
Graf 52 Tvrzení č. 4 zastoupení respondentů podle věku .....	66
Graf 53 Tvrzení č. 6 – procentuální zastoupení.....	67
Graf 54 Tvrzení č. 6 zastoupení respondentů podle věku .....	67
Graf 55 Tvrzení č. 7 – procentuální zastoupení.....	68
Graf 56 Tvrzení č. 7 zastoupení respondentů podle věku .....	69
Graf 57 Tvrzení č. 8 – procentuální zastoupení.....	70
Graf 58 Tvrzení č. 8 zastoupení respondentů podle věku .....	70
Graf 59 Tvrzení č. 15 – procentuální zastoupení.....	71
Graf 60 Tvrzení č. 15 zastoupení respondentů podle věku .....	71
Graf 61 Tvrzení č. 17 – procentuální zastoupení.....	72
Graf 62 Tvrzení č. 17 zastoupení respondentů podle věku .....	73
Graf 63 Tvrzení č. 21 – procentuální zastoupení.....	74
Graf 64 Tvrzení č. 21 zastoupení respondentů podle věku .....	74
Graf 65 Tvrzení č. 22 – procentuální zastoupení.....	75
Graf 66 Tvrzení č. 22 zastoupení respondentů podle věku .....	75
Graf 67 Tvrzení č. 24 – procentuální zastoupení.....	76
Graf 68 Tvrzení č. 24 zastoupení respondentů podle věku .....	77
Graf 69 Tvrzení č. 27 – procentuální zastoupení.....	78
Graf 70 Tvrzení č. 27 zastoupení respondentů podle věku .....	78
Graf 72 Tvrzení č. 14 – procentuální zastoupení.....	79
Graf 73 Tvrzení č. 14 zastoupení respondentů podle věku .....	79

**PŘÍLOHY**

Příloha č. 1: Dotazník vzor

**Dotazník pro učitele základní školy**

Pohlaví:      žena              muž

Věk: \_\_\_\_\_

Délka učitelské praxe: \_\_\_\_\_ roků

Stupeň:      první              druhý

**U všech následujících otázek zakroužkujte vždy jednu variantu, se kterou souhlasíte.**

Vysvětlení hodnotící škály:

1 – vždy

2 – často

3 – zřídka

4 – nikdy

1.	Pracovní prostředí mi vyhovuje, cítím se v něm příjemně (osvětlení, barevná úprava interiéru a exteriéru, hluk, vlhkost).	1	2	3	4
2.	Do svého zaměstnání chodím ráda.	1	2	3	4
3.	Škola je dostatečně vybavena učebními pomůckami (počítače, interaktivní tabule, DVD přehrávače....) a materiály pro učitele (odborné publikace a knihy, pracovní sešity....).	1	2	3	4
4.	Týdenní rozvrh mi vyhovuje.	1	2	3	4
5.	Ve škole mám čas na uspokojování svých fyziologických potřeb (jídlo, pití, vylučování a vyměšování).	1	2	3	4
6.	Za práci, kterou odvádím, se mi dostává uznání.	1	2	3	4
7.	Vzděláváte i žáky se speciálními potřebami (žáky se zdravotním postižením, zdravotním nebo sociálním znevýhodněním).	1	2	3	4
8.	Za samozřejmou součást učitelské profese považuji celoživotní vzdělávání a jsem ochoten/ochotna na sobě stále pracovat.	1	2	3	4
9.	Plánuji si písemně své úkoly.	1	2	3	4
10.	Svou práci si rozdělují podle důležitosti.	1	2	3	4

11.	Od svých kolegů mohu očekávat pomoc a podporu.	1	2	3	4
12.	Vážím si a respektuji své kolegy.	1	2	3	4
13.	Uvítal/a bych možnost trávení volného času se svými kolegy (zájezdy, divadlo, sportovní akce).	1	2	3	4
14.	Snažím se vyhýbat stresovým situacím.	1	2	3	4
15.	Problémy či konflikty ve škole řeším co nejdříve a pokud možno bez emocí.	1	2	3	4
16.	Vedení školy respektuje názory učitelů.	1	2	3	4
17.	Zatěžuje vedení školy své zaměstnance nadbytečnými úkoly.	1	2	3	4
18.	Domnívám se, že naše škola je bezpečným prostředím nejen pro žáka, ale i učitele.	1	2	3	4
19.	Někteří rodiče žáků reagují na hodnocení svého dítěte či doporučení od učitelů konfliktně.	1	2	3	4
20.	Jsem spokojena s úrovní spolupráce rodičů mých žáků, které učím.	1	2	3	4
21.	Cítím se unaven/á a vyčerpán/vyčerpána.	1	2	3	4
22.	Trpím nadváhou.	1	2	3	4
23.	Moje strava obsahuje dostatek zeleniny a ovoce.	1	2	3	4
24.	Trpím poruchami spánku (usínání, probouzení během noci, nedostatečná hloubka spánku).	1	2	3	4
25.	Vyhýbám se kouření.	1	2	3	4
26.	Piji alkohol.	1	2	3	4
27.	Pocítuji bolesti hlavy a zad.	1	2	3	4
28.	Dostatečně se pohybuji – sportuji.	1	2	3	4
29.	Znám a používám relaxační techniky.	1	2	3	4
30.	Ve volném čase se věnuji svým koníčkům.	1	2	3	4
31.	Dodržuji pravidelný denní režim.	1	2	3	4
32.	Fyzická práce je pro mě forma odpočinku (např. práce na zahradě).	1	2	3	4
33.	Snažím se pobývat co nejvíce v přírodě na čerstvém vzduchu.	1	2	3	4
34.	Během dne vypiji 1.5 – 2 litry tekutin.	1	2	3	4
35.	Zaškrtněte nejvýše 5 negativ učitelské profese, která způsobují, zvyšují stres. a) špatná psychosociální atmosféra ve třídách b) problémoví žáci s poruchami chování c) příliš vysoký počet žáků ve třídách d) nezájem žáků o vzdělání e) pozdní příchody žáků na výuku f) opakovaná nepřipravenost žáků g) neomluvené absence h) nedodané domácí úkoly ve stanovených termínech ch) vysoká nekázeň a agresivita žáků i) šikana mezi žáky j) stresující konflikty s některými žáky k) špatná spolupráce s rodiči některých žáků l) stresující konflikty s kolegy m) konfliktní vztahy s vedením školy n) příliš vysoký věkový průměr učitelského sboru o) přílišná feminizace učitelského sboru				



---

	p) mobbing i bossing na pracovišti r) nutnost pracovat i při osobních zdravotních potížích
--	---

## Příloha č. 2: Vyplněný dotazník

**Dotazník pro učitele základní školy**Pohlaví: **žena** mužVěk: **53**Délka učitelské praxe: **16** rokůStupeň: **první** druhý**U všech následujících otázek zakroužkujte vždy jednu variantu, se kterou souhlasíte.**

Vysvětlení hodnotící škály:

1 – vždy

2 – často

3 – zřídka

4 – nikdy

1.	Pracovní prostředí mi vyhovuje, cítím se v něm příjemně (osvětlení, barevná úprava interiéru a exteriéru, hluk, vlhkost).	1	<b>2</b>	3	4
2.	Do svého zaměstnání chodím ráda.	<b>1</b>	2	3	4
3.	Škola je dostatečně vybavena učebními pomůckami (počítače, interaktivní tabule, DVD přehrávače....) a materiály pro učitele (odborné publikace a knihy, pracovní sešity....).	<b>1</b>	2	3	4
4.	Týdenní rozvrh mi vyhovuje.	1	<b>2</b>	3	4
5.	Ve škole mám čas na uspokojování svých fyziologických potřeb (jídlo, pití, vylučování a vyměšování).	1	<b>2</b>	3	4
6.	Za práci, kterou odvádím, se mi dostává uznání.	1	<b>2</b>	3	4
7.	Vzděláváte i žáky se speciálními potřebami (žáky se zdravotním postižením, zdravotním nebo sociálním znevýhodněním).	1	<b>2</b>	3	4
8.	Za samozřejmou součást učitelské profese považuji celoživotní vzdělávání a jsem ochoten/ochotna na sobě stále pracovat.	1	<b>2</b>	3	4
9.	Plánuji si písemně své úkoly.	<b>1</b>	2	3	4
10.	Svou práci si rozdělují podle důležitosti.	1	<b>2</b>	3	4
11.	Od svých kolegů mohu očekávat pomoc a podporu.	1	<b>2</b>	3	4
12.	Vážím si a respektuji své kolegy.	1	<b>2</b>	3	4

13.	Uvítal/a bych možnost trávení volného času se svými kolegy (zájezdy, divadlo, sportovní akce).	1	2	3	4
14.	Snažím se vyhýbat stresovým situacím.	1	2	3	4
15.	Problémy či konflikty ve škole řeším co nejdříve a pokud možno bez emocí.	1	2	3	4
16.	Vedení školy respektuje názory učitelů.	1	2	3	4
17.	Zatěžuje vedení školy své zaměstnance nadbytečnými úkoly.	1	2	3	4
18.	Domnívám se, že naše škola je bezpečným prostředím nejen pro žáka, ale i učitele.	1	2	3	4
19.	Někteří rodiče žáků reagují na hodnocení svého dítěte či doporučení od učitelů konfliktně.	1	2	3	4
20.	Jsem spokojena s úrovní spolupráce rodičů mých žáků, které učím.	1	2	3	4
21.	Cítím se unaven/á a vyčerpán/vyčerpána.	1	2	3	4
22.	Trpím nadváhou.	1	2	3	4
23.	Moje strava obsahuje dostatek zeleniny a ovoce.	1	2	3	4
24.	Trpím poruchami spánku (usínání, probouzení během noci, nedostatečná hloubka spánku).	1	2	3	4
25.	Vyhýbám se kouření.	1	2	3	4
26.	Piji alkohol.	1	2	3	4
27.	Pociťuji bolesti hlavy a zad.	1	2	3	4
28.	Dostatečně se pohybuji – sportuji.	1	2	3	4
29.	Znám a používám relaxační techniky.	1	2	3	4
30.	Ve volném čase se věnuji svým koníčkům.	1	2	3	4
31.	Dodržuji pravidelný denní režim.	1	2	3	4
32.	Fyzická práce je pro mě forma odpočinku (např. práce na zahradě).	1	2	3	4
33.	Snažím se pobývat co nejvíce v přírodě na čerstvém vzduchu.	1	2	3	4
34.	Během dne vypiji 1.5 – 2 litry tekutin.	1	2	3	4
35.	Zaškrtněte nejvýše 5 negativ učitelské profese, která způsobují, zvyšují stres. a) špatná psychosociální atmosféra ve třídách <b>b) problémoví žáci s poruchami chování</b> c) příliš vysoký počet žáků ve třídách d) nezájem žáků o vzdělání e) pozdní příchody žáků na výuku f) opakovaná nepřipravenost žáků g) neomluvené absence h) nedodané domácí úkoly ve stanovených termínech ch) vysoká nekázeň a agresivita žáků i) šikana mezi žáky j) stresující konflikty s některými žáky <b>k) špatná spolupráce s rodiči některých žáků</b> l) stresující konflikty s kolegy <b>m) konfliktní vztahy s vedením školy</b> n) příliš vysoký věkový průměr učitelského sboru o) přílišná feminizace učitelského sboru <b>p) mobbing i bossing na pracovišti</b> <b>r) nutnost pracovat i při osobních zdravotních potížích</b>				

## Příloha č. 3: Vyplněný dotazník

## Dotazník pro učitele základní školy

Pohlaví: **žena** mužVěk: 35Délka učitelské praxe: 14 rokůStupeň: **první** druhý**U všech následujících otázek zakroužkujte vždy jednu variantu, se kterou souhlasíte.**

Vysvětlení hodnotící škály:

1 – vždy

2 – často

3 – zřídka

4 – nikdy

1.	Pracovní prostředí mi vyhovuje, cítím se v něm příjemně (osvětlení, barevná úprava interiéru a exteriéru, hluk, vlhkost).	1	<b>2</b>	3	4
2.	Do svého zaměstnání chodím ráda.	1	<b>2</b>	3	4
3.	Škola je dostatečně vybavena učebními pomůckami (počítače, interaktivní tabule, DVD přehrávače....) a materiály pro učitele (odborné publikace a knihy, pracovní sešity....).	<b>1</b>	2	3	4
4.	Týdenní rozvrh mi vyhovuje.	<b>1</b>	2	3	4
5.	Ve škole mám čas na uspokojování svých fyziologických potřeb (jídlo, pití, vylučování a vyměšování).	<b>1</b>	2	3	4
6.	Za práci, kterou odvádím, se mi dostává uznání.	1	<b>2</b>	3	4
7.	Vzděláváte i žáky se speciálními potřebami (žáky se zdravotním postižením, zdravotním nebo sociálním znevýhodněním).	<b>1</b>	2	3	4
8.	Za samozřejmou součást učitelské profese považuji celoživotní vzdělávání a jsem ochoten/ochotna na sobě stále pracovat.	1	<b>2</b>	3	4
9.	Plánuji si písemně své úkoly.	<b>1</b>	2	3	4
10.	Svou práci si rozdělují podle důležitosti.	1	<b>2</b>	3	4
11.	Od svých kolegů mohu očekávat pomoc a podporu.	1	<b>2</b>	3	4
12.	Vážím si a respektuji své kolegy.	<b>1</b>	2	3	4

13.	Uvítal/a bych možnost trávení volného času se svými kolegy (zájezdy, divadlo, sportovní akce).	1	2	3	4
14.	Snažím se vyhýbat stresovým situacím.	1	2	3	4
15.	Problémy či konflikty ve škole řeším co nejdříve a pokud možno bez emocí.	1	2	3	4
16.	Vedení školy respektuje názory učitelů.	1	2	3	4
17.	Zatěžuje vedení školy své zaměstnance nadbytečnými úkoly.	1	2	3	4
18.	Domnívám se, že naše škola je bezpečným prostředím nejen pro žáka, ale i učitele.	1	2	3	4
19.	Někteří rodiče žáků reagují na hodnocení svého dítěte či doporučení od učitelů konfliktně.	1	2	3	4
20.	Jsem spokojena s úrovní spolupráce rodičů mých žáků, které učím.	1	2	3	4
21.	Cítím se unaven/á a vyčerpán/vyčerpaná.	1	2	3	4
22.	Trpím nadváhou.	1	2	3	4
23.	Moje strava obsahuje dostatek zeleniny a ovoce.	1	2	3	4
24.	Trpím poruchami spánku (usínání, probouzení během noci, nedostatečná hloubka spánku).	1	2	3	4
25.	Vyhýbám se kouření.	1	2	3	4
26.	Piji alkohol.	1	2	3	4
27.	Pociťuji bolesti hlavy a zad.	1	2	3	4
28.	Dostatečně se pohybuji – sportuji.	1	2	3	4
29.	Znám a používám relaxační techniky.	1	2	3	4
30.	Ve volném čase se věnuji svým koníčkům.	1	2	3	4
31.	Dodržuji pravidelný denní režim.	1	2	3	4
32.	Fyzická práce je pro mě forma odpočinku (např. práce na zahradě).	1	2	3	4
33.	Snažím se pobývat co nejvíce v přírodě na čerstvém vzduchu.	1	2	3	4
34.	Během dne vypiji 1.5 – 2 litry tekutin.	1	2	3	4
35.	Zaškrtněte nejvýše 5 negativ učitelské profese, která způsobují, zvyšují stres. a) špatná psychosociální atmosféra ve třídách b) problémoví žáci s poruchami chování c) příliš vysoký počet žáků ve třídách d) nezájem žáků o vzdělání e) pozdní příchody žáků na výuku f) opakovaná nepřipravenost žáků g) neomluvené absence h) nedodané domácí úkoly ve stanovených termínech ch) vysoká nekázeň a agresivita žáků i) šikana mezi žáky j) stresující konflikty s některými žáky k) špatná spolupráce s rodiči některých žáků l) stresující konflikty s kolegy m) konfliktní vztahy s vedením školy n) příliš vysoký věkový průměr učitelského sboru o) přílišná feminizace učitelského sboru p) mobbing i bossing na pracovišti r) nutnost pracovat i při osobních zdravotních potížích				

## Příloha č. 4: Vyplněný dotazník

**Dotazník pro učitele základní školy**

Pohlaví: žena Věk: 42

Délka učitelské praxe: 12 roků

Stupeň: první

**U všech následujících otázek zakroužkujte vždy jednu variantu, se kterou souhlasíte.**

Vysvětlení hodnotící škály:

1 – vždy

2 – často

3 – zřídka

4 – nikdy

1.	Pracovní prostředí mi vyhovuje, cítím se v něm příjemně (osvětlení, barevná úprava interiéru a exteriéru, hluk, vlhkost).	1	2	3	4
2.	Do svého zaměstnání chodím ráda.	1	2	3	4
3.	Škola je dostatečně vybavena učebními pomůckami (počítače, interaktivní tabule, DVD přehrávače....) a materiály pro učitele (odborné publikace a knihy, pracovní sešity....).	1	2	3	4
4.	Týdenní rozvrh mi vyhovuje.	1	2	3	4
5.	Ve škole mám čas na uspokojování svých fyziologických potřeb (jídlo, pití, vylučování a vyměšování).	1	2	3	4
6.	Za práci, kterou odvádím, se mi dostává uznání.	1	2	3	4
7.	Vzděláváte i žáky se speciálními potřebami (žáky se zdravotním postižením, zdravotním nebo sociálním znevýhodněním).	1	2	3	4
8.	Za samozřejmou součást učitelské profese považuji celoživotní vzdělávání a jsem ochoten/ochotna na sobě stále pracovat.	1	2	3	4
9.	Plánuji si písemně své úkoly.	1	2	3	4
10.	Svou práci si rozdělují podle důležitosti.	1	2	3	4
11.	Od svých kolegů mohu očekávat pomoc a podporu.	1	2	3	4
12.	Vážím si a respektuji své kolegy.	1	2	3	4
13.	Uvítal/a bych možnost trávení volného času se svými kolegy (zájezdy, divadlo, sportovní akce).	1	2	3	4
14.	Snažím se vyhýbat stresovým situacím.	1	2	3	4

15.	Problémy či konflikty ve škole řeším co nejdříve a pokud možno bez emocí.	1	2	3	4
16.	Vedení školy respektuje názory učitelů.	1	2	3	4
17.	Zatěžuje vedení školy své zaměstnance nadbytečnými úkoly.	1	2	3	4
18.	Domnívám se, že naše škola je bezpečným prostředím nejen pro žáka, ale i učitele.	1	2	3	4
19.	Někteří rodiče žáků reagují na hodnocení svého dítěte či doporučení od učitelů konfliktně.	1	2	3	4
20.	Jsem spokojena s úrovní spolupráce rodičů mých žáků, které učím.	1	2	3	4
21.	Cítím se unaven/á a vyčerpán/vyčerpana.	1	2	3	4
22.	Trpím nadváhou.	1	2	3	4
23.	Moje strava obsahuje dostatek zeleniny a ovoce.	1	2	3	4
24.	Trpím poruchami spánku (usínání, probouzení během noci, nedostatečná hloubka spánku).	1	2	3	4
25.	Vyhýbám se kouření.	1	2	3	4
26.	Piji alkohol.	1	2	3	4
27.	Pociťuji bolesti hlavy a zad.	1	2	3	4
28.	Dostatečně se pohybuji – sportuji.	1	2	3	4
29.	Znám a používám relaxační techniky.	1	2	3	4
30.	Ve volném čase se věnuji svým koníčkům.	1	2	3	4
31.	Dodržuji pravidelný denní režim.	1	2	3	4
32.	Fyzická práce je pro mě forma odpočinku (např. práce na zahradě).	1	2	3	4
33.	Snažím se pobývat co nejvíce v přírodě na čerstvém vzduchu.	1	2	3	4
34.	Během dne vypiji 1.5 – 2 litry tekutin.	1	2	3	4
35.	<p>Zaškrtněte nejvýše 5 negativ učitelské profese, která způsobují, zvyšují stres.</p> <p>a) špatná psychosociální atmosféra ve třídách</p> <p>b) <b>problémoví žáci s poruchami chování</b></p> <p>c) příliš vysoký počet žáků ve třídách</p> <p>d) nezájem žáků o vzdělání</p> <p>e) pozdní příchody žáků na výuku</p> <p>f) opakovaná nepřipravenost žáků</p> <p>g) neomluvené absence</p> <p>h) nedodané domácí úkoly ve stanovených termínech</p> <p>ch) vysoká nekázeň a agresivita žáků</p> <p>i) šikana mezi žáky</p> <p>j) stresující konflikty s některými žáky</p> <p>k) <b>špatná spolupráce s rodiči některých žáků</b></p> <p>l) <b>stresující konflikty s kolegy</b></p> <p>m) konfliktní vztahy s vedením školy</p> <p>n) příliš vysoký věkový průměr učitelského sboru</p> <p>o) <b>přílišná feminizace učitelského sboru</b></p> <p>p) mobbing i bossing na pracovišti</p> <p>r) <b>nutnost pracovat i při osobních zdravotních potížích</b></p>				

## Příloha č. 5: Vyplněný dotazník

**Dotazník pro učitele základní školy**

Pohlaví:    žena     muž

Věk: 27

Délka učitelské praxe: 3 roků

Stupeň:    první     druhý

**U všech následujících otázek zakroužkujte vždy jednu variantu, se kterou souhlasíte.**

Vysvětlení hodnotící škály:

1 – vždy  
2 – často  
3 – zřídka  
4 – nikdy

1.	Pracovní prostředí mi vyhovuje, cítím se v něm příjemně (osvětlení, barevná úprava interiéru a exteriéru, hluk, vlhkost).	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4
2.	Do svého zaměstnání chodím ráda.	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4
3.	Škola je dostatečně vybavena učebními pomůckami (počítače, interaktivní tabule, DVD přehrávače....) a materiály pro učitele (odborné publikace a knihy, pracovní sešity....).	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4
4.	Týdenní rozvrh mi vyhovuje.	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4
5.	Ve škole mám čas na uspokojování svých fyziologických potřeb (jídlo, pití, vylučování a vyměšování).	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	4
6.	Za práci, kterou odvádím, se mi dostává uznání.	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4
7.	Vzděláváte i žáky se speciálními potřebami (žáky se zdravotním postižením, zdravotním nebo sociálním znevýhodněním).	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4
8.	Za samozřejmou součást učitelské profese považuji celoživotní vzdělávání a jsem ochoten/ochotna na sobě stále pracovat.	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4
9.	Plánuji si písemně své úkoly.	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4
10.	Svou práci si rozdělují podle důležitosti.	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4
11.	Od svých kolegů mohu očekávat pomoc a podporu.	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4
12.	Vážím si a respektuji své kolegy.	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4



13.	Uvítal/a bych možnost trávení volného času se svými kolegy (zájezdy, divadlo, sportovní akce).	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4
14.	Snažím se vyhýbat stresovým situacím.	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4
15.	Problémy či konflikty ve škole řeším co nejdříve a pokud možno bez emocí.	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4
16.	Vedení školy respektuje názory učitelů.	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4
17.	Zatěžuje vedení školy své zaměstnance nadbytečnými úkoly.	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	4
18.	Domnívám se, že naše škola je bezpečným prostředím nejen pro žáka, ale i učitele.	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4
19.	Někteří rodiče žáků reagují na hodnocení svého dítěte či doporučení od učitelů konfliktně.	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4
20.	Jsem spokojena s úrovní spolupráce rodičů mých žáků, které učím.	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	4
21.	Cítím se unaven/á a vyčerpán/vyčerpána.	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4
22.	Trpím nadváhou.	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4
23.	Moje strava obsahuje dostatek zeleniny a ovoce.	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	4
24.	Trpím poruchami spánku (usínání, probouzení během noci, nedostatečná hloubka spánku).	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4
25.	Vyhýbám se kouření.	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4
26.	Piji alkohol.	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4
27.	Pocítuji bolesti hlavy a zad.	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4
28.	Dostatečně se pohybuji – sportuji.	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4
29.	Znám a používám relaxační techniky.	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4
30.	Ve volném čase se věnuji svým koníčkům.	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4
31.	Dodržuji pravidelný denní režim.	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4
32.	Fyzická práce je pro mě forma odpočinku (např. práce na zahradě).	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4
33.	Snažím se pobývat co nejvíce v přírodě na čerstvém vzduchu.	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4
34.	Během dne vypiji 1.5 – 2 litry tekutin.	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4
35.	Zaškrtněte nejvýše 5 negativ učitelské profese, která způsobují, zvyšují stres. a) špatná psychosociální atmosféra ve třídách b) problémoví žáci s poruchami chování c) příliš vysoký počet žáků ve třídách d) nezájem žáků o vzdělání e) pozdní příchody žáků na výuku f) opakovaná nepřipravenost žáků g) neomluvené absence h) nedodané domácí úkoly ve stanovených termínech <i>ch</i> ) vysoká nekázeň a agresivita žáků i) šikana mezi žáky j) stresující konflikty s některými žáky <i>kl</i> ) špatná spolupráce s rodiči některých žáků l) stresující konflikty s kolegy m) konfliktní vztahy s vedením školy n) příliš vysoký věkový průměr učitelského sboru o) přílišná feminizace učitelského sboru p) mobbing i bossing na pracovišti r) nutnost pracovat i při osobních zdravotních potížích				

## Příloha č. 6: Vyplněný dotazník

## Dotazník pro učitele základní školy

Pohlaví:  žena  mužVěk: 44Délka učitelské praxe: 25 rokůStupeň:  první  druhý

U všech následujících otázek zakroužkujte vždy jednu variantu, se kterou souhlasíte.

Vysvětlení hodnotící škály:

1 – vždy

2 – často

3 – zřídka

4 – nikdy

1.	Pracovní prostředí mi vyhovuje, cítím se v něm příjemně (osvětlení, barevná úprava interiéru a exteriéru, hluk, vlhkost).	1	2	<input checked="" type="radio"/> 3	4
2.	Do svého zaměstnání chodím ráda.	1	2	<input checked="" type="radio"/> 3	4
3.	Škola je dostatečně vybavena učebními pomůckami (počítače, interaktivní tabule, DVD přehrávače....) a materiály pro učitele (odborné publikace a knihy, pracovní sešity....).	1	2	<input checked="" type="radio"/> 3	4
4.	Týdenní rozvrh mi vyhovuje.	1	<input checked="" type="radio"/> 2	3	4
5.	Ve škole mám čas na uspokojování svých fyziologických potřeb (jídlo, pití, vylučování a vyměšování).	1	2	<input checked="" type="radio"/> 3	4
6.	Za práci, kterou odvádím, se mi dostává uznání.	1	2	3	<input checked="" type="radio"/> 4
7.	Vzděláváte i žáky se speciálními potřebami (žáky se zdravotním postižením, zdravotním nebo sociálním znevýhodněním).	1	2	<input checked="" type="radio"/> 3	4
8.	Za samozřejmou součást učitelské profese považuji celoživotní vzdělávání a jsem ochoten/ochotna na sobě stále pracovat.	<input checked="" type="radio"/> 1	2	3	4
9.	Plánuji si písemně své úkoly.	1	<input checked="" type="radio"/> 2	3	4
10.	Svou práci si rozdělují podle důležitosti.	1	<input checked="" type="radio"/> 2	3	4
11.	Od svých kolegů mohu očekávat pomoc a podporu.	1	2	<input checked="" type="radio"/> 3	4
12.	Vážím si a respektuji své kolegy.	1	2	<input checked="" type="radio"/> 3	4

13.	Uvítal/a bych možnost trávení volného času se svými kolegy (zájezdy, divadlo, sportovní akce).	1	2	3	4
14.	Snažím se vyhýbat stresovým situacím.	1	2	3	4
15.	Problémy či konflikty ve škole řeším co nejdříve a pokud možno bez emocí.	1	2	3	4
16.	Vedení školy respektuje názory učitelů.	1	2	3	4
17.	Zatěžuje vedení školy své zaměstnance nadbytečnými úkoly.	1	2	3	4
18.	Domnívám se, že naše škola je bezpečným prostředím nejen pro žáka, ale i učitele.	1	2	3	4
19.	Někteří rodiče žáků reagují na hodnocení svého dítěte či doporučení od učitelů konfliktně.	1	2	3	4
20.	Jsem spokojena s úrovní spolupráce rodičů mých žáků, které učím.	1	2	3	4
21.	Cítím se unaven/á a vyčerpán/vyčerpána.	1	2	3	4
22.	Trpím nadváhou.	1	2	3	4
23.	Moje strava obsahuje dostatek zeleniny a ovoce.	1	2	3	4
24.	Trpím poruchami spánku (usínání, probouzení během noci, nedostatečná hloubka spánku).	1	2	3	4
25.	Vyhýbám se kouření.	1	2	3	4
26.	Pijí alkohol.	1	2	3	4
27.	Pocítuji bolesti hlavy a zad.	1	2	3	4
28.	Dostatečně se pohybuji – sportuji.	1	2	3	4
29.	Znám a používám relaxační techniky.	1	2	3	4
30.	Ve volném čase se věnuji svým koníčkům.	1	2	3	4
31.	Dodržuji pravidelný denní režim.	1	2	3	4
32.	Fyzická práce je pro mě forma odpočinku (např. práce na zahradě).	1	2	3	4
33.	Snažím se pobývat co nejvíce v přírodě na čerstvém vzduchu.	1	2	3	4
34.	Během dne vypiji 1.5 – 2 litry tekutin.	1	2	3	4
35.	Zaškrtněte nejvýše 5 negativ učitelské profese, která způsobují, zvyšují stres.				
	a) špatná psychosociální atmosféra ve třídách				
	b) problémoví žáci s poruchami chování				
	c) příliš vysoký počet žáků ve třídách				
	d) nezáměr žáků o vzdělání				
	e) pozdní příchody žáků na výuku				
	f) opakovaná nepřipravenost žáků				
	g) neomluvené absence				
	h) nedodané domácí úkoly ve stanovených termínech				
	ch) vysoká nekázeň a agresivita žáků				
	i) šikana mezi žáky				
	j) stresující konflikty s některými žáky				
	k) špatná spolupráce s rodiči některých žáků				
	l) stresující konflikty s kolegy				
	m) konfliktní vztahy s vedením školy				
	n) příliš vysoký věkový průměr učitelského sboru				
	o) přílišná feminizace učitelského sboru				
	p) mobbing i bossing na pracovišti				
	r) nutnost pracovat i při osobních zdravotních potížích				