

**UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI**  
**FILOZOFICKÁ FAKULTA**  
**KATEDRA SOCIOLOGIE, ANDRAGOGIKY A KULTURNÍ**  
**ANTROPOLOGIE**

**KVALITA ZDRAVÍ UČITELŮ ZÁKLADNÍCH ŠKOL**  
**V KONTEXTU DISTANČNÍ VÝUKY**

**Bakalářská diplomová práce**

**Obor studia: Řízení vzdělávacích institucí**

**Autor:** Tomáš Bartl

**Vedoucí práce:** Mgr. Bohdana Janečková

**Olomouc 2022**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou diplomovou prací na téma „*Kvalita zdraví učitelů základních škol v kontextu distanční výuky*“ vypracoval samostatně a uvedl v ní veškerou literaturu a ostatní zdroje, které jsem použil.

V Olomouci dne .....

Podpis .....

### **Poděkování**

Na tomto místě bych rád poděkoval vedoucí mé bakalářské diplomové práce paní Mgr. Bohdaně Janečkové za odborné vedení, cenné rady, věcnou zpětnou vazbu a vstřícnost při konzultacích této bakalářské diplomové práce. Dále bych chtěl poděkovat mojí rodině a kolegům, kteří mi byli po celou dobu studia oporou.

## Anotace

<b>Jméno a příjmení:</b>	Tomáš Bartl
<b>Katedra:</b>	Katedra sociologie, andragogiky a kulturní antropologie
<b>Obor studia:</b>	Řízení vzdělávacích institucí
<b>Obor obhajoby práce:</b>	Řízení vzdělávacích institucí
<b>Vedoucí práce:</b>	Mgr. Bohdana Janečková
<b>Rok obhajoby:</b>	2022

<b>Název práce:</b>	Kvalita zdraví učitelů základních škol v kontextu distanční výuky
<b>Anotace práce:</b>	Bakalářská práce je zaměřena na problematiku zdraví v učitelské profesi v kontextu distančního vzdělávání. Hlavním cílem práce je analyzovat kvalitu zdraví učitelů základních škol v kontextu distanční výuky. Dílčím cílem práce pak je analýza poskytované podpory v rámci zvyšování kvality zdraví učitelů ze strany ředitelů. Problematika je zkoumána z teoretického i praktického hlediska, kdy jsou v empirické části práce prezentovány výsledky provedeného primární šetření. V závěru práce jsou zjištěné poznatky shrnuty.
<b>Klíčová slova:</b>	základní škola, ředitel, učitel, zdraví, kvalita zdraví, syndrom vyhoření, COVID-19, distanční výuka
<b>Title of Thesis:</b>	The quality of health of primary school teachers in the context of distance learning
<b>Annotation:</b>	The bachelor thesis focuses on the health issue in the teaching profession in the context of distance education. The main objective of this work is to analyse the quality of health of primary school teachers in the context of distance learning. A sub-objective of the work is the analysis of the support provided within the framework of improving the quality of teachers' health by the principals. The issue is researched from a theoretical and practical point of view, where the empirical part of the work presents the results of the primary survey. The findings are

	summarised at the end of the work.
<b>Keywords:</b>	elementary school, principal, teacher, health, health quality, burnout syndrome, COVID-19, distance learning
<b>Názvy příloh vázaných v práci:</b>	Příloha 1: Dotazník pro učitele základních škol Příloha 2: Dotazník pro ředitele základních škol
<b>Počet literatury a zdrojů:</b>	45
<b>Rozsah práce:</b>	69 s. (95 734 znaků s mezerami)

## Obsah

Úvod.....	8
1 Zdraví jako jeden z faktorů kvality života.....	10
1.1 Koncept kvality života .....	10
1.2 Zdraví v kontextu konceptu kvality života .....	14
2 Kvalita zdraví v kontextu učitelské profese .....	16
2.1 Učitelská profese a její specifika .....	16
2.2 Vztah mezi zdravím učitelů a výkonem profese .....	18
2.3 Možnosti zvládnání zátěže a stresu .....	20
3 Distanční výuka.....	24
3.1 Vymezení distanční výuky.....	24
3.2 Výhody a nevýhody distanční výuky .....	25
3.3 Specifika distanční výuky v kontextu kvality zdraví učitelů.....	27
4 Empirická část.....	29
4.1 Metodologie a cíl výzkumu.....	29
4.2 Hypotézy.....	33
4.3 Výzkumný vzorek .....	33
4.4 Výsledky výzkumného šetření .....	35
4.4.1 Výsledky výzkumného šetření mezi učiteli základních škol.....	36
4.4.2 Výsledky výzkumného šetření mezi řediteli základních škol....	45
5 Diskuze .....	50
Závěr .....	54

Literatura a zdroje .....	56
Seznam tabulek.....	60
Seznam obrázků .....	60
Seznam grafů .....	60
Seznam příloh.....	60
Přílohy.....	61
Příloha 1: Dotazník pro učitele základních škol .....	61
Příloha 2: Dotazník pro ředitele základních škol .....	66

## Úvod

Zdraví jedince je jednou z nejvyšších hodnot. Vedle fyzického zdraví je velice důležité i zdraví psychické, obě roviny jsou totiž v praxi velmi úzce propojeny. Psychické zdraví a dobrý psychický stav umožňují člověku prožít smysluplný život, být kreativní a aktivní, pracovat produktivně. Psychické zdraví je přitom důležité v životě každé osoby, úzce souvisí se spokojeností jedince, jejíž nedílnou součástí je i spokojenost pracovní.

Učitelská profese je svým charakterem velmi specifická, proto je vhodné se zabývat tím, jakým konkrétním způsobem jsou svou profesí vzhledem k jejím specifickým aspektům ovlivněni pedagogové a do jaké míry zasahuje jejich pracovní vytížení a styl práce do jejich fyzického a psychického zdraví. V současnosti je přitom psychické zdraví (nejen) učitelů poznamenáno ve významné míře probíhající pandemií onemocnění COVID-19 a souvisejícími opatřeními, která vedla mimo jiné k nutnosti zavedení distanční výuky. Taková podoba výuky klade na samotné učitele i jejich žáky specifické nároky, mnohým pak vzhledem k existujícím specifickým tato podoba výuky nemusí zcela vyhovovat. Problémem může být zejména dlouhý čas trávený za počítačem, nedostatek pohybu a další aspekty, kdy vlivem dlouhodobě probíhající distanční výuky může být velmi ovlivněna nejen kvalita zdraví učitele, ale i kvalita vzdělávání.

Vzhledem k aktuálnosti tématu a potřebě podrobněji prozkoumat problematiku zdraví v učitelské profesi v kontextu distančního vzdělávání bylo zvoleno právě toto téma bakalářské práce. Hlavním cílem práce je analyzovat kvalitu zdraví učitelů základních škol v kontextu distanční výuky. Dílčím cílem práce pak je analýza poskytované podpory v rámci zvyšování kvality zdraví učitelů ze strany ředitelů. Předmětem práce je přinést poznatky o vlivu distanční výuky na kvalitu zdraví u učitelů



základních škol Olomouckého kraje. Práce je členěna na část teoretickou a empirickou. Nejprve jsou v teoretické části práce vymezeny ústřední pojmy celého zkoumaného tématu, a to zejména pojem zdraví a psychického zdraví coby nedílné součásti konceptu kvality života. V další kapitole je pojednáno o specifických aspektech pedagogické profese v souvislosti s psychickým zdravím, a to se zaměřením na profesi učitele základní školy. Samostatná kapitola práce je následně zasvěcena popisu konceptu distanční výuky, kdy jsou vymezeny rovněž ústřední odlišnosti distanční výuky ve srovnání s výukou prezenční. V rámci empirické části jsou teoretické poznatky aplikovány přímo na zkoumanou problematiku, jsou zde prezentovány výsledky provedeného primárního šetření.

# 1 Zdraví jako jeden z faktorů kvality života

V následující kapitole práce bude pojednáno o zdraví coby jednoho z dílčích faktorů tvořících koncept takzvané kvality života. Taktéž bude blíže vymezen pojem zdraví i psychického zdraví, a to společně s ústředními faktory, které psychické zdraví jedince ovlivňují.

## 1.1 Koncept kvality života

Kvalita života zahrnuje to, jak jedinec pohlíží na své vlastní postavení v životě v kontextu kultury a hodnotových systémů, kde žije, dále také ve vztahu ke svým cílům, očekáváním, životnímu stylu a samozřejmě i zájmům. V rámci kvality života se tedy odráží úsilí samotného jedince i celé společnosti o naplnění představ o životní pohodě (well-being) (Čeledová & Čevela, 2010). Ačkoliv koncept kvality života vychází ve značné míře z objektivních faktorů, (materiální blaho, snižování sociálních rozdílů), jedná se o aspekt, který se vyznačuje velmi subjektivním vnímáním (Šamánková, 2011). Důležité je tedy posouzení samotného jedince, jak on sám vnímá a hodnotí sám sebe a svou situaci. Kvalita života je také pojmem relativním, z toho důvodu, že dochází k porovnávání jedinců mezi sebou. To tedy znamená, že i jedinci nacházející se ve stejné životní situaci mohou mít velmi odlišné vnímání a hodnocení své kvality života (Čeledová & Čevela, 2010).

Gurková (2011) dospívá k názoru, že pojem kvality života je spojen zejména s pozitivním naladěním. Dle názoru autorky se jedinec zaměřuje v rámci hodnocení kvality zejména na pozitivní aspekty svého života. Gurková (2011) pohlíží na koncept kvality života jako na multidimenzionální, multifaktorově podmíněný, multidisciplinární a s vysokou mírou komplexnosti. V tomto tvrzení ji ostatně podporuje například Průcha (2014).

Heřmanová (2012) pak dále dodává, že kvalita života pak může být dále rozdělena na pojetí materiální (vlastnictví a míra konzumu), psychologické pojetí (pocity osobní/subjektivní pohody, radost, sebehodnocení, sebereflexe, životní spokojenost), kulturně-antropologické pojetí (rozdíly ve vnímání kvality života s ohledem na kulturní oblasti nebo prostředí), morální pojetí (význam kvality života pro morální hodnoty a svědomí), sociologické pojetí (odlišnosti v kvalitě života s ohledem na sociální skupiny) nebo případně i pojetí medicínské (předpokládaná délka života, duševní zdraví). Někteří odborníci pak dále zmiňují také konkrétní ukazatele, mezi které patří například Human Development Index, Index of Freedom nebo např. Index of Corruption, nicméně jak uvádí Mederly, Topercer & Nováček (2004), problémem je v tomto případě poněkud široký záběr a značná komplexnost problematiky.

Heřmanová (2012) pak dále pracuje s pojetím kvality života vycházejícím z holistického chápání čtyř hodnotitelných sfér lidského života - kontext a zázemí, faktory prostředí, charakteristiky osobnosti a zpracování informací. V rámci tohoto modelu je přitom akcentováno pojetí kvality života jako záležitosti subjektivní, individuální, sociálně podmíněné, dynamické a variabilní. Na kvalitu života má v konečném důsledku kromě samotného subjektivního hodnocení jedince vliv rovněž podmíněný význam dílčích oblastí společně s mírou, v jaké jsou životní oblasti naplňovány, a jak jsou jedincem následně subjektivně hodnoceny (Heřmanová, 2012). S tímto holistickým pojetím pak dále pracuje například také Šamánková (2011).

Heřmanová (2012) pak dále poukazuje na takzvaný model subjektivní kvality života, který je rozdělen do několika základních oblastí - být, někam patřit a realizovat se. Uvedené oblasti jsou následně rozděleny do dílčích podoblastí. Z hlediska tématu práce je podstatná zejména skutečnost, že zdraví a psychické zdraví jedince jsou součástí oblasti první. Heřmanová

(2012) pracuje také s modelem kvality života podle pracovníků kanadské armády, který zahrnuje celkem pět základních sfér, jeho součástí jsou objektivně měřitelné charakteristiky lidského života - zdravotní stav, pracovní podmínky, profesní rozvoj nebo trávení volného času, sociální život a vazby v rámci rodiny či jiné pracovní komunity. Opětovně je tedy také zdraví součástí tohoto modelu. Nakonec je vhodné zmínit také takzvaný model čtyř kvalit života, který je maticí skládající se z předpokladů (životní šance), výsledků (životní výsledky), dále pak tento model zahrnuje také vnější kvality (charakteristiky prostředí včetně společnosti) a nakonec i vnitřní kvality (charakteristiky individua). Fyzické a duševní zdraví je přitom součástí vnitřních kvalit jedince (Ondrušová, 2020). Je tedy patrné, že právě zdraví sehrává důležitou úlohu napříč všemi modely vymezujícími kvalitu života.

Kvalitní pracovní život je možné spojovat s agendou důstojné práce, kterou zastřešuje Mezinárodní organizace práce (ILO). V rámci tohoto pojetí je přitom chápána důstojná práce komplexně a pokrývá nejen působení člověka na trhu práce, ale i samotný vstup na trh práce. Konkrétně se dle ILO (1999) jedná o *„příležitosti... získat slušnou a produktivní práci v podmínkách svobody, rovnoprávnosti, bezpečnosti a lidské důstojnosti.“*. Níže uvedený obrázek zobrazuje základní pilíře kvality života tak, jak jsou prezentovány Úřadem vlády České republiky (2021).



**Obrázek 1 Pilíře kvality života**

*Zdroj: Úřad vlády České republiky, 2021*

Součástí důstojného pracovního života je tedy v rámci tohoto přístupu rovný přístup na trh práce, dále pak příležitosti získat práci, která je produktivní a je ohodnocena podle pravidel (umožňuje dosahování férového příjmu), bezpečnost a ochranu zdraví na pracovišti, dále pak sociální ochranu pracující osoby i její rodiny, možnosti osobního rozvoje a sociálního začleňování, možnost svobodného vyjádření svých názorů, možnost se sdružovat a spolurozhodovat v oblastech, které ovlivňují život pracujících, nakonec v neposlední řadě také rovnost příležitostí bez ohledu na pohlaví či další aspekty, které mohou generovat nerovné zacházení (Úřad vlády České republiky, 2021). Uvedené aspekty je tedy možné pokládat za základní indikátory kvality pracovního života.

Důležité jsou také nástroje určené k měření kvality pracovního života. V tomto ohledu bývá poukazováno například na nástroj SQWLi, kdy se jedná o nástroj odpovídající teoriím uspokojování potřeb, jejichž záměrem je konfrontovat očekávání (resp. potřeby) a jejich naplnění, konkrétně tedy zda realita pracovního života odpovídá tomu, co pracující od své ekonomické aktivity očekávají (De Bustillo, 2011).

## 1.2 Zdraví v kontextu konceptu kvality života

Zdraví je pojímáno jako určitý stav, kdy jedinec dosáhne naprosté tělesné, duševní a sociální pohody, nevnímá tedy zdraví pouze coby absenci nemoci a další srovnatelné vady (Souček, 2011). Komárek & Provazník (2011) upozorňují na to, že takový náhled bere v potaz kromě určitých biologických parametrů také vyšší úroveň zdraví, subjektivní náhled na dobré zdraví ze strany konkrétního jedince a jeho integraci do lidské společnosti.

Zdraví lidí pozitivním nebo naopak negativním způsobem ovlivňuje mnoho rozličných faktorů, které bychom mohli rozdělit v podstatě na tři základní skupiny, a to konkrétně na faktory charakteru sociálního, biologického a ekonomického. Vzniku a rozvoji řady onemocnění lze předcházet způsobem života. Vystavení se mnoha závažným faktorům je totiž zpravidla dobrovolné a je ovlivnitelné ze strany samotného jedince (Komárek & Provazník, 2011). Mezi nejzávažnější faktory významnou měrou poškozující lidské zdraví pak lze zařadit kouření, absenci dostatku pohybu, nevhodné stravování, nadměrnou konzumaci alkoholu, užívání drog a nadbytek stresu (Jelínek, 2017). Proto je důležitá podpora zdraví, která má vést k redukci nebo eliminaci těchto příčin řady nemocí (Čeledová & Čevela, 2010). Důležitý je v tomto směru zdravý životní styl jedince, což si pochopitelně nutně žádá větší či menší zásahy do stávajícího způsobu života (Komárek & Provazník, 2011).

Mnoho lidí řadí právě zdraví na první místa ve svém hodnotovém žebříčku, jde o jednu z ústředních životních hodnot a také o jeden z předpokladů smysluplného života. Čevela (2009) poukazuje na individuální osobní hodnotu zdraví v podobě předpokladu pro odpovídající kvalitu života, plnění sociálních rolí a seberealizaci. Vedle toho pak má rovněž hodnotu společenskou, jelikož zdravý jedinec je důležitý také z hlediska ekonomického a sociálního rozvoje společnosti. Proto je důraz na zdraví a

péči o něj nejen záležitostí každého jedince, ale o zdraví musí pečovat také společnost jako celek (Čeledová & Čevela, 2010). Jak již bylo nastíněno, kromě fyzického zdraví je velice důležité i zdraví psychické. Tyto dvě složky spolu velice úzce souvisí a vzájemně se ovlivňují. Právě duševní onemocnění patří mezi jedny z nejčastějších zdravotních problémů současného obyvatelstva. Dle WHO (2004) představuje kromě toho duševní zdraví určitý stav pohody, kdy má jedinec možnost realizovat své schopnosti, dokáže se vyrovnat s běžnou životní zátěží, pracuje produktivně a užitečně a přispívá společnosti. Obecným cílem je podpora osobní pohody, prevence duševních poruch a léčba a rehabilitace osob s duševními poruchami.

Koncept duševního zdraví tedy představuje konstrukt, který zahrnuje pozitivní emoce, spokojenost a psychologické fungování. Zatímco pojem takzvané osobní pohody je vysvětlením funkčních a psychologických komponent, pozitivní duševní zdraví představuje v tomto ohledu kombinaci, zahrnuje rovněž schopnosti, které jsou nutné za účelem dosažení těchto komponent (Vaingankar, 2011). Jedná se o soubor symptomů pozitivních pocitů a pozitivního fungování v životě nebo symptomů subjektivní osobní pohody. Přítomnost duševního zdraví pak někteří jedinci označují jako tzv. *flourishing*, a tedy optimální prospívání (Keyes, 2005). Je možné krátce uvést, že na psychické zdraví jedince má vliv mnoho různých faktorů, mezi které patří rodinné prostředí, ekonomické faktory, pracovní spokojenost, ale dále například i pohyb a strava (Gillihan, 2020). V rámci následující kapitoly bude pozornost zaměřena na otázku kvality zdraví v kontextu učitelské profese.

## **2 Kvalita zdraví v kontextu učitelé profese**

V následující kapitole práce budou nejprve představena specifika učitelé profese, dále bude popsána problematika vztahu mezi zdravím učitelů a výkonem učitelé profese. Samostatná podkapitola bude zasvěcena problematice možností z hlediska zvládnání zátěže a stresu u učitelů a také bude zmíněna podpora učitelů za účelem zvyšování kvality jejich života.

### **2.1 Učitelé profese a její specifika**

Učitel je pedagogickým pracovníkem, jehož postavení je upraveno prostřednictvím § 2 zákona č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících. Heřmanová (2009) pedagogického pracovníka vymezuje jako jedince, který provádí bezprostřední vyučovací, výchovnou, speciálně-pedagogickou nebo případně pedagogicko-psychologickou činnost. Píšová (2011) například mezi specifika vztahující se k učitelé profesi ve srovnání s profesemi ostatními řadí mystifikaci znalostí, sociální distanci a reciprocitu úsilí.

Učitelé profese klade značné požadavky na osobnost učitele, ale kromě toho také na jeho psychické a fyzické zdraví. Popsána byla již i zdravotní rizika tohoto povolání, může se jednat o výskyt depresí, sebevražd, případně pak drogové závislosti (Kocurová, 2002). V rámci výzkumů byly opakovaně zkoumány rovněž typické stresory v rámci výkonu učitelé profese. Řehulka (2011) například zjistil, že mezi stresory v profesi učitele patří zejména pracovní přetížení učitelů, dále pak vedení školy nadřízenými orgány, problémoví žáci nebo případně rodiče, frustrace související s neuspokojenou potřebou seberealizace, nevyhovující pracovní prostředí školy a nakonec také problémoví spolupracovníci. K velmi podobným výsledkům



dále dospěl například také Průcha (2013). Urbanovská (2011) pak mezi specifické zdroje učitelské profesní zátěže řadí zejména nutnost udržení kázně, tlak na odborný růst, nevhodné podmínky pro další vzdělávání se, malé kompetence, vysokou osobní zodpovědnost, citovou zainteresovanost na výkonech žáků. Problémem pak je podle názoru autorky také nepřesně vymezená doba pro profesní výkon, relativní izolace od ostatních dospělých nebo častá kritika ze strany veřejnosti. Typickým stresorům se v učitelské profesi věnoval také Kohoutek (2011), který provedl výzkum na vzorku učitelů základních škol, kdy zjistil, že mezi nejrozšířenější stresory patří zejména postavení učitele ve společnosti, problémy s žáky, kázeňské problémy, dále pak také odpovědnost za zdraví a bezpečnost jiných.

Problémem pak je v současnosti také otázka stárnutí učitelských sborů. K tomuto je možné uvést, že na detailnější analýzu věkové struktury českých učitelů se zaměřila například Maršíková & Jelen (2019). V jejím rámci bylo zjištěno, že průměrný věk učitelů v tuzemském školství činí v současnosti 47,2 roku, tento průměrný věk přitom zcela odpovídá průměrnému věku učitelů 1. stupně, kdy bylo dále zjištěno, že rozdíl mezi muži (46) a ženami (47,3) není nikterak zásadního charakteru. Na 2. stupni základních škol dosahuje průměrný věk učitelů 46,3 let a opět je rozdíl mezi muži (45,3) a ženami (46,7) zanedbatelný. V tomto směru však je třeba se zaměřovat zejména na změny související se stárnutím (Berk, 2018). Mezi limity starších učitelů patří zejména snižující se psychická odolnost a s tím spojené intenzivnější působení stresogenních faktorů, na což poukazuje například Paulík (2017). Negativní prožívání situací spojených s prací s dětmi, kontaktu s rodiči i dalšími pracovníky ve škole, psychické napětí a podrážděnost se pak promítají mimo jiné také do komunikace s dalšími učiteli (Navrátilová a kol., 2020). Nicméně dále bylo v rámci jiného výzkumu akcentováno, že ačkoliv vysoký věk učitelů je v současnosti problémem, řešením není ani

opačný protipól, kdy mladý učitelský sbor je sice na jednu stranu spojen s dostatkem energie, nadšení a touhy „změnit svět“, problémem však je naopak nedostatek adekvátních zkušeností (Urbánek, 2018).

Je tedy patrné, že na učitele jsou v rámci výkonu povolání kladeny poměrně vysoké nároky, což se následně může odrazit také v rovině psychického i fyzického zdraví učitele. Tématu vztahu mezi zdravím učitele a výkonem jeho profese bude věnována pozornost v následující podkapitole.

## **2.2 Vztah mezi zdravím učitelů a výkonem profese**

Hagemann (2012) poukazuje na to, že existuje vztah mezi zdravím jedincem a jeho pracovní výkonností a kvalitou pracovních výsledků. Jedinec, který bude kupříkladu frustrovaný a stresovaný, nebude schopen podávat adekvátní pracovní výkon, jeho pracovní výkon pravděpodobně nebude dostatečný z hlediska kvantitativního ani kvalitativního. Pracovní psychická zátěž se odráží v praxi mimo jiné u jedince v motivaci k práci, ve vztazích existujících mezi jedinci na pracovišti, v jednání s lidmi, napětí, únavě, poklesu pracovní výkonnosti apod. (Hagemann, 2012).

V situaci, kdy je učitel ve stresu, klesá také kvalita jeho pracovního výkonu, jelikož přichází o uspokojení z práce a také tolik potřebnou motivaci, vše má negativní dopad také na jeho vztahy se žáky. Velká část pedagogů prožívá podle Bártlové (2005) mnohdy stres. Velký vliv v praxi učitele mají právě žáci, které musí učitel sledovat, kontrolovat, hodnotit, kromě toho je důležitá jeho připravenost reagovat na nové situace. Duševní situace učitelů je proto v současnosti neuspokojivá a učitelé často nejsou dostatečně dobře připraveni na požadavky kladené na jejich osobu moderní dobou a společností (McLean, 2015).

Vztah mezi kondicí učitele a jeho výkonem již byl potvrzen na základě výzkumu, kdy například z dlouhodobé studie McLeana (2015) v tomto ohledu vyplynulo, že v případě učitelů, kteří trpí zvýšeným stresem a depresivními příznaky, je prostředí, které samo o sobě brání žákům a studentům v produktivním vzdělávání. Žáci takového učitele se pak vyznačují špatnými školními výsledky, kromě toho bylo zjištěno i to, že žáci s nedostatečnými znalostmi a dovednostmi, kteří byli vyučováni učitelem s příznaky deprese, měli pouze velice malou šanci na zlepšení těchto výsledků (McLean, 2015). Zajímavým výsledkem je i to, že učitelé, kteří začnou záhy po začátku školního roku trpět na syndrom vyhoření, budou mít pravděpodobně ve třídě větší problémy s chováním žáků. Ve třídě stresovaného učitele pak kromě toho mají žáci a studenti horší sociální dovednosti i akademické výsledky (Hoglund, 2015). V rámci průzkumu na 160 základních a středních školách pak v minulosti vyšlo najevo, že díky vyššímu pracovnímu nasazení a pozitivnímu přístupu učitele dochází v praxi k aktivnějšímu zapojení studentů a žáci a studenti pak dosahují i lepších akademických výsledků (Gordon, 2009).

Právě učitelské povolání patří mezi profese vysoce stresující a riziková z hlediska možného vzniku syndromu vyhoření, bylo zjištěno, že počet učitelů postižených vysokým stupněm syndromu vyhoření se pohybuje mezi 15 až 20 %. V případě stresu ve školském prostředí se přitom v praxi prolíná chronický stres se stresem akutním. Vzhledem k pestrosti vyvolávajících faktorů nemají učitelé možnost vytvoření obranných mechanismů vůči určitému konkrétnímu faktoru (Švamberk Šauerová, 2018). S ohledem na uvedené je třeba věnovat svou pozornost také zvládání stresu a zátěže u učitelů, na což bude pozornost zaměřena v rámci následující podkapitoly této bakalářské práce.

### 2.3 Možnosti zvládnání zátěže a stresu

Vzhledem k již popsané náročnosti učitelské profese a zvýšenému riziku vzniku syndromu vyhoření je třeba se zaměřit také na možnosti z hlediska zvládnání zátěže a stresu u učitelské populace. V rámci provedeného výzkumu Řehulkové & Řehulky (2004) na vzorku celkem 220 učitelů ohledně metod zvládnání zátěže bylo zjištěno několik základních metod, které učitelé za účelem prevence stresu a syndromu vyhoření v praxi využívají. Jedná se o postupy laické i farmakologické, které byly doporučeny lékařem, dále pak praktikování zájmové činnosti a sportu, další metodou pak je rovněž úprava režimu práce a odpočinku. Nabízí se rovněž užití vlastních psychologických postupů (implicitní metody), dále pak užití odborných psychologických postupů (explicitní metody), které mohou vycházet z odborné literatury nebo konzultace s psychologem (psychiatrem). V úvahu v praxi přichází i postupy sociálně-psychologické zaměřené na sociální podporu, odborná pomoc medicínsko-psychologická (návštěva lékaře, psychologa), případně pak rovněž pomoc právní (Řehulková & Řehulka, 2004).

Důležitou roli z hlediska prevence stresu a vyhoření hraje osvojení si určitých úkonů, které napomáhají obnově harmonie organismu. V rovině samotného jedince hovoříme o duševní hygieně, kterou je možné označit jako určitý systém vědecky propracovaných pravidel a rad napomáhajících udržení, prohloubení či opětovnému získání duševního zdraví, duševní rovnováhy (Švamberk Šauerová, 2018). V tomto směru je možné rozčlenit základní zásady duševní hygieny do několika určitých skupin. Do první skupiny patří výživa a stravování. Člověk by měl jíst pravidelně, a to pětkrát až šestkrát denně v klidném prostředí. Strava by přitom měla být pestrá a vyvážená s dostatkem živin, tuků, sacharidů, bílkovin a vitamínů. Dále nelze opomenout význam spánku pro celkové uvolnění organismu a opětovné

obnovení sil. Udává se, že dospělý člověk by měl spát zhruba 8 hodin. Roli však sehrává rovněž určitý promyšlený „time management“, tedy schopnost efektivně řídit vlastní čas. Pro efektivní zotavení se z psychické a fyzické zátěže je nutný každodenní odpočinek, s nímž však souvisí rovněž tělesné cvičení (Poschkamp, 2013).

Je zřejmé, že si správná duševní hygiena žádá aktivní pozici ke své osobě i ke svému okolí. Člověk je díky tomuto schopen lépe ovládat své emoce a snáze zvládat kritické situace. Duševní hygieně by měli věnovat pozornost zejména jedinci, kteří ve své práci procházejí značnou zátěží, která následně negativně působí na jejich psychické zdraví. Prevence na úrovni jedince je tedy spojena podle Bartoškové (2006) s konstrukcí vlastního zdravého systému sebepodpory, je tedy nutné zajistit si pozitivní, smysluplný a fyzicky aktivní život. Je pochopitelné, že za účelem odpovídajícího zvládnutí zátěže u učitelů jsou možná veškerá obecná doporučení uvedená výše, nicméně někteří odborníci jmenují také konkrétní opatření vztahující se k učitelské populaci.

Mezi ta patří podle Švamberg Šauerové (2018) například wellness programy pro učitele nebo takzvané techniky založené na principu „flow“ (sportovní a pohybové aktivity, tvorba, cestování, netradiční aktivity, humor). Za účelem prevence takzvaného učitelského stresu pak dále například Křivohlavý (2012) jmenuje několik dílčích okruhů, mezi které patří efektivní organizování času a práce, řízení vyučování, motivace žáků k učení a dále také efektivní komunikace a spolupráce mezi pracovníky ve škole. V rámci následující kapitoly bakalářské práce bude blíže pojednáno o specifických aspektech vztahujících se k distanční výuce, jelikož má tato podoba výuku úzkou souvislost s kvalitou zdraví učitelské populace.

Je možné podotknout, že poznatky vztahující se ke stresu a jeho vlivu na zdraví učitelského sboru dávají vzniknout apelům na ředitele škol a jedná se

současně o motiv pro přijetí adekvátních preventivních opatření zaměřených na učitele. Výstupy z dostupných výzkumů například v tomto ohledu doporučují zaměření se identifikaci jeho zdrojů (De Simone, 2016), případně pak podněcují k pozornosti vůči programům zaměřeným na jeho redukci a zvládání (Olejniczak, 2015), což je s ohledem na téma této bakalářské práce významné doporučení. Taková opatření by měla významně napomoci ke zlepšení zdraví učitelů a měla by jim napomoci se zvládáním vysoké míry stresu, se kterou se setkávají v souvislosti s výkonem jejich profese. Nicméně jak bylo dále zjištěno z výsledků průzkumu na téma duševního zdraví a pohody portálu School Education Gateway (2019), daleko větší pozornost je věnována podpoře duševního zdraví žáků, kteří představují hlavní příjemce pomoci v oblasti duševního zdraví a emoční podpory v případě 83 % oslovených škol. O učitele a další zaměstnance pak je již pečováno méně, jelikož počet škol, kde je jim v tomto ohledu poskytována pomoc, dosahuje pouze 42%.

Dále pak dostupné zdroje poukazují rovněž na význam odpovídající prevence a podpory v oblasti duševního zdraví v souvislosti s pandemií onemocnění COVID-19, jelikož má přímý vliv rovněž na kvalitu duševního zdraví žáků. Ze strany vedení škol je proto o to důležitější zajištění podpory v oblasti psychohygieny a zvyšování odolnosti v oblasti duševního zdraví v případě pracovníků školy. Mezi doporučení v tomto ohledu patří zprostředkování nabídky vzdělávání orientovaného na psychohygienu nebo také prevenci syndromu vyhoření. Mělo by být vycházeno vstříc potřebám zaměstnanců a sledována míra zátěže, která je na ně kladena. Učitelé, kteří jsou vytiženi v on-line výuce, pak by měli být odbřemeněni od dalších (především administrativních) povinností. Pro pracovníky školy by také měly být zprostředkovány kontakty na psychosociální služby a zajištěny

vhodné informační zdroje za účelem podpory duševní hygieny (MŠMT, 2021).

Na význam sociální podpory pro učitele ze strany ředitelů základních škol poukazuje například také Lukas (2009), který současně uznává, že není k dispozici dostatek výzkumů zabývajících se interakcemi a vztahy mezi učiteli a řediteli škol v tuzemském prostředí. V rámci charakteristiky vlivu ředitele na psychickou pohodu učitelů je přitom vycházeno z konceptu ředitele jako „manažera interpersonálních vztahů“, který by měl být schopen poskytovat učitelům důležitou sociální oporu. Součástí této sociální opory je přitom několik dílčích podob suportivního chování ředitele, což zahrnuje emocionálně, instrumentálně, informačně a evaluačně suportivní chování. Problém pak autor spatřuje v mnohdy nedostatečných schopnostech některých ředitelů ve sféře řízení interpersonálních vztahů ve školním prostředí.

### 3 Distanční výuka

V následující kapitole bakalářské práce bude bližší pozornost věnována konceptu distanční výuky, kdy bude tento termín vymezen, poté budou zmíněna specifika distanční výuky s ohledem na kvalitu zdraví učitelů a nakonec budou představeny také ústřední výhody a nevýhody, které se vztahují k distančnímu vzdělávání.

#### 3.1 Vymezení distanční výuky

Ve vymezení samotného termínu distanční výuky nejsou odborníci jednotní. Ačkoliv si široká veřejnost spojuje distanční výuku v současnosti zejména s aktuálními zkušenostmi z koronavirové pandemie jako vzdělávání vedené přes internet, Černý (2015) poukazuje na to, že takové pojetí není zcela přesné. Jak již sám název napovídá, jedná se o výuku, která je realizována na dálku, a tedy za využití prostředků dálkové komunikace. Distanční výuka tedy představuje výukovou metodu, při které se student a učitel nesetkávají ve třídě, ale k výuce je použit typicky například internet, mail atd. Průcha (2013) pak vymezuje distanční výuku jako formu studia zprostředkovanou médii (dříve telefon, rozhlas, televize; v současnosti pak stále více počítač, zvláště internet a elektronická pošta).

Další odborníci pak pohlíží na distanční výuku jako ve své podstatě na libovolnou formu studia, která se vyznačuje zejména absencí neustálého dohledu učitele nad studentem, k dispozici je plán, možnost konzultací a žák je učitelem veden dálkově (Všetulová, 2007). Zlámalová (2007) pak konstatuje, že cílem distanční výuky je umožnění se průběžně vzdělávat jedincům, kteří nemají možnost účasti na prezenční (kontaktní) formě vzdělávání. Jak někteří podotýkají, může se jednat rovněž o doplněk ke



klasické školní docházce (Simonson, 2019). O distanční výuce je možné do jisté míry hovořit u žáků v domácím vzdělávání, žáků s individuálním vzdělávacím plánem a dále také v případě žáků plnících školní docházku v zahraničí, kteří se musí pravidelně dostavovat k přezkoušení z českého jazyka a dalších předmětů dle školského zákona.

Specifikem distanční výuky je zejména oddělení osoby učitele a žáka v prostoru, případně pak i v čase. Dalším specifickým je značná svoboda studia, která je spojena s možností vzdělávat se odkudkoliv, kdykoliv (pakliže se nejedná o tzv. synchronní výuku) a vlastním tempem. Současně však je díky takovému přístupu ke vzdělávání přenášena na žáka daleko větší zodpovědnost (Průcha, 2013). V následující podkapitole bakalářské práce bude bližší pozornost věnována právě benefitům a úskalím, která se v praktické rovině vztahují k distanční formě výuky.

### **3.2 Výhody a nevýhody distanční výuky**

S konceptem distanční výuky v jejím popsaném pojetí je spojeno v praxi mnoho výhod i nevýhod. Plusem je dle názoru odborníků zejména existence časové a obsahové flexibility, různorodost způsobů poskytování zpětné vazby, vysoká míra individualizace, a to především vzhledem k možnosti volby vlastního odpovídajícího tempa výuky, v neposlední řadě je vítaným aspektem rovněž samotné využití rozmanitých informačních a komunikačních technologií (Bednaříková, 2013; Zlámalová, 2007). Dále se tématu věnovala například i Frombergerová (2020), která v rámci výzkumu zjistila, že učitelé základních škol mezi výhody řadí mimo jiné například dosažení zlepšení u žáků i učitelů z hlediska využívání moderních technologií a dále také vyšší zodpovědnost dětí, ačkoliv pod určitým dohledem rodičů.

Rizika a problémy spojené s distanční výukou pak lze vztáhnout na jedné straně k osobě učitele a na straně druhé pak k osobě studenta. Na straně učitele to jsou primárně aspekty spojené s přípravou a organizací této formy vzdělávání, nutnost disponovat určitými specifickými technickými dovednostmi a znalostmi, náročnost přípravy a nutnost důkladného promyšlení způsobů hodnocení (Zlámalová, 2007). Na straně studentů pak může být problémem nedostatečná motivace, nezkušenost s touto formou vzdělávání a nedostatek dovedností v užívání různých technologických prostředků (Bednaříková, 2013).

K tématu se vyjadřuje například také Cheng (2020), který mezi problémy distanční výuky při pandemické situaci řadí zejména výzvy týkající se učitelova osobního pojetí výuky, výzvy související s různými učebními styly žáků, výzvy týkající se nutnosti inovace výukových zdrojů a také výzvy týkající se administrativních úkonů ve škole i samotného zajištění přístupu všech žáků k výuce, na což ostatně poukazují například Xie & Yan (2020). Důležitá je také odpovídající příprava materiálů pro distanční výuku ze strany učitele, aby díky nim docházelo k rozvoji autonomního učení žáků (Xie & Yang, 2020).

Nicméně někteří další odborníci pak poukazují rovněž na další problematické aspekty, kdy například Rokos & Vančura (2020) akcentují již zmíněnou absenci sociálních interakcí v rámci konceptu distanční výuky. Z uvedeného pak tedy plyne, že i když má distanční forma výuky mnohé výhody, nelze opomíjet ani úskalí a problémy, které jsou s touto formou výuky v praktické rovině spojeny.

### 3.3 Specifika distanční výuky v kontextu kvality zdraví učitelů

Epidemie koronaviru SARS-CoV-2 (onemocnění COVID-19) byla za pandemii označena Světovou zdravotnickou organizací dne 11. března 2020. V souvislosti s tím byla následně jednotlivými vládami přijímána velmi restriktivní opatření za účelem zabránění dalšího šíření nákazy ve světě. V naší zemi došlo mimo jiné k úplnému uzavření škol. V rámci šetření ČŠI mezi téměř 5000 řediteli základních a středních škol zjištěno, že pro většinu učitelů se stala tato nová situace výzvou a více učitelů začalo s aktivním používáním tohoto způsobu výuky (ČŠI, 2020).

V rámci další studie pak bylo kupříkladu dotazováno téměř 10 tisíc rodičů českých žáků, kdy vyšlo mimo jiné najevo, že ačkoliv žáci tuto výuku v naprosté většině případů zvládají, mezi problematické aspekty patří zejména nedostatek času, omezenost materiálního vybavení, případně pak nedostatek odborných vědomostí a pedagogických dovedností na straně rodičů (Brom, 2020). Zajímavé výsledky pak přinesl výzkum provedený Rokosem & Vančurou (2020), kdy bylo mimo jiné zjištěno, že necelé polovině (48 %) oslovených učitelů vyhovoval distanční způsob výuky. Organizace výuky při distanční výuce je pro učitele obecně časově náročnější, jelikož je nutnou součástí rovněž příprava odpovídajících materiálů, nicméně učitelé pozitivně hodnotili navázání lepších interakcí se žáky a uvedli, že paradoxně tím, že se nemohou vidat, se při řešení této situace jejich vztahy utužily. Negativně pak byla hodnocena zejména nedostatečnost zpětné vazby od žáků, tzn. učitelé měli omezené možnosti, jak si ověřit, že žáci látce opravdu rozumí. Velmi negativně kromě toho byla hodnocena rovněž absence sociální interakce, a to mezi žáky a učiteli, ale stejně tak i mezi žáky navzájem (Rokos & Vančura, 2020). Prokop (2021) kromě toho v rámci svého výzkumu zjistil souvislost mezi duševním zdravím ve spojení s distanční

výukou a pohlavím, kdy problémy v duševním zdraví mají dle poznatků autora častěji ženy-učitelky, a to zejména ve středním věku. Symptomy depresí a úzkostí totiž podle názoru autora výrazně souvisí s deklarovanými problémy sladit distanční výuku z domova se starostí o vlastní domácnost a děti a oddělování práce od běžného času.

Hlavním znakem distančního vzdělávání je tedy samotná oddělenost učitele a žáků. Taková podoba výuky mnohým nemusí plně vyhovovat. Rizikem je v tomto ohledu například také nedostatečná zkušenost učitele s moderními technologiemi, což je následně příčinou stresu a napětí, což má pochopitelně negativní vliv na psychickou kondici učitele, a tedy potažmo i jeho zdraví (Rokos & Vančura, 2020). Pokud jde o zdravotní dopady distanční výuky, také tyto nejsou zanedbatelné, jelikož například bylo zjištěno reálné zhoršení zraku v souvislosti s nutností častého využívání moderních technologií, dále pak také bolesti zad, případně pak některé další zdravotní obtíže (Deník, 2020). Na problémy nejen v rovině komunikaci, technického zajištění či v oblasti zdravého životního stylu (dlouhé vysedávání u počítačů, nedostatek pohybu), ztrátu pracovních návyků, otázku pravidelnosti činností a denního režimu pak v rozhovorech poukazují rovněž samotní ředitelé základních škol (Monitor, 2021).

Učitelé tedy negativně vnímají rovněž absenci sociálních interakcí v případě distančního vzdělávání, přičemž také sociální kontakty a interakce jsou nedílnou součástí konceptu kvality života. Proto budou v rámci empirické části práce zjištěny reálné dopady distanční formy výuky na zdraví pedagogů.

## 4 Empirická část

V následující empirické části bakalářské práce budou prezentovány výsledky výzkumného šetření, které bylo provedeno se zvoleným vzorkem respondentů. Nejprve bude představena metodologie výzkumu společně s jeho cílem, dále budou prezentovány stanovené hypotézy, konkrétní výzkumný vzorek, který se zúčastnil tohoto šetření. Následně budou v rámci samostatné podkapitoly této bakalářské práce podrobně interpretovány výsledky, které byly získány prostřednictvím provedeného výzkumného šetření.

### 4.1 Metodologie a cíl výzkumu

Základní metodou kvantitativního přístupu je dotazníkové šetření, které představuje šetření kvantitativního charakteru, které je založeno na písemném kladení otázek a písemném získávání odpovědí (Chráska, 2016). Kvantitativní přístup byl zvolen z toho důvodu, že jsou v jeho rámci získávány odpovědi od většího počtu respondentů (Kozel, 2011), což bylo vhodné s ohledem na stanovený cíl této práce. Také bylo v tomto ohledu vycházeno z cíle kvantitativního výzkumu, kterým je zejména získání určitého objektivního důkazu a ověření hypotéz (Kozel, 2011). Obecně je dotazníková metoda vhodná pro hromadné získávání dat týkajících se velkého počtu respondentů. Hlavním motivy pro volbu dotazníkové metody byla zejména jednoduchost jeho následného zpracování a možnost získaná data kvantifikovat a nadále zpracovat, dále pak finanční a časová nenáročnost (Mátel, 2019).

Předem byly připraveny dva dotazníky, kdy jeden z nich byl určen skupině učitelů, druhý z dotazníků byl zaměřen na ředitele zvolených školských

zařízení. Dotazník pro učitele se skládá celkem z 20 otázek polouzavřených a uzavřených a je k náhledu v přílohové části této bakalářské práce. Otázky zařazené do dotazníku se týkaly zkušeností a názorů oslovených respondentů na problematiku psychického zdraví a psychické zátěže v profesi učitelů základních škol a možností z hlediska řešení těchto problematických aspektů. Vše přitom bylo zkoumáno zejména v kontextu distanční výuky žáků. V první části dotazníku zaměřeného na vzorek učitelů bylo zkoumáno zejména hodnocení náročnosti této profese na psychiku a hlavní stresory, se kterými se učitelé v souvislosti s výkonem své profese v praktické rovině setkávají. V rámci dalšího okruhu otázek byl zkoumán vliv pandemie onemocnění COVID-19 a souvisejícího přechodu na distanční výuku na psychickou kondici učitelů. Zkoumány byly dále také praktické aspekty realizace distanční výuky optikou učitelů. Dále byla zkoumána zdravotní kondice respondentů případná přítomnost zdravotních problémů a jejich zhoršení v souvislosti s přechodem na distanční výuku. Také byla v rámci dalšího okruhu otázek věnována pozornost prevenci psychické zátěže učitelů a konkrétním technikám, které za tímto účelem v praxi učitelé využívají. Poslední okruh otázek pak představovaly otázky identifikační, kdy bylo zkoumáno pohlaví respondentů, jejich věk a délka jejich praxe v učitelské profesi. V rámci dotazníku byla zvolena Likertova škála, jelikož je jejím prostřednictvím možné zkoumat postoje, míru spokojenosti nebo zkušenost respondenta. Současně se jedná o jednoduchou možnost získání názorů respondentů, aniž by byli nuceni strávit odpovídáním nadměrné množství času a věnovat tomuto mnoho úsilí.

V rámci sestavování dotazníku bylo třeba zvolit adekvátní počet otázek, aby nebyl respondent zahlcen jejich nadměrným počtem. Rovněž bylo nutné zařadit takové otázky, které umožní zjištění veškerých informací, které jsou podstatné pro dosažení cíle této práce. V úvodní části dotazníku byl

představen smysl a účel tohoto dotazníku, aby byl zřejmý význam respondentových odpovědí. Součástí této úvodní části je rovněž stručná instrukce a poděkování respondentovi za spolupráci. Druhá část dotazníku již obsahuje vlastní otázky týkající se zkoumaného tématu.

Dotazník zaměřený na ředitele základních škol zahrnoval celkem 14 otázek uzavřených a polouzavřených a je rovněž k náhledu v přílohové části této práce. Opětovně byly zařazeny zejména otázky vztahující se ke kvalitě zdraví učitelů základních škol, a to s akcentem na podporu poskytovanou učitelům za účelem zachování kvality zdraví ze strany samotných ředitelů škol. Ředitelé byli v rámci prvního okruhu otázek taktéž vyzváni k ohodnocení učitelské profese z hlediska míry náročnosti na psychiku a společně s tím také k označení ústředních stresujících faktorů v této profesi. Následně bylo jejich úkolem posoudit stávající psychickou kondici učitelů působících na základní škole společně s případnými změnami v této oblasti v souvislosti s pandemií onemocnění COVID-19. V rámci dalšího okruhu otázek byla zkoumána blíže prevence psychické zátěže učitelů na základní školy, a to zejména se zaměřením na její případné mezery, význam z hlediska kvality zdraví učitelského sboru a případné budoucí změny za účelem jejího rozšíření a zefektivnění. Poslední okruh otázek dotazníku opětovně představovaly otázky identifikační, kdy byl zkoumán věk, pohlaví a délka praxe respondentů.

Před vlastním započítáním šetření byl proveden předvýzkum. V rámci tohoto předvýzkumu byla ověřována vhodnost formulace otázek v navrženém dotazníku i kompletnost nabízených odpovědí. Předvýzkum byl realizován na celkem třech respondentech za účelem testování jednoznačnosti a srozumitelnosti otázek. Vzhledem k tomu, že v rámci tohoto předvýzkumu nebyly získány žádné negativní informace, byly hodnoceny jako

srozumitelné, bylo možné následně přistoupit k vlastnímu sběru dat. Respondenti z předvýzkumu byli do následného výzkumu zařazeni.

Šetření probíhalo tak, že byli s žádostí o spolupráci osloveni ředitelé zvolených základních škol Olomouckého kraje, v případě jejich souhlasu s účastí na šetření byli následně požádáni o vyplnění dotazníků, a také byly z jejich strany rozdány dotazníky jednotlivým učitelům s prosbou o jeho vyplnění. Vyplnění dotazníku bylo na bázi dobrovolnosti, dotazník byl zcela důvěrný a anonymní a respondenti byli ještě před jeho samotným vyplněním upozorněni na to, že jeho výsledky budou využity pouze pro účely výzkumu pro práci. Se všemi získanými daty bylo nakládáno zcela v souladu s veškerými platnými předpisy týkajícími se ochrany osobních údajů. Vzhledem k důrazu na anonymitu nebudou uvedena konkrétní zařízení, na kterých bylo šetření prováděno.

Po získání odpovědí následovalo zpracování získaných dat a jejich následná interpretace, což je pro přehlednost doplněno o výstupy v podobě tabulek a výsečových grafů. V rámci interpretace výsledků výzkumného šetření jsou prezentována data, která byla na základě šetření získána. Poté následuje shrnutí zjištěných výsledků, jejich diskuze a také vyvození závěrů, aby bylo možné zodpovědět hlavní výzkumnou otázku této práce i související pracovní hypotézy. Odpovědi respondentů budou sloužit k případnému poukázání na potřebu tento problém blíže zkoumat na veřejné a pedagogické úrovni.

Hlavním cílem práce je analyzovat kvalitu zdraví učitelů základních škol v kontextu distanční výuky. Dílčím cílem práce je analýza poskytované podpory v rámci zvyšování kvality zdraví učitelů ze strany ředitelů. Za účelem dosažení cíle práce byla stanovena hlavní výzkumná otázka v následujícím znění: *Jakou kvalitu zdraví mají učitelé základních škol v kontextu*



*distanční výuky?* Taktéž byly stanoveny odpovídající pracovní hypotézy, které budou uvedeny v následující podkapitole této bakalářské práce.

## **4.2 Hypotézy**

Za účelem dosažení stanoveného cíle výzkumné části této bakalářské práce byly stanoveny následující pracovní hypotézy:

- H1: Společně se zvyšujícím se věkem učitelů základních škol v Olomouckém kraji se zhoršuje jejich psychická kondice.
- H2: Učitelky základních škol v Olomouckém kraji si po přechodu na distanční výuku stěžují na zhoršení zdravotních problémů častěji než učitelé základních škol Olomouckého kraje.
- H3: Ředitelé základních škol v Olomouckém kraji s kratší praxí věnují menší pozornost odpovídající podpoře z hlediska zvyšování kvality zdraví učitelů ve srovnání s řediteli základních škol v Olomouckém kraji s delší praxí.

Na základě provedeného výzkumného šetření budou následně jednotlivé pracovní hypotézy potvrzeny, nebo naopak vyvráceny.

## **4.3 Výzkumný vzorek**

Respondenty v rámci šetření představovali učitelé a ředitelé základní škol Olomouckého kraje. Ohledně výběru určitého prvku pak tedy nerozhoduje náhoda, ale úsudek výzkumníka nebo zkoumané osoby (Chráška, 2016). Předmětem zájmu jsou v tomto případě učitelé a ředitelé základních škol Olomouckého kraje. Jde tedy o homogenní skupinu lidí, kterou spojují více či méně navzájem se ovlivňujících faktorů.

Dotazníkové šetření bylo provedeno na celkem 15 základních školách Olomouckého kraje. Celkem byly získány v rámci dotazníkového šetření odpovědi od 120 učitelů základních škol Olomouckého kraje. Pokud jde o strukturu respondentů z hlediska jejich pohlaví, byly získány odpovědi 87 žen a 33 mužů, což ukazuje na to, že se dotazníkové šetření účastnilo 73 % žen a 27 % mužů. Z níže uvedené tabulky je patrná věková struktura respondentů, která byla za účelem zvýšení přehlednosti rozdělena do několika základních kategorií.

<b>Odpověď</b>	<b>Celkem</b>	<b>% celkem</b>
Do 25 let	5	4 %
26 – 35 let	34	28 %
36 – 45 let	42	35 %
46 – 55 let	30	25 %
56 let a více	9	8 %
<b>Celkem</b>	<b>120</b>	<b>100 %</b>

**Tabulka 1 Věková struktura respondentů z řad učitelů**

*Zdroj: Vlastní zpracování*

Jak je patrné z tabulky 1, dotazníkového šetření se zúčastnilo celkem 35 % respondentů spadajících do věkové kategorie mezi 36 a 45 lety, z hlediska zastoupení následovala věková kategorie mezi 26 a 35 lety. Naopak nejméně respondentů pocházelo z věkové kategorie do 25 let, a to celkem 4 %.

Dále byli respondenti dotazováni rovněž na délku jejich praxe v učitelské profesi. V tomto ohledu bylo zjištěno, že celkem 3% respondentů mají v současnosti praxi kratší než 1 rok, 24 % respondentů pak má praxi o délce mezi 1 rokem a 3 lety, 28 % respondentů pak má praxi o délce mezi 4 až 6 lety, celkem 33 % působí na pozici mezi 7 až 9 roky a konečně zbylých 12 %

má na této pozici praxi delší než 10 let. Obecně je patrné, že v rámci šetření převážili respondenti s dlouhodobější praxí.

Dále je třeba představit rovněž strukturu výzkumného vzorku respondentů z řad ředitelů základních škol Olomouckého kraje. Šetření se zúčastnilo celkem 15 ředitelů základních škol Olomouckého kraje, kdy celkem 11 respondentů představovaly osoby ženského pohlaví, 4 ředitelé byli mužského pohlaví. Jeden z respondentů byl z věkové kategorie mezi 26 až 35 lety, dále pak 4 osoby spadaly do věkové kategorie mezi 36 a 45 lety, celkem 6 respondentů pocházelo z věkové kategorie mezi 46 a 55 lety a zbývajících 4 respondenti byli z věkové kategorie nad 56 let.

Z hlediska délky ředitelské praxe pak bylo zjištěno, že celkem 3 respondenti (20 %) působí na své ředitelské pozici v současnosti mezi 1 až 3 roky, dále pak 5 respondentů působí na pozici ředitele mezi 4 až 6 lety (33 %), celkem 4 respondenti z řad ředitelů základních škol uvedlo praxi o délce mezi 7 a 9 lety a zbývajících 3 respondenti (20 %) uvedli praxi o délce přesahující 10 let. Z uvedeného pak tedy plyne, že v rámci šetření bylo zjištěno, že převládali respondenti s delší ředitelskou praxí,

#### **4.4 Výsledky výzkumného šetření**

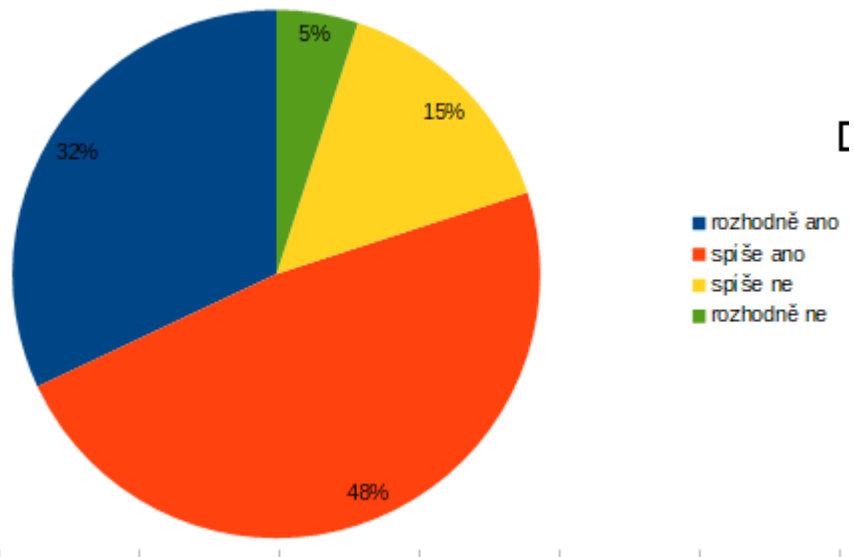
V rámci následující podkapitoly bakalářské práce bude provedena interpretace výsledků, které byly získány prostřednictvím provedeného výzkumného šetření, a to odděleně pro výzkumný vzorek zahrnující učitele základních škol, a výzkumný vzorek zahrnující ředitele zvolených základních škol.

#### 4.4.1 Výsledky výzkumného šetření mezi učiteli základních škol

V následující podkapitole práce bude provedena interpretace výsledků, které byly zjištěny v rámci provedeného výzkumného šetření. Nejprve bude provedena interpretace výsledků výzkumného šetření mezi učiteli základních škol Olomouckého kraje. Úvodní otázkou dotazníku bylo, zda učitelům jejich profese přináší pocity naplnění a uspokojení. V tomto ohledu odpovědělo celkem 83 (69 %) respondentů, že jim učitelská profese skutečně přináší v životě pocity naplnění. Z toho 21 % respondentů odpovědělo, že jsou profesí naplnění zcela. Naproti tomu 37 (31 %) učitelů se svou profesí necítí být naplněno, z toho 14 (12 %) dokonce vůbec. Ačkoliv je tedy téměř sedm desetin učitelů psychicky naplněných díky své profesi, téměř třetina učitelů naopak naplnění nepocituje.

Respondenti také byli dotazováni na subjektivní vnímání psychické náročnosti učitelské profese. Bylo zjištěno, že celkem na 102 (85 %) všech učitelů pokládá své povolání za psychicky náročné, z toho na 47 (39 %) respondentů jej označuje dokonce za rozhodně náročné. Pouze 18 (15 %) respondentů jej za náročné nepokládá. Z uvedeného je jasně zřejmé, že respondenti označují učitelskou profesi za velmi psychicky náročnou.

Další otázkou bylo, zda učitelská profese způsobuje respondentům stres nebo psychickou zátěž. Odpovědi jsou patrné z grafu 1.

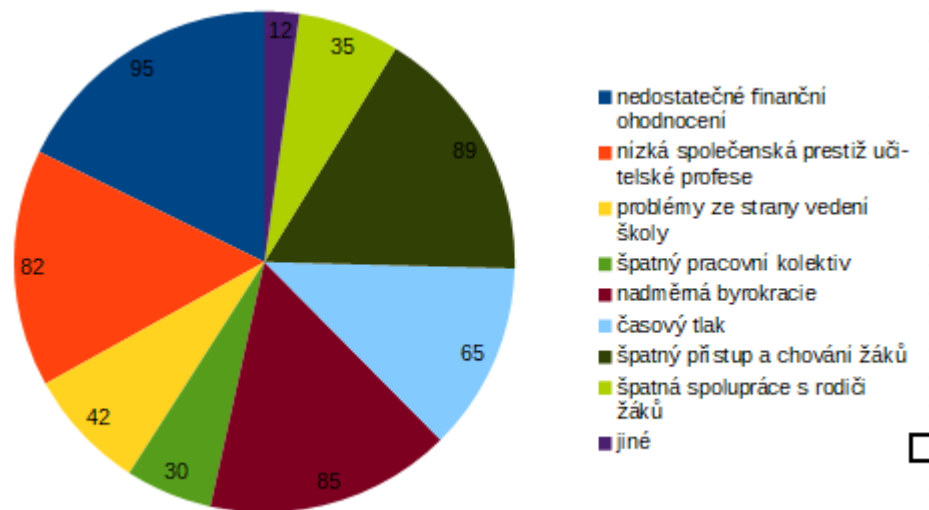


**Graf 1 Stres a psychická zátěž v souvislosti s výkonem profese**

*Zdroj: Vlastní zpracování*

Bylo zjištěno, že celým 80 % učitelů minimálně do určité míry jejich profese způsobuje stres a psychickou zátěž, z toho téměř třetina (32 %) uživatelů si je tímto jista. Pouze pětina respondentů uvádí, že tomu tak není. Z uvedeného je jasně zřejmé, že s učitelskou profesí je v praxi spojen značný stres a psychická zátěž dopadající na jedince tuto profesi vykonávající.

V rámci navazující otázky bylo úkolem respondentů označit faktory, které jsou dle jejich názoru a zkušeností nejvíce stresující na učitelské profesi. Jednalo se o polouzavřenou otázku, kdy měli respondenti možnost uvést více odpovědí současně.



**Graf 2 Stresující faktory v souvislosti s výkonem učitelé profese z pohledu učitelů**

*Zdroj: Vlastní zpracování*

Z grafu 2 je zřejmé, že nejvíce stresujícím faktorem na učitelé profesi je nedostatečné finanční ohodnocení, na které poukázalo celkem na 95 respondentů. Dále pak byl akcentován také špatný přístup a chování ze strany žáků (89 respondentů), třetím nejvíce stresujícím faktorem pak je nízká společenská prestiž učitelé profese (82 respondentů). Zmíněny však byly rovněž byrokratické překážky, s nimiž se během výkonu své profese učitelé také často setkávají.

Vzhledem k současné probíhající pandemii virového onemocnění COVID-19 v naší zemi byla záměrně zařazena také otázka na srovnání psychické kondice respondentů v současnosti se stavem existujícím před propuknutím této pandemie. Proto bylo zkoumáno, zda respondenti v tomto ohledu vnímají určité rozdíly se stavem před pandemií a nyní, a tedy v jejím průběhu. Celkem na 71 (59 %) respondentů skutečně v tomto ohledu vnímá určité rozdíly, přitom na 34 (28 %) respondentů vnímá rozdíly velké. Tato skupina respondentů byla dále dotázána, v jakém směru (pozitivně/negativně) jsou tyto změny pozorovatelné. Celkem na 41 (58 %)

poukázalo na negativní dopady pandemie na jejich psychické zdraví, a tedy na jeho zhoršení. Naopak 30 (42 %) učitelů v tomto ohledu vnímá spíše zlepšení. Uvedený poněkud zajímavý výsledek pak může být způsobem tím, že některým učitelům může distanční výuka vyhovovat více než výuka prezenční, a to například v případech, kdy stresující faktory ve školním prostředí představovali neukáznění žáci nebo problémoví kolegové. Vzhledem ke specifikům distanční výuku pak klesá také vliv některých ze stresujících faktorů, případně pak zcela mizí. Naproti tomu negativní dopady distanční výuky mohou být spojena zejména s nutností izolace, omezením sociálních kontaktů nebo i nespokojeností se samotným průběhem distančního způsobu výuky.

V rámci navazující otázky byla zkoumána spokojenost učitelů s přechodem na distanční výuku v souvislosti s nadále platnými restriktivními opatřeními. V tomto ohledu celkem 74 (62 %) učitelů vyjádřilo větší či menší nespokojenost. Jak bylo uvedeno v teoretické části této bakalářské práce, distanční výuka je velmi specifická, učitel má omezené možnosti z hlediska interakce s žáky, taktéž ověřování výsledků studia je velmi specifické prostřednictvím informačních a komunikačních technologií. Učitelům může chybět i samotný kontakt s žáky, kontakt s dalšími pedagogickými pracovníky i běžný režim pracovního dne. Nicméně zbylých 46 (38 %) učitelů je s distančním způsobem výuky naopak spokojených. Převažuje však obecně spíše nespokojenost s tímto způsobem výuky. Jak již bylo výše uvedeno, nutnost přechodu na distanční výuku také může velmi ovlivnit psychické zdraví a spokojenost učitelů z hlediska výkonu své profese.

V rámci další otázky bylo zkoumáno, jaký počet žáků v průběhu distanční výuky obvykle s učitelem nespolupracuje. Jak bylo zjištěno, celkem 74 učitelů (62 %) v rámci šetření uvedlo, že maximálně tři žáci s nimi následně při výuce nespolupracovali (a tedy nereagovali na zasílané zprávy,

neodevzdávali úkoly, nekonzultovali atd.). Dále celkem 29 učitelů (24 %) mělo problém se spoluprací v průběhu distanční výuky u celkem 4 až 10 žáků. Více nespolupracujících žáků pak dokonce uvedlo 17 učitelů (14 %). Z uvedeného výsledku by bylo možné usuzovat to, že nespolupracující žáci nevykonávali pravděpodobně požadující činnost v rámci konkrétních předmětů. Poměrně alarmujícím výsledkem tedy je, že celkem 17 % učitelů uvedlo počty nespolupracujících žáků přesahující počet 11 žáků ve třídě.

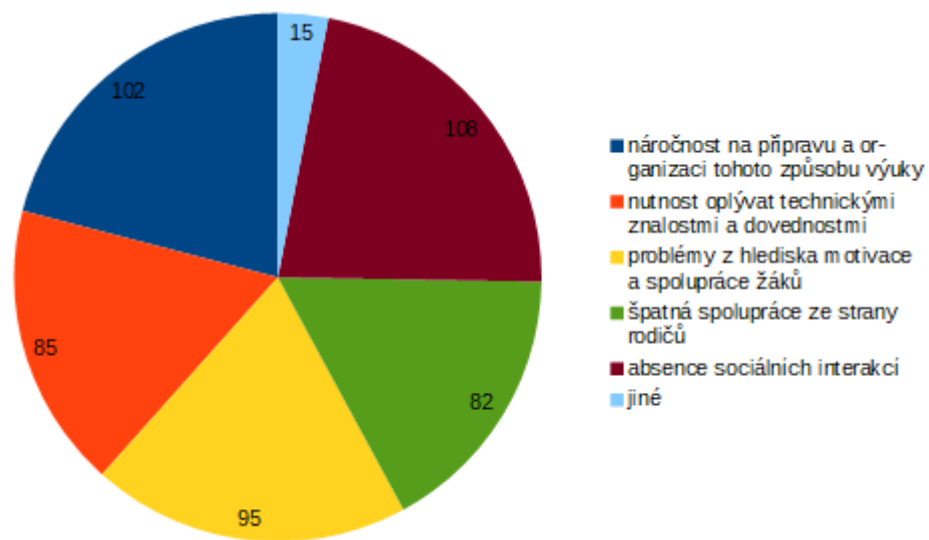
Dále byla pozornost detailněji věnována právě distanční formě výuky a jejímu vedení ze strany učitelů základních škol. Proto bylo zjišťováno, jaké materiály či prostředí využívají v praxi učitelé při distanční výuce. V rámci této otázky měli respondenti možnost volby více odpovědí současně. Celkem 115 respondentů uvedlo, že v rámci distanční výuky využívají odkazy na učebnici a pracovní sešit, dále pak celkem 100 učitelů využívá vlastní pracovní listy, celkem 74 učitelů pracuje ve výuce s vlastními prezentacemi nebo videi. Mezi další využívané prostředky pak patří také výukové programy a neplacené aplikace, na které shodně poukázalo celkem 42 respondentů. Placené aplikace využívá naproti tomu celkem 17 učitelů základních škol. Jinou odpověď zvolilo celkem 34 respondentů, mezi těmito odpověďmi se objevily například digitální učební materiály nebo odkazy na webové stránky. Je tedy patrné, že nejrozšířenějším prostředkem v rámci distanční výuky jsou odkazy na učebnice a pracovní sešity.

Dále byly zkoumány hlavní výhody vztahující se ke konceptu distanční výuky podle názoru a zkušeností respondentů. Celkem 105 respondentů v tomto ohledu zmínilo výhodu v podobě časové a obsahové flexibility, kterou přináší tato podoba výuky, dále pak 92 respondentů vnímá zejména výhodu v podobě vysoké míry individualizace, kterou skýtá tato forma výuky. Celkem 82 respondentů pozitivně vnímá možnost volby přiměřeného tempa výuky, 75 respondentů poukázalo na možnost využívání moderních



ICT a 32 respondentů uvedlo výhodu v podobě různorodosti poskytování zpětné vazby v rámci distanční výuky. Je tedy patrné, že mezi respondenty jsou akcentovány rozličné výhody distanční výuky, kdy největší z nich je dle zjištěného časová a obsahová pružnost v rámci tohoto konceptu výuky, která učitelům kupříkladu umožňuje si lépe organizovat práci na základě potřeb.

Stejným způsobem byly dále zkoumány rovněž nevýhody vztahující se k této formě výuky. Odpovědi jsou zřejmé z grafu 3, který je uveden níže.



**Graf 3 Nevýhody distanční výuky podle názoru učitelů**

*Zdroj: Vlastní zpracování*

Jak je zřejmé, hlavní nevýhodou je dle zkušeností respondentů zejména absence sociálních interakcí v rámci distanční výuky, na což poukázalo celkem 108 respondentů. Celkem 102 učitelů základních škol pak vnímá nevýhodu v podobě náročnosti distanční výuky na přípravu a organizaci a 95 učitelů vnímá problémy v rovině vhodné motivace a spolupráce ze strany samotných žáků. Mezi dalšími nevýhodami se pak objevila například chybějící okamžitá zpětná vazba od žáků nebo také například stereotyp činností či chybějící vhodné výukové materiály. Jak již bylo v rámci výzkumných šetření opakovaně potvrzováno, během distanční výuky jsou

právě chybějící sociální interakce vnímány jako jeden z ústředních problémů, což se potvrdilo také v rámci tohoto šetření.

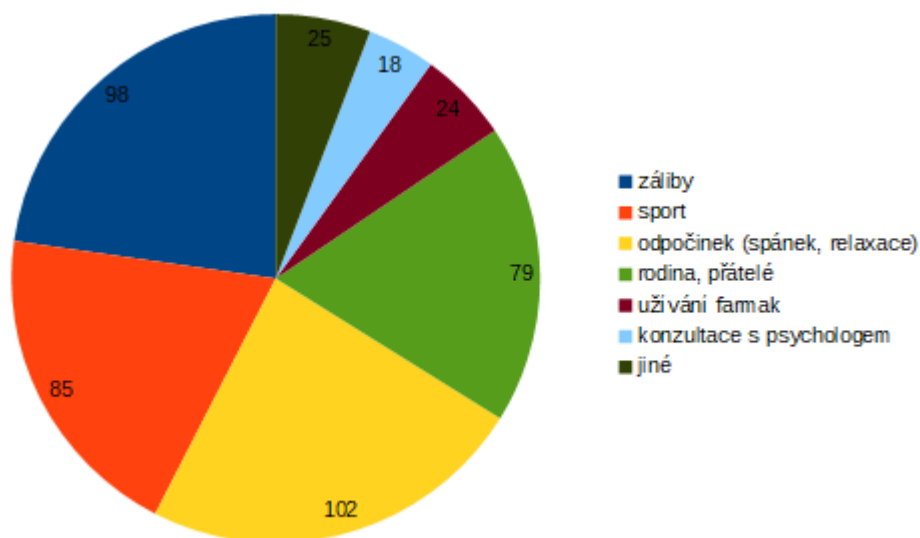
Jak bylo uvedeno v teoretické části, stres a psychická zátěž učitelů se mnohdy projevuje také na tělesné úrovni, a to na základě rozvoje různých neduhů nebo onemocnění. Proto byli učitelé dotázáni také na přítomnost různých zdravotních problémů u jejich osoby. Ze šetření v tomto případě vyplynulo, že učitele nejvíce sužuje celková únava (95 respondentů), která se obvykle objevuje zejména po pracovním dni ve škole. Značnou část respondentů provázejí i problémy s nespavostí (85 respondentů), bolestmi páteře (82 respondentů), případně pak problémy se soustředěním a pamětí (72 respondentů). Někteří pak mají dokonce srdeční nebo cévní obtíže (18), které jsou již závažným onemocněním. Ačkoliv je problematické ze zjištěného usuzovat, že mají respondenti tyto problémy jednoznačně v souvislosti s výkonem učitelské profese, existuje významná pravděpodobnost toho, že stres a zátěž v učitelské profesi jejich rozvoji velmi napomohl. Navazující otázkou dále bylo, zda došlo v rovině těchto zdravotních problémů ke zhoršení v souvislosti s přechodem na distanční způsob výuky, který je v mnoha ohledech specifický, jak již bylo uvedeno. V tomto směru celkem 38 (32 %) respondentů uvedlo, že skutečně došlo v tomto směru ke zhoršení, naopak 82 (68 %) respondentů v tomto směru zhoršení nezaznamenalo. Je pochopitelné, že na každého učitele základní školy působí specifika distanční výuky odlišně, pro někoho může být proto vhodnějším způsobem výuky ve srovnání s prezenční výukou, kdy může být pro učitele žádoucí zejména určitá flexibilita, kterou tento způsob výuky nabízí.

Rodinné vztahy mají pochopitelně vliv na komplexní psychické zdraví jedince. Kromě toho se negativní psychické zdraví také na samotných rodinných vztazích nepochybně odráží. Proto byli učitelé vyzváni

k posouzení spokojenosti ve svých rodinných vztazích. Celkem na 101 (84 %) učitelů hodnotí své rodinné vztahy jako dobré, z toho 49 (41 %) jako velmi dobré. Zbývajících 19 (16 %) učitelů pak své rodinné vztahy hodnotí jako špatné, přitom 7 (6 %) je hodnotí jako velmi špatné. Přestože tedy naprostá většina učitelů je ve svých rodinných vztazích spokojena, určitý podíl respondentů poukazuje na určité problémy v těchto vztazích.

V rámci další otázky bylo s ohledem na téma této práce zkoumáno, zda je na školách zajištěn určitý systém pomoci jako prevence psychické zátěže a vyhoření učitelů. Typicky by se mělo jednat zejména o poradenství, psychologickou pomoc, případně pak velmi populární programy orientované na rozvoj osobnosti. V tomto ohledu ze šetření vyplynulo, že celkem na 78 (65 %) škol tento systém v současnosti nefunguje. Naopak 42 (35 %) učitelů na existenci pomoci v prevenci psychického zatížení a vyhoření v praxi poukazuje. Je jisté, že by na tuto problematiku měl být na školách kladen velký důraz, jelikož je obecně nepochybně jednodušší a efektivnější zajištění prevence než řešení případných negativních následků.

Důležitou otázkou také bylo, jaké konkrétní techniky používají učitelé za účelem uvolnění a odbourání nahromaděného stresu. Odpovědi jsou zřejmé z grafu 4 uvedeného níže.



#### **Graf 4 Techniky učitelů za účelem odbourání stresu**

*Zdroj: Vlastní zpracování*

Je zřejmé, že naprostá většina respondentů (celkem 102) za účelem odbourání stresu zejména odpočívá, odpočinek je přitom pro psychické i fyzické zdraví jedince velmi důležitý. Učitelé se také velmi věnují svým zálibám a sportu (98, resp. 85 respondentů), případně pak také rodině a přátelům (79 respondentů). Mezi dalšími odpověďmi se pak objevily například vycházky a výlety do přírody, případně pak domácí mazlíčci, kteří se rovněž mohou stát velmi dobrým zdrojem radosti a pozitivní nálady.

Jednou z dalších otázek bylo, kolik hodin denně se v průměru učitelé věnují odpočinku. V rámci předchozí otázky bylo potvrzeno, že naprostá většina respondentů využívá právě odpočinek pro odstranění stresu a psychické zátěže. V tomto směru bylo zjištěno, že celkem na 17 (14 %) respondentů v průběhu dne vůbec neodpočívá, což je velmi varovné zjištění. Nepochybně je učitelská profese profesí náročnou, nicméně čas na odpočinek a relaxaci by si měl být schopen vyhradit každý. Méně než jednu hodinu pak odpočívá celkem 49 (41 %) učitelů, dalších 37 (31 %) učitelů si dokáže na odpočinek vyhradit jednu až dvě hodiny a pouze 17 (14 %) učitelů denně odpočívá více než dvě hodiny. Je možné uvést, že učitelé by si nepochybně ve svém nabitém programu měli být schopni vyhradit více času, jelikož v opačném případě to bude mít negativní dopad na jejich psychické zdraví i celkovou kondici.

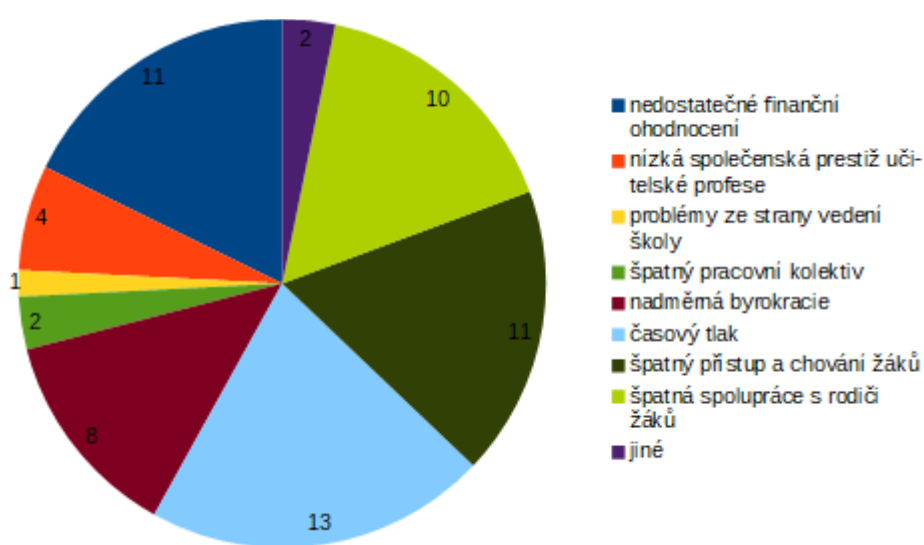
Poslední otázkou bylo, kolik hodin denně učitelé věnují spánku, který představuje rovněž významnou techniku v rámci správné psychohygieny a má přímý vliv na pracovní výkonnost i psychickou kondici. Celkem 56 (47 %) učitelů přitom spí obvykle méně než 6 hodin. Dalších 34 (28 %) učitelů pak spí 6 až 8 hodin a zbývající čtvrtina (30) učitelů pak spí déle než 8 hodin.

V teoretické části přitom bylo uvedeno, že každý člověk by měl pro správnou regeneraci psychických i fyzických sil denně spát přibližně 8 hodin. Tomuto doporučení tedy vyhovuje pouze čtvrtina učitelů, proto je možné uvést, že také tato problematika je učiteli v současnosti poněkud podceňována v rámci zachování odpovídajícího psychického i fyzického zdraví.

#### 4.4.2 Výsledky výzkumného šetření mezi řediteli základních škol

Dále je třeba prezentovat rovněž výsledky výzkumného šetření provedeného mezi řediteli základních škol Olomouckého kraje. První otázkou bylo, zda je podle názoru respondentů učitelská profese náročná na psychiku. V tomto ohledu vyzněly výsledky poměrně jednoznačně, jelikož celkem 13 respondentů (87 %) jasně uvedlo, že tato profese je v praxi skutečně psychickou náročnou profesí. Z toho celkem 5 respondentů (33 %) uvedlo, že je tato profese rozhodně náročná na psychiku jedince.

Také ředitelé základních škol byli dále dotázáni na to, jaké faktory oni samotní považují za nejvíce stresující z hlediska výkonu učitelské profese. Zjištěné výsledky jsou zobrazeny v grafu uvedeném níže.



Graf 5 Stresující faktory v souvislosti s výkonem učitelské profese z pohledu ředitelů

*Zdroj: Vlastní zpracování*

Jak je zřejmé z grafu 5, mezi ústřední stresory v profesi učitele základní školy ředitelé základních škol zařazují časový tlak, s nímž se setkávají ve své praxi učitelé (13 respondentů), dále pak nedostatečné finanční ohodnocení této profese společně se špatným přístupem a chováním žáků (shodně 11 respondentů), za zmínku stojí například také špatná spolupráci s rodiči žáků, se kterou se během své praxe také často učitelé setkávají (10 respondentů). Je tedy patrné, že také ředitelé základních škol jsou si vědomi náročnosti učitelské profese a jsou schopni jmenovat stěžejní faktory, které působí v praxi stres učitelům základních škol.

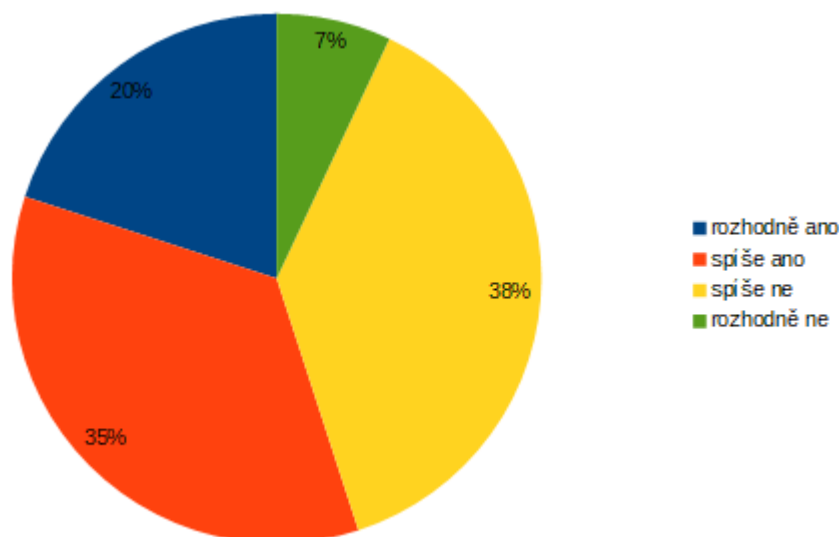
Dále byli respondenti rovněž vyzváni k určitému zhodnocení současné psychické kondice učitelů základních škol. V tomto směru bylo zjištěno, že celkem 11 (73 %) oslovených respondentů hodnotí psychickou kondici učitelů na své škole jako dobrou, naopak 4 respondenti (27 %) ji naopak hodnotí negativně.

Navazující otázkou pak dále bylo, zda sami ředitelé základních škol v praktické rovině vnímají určité rozdíly v psychické kondici učitelů na škole v současnosti ve srovnání se situací před pandemií v naší zemi. Záměrem tedy bylo zjistit, zda se ředitelé domnívají, že měl právě pandemický stav dopad na psychické zdraví učitelů, a to v pozitivním, či naopak negativním ohledu. Celkem 9 (60 %) respondentů skutečně v tomto ohledu vnímá určité rozdíly, podle názoru celkem 3 respondentů (20 %) se přitom jedná o zlepšení, naopak 6 respondentů (40 %) v tomto ohledu identifikuje zhoršení psychické kondice učitelského sboru. Jedná se o zajímavý výsledek, který hovoří o převážně negativních dopadech pandemie na psychické zdraví učitelů základních škol.

S tímto zjištěním dále souvisela také navazující otázka, v jejímž rámci bylo zkoumáno, zda sami ředitelé základních škol pohlíží pozitivně na přechod na distanční výuku v souvislosti se současnou pandemickou situací. Také v tomto případě byl zjištěn poměrně negativní pohled ředitelů základních škol, kdy celkem 12 (80 %) ředitelů základních škol vnímají přechod na distanční výuku v souvislosti s pandemií onemocnění COVID-19 negativně, naopak 3 respondenti (20 %) vnímají tuto nutnost pozitivně. Z uvedeného tedy jasně plyne nespokojenost ředitelů základních škol s přechodem na distanční výuku, jelikož tito respondenti velmi pravděpodobně vnímají mnohá negativa, která jsou v této podobě výuky pro učitele i jejich žáky v praxi spojena.

Dále byli respondenti v rámci šetření dotázáni také na to, zda na jejich škole dochází v praxi k určitým problémům týkajících se chování žáků. Celkem 6 respondentů (40 %) na tuto otázku odpovědělo kladně, a tedy že skutečně v praxi v současnosti na dané základní škole přetrvávají určité problémy týkající se chování žáků, z toho 2 respondenti uvedli, že rozhodně ano. Zbývajících 9 respondentů (60 %) naopak odpovědělo negativně. Přesto však je zřejmé, že celkem čtyři desetiny oslovených ředitelů se v praxi na své základní škole setkávají s problémy týkajícími se chování žáků.

Vzhledem k zaměření této bakalářské práce byli ředitelé zvolených základních škol dotázáni rovněž na problematiku adekvátnosti prevence nadměrné psychické zátěže učitelů a zajištění systematické pomoci.



**Graf 6 Adekvátnost prevence psychické zátěže učitelů základních škol podle názoru ředitelů základních škol**

*Zdroj: Vlastní zpracování*

Jak plyne z grafu 6, celkem 8 ředitelů základních škol (55 %) uvádí, že stávající úroveň prevence psychické zátěže učitelů v podobě poradenství, psychologické pomoci a programů zaměřených na rozvoj osobnosti je na odpovídající úrovni, z tohoto počtu pak 3 respondenti (20 %) uvádí, že jsou si touto skutečností jisti. Naproti tomu 7 respondentů (45 %) v tomto směru přiznává určité nedostatky, pokud jde o současné nastavení systému prevence psychické zátěže učitelů na základních školách. Na skupinu respondentů, kteří v této oblasti spatřují určité mezery, byla následně zaměřena otázka navazující, která se týkala konkrétní specifikace daných nedostatků v rovině prevence zátěže učitelů základních škol. Celkem tři respondenti poukázali v tomto ohledu na nedostatky v rovině poskytované psychologické pomoci, 4 respondenti zmínili mezery v oblasti programů rozvoje osobnosti a jeden respondent zmínil také nedostatečně poskytované poradenství na dané základní škole. Relativně nejvíce tedy byly akcentovány mezery v rovině programů, které jsou orientovány na rozvoj osobnosti učitelů základních škol.



Dále bylo zkoumáno, zda respondenti se systémem podpory kvality zdraví učitelů spojují v praktické rovině skutečně pozitivní efekty, nebo se naopak domnívají, že systém podpory kvality zdraví učitelů reálně pozitivní dopady na zdraví učitelů nemá. V tomto ohledu 10 respondentů z řad ředitelů základních škol (67 %) uvedlo, že taková podpora kvality zdraví učitelů má skutečně reálně pozitivní dopady, naopak 5 respondentů (33 %) uvedlo, že tomu tak není, a tedy nespojují se systémem podpory kvality zdraví učitelů pozitivní efekty. Z uvedeného výsledku je možné usuzovat to, že respondenti, kteří neočekávají v souvislosti se zajištěním efektivní podpory kvality zdraví učitelů dosažení pozitivních výsledků, pravděpodobně také nebudou klást důraz na adekvátní zabezpečení systému podpory kvality zdraví učitelů na dané základní škole, jelikož této problematice nepřikládají dostatečný důraz a nevěří v efektivitu systému podpory kvality zdraví učitelů.

Poslední otázkou v rámci dotazníkového šetření dále bylo, zda je ze strany ředitelů zvolených základních škol v blízké budoucnosti plánováno přijetí určitých změn v rovině podpory kvality zdraví učitelů, a tedy zejména zefektivnění nebo rozšíření stávajícího systému podpory kvality zdraví učitelů na dané základní škole. V tomto ohledu bylo zjištěno, že 2 respondenti (13 %) plánují v dohledné době rozšíření služeb v oblasti podpory kvality zdraví učitelů, další 4 respondenti (27 %) uvedli, že i když v současnosti nejsou v této oblasti konkrétní změny plánovány, nelze jejich přijetí ani vyloučit. Zbývajících 9 respondentů (60 %) pak o přijetí změn a úprav v této oblasti prozatím ani neuvažuje. Z uvedeného výsledku tedy plyne, že pouze 2 ředitelé základních škol Olomouckého kraje aktuálně chystají určité změny a zlepšení stávajícího systému podpory kvality zdraví učitelů na škole, zbývajících 9 respondentů se tedy velmi pravděpodobně

domnívají, že je tento systém v současnosti nastaven vhodně, případně pak nepřikládají problematice dostatečnou pozornost.

## 5 Diskuze

V rámci následující kapitoly bakalářské práce bude provedeno shrnutí zjištěných výsledků a společně s ním rovněž jejich diskuze. Z provedeného šetření vyplynulo, že více než 80% učitelů a ředitelů základních škol označuje učitelskou profesi za psychicky náročnou, s čímž dále koresponduje zjištění, že 80% učitelů minimálně do určité míry jejich profese způsobuje stres a psychickou zátěž, z toho u 32 % učitelů se jedná o velký stres. V tomto ohledu ve srovnání například s výzkumem Gallupa (2014) označilo méně učitelů svou profesi jako velmi stresující, jelikož v již zmíněném výzkumu poukazovalo celkem na 46 % učitelů na přítomnost velkého stresu. Mezi nejvíce stresující faktory patří podle provedeného šetření mezi učiteli nedostatečné finanční ohodnocení, dále pak špatný přístup a chování ze strany žáků a také nízká společenská prestiž učitelské profese. Ředitelé základních škol pak daleko více akcentují v tomto ohledu časový tlak, se kterým se učitelé v praxi setkávají. V tomto směru zjištěné výsledky do jisté míry korespondují se zjištěními různých výzkumů na téma stresorů v praxi učitele, nicméně například v rámci výzkumu Řehulky (2011) či Průchy (2013) bylo akcentováno jako jeden z typických stresorů vedení školy nadřízenými orgány, které se v rámci šetření pro tuto práci vůbec neobjevilo.

V případě zhruba šesti desetin respondentů se do určité míry psychická kondice zhoršila vlivem různých změn v souvislosti se současnou pandemií nemoci COVID-19. S tímto koresponduje fakt, že zavedená distanční výuka

vyhovuje pouze 38 % učitelů. Také většina ředitelů vnímá určité změny v psychické kondici učitelského sboru, a to zejména ve směru jejího zhoršení, proto také 80% oslovených ředitelů základních škol pohlíží na přechod na distanční výuku negativně. V tomto směru byla kromě toho zjištěna relativně nižší spokojenost učitelů s distanční výukou, jelikož například v rámci studie Rokose & Vančury (2020) bylo zjištěno, že celkem 48 % oslovených učitelů vyhovoval distanční způsob výuky. Učitelé základních škol dle šetření provedeného pro tuto bakalářskou práci využívají zejména odkazy na učebnici a pracovní sešit, dále pak na vlastní pracovní listy, či vlastní prezentace nebo videa. Uvedené výsledky jsou velmi podobné výsledkům zjištěným v rámci šetření ČŠI (2020) a dále také v rámci studie Rokose & Vančury (2020), nicméně ve studii autorů byly hojně využívány rovněž odkazy na webové stránky, které však byly v rámci výzkumu pro tuto bakalářskou práci zmíněny pouze okrajově. V rámci šetření ČŠI (2020) přitom byla jako hlavní faktor takové nespolupráce označena technická nevybavenost, kdy kupříkladu Brom (2020) poukázal na problém se sdílením počítače, který mnohdy v praxi potřebují rodiče pro vlastní práci, ale současně i jejich dítě pro výuku.

Mezi výhody distanční výuky učitelé řadili zejména časovou a obsahovou flexibilitu, dále vysokou míru individualizace, možnost volby přiměřeného tempa výuky nebo také možnost využívání moderních ICT. Tento pozitivní efekt distanční výuky v podobě seznámení se s novými způsoby online výuky a související rozvoj dovedností učitelů, žáků i rodičů v rovině digitální gramotnosti akcentují rovněž Rokos & Vančura (2020) společně se šetřením provedeným ČŠI (2020). Nicméně značná pozornost je věnována také úskalím vztahujícím se k této podobě výuky, kdy v rámci šetření pro tuto bakalářskou práci převažovala zejména nevýhoda v podobě absence sociálních interakcí v rámci distanční výuky, náročnosti distanční výuky na

přípravu a organizaci a také problémy v rovině vhodné motivace a spolupráce ze strany žáků. Také v tomto případě zjištěné výsledky korespondují se studií provedenou Rokosem & Vančurou (2020).

Kromě toho bylo v rámci šetření zjištěno, že se učitelé potýkají i s mnohými zdravotními problémy, mezi které patří zejména celková únava, problémy se spánkem, bolestmi páteře, případně pak problémy se soustředěním a pamětí. V tomto ohledu tedy byly potvrzeny závěry empirických výzkumů, kdy byly prokázány u učitelů problémy týkající se výkonnosti a fyzické kondice (Švamberg Šauerová, 2018). V souvislosti s přechodem na distanční výuku přitom došlo ke zhoršení zdravotního stavu u 32 % oslovených učitelů, kdy podle průzkumů došlo u učitelů zejména ke zhoršení zraku nebo větším bolestem zad (Denik.cz, 2020). Na problémy v oblasti zdraví a zdravého životního stylu poukazují také v praxi samotní ředitelé základních škol (Monitor, 2021).

System pomoci na školách funguje pouze podle názoru 35 % učitelů a 60 % oslovených ředitelů, přitom celkem 67 % ředitelů základních škol spojuje se systémem podpory kvality zdraví učitelského dopadu reálné pozitivní dopady. Změny však v tomto směru chystá v blízké budoucnosti pouze 13 % ředitelů základních škol Olomouckého kraje. Za účelem odbourání stresu učitelé v praxi obvykle odpočívají, věnují se svým zálibám a sportu, případně pak také rodině a přátelům. Důležitou součástí je také dostatečný odpočinek, nicméně více než hodinu denně věnuje odpočinku pouze 45 % učitelů, což je nepochybně velmi málo. Kromě toho téměř polovina učitelů spí méně než 6 hodin denně, pouze čtvrtina učitelů dodržuje doporučenou délku spánku 8 hodin denně.

Na tomto místě je vhodné zodpovědět hlavní výzkumnou otázku této bakalářské práce, která byla následující: *Jakou kvalitu zdraví mají učitelé*

*základních škol v kontextu distanční výuky?* Na tuto otázku je možné odpovědět tak, že obecně je tato kvalita zdraví na poměrně uspokojivé úrovni, nicméně negativní dopady měl v tomto ohledu na značnou část respondentů právě přechod na distanční výuku, která vedla u značné části učitelů základních škol ke zhoršení psychické kondice a u menšiny učitelů pak také ke zhoršení zdravotní situace a nárůstu zdravotních problémů. Proto je nezbytné klást patřičný důraz na odpovídající zvládnání zátěže u učitelské profese, a to právě mimo jiné prostřednictvím kvalitně a efektivně nastaveného systému podpory kvality zdraví učitelů na školách.

Na tomto místě je třeba ověřit rovněž předem stanovené hypotézy. První z nich byla hypotéza v následujícím znění: H1: Společně se zvyšujícím se věkem učitelů základních škol v Olomouckém kraji se zhoršuje jejich psychická kondice. Na základě provedeného šetření bylo zjištěno, že 42 učitelů užívá na odbourávání stresu farmaka, nebo vyhledává psychologickou pomoc. Dle věkových kategorií je nárůst zřejmý. V kategorii 26 – 35 let (12%), 36 – 45 let (19 %), kategorie 46 – 55 let (27 %) 56 a více let (34 %). Platnost stanovené hypotézy se potvrdila.

Druhou hypotézou byla hypotéza následující: H2: Učitelky základních škol v Olomouckém kraji si po přechodu na distanční výuku stěžují na zhoršení zdravotních problémů častěji než učitelé základních škol Olomouckého kraje. Z celkového počtu 38 respondentů uvádějících nárůst zdravotních problémů po přechodu na distanční výuku je 33 (38 %) učitelek a 5 učitelů (16 %). Platnost stanovené hypotézy se potvrdila.

Poslední předem stanovenou hypotézou byla tato hypotéza: H3: Ředitelé základních škol v Olomouckém kraji s kratší praxí věnují menší pozornost odpovídající podpoře z hlediska zvyšování kvality zdraví učitelů ve srovnání s řediteli základních škol v Olomouckém kraji s delší praxí. Z provedeného

šetření v tomto ohledu nevyplýnul jednoznačný výsledek, proto lze konstatovat, že tato hypotéza potvrzena nebyla.

## **Závěr**

Bakalářská práce byla zaměřena na problematiku zdraví v učitelské profesi v kontextu distančního vzdělávání a jejím hlavním cílem bylo analyzovat kvalitu zdraví učitelů základních škol v kontextu distanční výuky. Dílčím cílem práce pak byla v návaznosti na to analýza poskytované podpory v rámci zvyšování kvality zdraví učitelů ze strany ředitelů. Nejprve byly v rámci teoretické části práce vymezeny ústřední pojmy celého zkoumaného tématu, a to zejména pojem zdraví a psychického zdraví coby součásti nadřazeného konceptu kvality života. Dále byla představena specifika pedagogické profese v souvislosti s psychickým zdravím v kontextu profese učitele základní školy. V rámci samostatné kapitoly práce byla poté pozornost zasvěcena bližšímu představení konceptu distanční výuky, který se v mnoha ohledech odlišuje od výuky prezenční a jsou s ním spojeny rovněž mnohé výhody a nevýhody úzce související s odlišnostmi v základním vedení výuky žáků. V rámci empirické části práce byly následně prezentovány výsledky provedeného primárního šetření mezi učiteli a řediteli základních škol v Olomouckém kraji.

Učitel má ve výchově a vzdělávání i v současnosti stále klíčovou úlohu, proto je jeho role v rámci výchovy a vzdělávání nové generace osob neopomenutelná. Aby však byl schopen poskytovat odpovídající výsledky v podobě vzdělávání žáků a studentů, musí být psychicky zdravý a v kondici. Na psychické i fyzické zdraví má značný vliv také distanční

výuka, která klade na jednotlivé účastníky vzdělávacího procesu mnohé specifické požadavky a nároky. Proto je důležité zvládnutí zátěže a podpora kvality zdraví učitelů. Za toto je z velké části odpovědný každý jedinec sám za sebe, nicméně problematice by měla být věnována patřičná pozornost i na úrovni organizace i státu. V tomto ohledu je však problematika i nadále v současnosti poněkud podceňována. Proto bylo dospěno k názoru, že základem odpovídajícího řešení situace je důslednější zkoumání problematiky na veřejné i pedagogické úrovni.

V rámci školy je možné doporučit omezování nároků kladených na učitele, poskytování větších možností z hlediska ovlivňování výkonu vlastní pedagogické práce, důraz na pozitivní a otevřenou atmosféru spolupráce mezi učitelem a vedením školy a mezi učiteli samotnými a budování efektivnější školní kultury. Vhodná je aplikace nových zásad, postupů a intervencí na úrovni vedení škol. Také by měly být rozšířeny a zefektivněny systémy podpory kvality zdraví učitelů, které jsou dle provedeného šetření na školách v mnoha případech poněkud podceňovány.

## Literatura a zdroje

Bártlová, S. (2005). *Sociologie medicíny a zdravotnictví*. Brno: Národní centrum ošetrovatelství a nelékařských zdravotnických oborů.

Bartošíková, I. (2006). *O syndromu vyhoření pro zdravotní sestry*. Brno: Národní centrum ošetrovatelství a nelékařských zdravotnických oborů.

Bednaříková, I. (2013). Možnosti a limity e-learningu ve středoškolském vzdělávání. *e-Pedagogium*, 13(3), 119-128.

Blahutková, M., & Řehulka, E. (2001). *Význam pohybových aktivit pro psychické zdraví učitele, trenéra a kouče*. Brno: Nakl. P. Křepela.

Brom, C. (2020). Mandatory home education during the COVID-19 lockdown in the Czech Republic: a rapid survey of 1st-9th Graders' parents. *Frontiers in Education*, Vol. 5, p. 103.

Čevela, R., & Čeledová, L. (2009). *Výchova ke zdraví pro střední zdravotnické školy*. Praha: Grada.

ČŠI (2020). *Vzdělávání na dálku v základních a středních školách. Tematická zpráva*. Praha: Česká školní inspekce. Dostupné z [https://www.csicr.cz/Csicr/media/Prilohy/PDF\\_el.\\_publikace/Tematick%C3%A9%20zpr%C3%A1vy/Vzdelavani-na-dalku-v-ZS-a-SS-Tematicka-zprava.pdf](https://www.csicr.cz/Csicr/media/Prilohy/PDF_el._publikace/Tematick%C3%A9%20zpr%C3%A1vy/Vzdelavani-na-dalku-v-ZS-a-SS-Tematicka-zprava.pdf)

De Bustillo, R. M., Fernández-Macías, E., Antón, J. I., & Esteve, F. (2011). *Measuring more than money: The social economics of job quality*. Edward Elgar Publishing.

Deník.cz (2020). *On-line výuka očima učitelů: Situace je přehlednější než na jaře, děti ale chybí*. Dostupné z: <https://www.denik.cz/regiony/on-line-vyuka-ocima-ucitelu-situace-je-prehlednejsi-nez-na-jare-deti-ale-chybi.html>

De Simone, S. (2016). Occupational stress, job satisfaction and physical health in teachers. *Revue européenne de psychologie appliquée*, 66, 65–77.

Frombergerová, A. (2020). Distanční vzdělávání v době pandemie pohledem čtyř účastníků vzdělávacího procesu. *Pedagogická orientace*, 30(2), 221-230.

Gallup, H. (2014). *State of America's schools: The path to winning again in education*. Gallup-Healthways Well-Being Index.



Gillihan, S. (2020). *10 kroků ke zvládnutí psychické nepohody: sám sobě psychologem s kognitivně behaviorální terapií*. Přeložila Kateřina TRENZOVÁ. V Brně: Cpress.

Hagemann, W. (2012). *Syndrom vyhoření u učitelů: příčiny, pomoc, terapie*. V Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně.

Hennig, C., & Keller, G. (1996). *Antistresový program pro učitele: projevy, příčiny a způsoby překonání stresu z povolání*. Praha: Portál.

Hoglund, W. L.G. (2015). Classroom risks and resources: Teacher burnout, classroom quality and children's adjustment in high needs elementary schools. *Journal of School Psychology, 53.5*: 337-357.

Cheng, X. (2020). Challenges of school's out, but class's on'to school education: Practical exploration of Chinese schools during the COVID-19 Pandemic. *Sci Insigt Edu Front, 5(2)*, 501-516.

Chráška, M. (2016). *Metody pedagogického výzkumu*. (2. aktual. vydání). Praha: Grada.

Keyes, Corey LM. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of consulting and clinical psychology, 73.3*: 539.

Kocurová, M. (2002). *Speciální pedagogika pro pomáhající profese*. Plzeň: Západočeská univerzita.

Komárek, L., & Provazník, K. (2011). *Ochrana a podpora zdraví*. Praha: Nadace CINDI ve spolupráci s 3. lékařskou fakultou UK Praha.

Kozel, R. (2011). *Moderní metody a techniky marketingového výzkumu*. Praha: Grada.

Lukas, J. (2009). Vztahy mezi učiteli a řediteli na základních školách-přehled relevantních výzkumů. *Studia paedagogica*, roč. 14, č. 1

Mátel, A. (2019). *Teorie sociální práce I: sociální práce jako profese, akademická disciplína a vědní obor*. Praha: Grada Publishing.

Maršíková, M., & Jelen, V. (2019). *Hlavní výstupy z Mimořádného šetření ke stavu zajištění výuky učitelů v MŠ, ZŠ, SŠ a VOŠ*. Praha: MŠMT.

McLean, L. (2015). Depressive symptoms in third-grade teachers: Relations to classroom quality and student achievement. *Child development, 86.3*: 945-954.

Mederly, P., Topercer, J., & Nováček, P. (2004). *Indikátory kvality života a udržitelného rozvoje: kvantitativní, vícerozměrný a variantní přístup*. Praha: Univerzita Karlova, Fakulta sociálních věd CESES

Melgosa, J. (2001). *Zvládni svůj stres*. 2. vyd. Praha: Advent-Orion.

Míček, L., & Zeman, V. (1992). *Učitel a stres*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita.

Monitor. (2021). Distanční výuka v Blansku očima ředitelů. Blansko: Monitor Press, spol. s.r.o. Dostupné z: <https://www.monitor-bk.cz/?p=7222>

MŠMT. (2021). Distanční výuka a duševní zdraví: metodické doporučení pro školy. Dostupné z: [https://www.edu.cz/wp-content/uploads/2021/03/Distančni\\_vyuka\\_a\\_dusevni\\_zdravi\\_MD\\_pro\\_skoly.pdf](https://www.edu.cz/wp-content/uploads/2021/03/Distančni_vyuka_a_dusevni_zdravi_MD_pro_skoly.pdf)

Navrátilová, H., Urbánek, P., Pacholík, V., & Picková, H. (2020). *Pohled zevnitř na učitelské sbory mateřských a základních škol*.

Olejniczak, D. (2015). Determinants of teachers' mental health in the context of occupational stress. *Journal of Education, Health and Sport*, 5(11), 159–169.

Paulík, K. (2017). Některé psychologické souvislosti hodnocení smyslu vlastní práce učitelů. *Studia paedagogica*, 22(3), 9–24.

Prokop, D. (2021). Zkušenosti českých učitelů s distanční výukou. *PAQ Research a Kalibro Projekt s.r.o.*

Průcha, J. (2013). *Pedagogický slovník*. 7., aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Portál.

Rokos, L., & Vančura, M. (2020). Distanční výuka při opatřeních spojených s koronavirovou pandemií–pohled očima učitelů, žáků a jejich rodičů. *Pedagogická orientace*, 30(2), 122-155.

Řehulka, E. (2011). *Výchova ke zdraví: podněty ke vzdělávacím oblastem: škola a zdraví pro 21. století*. Brno: Masarykova univerzita.

School Education Gateway. (2019). Průzkum o duševním zdraví a pohodě – Výsledky. Dostupné z: <https://www.schooleducationgateway.eu/cz/pub/viewpoints/surveys/poll-on-mental-health.html>

Simonson, M. (2019). *Teaching and learning at a distance: Foundations of distance education 7th edition*.

Švamberk Šauerová, M. (2018). *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele*. Praha: Grada.

Urbánek, P. (2018). Učitelství sbor české základní školy. *Orbis scholae*, 12(3), 11–30.

Všetulová, M. (2007). *Příručka pro tutora*. Univerzita Palackého v Olomouci.

Xie, Z., & Yang, J. (2020). *Autonomous learning of elementary students at home during the COVID-19 epidemic: A case study of the Second Elementary School in Daxie, Ningbo, Zhejiang Province, China*.

Zlámalová, H. (2007). Distanční vzdělávání-včera, dnes a zítra. *e-Pedagogium*, 7(3), 29-44.

## Seznam tabulek

Tabulka 1 Věková struktura respondentů z řad učitelů.....	34
---	----

## Seznam obrázků

Obrázek 1 Pilíře kvality života .....	13
---------------------------------------	----

## Seznam grafů

Graf 1 Stres a psychická zátěž v souvislosti s výkonem profese .....	37
Graf 2 Stresující faktory v souvislosti s výkonem učitelské profese z pohledu učitelů.....	38
Graf 3 Nevýhody distanční výuky podle názoru učitelů.....	41
Graf 4 Techniky učitelů za účelem odbourání stresu.....	44
Graf 5 Stresující faktory v souvislosti s výkonem učitelské profese z pohledu ředitelů .....	45
Graf 6 Adekvátnost prevence psychické zátěže učitelů na základních škol podle názoru ředitelů základních škol.....	48

## Seznam příloh

Příloha 1: Dotazník pro učitele základních škol

Příloha 2: Dotazník pro ředitele základních škol

# Přílohy

## Příloha 1: Dotazník pro učitele základních škol

Dobrý den,

obracím se na Vás s žádostí o vyplnění následujícího dotazníku, který slouží výhradně potřebám mé bakalářské práce, ve které se věnuji tématu kvality zdraví učitelů na základních školách v souvislosti s distančním způsobem výuky. Dotazník je zcela anonymní a jeho vyplnění Vám nezabere více než 20 minut. Pokud není uvedeno jinak, u každé otázky, prosím, zvolte pouze jednu odpověď.

Předem Vám děkuji za vyplnění dotazníku.

**1. Přináší Vám Vaše profese pocity naplnění a uspokojení?**

- a) Rozhodně ano
- b) Spíše ano
- c) Spíše ne
- d) Rozhodně ne

**2. Domníváte se, že je Vaše práce náročná na psychiku?**

- a) Rozhodně ano
- b) Spíše ano
- c) Spíše ne
- d) Rozhodně ne

**3. Způsobuje Vám Vaše profese stres a psychickou zátěž?**

- a) Rozhodně ano
- b) Spíše ano
- c) Spíše ne
- d) Rozhodně ne

4. **Jaké faktory považujete za nejvíce stresující z hlediska výkonu učitelské profese? (možnost volby více odpovědí)**
- a) Nedostatečné finanční ohodnocení
  - b) Nízká společenská prestiž učitelské profese
  - c) Problémy ze strany vedení školy
  - d) Špatný pracovní kolektiv
  - e) Nadměrná byrokracie
  - f) Časový tlak
  - g) Špatný přístup a chování žáků
  - h) Špatná spolupráce s rodiči žáků
  - i) Jiné, doplňte, prosím: .....
5. **Vnímáte určité rozdíly ve své psychické kondici v současnosti ve srovnání se situací před současnou pandemií v naší zemi? Pokud ano, uveďte, prosím, zda se změnilo pozitivně, či naopak negativně.**
- a) Rozhodně ano: .....
  - b) Spíše ano: .....
  - c) Spíše ne
  - d) Rozhodně ne
6. **Vyhovoval Vám přechod na distanční výuku v souvislosti se současnou pandemickou situací (od března roku 2020)?**
- a) Rozhodně ano
  - a) Spíše ano
  - b) Spíše ne
  - c) Rozhodně ne
7. **Jaký počet žáků v průběhu distanční výuky obvykle nespolupracuje?**
- a) 0-3
  - b) 4-10
  - c) 11-15
  - d) více než 16
8. **Jaké materiály či prostředí využíváte při distanční výuce? (možnost volby více odpovědí)**
- a) Vlastní pracovní listy
  - b) Vlastní prezentace/video

- c) Odkazy na učebnici a pracovní sešit
- d) Výukové programy
- e) Neplacené aplikace
- f) Placené aplikace
- g) Jiné, doplňte, prosím: .....

**9. Jaké hlavní výhody spojujete v praxi s distanční výukou? (možnost volby více odpovědí)**

- a) Časová a obsahová flexibilita
- b) Vysoká míra individualizace
- c) Volba odpovídajícího tempa výuky
- d) Různorodost poskytování zpětné vazby
- e) Možnost využívání moderních ICT
- f) Jiné, doplňte, prosím: .....

**10. Jaké hlavní nevýhody spojujete v praxi s distanční výukou? (možnost volby více odpovědí)**

- a) Náročnost na přípravu a organizaci tohoto způsobu výuky
- b) Nutnost oplývat technickými znalostmi a dovednostmi
- c) Problémy z hlediska motivace a spolupráce žáků
- d) Špatná spolupráce ze strany rodičů
- e) Absence sociálních interakcí
- f) Jiné, doplňte, prosím: .....

**11. Trpíte dlouhodobě některými z následujících zdravotních problémů? (možnost volby více odpovědí)**

- a) Bolesti hlavy
- b) Bolesti páteře
- c) Bolesti dolních končetin
- d) Celková únava
- e) Nespavost
- f) Pocity nesoustředění, problémy s pamětí
- g) Trávicí obtíže
- h) Srdeční a cévní obtíže
- i) Jiné, doplňte, prosím: .....

**12. Zhoršily se u Vás některé z těchto zdravotních problémů po přechodu na distanční způsob výuky?**

- a) Rozhoně ano

- b) Spíše ano
- c) Spíše ne
- d) Rozhodně ne

**13. Jak hodnotíte své rodinné vztahy?**

- a) Velmi dobré
- b) Spíše dobré
- c) Spíše špatné
- d) Velmi špatné

**14. Je na Vaší škole věnována pozornost prevenci nadměrné psychické zátěže učitelů, a v podobě zajištění systematické pomoci (poradenství, psychologická pomoc, programy zaměřené na rozvoj osobnosti)?**

- a) Rozhodně ano
- b) Spíše ano
- c) Spíše ne
- d) Rozhodně ne
- e) Nejsem schopen/schopna posoudit

**15. Jaké techniky používáte za účelem odbourání stresu? (možnost volby více odpovědí)**

- a) Záliby
- b) Sport
- c) Odpočinek (spánek, relaxace)
- d) Rodina, přátelé
- e) Užívání farmak
- f) Konzultace s psychologem
- g) Jiné, doplňte, prosím: .....

**16. Kolik hodin denně se průměrně věnujete odpočinku?**

- a) Neodpočívám
- b) Méně než jednu hodinu
- c) Jednu až dvě hodiny
- d) Více než dvě hodiny



**17. Kolik hodin denně průměrně spíte?**

- a) Méně než 6 hodin
- b) 6 až 8 hodin
- c) 8 hodin a více

**18. Jaké je Vaše pohlaví?**

- a) Žena
- b) Muž

**19. Jaký je Váš věk?**

- a) Do 25 let
- b) 26 – 35 let
- c) 36 – 45 let
- d) 46 – 55 let
- e) 56 a více let

**20. Jak dlouhá je Vaše učitelská praxe?**

- a) Do 1 roku
- b) 1 – 3 roky
- c) 4 – 6 let
- d) 7 – 9 let
- e) 10 let a více

**21. Kde se nachází Vaše škola?**

- a) v obci do 5000 obyvatel
- b) ve městě do 15 000 obyvatel
- c) ve městě do 30 000 obyvatel
- d) ve městě do 75 000 obyvatel
- e) ve městě nad 75 000 obyvatel

## Příloha 2: Dotazník pro ředitele základních škol

Dobrý den,

obracím se na Vás s žádostí o vyplnění následujícího dotazníku, který slouží výhradně potřebám mé bakalářské práce, ve které se věnuji tématu kvality zdraví učitelů na základních školách v souvislosti s distančním způsobem výuky. Dotazník je zcela anonymní a jeho vyplnění Vám nezabere více než 20 minut. Pokud není uvedeno jinak, u každé otázky, prosím, zvolte pouze jednu odpověď.

Předem Vám děkuji za vyplnění dotazníku.

- 1. Domníváte se, že je učitelská profese náročná na psychiku?**
  - a) Rozhodně ano
  - b) Spíše ano
  - c) Spíše ne
  - d) Rozhodně ne
  
- 2. Jaké faktory považujete za nejvíce stresující z hlediska výkonu učitelské profese? (možnost volby více odpovědí)**
  - a) Nedostatečné finanční ohodnocení
  - b) Nízká společenská prestiž učitelské profese
  - c) Problémy ze strany vedení školy
  - d) Špatný pracovní kolektiv
  - e) Nadměrná byrokracie
  - f) Časový tlak
  - g) Špatný přístup a chování žáků
  - h) Špatná spolupráce s rodiči žáků
  - i) Jiné, doplňte, prosím: .....
  
- 3. Jak hodnotíte aktuální psychickou kondici učitelů na Vaší škole?**
  - a) Velmi dobrá
  - b) Spíše dobrá
  - c) Spíše špatná

d) Velmi špatná

4. **Vnímáte určité rozdíly v psychické kondici učitelů na Vaší škole v současnosti ve srovnání se situací před současnou pandemií v naší zemi?**
- a) Rozhodně ano
  - b) Spíše ano
  - c) Spíše ne
  - d) Rozhodně ne
5. **Pokud jste v předchozí otázce odpověděl/a, že ano, v jakém ohledu se psychické zdraví učitelů na Vaší škole změnilo?**
- a) Pozitivně, zlepšilo se
  - b) Negativně, zhoršilo se
6. **Vnímáte pozitivně přechod na distanční výuku v souvislosti se současnou pandemickou situací?**
- a) Rozhodně ano
  - b) Spíše ano
  - c) Spíše ne
  - d) Rozhodně ne
7. **Potýkáte se na Vaší škole s problémy s chováním žáků?**
- a) Rozhodně ano
  - b) Spíše ano
  - c) Spíše ne
  - d) Rozhodně ne
8. **Je na Vaší škole podle Vašeho názoru věnována pozornost prevenci nadměrné psychické zátěže učitelů, a v podobě zajištění systematické pomoci (poradenství, psychologická pomoc, programy na rozvoj osobnosti)?**
- a) Rozhodně ano
  - b) Spíše ano
  - c) Spíše ne
  - d) Rozhodně ne

**9. Pokud jste v předchozí otázce odpověděl/a, že ne, jaké mezery v této oblasti spatřujete? (možnost volby více odpovědí)**

- a) Nedostatečný systém poradenských služeb
- b) Nedostatečně poskytovaná psychologická pomoc
- c) Nedostatky v rovině programů zaměřených na rozvoj osobnosti
- d) Jiné, doplňte, prosím: .....

**10. Domníváte se, že může mít systém podpory kvality zdraví učitelů na školách pozitivní dopad na úroveň kvality zdraví učitelského sboru?**

- a) Rozhodně ano
- b) Spíše ano
- c) Spíše ne
- d) Rozhodně ne

**11. Plánujete přijetí určitých změn v rovině podpory kvality zdraví učitelů na Vaší škole v dohledné době?**

- a) Ano, proběhne rozšíření služeb v oblasti podpory kvality zdraví učitelů
- b) Prozatím změny nejsou plánovány, ale nelze je vyloučit
- c) Ne, v této oblasti není prozatím o změnách uvažováno

**12. Jaké je Vaše pohlaví?**

- a) Žena
- b) Muž

**13. Jaký je Váš věk?**

- a) Do 25 let
- b) 26 – 35 let
- c) 36 – 45 let
- d) 46 – 55 let
- e) 56 a více let

**14. Jak dlouhá je Vaše ředitelská praxe?**

- a) Do 1 roku
- b) 1 – 3 roky

- c) 4 – 6 let
- d) 7 – 9 let
- e) 10 let a více

**15. Kde se nachází Vaše škola?**

- a) v obci do 5000 obyvatel
- b) ve městě do 15 000 obyvatel
- c) ve městě do 30 000 obyvatel
- d) ve městě do 75 000 obyvatel
- e) ve městě nad 75 000 obyvatel