

**Česká zemědělská univerzita v Praze**

**Provozně ekonomická fakulta**

**Katedra psychologie**



**Bakalářská práce**

**Psychický dopad práce z domova na pedagogy během  
pandemie SARS-CoV-2**

**Barbora Dercová**

© 2022 ČZU v Praze

# ČESKÁ ZEMĚDĚLSKÁ UNIVERZITA V PRAZE

Provozně ekonomická fakulta

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Barbora Dercová

Podnikání a administrativa

Název práce

**Psychický dopad práce z domova na pedagogy během pandemie SARS-CoV-2**

Název anglicky

**Psychological impact of working from home on teachers during the SARS-CoV-2 pandemic**

---

### Cíle práce

Bakalářská práce si klade za cíl v teoretické části na základě odborné literatury prezentovat teoretická východiska a následně v empirické části posoudit, zdali existuje souvislost mezi psychickými problémy a nutnými opatřeními, která vyžadovala následnou aktivní práci z domova.

Tento hlavní cíl byl ještě doplněn cíli dílčími, které jsou realizovány výzkumem, jenž je zaměřen na výskyt rizikových faktorů napomáhající vzniku psychických problémů, zvláště u pedagogických pracovníků během domácí výuky. Dotazníkové šetření je založené na kvantitativním výzkumu. Na základě výsledků jsou navržena preventivní opatření. Tato opatření by měla sloužit jako doporučení, jak předcházet psychickým problémům. Práce je zaměřena především na projevy úzkosti, stresu, depresivních stavů a poruchy spánku.

### Metodika

Praktická část bakalářské práce se zaměřuje na sběr dat vycházející z kvantitativní metody výzkumu, konkrétně dotazníkového šetření u zkoumané profesní skupiny (pedagogičtí pracovníci základních a středních škol). Dotazník bude polostrukturovaný tzn. respondenti budou odpovídat jak na uzavřené, tak i na otevřené otázky. Na základě zpracování a vyhodnocení nabytých dat za pomoci příslušných statistických metod budou testovány předem stanovené hypotézy.

**Doporučený rozsah práce**

30-40 str.

**Klíčová slova**

covid, distanční výuka, psychické problémy, pedagogové, základní škola, střední škola,

---

**Doporučené zdroje informací**

- ARNOLD, J. *Psychologie práce : pro manažery a personalisty*. Brno: Computer Press, 2007. ISBN 978-80-251-1518-3.
- DYTRTOVÁ, R. – KRHUTOVÁ, M. *Učitel : příprava na profesi*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2863-6.
- HAVLÍK, R. – KOŤA, J. *Sociologie výchovy a školy*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-327-7.
- MAŇÁK, Josef a Vlastimil ŠVEC. *Výukové metody*. Brno: Paido, 2003. ISBN 978-80-7315-039-6.
- PRŮCHA, Jan. *Učitel: současné poznatky o profesi*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2002. Pedagogická praxe. ISBN 978-80-7178-621-4.
- ŠTIKAR, Jiří, ed. *Psychologie ve světě práce*. Vyd. 1. V Praze: Karolinum, 2003. ISBN 978-80-246-0448-0

---

**Předběžný termín obhajoby**

2022/23 LS – PEF

**Vedoucí práce**

PhDr. Kristýna Krejčová, Ph.D.

**Garantující pracoviště**

Katedra psychologie

---

Elektronicky schváleno dne 1. 2. 2023

**PhDr. Pavla Rymešová, Ph.D.**

Vedoucí katedry

---

Elektronicky schváleno dne 22. 2. 2023

**doc. Ing. Tomáš Šubrt, Ph.D.**

Děkan

V Praze dne 13. 03. 2023

## **Čestné prohlášení**

Prohlašuji, že svou bakalářskou práci "Psychický dopad práce z domova na pedagogy během pandemie SARS-CoV-2" jsem vypracoval(a) samostatně pod vedením vedoucího bakalářské práce a s použitím odborné literatury a dalších informačních zdrojů, které jsou citovány v práci a uvedeny v seznamu použitých zdrojů na konci práce. Jako autor(ka) uvedené bakalářské práce dále prohlašuji, že jsem v souvislosti s jejím vytvořením neporušil autorská práva třetích osob.

V Praze dne 15.3.2023

---



## **Poděkování**

Ráda bych touto cestou poděkovala vedoucí práce PhDr. Kristýna Krejčová, Ph.D. za odborné rady a trpělivost při každé kontrole bakalářské práce. Dále bych chtěla poděkovat své rodině za neskutečnou psychickou podporu.

# Psychický dopad práce z domova na pedagogy během pandemie SARS-CoV-2

## Abstrakt

Tématem této bakalářské práce je “ Psychický dopad práce z domova na pedagogy během pandemie SARS-CoV-2“. Popisuje problematiku, která se týká nejen psychických problémů, ale převážně problémů v zaměstnání pedagogů, kteří prošli pandemiemi COVID-19. Práce je rozdělena do dvou částí.

V teoretické části jsou definovány pojmy psychologie a její druhy, profese učitel, SARS-CoV-2, práce z domova a převážně nejčastěji vyskytované psychické problémy a způsoby jak s nimi bojovat. Téma psychologické problémy v návaznosti na domácí výuku je zde podrobně rozepsáno.

Empirická část má za cíl zjistit a porovnat míru rozšíření psychických problémů u pedagogů po pandemiích COVID-19. Zaměřuje se na porovnání daných psychických problémů s ohledem na pohlaví, věkové kategorie a také druhy škol.

**Klíčová slova:** psychologie, práce, COVID-19, pedagogové, domácí výuka, deprese, spánek, úzkostné poruchy

# **The psychological impact of working from home on teachers during the SARS-CoV-2 pandemic**

## **Abstract**

The topic of this bachelor thesis 's is "The psychological impact of working from home on teachers during the SARS-CoV-2 pandemic". It describes an issue that concerns not only psychological problems, but mainly problems in the employment of teachers who have gone through the COVID-19 pandemic. The work is divided into two parts.

In the theoretical part, the concepts of psychology and its types, the profession of teacher, SARS-CoV-2, working from home and mainly the most frequently occurring psychological disorders and ways to fight them are defined. The topic of psychological problems following home teaching is detailed here.

The empirical part aims to find out and compare the prevalence of psychological disorders among teachers after the COVID-19 pandemic. It focuses on comparing given psychological problems with respect to gender, age categories and also types of schools.

**Keywords:** psychology, work, COVID-19, educators, homeschooling, depression, sleep, anxiety disorders

# Obsah

<b>1</b>	<b>ÚVOD .....</b>	<b>10</b>
<b>2</b>	<b>CÍL PRÁCE A METODIKA.....</b>	<b>11</b>
2.1	CÍL PRÁCE .....	11
2.1.1	<i>Dílčí cíle.....</i>	<i>11</i>
2.2	METODIKA.....	12
<b>3</b>	<b>TEORETICKÁ VÝCHODISKA.....</b>	<b>13</b>
3.1	PSYCHOLOGIE PRÁCE .....	13
3.2	PROFESÍ UČITEL .....	16
3.2.1	<i>Definice pojmu učitel .....</i>	<i>16</i>
3.2.2	<i>Společenský status učitele.....</i>	<i>17</i>
3.2.3	<i>Požadavky na učitele .....</i>	<i>18</i>
3.2.4	<i>Psychická náročnost profese učitel.....</i>	<i>18</i>
3.3	PANDEMIE COVID-19 .....	19
3.3.1	SARS-CoV-2 .....	19
3.3.2	Přenos.....	19
3.3.3	Průběh .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.3.4	Omezení školství v ČR během pandemie.....	20
3.4	DISTANČNÍ VÝUKA.....	20
3.5	PRÁCE Z DOMOVA.....	21
3.5.1	<i>Definice home office .....</i>	<i>21</i>
3.5.2	<i>Pro koho je home office vhodná .....</i>	<i><b>Error! Bookmark not defined.</b></i>
3.5.3	<i>Výhody a nevýhody práce z domova.....</i>	<i>21</i>
3.5.4	<i>Negativní dopady práce z domova v profesi učitele .....</i>	<i>23</i>
3.5.5	<i>Depresivní stavy .....</i>	<i>24</i>
3.5.6	<i>Porucha spánku.....</i>	<i>26</i>
3.5.7	<i>Úzkostné poruchy .....</i>	<i>27</i>
3.5.8	<i>Pozitivní dopady práce z domova v profesi učitele .....</i>	<i>28</i>
<b>4</b>	<b>VLASTNÍ PRÁCE.....</b>	<b>30</b>
4.1	TECHNIKA SBĚRU DAT .....	30
4.2	CHARAKTERISTIKA RESPONDENTŮ.....	30
4.3	VÝSLEDKY DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ .....	32
4.4	TESTOVÁNÍ HYPOTÉZ.....	39
4.4.1	<i>Statisticky významný rozdíl u dopadu na psychické zdraví mezi pedagogy středních a základních škol v průběhu pandemie COVID-19.....</i>	<i><b>Error! Bookmark not defined.</b></i>
4.4.2	<i>Statisticky významný rozdíl u náročnosti zvládnutí výuky mezi základními a středními školami v průběhu první a druhé vlny pandemie COVID-19 .....</i>	<i><b>Error! Bookmark not defined.</b></i>
4.4.3	<i>Statisticky významná závislost výsledku obtížnosti přizpůsobení se distanční výuce na věku pedagogů.....</i>	<i>44</i>
4.4.4	<i>Statisticky významná závislost výsledku míry poruchy na pohlaví pedagogů .....</i>	<i>47</i>
4.4.5	<i>Statisticky významná závislost mezi úspěšností se vypořádáním s problémy a věkem pedagogů.....</i>	<i>50</i>
<b>5</b>	<b>VÝSLEDKY A DISKUSE.....</b>	<b>54</b>
<b>6</b>	<b>ZÁVĚR.....</b>	<b>57</b>
<b>7</b>	<b>SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ .....</b>	<b>59</b>
<b>8</b>	<b>SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A ZKRATEK .....</b>	<b>64</b>
8.1	SEZNAM OBRÁZKŮ .....	64
8.2	SEZNAM TABULEK .....	64

8.3	SEZNAM GRAFŮ .....	64
<b>PŘÍLOHY</b>	.....	<b>64</b>

## Úvod

V důsledku pandemie COVID-19 se mnoho zemí rozhodlo přijmout řadu opatření k omezení šíření nemoci. Mezi tyto opatření patřila doporučení a následné nařízení zůstat doma, omezení cestování a zákaz shromažďování většího počtu osob.

V reakci na tyto opatření vybízely vlády a korporace své zaměstnance k práci z domova, aby minimalizovali svou expozici k riziku nákazy. Mezi ty, kteří byli donuceni pracovat z domova, patřili i pedagogové, kteří se ocitli v nové situaci, kdy museli najednou vést své výukové aktivity online.

Přechod z klasických tříd do virtuálního prostoru byl pro mnoho učitelů velmi náročný, protože se museli naučit používat nové technologie a aplikace, aby mohli efektivně komunikovat se svými studenty a vést kvalitní výuku. Mnoho učitelů, kteří se s online výukou dosud neselekali, muselo hledat nové způsoby, jak zajistit pozornost studentů, udržet jejich motivaci a měřit jejich pokrok. Museli se naučit používat nové nástroje, jako jsou virtuální tabule, hlasové a video hovory, přenosové služby a další aplikace. Museli také přizpůsobit svou výuku tak, aby byla pro studenty přístupná a zajímavá v online prostředí.

I učitelé s bohatými zkušenostmi se museli přizpůsobit novému režimu práce. Museli najednou řešit technické problémy, organizovat online setkání a udržovat interakci se studenty v online prostředí (Marshall et al, 2020).

Pro mnoho z nich bylo náročné najít rovnováhu mezi prací a osobním životem, protože práce z domova často znamenala, že hranice mezi prací a soukromím se staly nejasnými.

Nicméně, přestože se učitelé museli přizpůsobit novým výzvám, mnoho z nich také vidělo v online výuce nové příležitosti. Online prostředí jim umožnilo používat nové výukové nástroje a metody, rozšířit své vzdělání a zapojit se do globálního pedagogického společenství (Pressley a Ha, 2021).

# Cíl práce a metodika

## 1.1 Cíl práce

Bakalářská práce si klade za cíl v teoretické části na základě odborné literatury prezentovat teoretická východiska a následně v empirické části posoudit, zdali existuje souvislost mezi psychickými problémy a nutnými opatřeními, která vyžadovala následnou aktivní práci z domova.

Tento hlavní cíl byl ještě doplněn cíli dílčími, které jsou realizovány výzkumem, jenž je zaměřen na výskyt rizikových faktorů napomáhající vzniku psychických problémů, zvláště u pedagogických pracovníků během domácí výuky. Dotazníkové šetření je založené na kvantitativním výzkumu. Na základě výsledků jsou navržena preventivní opatření. Tato opatření by měla sloužit jako doporučení, jak předcházet psychickým problémům. Práce je zaměřena především na projevy úzkostí, stresu, depresivních stavů a poruchy spánku.

### 1.1.1 Dílčí cíle

1. Analyzovat s jakými problémy se oslovení pedagogové potýkali v průběhu distanční výuky.
  - Jaké faktory způsobovaly problémy s distanční výukou nejčastěji?
  - Jakým způsobem se pedagogové snažili problém vyřešit? A povedlo se jim ho vyřešit?
2. Analyzovat psychické rozpoložení pedagogů během distanční výuky.
  - Jak se starali pedagogové o své psychické zdraví v průběhu distanční výuky?
  - Potýkali se oslovení pedagogové při distanční výuce s psychickými problémy? Případně jak je řešili?
  - Ovlivnila distanční výuka psychické zdraví pedagogů natolik, že psychické problémy stále přetrvávají?

Ve výzkumu byly stanoveny následující hypotézy:

- H<sub>01</sub>: Neexistuje statisticky významná závislost výsledku obtížnosti přizpůsobení se distanční výuce na věku pedagogů
- H<sub>02</sub>: Neexistuje statisticky významná závislost mezi úspěšností se vypořádáním s problémy a věkem pedagogů
- H<sub>03</sub>: Neexistuje statisticky významná závislost mezi rostoucím věkem pedagoga a rostoucí mírou psychických problémů
- H<sub>04</sub>: Neexistuje statisticky významná závislost mezi rostoucím věkem pedagoga a vyšší mírou přetrvání psychických problémů
- H<sub>05</sub>: Neexistuje statisticky významná závislost mezi rostoucím věkem a vnímáním přínosnosti distanční výuky

## 1.2 Metodika

V praktické části bakalářské práce budu získávat data pomocí kvantitativního výzkumu, konkrétně dotazníkového šetření mezi pedagogickými pracovníky základních a středních škol. Dotazník bude poskytnut 383 respondentům a bude distribuován v digitální formě, včetně sdílení na veřejných skupinách zaměřených na pedagogii.

Dotazník bude polo strukturovaný, což znamená, že respondenti budou odpovídat na uzavřené i otevřené otázky. Data získaná z dotazníků budou kódována a tříděna pro účely kontingenčních tabulek. Tyto data budou následně vyhodnocena a prezentována pomocí kontingenčních tabulek a grafů. Definované hypotézy budou ověřeny a zaznamenány v tabulkách, kde bude vypočtena teoretická četnost a proveden  $\chi^2$  (chí-kvadrát) test nezávislosti. Tento test umožní určit, zda jsou na sobě dvě proměnné závislé či nezávislé. V případě, že vypočtená hodnota překročí kritickou hodnotu na hladině významnosti  $\alpha = 5\%$ , zamítáme nulovou hypotézu (vždy tvrdí, že dvě proměnné jsou nezávislé), v případě, že výpočtem prokážeme závislost proměnných, určíme pomocí Pearsonova korelačního koeficientu její sílu.

Kombinací výsledků z ověřování hypotéz a dat z kontingenčních tabulek se pokusím vysvětlit chování respondentů jako celků, stanovit závěr výzkumu a v samém závěru práce navrhnout doporučení a možnosti dalšího výzkumu."



# Teoretická východiska

## 1.3 Psychologie práce

Psychologie práce je samostatná aplikovaná disciplína s počátky datující po první světové válce. Zabývá se studiem psychologických zvláštností, vztahů a podmínek pracovní činnosti člověka v určitém pracovním prostředí a řeší praktické využití obecných poznatků této činnosti. Dále se zaměřuje na vztah k psychickým vlastnostem, procesům a stavům, které činnost umožňují a jsou prací utvářeny a modifikovány (Kohoutek et al, 2000, s. 7).

Pracovní činnost je tedy ovlivněna psychickými procesy (např. vnímání, pozornost, pamatování, myšlení), psychickými stavy, motivací, vztahy k okolí, psychickými vlastnostmi, schopnostmi a návyky. Je převážně podněcována psychikou a nemusí být pozorovatelná z vnějšku, na rozdíl od chování, kterým označujeme pouze viditelné znaky činnosti (Rudá a Vysoká škola ekonomie a managementu, 2016, s. 14).

Psychologie práce je z hlediska **teoretického** tvořena soustavou poznatků, které jsou získány zkoumáním zákonitostí, jimiž je pracovní činnost řízena.

Dále pak z hlediska **praktického** tato disciplína představuje souhrn významných poznatků pro úpravy pracovních postupů, podmínek práce, řízení a organizaci práce (Kohoutek et al, 2000, s. 7).

Oblast psychologie práce se postupně rozšířila na psychologii práce a organizace, neboť vzrostl zájem o studium jednání v organizačních podmínkách.

Současná psychologie práce a organizace je velmi široký obor, proto se zaměřujeme pouze na nejdůležitější oblasti, kterými jsou:

- Personální psychologie
- Inženýrská psychologie
- Psychologie organizace a řízení
- Psychologie dopravy
- Psychologie trhu
- Ekonomická psychologie(Štikar, 2003, s. 13)

### **a) Personální psychologie**

Je odvětví průmyslové a organizační psychologie, které se uplatňuje ve třech kategoriích činnosti:

- i. Získávání pracovníků, které zahrnuje vyhledávání a nábor, výběr a přijímání, zařazování a adaptaci.
- ii. Personální rozvoj, který obsahuje výchovu a vzdělávání, hodnocení, motivaci, rozvoj kariéry a personální poradenství.
- iii. Mobilita pracovníků, které se zaměřuje na odchody a uvolňování a informování o organizaci (Rudá a Vysoká škola ekonomie a managementu 2016, s. 14)

### **b) Inženýrská psychologie**

Se zabývá přizpůsobením techniky a okolního prostředí člověku – jeho schopnostem a mezím – s cílem zlepšit celkový výkon systému (jak lidského prvku, tak i strojů). Inženýrská psychologie zkoumá, zejména, relevantní a četné problémy lidské interakce s počítačem. Důsledkem toho je stanovit určité požadavky pro oba účastníky tohoto procesu. Kladen je důraz na takové pojmy jako spolehlivost, účinnost, rychlost, přesnost (UNANSEA, 2019) (ČVUT, 2014).

### **c) Psychologie organizace a řízení**

Psychologie řízení (také psychologie organizace a řízení, manažerská psychologie) se zabývá oblastmi lidské praxe v institucích (firmách a organizacích), kde dochází k dělbě práce a její následné tezi. Důležitou součástí psychologie řízení je poznání významu sociální povahy lidí, která se projevuje v procesech práce a organizace činnosti ve firmách.

- Zaměstnanci se v procesech řízení a realizace činností účastní celou svou osobností.
- Zaměstnanci ve svých činnostech uplatňují svou intraindividuální i interindividuální variabilitu.
- Zaměstnanci se ve svých činnostech emocionálně účastní.
- Zaměstnanci se při plnění činností sdružují, vytvářejí organizace, vytváří si přátelské svazky, ale mohou se také nenávidět.

- Zaměstnanci se ke svým činnostem přímo vztahují, zaujímají k nim postoje (Wikisofia. 2003).

#### **d) Psychologie dopravy**

Dopravní psychologie souvisí především se studiem chování účastníků silničního provozu a psychologických procesů, které jsou základem tohoto chování, jakož i se vztahem mezi chováním a nehodami. Dopravní psychologie se zaměřuje na otázky mobility, individuální a sociální faktory v pohybu osob a zboží a řízení poptávky po cestování (Schlag a Schade 2010).

#### **e) Psychologie trhu**

Psychologie trhu se týká převládajícího chování a souhrnného sentimentu účastníků trhu v jakémkoli časovém okamžiku. Tento termín je často používán finančními médii a analytiky k vysvětlení pohybu trhu, který nemusí být vysvětlen jinými metrikami. Psychologie trhu popisuje celkové chování trhu na základě emočních a kognitivních faktorů na internetu a neměla by být zaměňována s psychologií obchodníka, která odkazuje na stejné faktory, ale které ovlivňují pouze jednoho jednotlivce (Hayes, 2022).

#### **f) Ekonomická psychologie**

Ekonomická psychologie je studijní obor, který si klade za cíl popsat lidské ekonomické činnosti a prozkoumat lidské rozhodování a rozhodování v ekonomické situaci především prováděním měření na základě experimentů a průzkumů. (Takemura, 2019).

V této době se psychologie práce a organizace se převážně zaměřuje na praktická řešení v mnoha odlišných oblastech pracovního prostředí (Arnold, 2007, s. 19):

- výběr a hodnocení pracovníků
- hodnocení výkonnosti a kariérový postup: identifikace klíčových aspektů výkonnosti, plánování a využití systémů hodnocení výkonnosti
- organizační rozvoj
- interakce člověk a stroj
- osobní rozvoj a poradenství
- prostředí a práce – zdraví a bezpečnost, preferovaná prostředí

- pracovní vztahy a motivace: rozdělení práce tak, aby byla motivující, zlepšování vztahů

## 1.4 Profese učitel

Učitelé jsou důležitou součástí našeho vzdělávacího systému a mohou mít významný vliv na životy svých studentů. Z psychologického hlediska lze učitele považovat za osobnost, která má určité charakteristické vlastnosti a chování. Učitelé, kteří jsou úspěšní a respektovaní, často vykazují vlastnosti jako jsou empatie, sebeovládání, kreativita, flexibilita a schopnost komunikovat s různými typy lidí. Tyto vlastnosti umožňují učitelům vytvářet pozitivní vztahy se svými studenty a pomáhají jim překonat překážky v učení.

Na druhou stranu, učitelé mohou také trpět stresovými situacemi spojenými s prací v náročném prostředí. To může vést k pocitům vyhoření, úzkosti a deprese. Je důležité, aby učitelé měli k dispozici podporu a zdroje, které jim pomohou zvládnout tyto stresové situace. V každém případě, učitelé mají klíčovou roli v našem vzdělávacím systému a jejich osobnostní charakteristiky a chování mají vliv na životy studentů. Je důležité, aby učitelé měli vhodné zdroje a podporu, aby mohli vykonávat svou práci úspěšně a přinášet svým studentům nejlepší možné vzdělání (Göncz 2017).

### 1.4.1 Definice pojmu učitel

Postava učitele je naprosto nepostradatelný článek vzdělávacího procesu, avšak její definice je v odborných pedagogických literaturách těžko dohledatelná. Nejspíše je to způsobeno tím, že pojem „učitel“ se zdá naprosto jasný, a tudíž není nutné jej lépe definovat.

Avšak, dle Pedagogického slovníku od Jana Průchy je pojem „učitel“ definován jako: *„Jeden ze základních činitelů vzdělávacího procesu, profesionálně kvalifikovaný pedagogický pracovník, spoluzodpovědný za přípravu, řízení, organizaci a výsledky tohoto procesu.“* (Průcha et al. 2003, s. 261).

Dále lze definici dohledat ve Sbírce zákonů:

Pedagogickým pracovníkem je ten, kdo koná přímou vyučovací, přímou výchovnou, přímou speciálně pedagogickou nebo přímou pedagogicko-psychologickou činnost přímým působením na vzdělávaného, kterým uskutečňuje výchovu a vzdělávání na základě zvláštního právního předpisu. Je zaměstnancem právnické osoby, která vykonává činnost školy, nebo zaměstnancem státu, nebo ředitelem školy, není-li k právnické osobě vykonávající činnost školy v pracovněprávním vztahu nebo není-li zaměstnancem státu. Pedagogickým pracovníkem je též zaměstnanec, který vykonává přímou pedagogickou činnost v zařízeních sociálních služeb ( Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2012).

#### **1.4.2 Společenský status učitele**

Status, neboli postavení ve společnosti se dá charakterizovat jako úroveň a význam pozice, postavení v dané společenské skupině, která je determinovaná např. genderem, rasou, náboženstvím, vzděláním, kapitálem a materiálními možnostmi (Buriánek, 1996, s. 88).

Ve společnosti je věnována velká pozornost právě profesi. Je to dáno jednak již tradicí, která souvisí s povoláním učitele a samozřejmě také významností tohoto povolání.

Jedním z důvodů, proč je tato profese neustále sledována, je, že škola jako jeden z hlavních socializačních faktorů pomáhá s formováním a výchovou mladé generace. Vliv učitelské profese, ale sahá dále. Učitelé působí jak na ty, které vzdělávají a vychovávají, tak ale i na rodiče studentů.

Jak píše Havlík ve své knize Sociologie výchovy a školy je obtížné charakterizovat postavení učitele ve společenské struktuře. Je to mnohdy dáno hodnocením učitelů z různých typů škol, různých aprobací i učitelů z různých lokalit. Společenská pozice učitele je odvozena od postavení v rámci školské soustavy a uvnitř jednotlivých škol, ale je i současně situována do celkové sociální struktury společnosti.

Mínění některých lidí je také ovlivněno tím, že k výkonu učitelské profese je třeba vysokoškolského vzdělání. Školství je tak oblastí s nejvyšším počtem vysokoškolsky vzdělaných zaměstnanců (Havlík a Kořa, 2007, s.151).

### 1.4.3 Požadavky na učitele

Nenahraditelnou rolí učitele ve výuce je bezprostřední organizace pedagogického procesu. Tím pádem by učitel neměl být pouze vykonavatelem pokynů a vědeckých doporučení, ale také by měl být tvůrcem pedagogického procesu.

Práce učitele by měla být kreativní. Schopnost užít výchovně vzdělávacích prostředků v nových situacích a uplatňování teoretických poznatků ve výchovně vzdělávacím procesu jsou znaky kreativního učitele. Díky moderním technikám, které pronikají do výuky se postavení učitele ve výuce postupně pozměňuje (Maňák a Švec, 2003, s. 12).

V České republice se pro vykonávání profese „učitel“ požaduje absolvování pětiletého vysokoškolského vzdělání, které je kromě učitelství prvního stupně rozděleno na tříletý bakalářský a dvouletý navazující magisterský program (Průcha, 2002, s. 17).

Vymezením profesních kompetencí učitele se zabývá mnoho autorů, jedněmi z nich jsou Dytrtová Radmila a Krhutová Marie v knize Učitel: Příprava na profesi. V této knize uvedly jako nejčastěji uváděné vymezení kompetencí učitelů:

- Kompetence oborově předmětová
- Kompetence psychodidaktická
- Kompetence pedagogická
  - Kompetence diagnostická a intervenční
  - Kompetence psychosociální a komunikativní
  - Kompetence manažerská a normativní
  - Kompetence profesně a osobnostně kultivující (Dytrtová a Krhutová, 2009, s. 311)

### 1.4.4 Psychická náročnost profese učitel

Spolu s časovou se v této profesi vyskytuje i psychická náročnost. Zátěž a stresující podněty vedou k občasným, chronickým nebo permanentním zátěžovým stavům. Některá povolání jsou chápána jako vysoce zátěžová vzhledem k charakteru svých profesních činností, mezi takové patří např. lékař, psychoterapeut, pilot nebo učitel. Všechny tyto profese mají společnou nezbytnost koncentrace, vysokou zodpovědnost, nutnost rychlé

reakce na právě vzniklou situaci a častý kontakt s lidmi apod.(Urbánek 2005, s. 59).

Kdybychom chtěli srovnávat tyto profese z hlediska četnosti a intenzity zátěžových podnětů, zjistili bychom, že celkovou profesní zátěž ovlivňuje i pár dalších faktorů: 1) působením více drobných stresorů se jejich účinky sčítají 2) zátěž zvyšuje přítomnost podprahových stresorů 3) mnohonásobně větším zdrojem zátěže je práce s lidmi než s věcmi 4) stresory mohou mít různé dopady na jednotlivce, jejich působení je tedy subjektivní 5) člověk má i vnitřní stresory, které bývají často přehlíženy (Urbánek, 2005, s. 59). Většina z těchto faktorů převažuje právě v učitelské profesi, proto tuto problematiku považujeme za natolik závažnou.

## **1.5 Pandemie COVID-19**

### **1.5.1 SARS-CoV-2**

Pro začátek je důležité vysvětlit co je koronavirus a onemocnění COVID-19, které jej způsobuje a jaké jsou projevy onemocnění touto infekcí.

Koronaviry jsou různorodou skupinou virů infikujících mnoho různých zvířat a mohou u lidí způsobit mírné až závažné respirační infekce (Hu et al., 2021a).

Na konci roku 2019 se ve městě Wuhan v Číně objevil nový koronavirus označovaný jako SARS-CoV-2 a způsobil vypuknutí neobvyklé virové pneumonie. Tato nová koronavirová nemoc, známá také jako koronavirová nemoc 2019 (COVID-19), je vysoce přenosná a rychle se rozšířila po celém světě. V drtivé většině překonal SARS a MERS, a to jak počtem infikovaných lidí, tak prostorovým rozsahem epidemických oblastí (Hu et al., 2021b).

### **1.5.2 Přenos a průběh**

Vir SARS-CoV-2 se mezi lidmi šíří několika různými způsoby.

Virus se může šířit z úst nebo nosu infikované osoby v malých kapalných částicích, když kašle, kýchá, mluví, zpívá nebo dýchá ( World Health Organization, 2021).

O rozdělení příznaků COVID-19 podle závažnosti, klinických příznaků, laboratorních nálezů a rtg plic na 5 stupňů píše ve svém článku Prof. MUDr. Jan Lebl :

1. **Asymptomatický průběh:** bez klinických projevů, normální rtg plic

2. **Mírný průběh:** příznaky onemocnění horních dýchacích cest, včetně horečky, slabosti, bolesti svalů, kašle, bolesti v krku, sekrece z nosu a kýčání.
3. **Středně závažný průběh:** s pneumonií, častá horečka, kašel
4. **Těžký průběh:** časně respirační příznaky jako horečka a kašel, které mohou být doprovázeny gastrointestinálními příznaky – průjmem. Onemocnění má progresivní průběh během jednoho týdne, rozvíjí se dušnost s centrální cyanózou.
5. **Kriticky závažný průběh:** Stav člověka může rychle progredovat do syndromu akutního respiračního distresu (ARDS) nebo respiračního selhání. Může se rozvinout šok, encefalopatie, poškození myokardu nebo srdeční selhání, poruchy koagulace a akutní poškození ledvin. Organové poškození může ohrožovat život (Lebl, 2020) .

### 1.5.3 Omezení školství v ČR během pandemie

V roce 2020 došlo v České republice k masivnímu omezení provozu škol v souvislosti s pandemií covidu-19. Školy byly uzavřeny ze dne na den a následně se jejich provoz omezil na výuku na dálku. Tento stav trval až do září 2021, kdy byly školy opět otevřeny.

Omezení provozu škol mělo značný dopad na vzdělávání žáků. Výuka na dálku vyžadovala od učitelů i studentů mnoho úsilí a přizpůsobení se novým podmínkám. Mnoho dětí se muselo učit samostatně a některé neměly přístup k potřebné technice a internetu.

Omezení provozu škol se promítlo do ztráty učiva a zpoždění vzdělávání. V důsledku pandemie se také objevily další problémy, jako je například zhoršení duševního zdraví jak u některých dětí, tak u samotných pedagogů.

## 1.6 Distanční výuka

Pedagogický slovník definuje distanční výuku jako formu studia zprostředkovaného médií (telefon, televize, počítač aj.). Je založeno na samostatném studiu účastníků, řízeném specializovanou institucí, bez prezenčního kontaktu studujících s vyučujícími. Výuka je zajišťována speciálně připravenými učebními materiály a jinými metodami studijní podpory a hodnocení, umožňující individuální přístup (Průcha et al., 2003, s. 261).

Hlavním cílem distančního vzdělávání je umožnit průběžné vzdělávání jedincům, kteří se nemůžou účastnit klasické, tedy prezenční formy vzdělávání. Jak píše Helena Zlámalová



v odborném článku pro e-Pedagogium, distanční výuka je uplatňování pomocí základních dvou principů – princip samostatnosti a princip usměrňování studujícího (Zlámalová, 2007).

## **1.7 Práce z domova**

V průběhu let se práce z domova neboli home office vyvinula jako metoda práce, kterou lze použít jako součást agilního pracovního programu. Agilní práce poskytuje zaměstnancům příležitost pracovat z domova, a kromě toho mají také možnost pracovat z libovolného zvoleného místa. Tento způsob práce umožňuje zaměstnancům pracovat mimo kancelářské prostředí (Sethi a Saini, 2020).

### **1.7.1 Definice home office**

Tento způsob práce je v každé literatuře označen pod jiným názvem. Hovoří se o mobile office, home office, teleworking a dalších. Ovšem všechny mají téměř stejný význam.

Jak naznačuje termín, hlavní důraz je kladen na zkrácení doby dojíždění do práce. Pracoviště bylo zcela nebo zčásti přemístěno mimo provozovny zaměstnavatele, a to do blízkosti nebo do domova zaměstnance, aby se předešlo nákladnému a dlouhému dojíždění z domova do práce a naopak. Nové technologie (propojení počítačů a telekomunikačních nástrojů) umožnily takové formy decentralizace (Šubrt, 2006, s. 14)

Název home office byl vybrán z důvodu, že je v českém kontextu pro práci na dálku v pracovně právním poměru jeho používání nejvíce rozšířeno (Messenger a Gschwind 2016).

### **1.7.2 Výhody a nevýhody práce z domova**

Home office by se mohla zdát z jistého pohledu vhodná v případě skloubení rodinného a pracovního života. Rodič si může sám přizpůsobit pracovní dobu k potřebám dítěte a rodiny. Většinou se toto týká především žen na mateřské dovolené.

Ovšem tato alternativa práce může být vhodná i pro lidi s obtížným dojížděním, nebo velkou vzdáleností mezi domovem a prací.

Bohužel možnost práce z domova není uskutečnitelná ve všech typech zaměstnání. Je pochopitelné, že mnohé profese vyžadují přítomnost zaměstnanců na svém pracovišti.

Doktor, kadeřník, řidič tramvaje nebo například instalatér do své práce musí nesporně docházet. Ale naopak není potřebné, aby programátoři, datoví analytici, grafici nebo právníci seděli nutně každý den v kancelářích.

Z práce z domova, jak píše Veronika Burešová ve své bakalářské práci na Mendelově zemědělské a lesnické univerzitě v Brně, mohou těžit jak zaměstnanci, tak zaměstnavatelé.

Pro zaměstnance home office například nabízí:

- samostatnost,
- časovou flexibilitu,
- čas na rodinu,
- snížení nákladů za dopravu,
- možnost pracovat i ze zahraničí (ADOC.PUB, 2017).

Pracovníci na dálku tráví méně času cestováním a dojížděním. Mohou tak využít tento čas k pobytu s rodinou a užít si lepší rovnováhu mezi domácím a pracovním životem. Nicméně, stírání hranic mezi prací a domácím časem může způsobit konflikt v rodině nebo narušit odpočinek. Domácí práce zvyšuje flexibilitu a autonomii lidí. Pracovníci na dálku si často mohou zvolit pracovní dobu, což umožňuje lepší využití mimo pracovní dobu pro své potřeby a dále tak fungování v jejich nejproduktivnější části dne.

Pracovníci na dálku bývají produktivnější než jejich kolegové v tradičních kancelářích, protože mají méně přerušování a rušivých vlivů, mohou pracovat déle, zlepšovat se, lépe využívat momenty vysoké produktivity a užívat si flexibilitu, při sestavování pracovních plánů (Tavares, 2017).

Pro zaměstnavatele home office nabízí:

- snížení nákladů na pronájem kapacitně dostačujících kanceláří,
- možnost rozšíření množství pracovníků,
- snížení míry absencí a nemocnosti,
- zvýšená produktivita.

Výhodou by dále v budoucnosti mohlo být z globálního hlediska pro životní prostředí radikální snížení dopravní přetíženosti a tím snížení znečištění ovzduší (ARVOLA, R, 2015).

Práce z domova ale nepřináší pouze výhody, ba naopak. Výsledek práce může být omezen z důvodu nedostatečné kontroly. Lidé, kteří pracují příliš mnoho hodin mimo ústředí zažívají více stresu a zdravotních problémů. V některých případech také hrozí snížení fyzické aktivity, respektive přejídání, které může vést ke zvýšení tělesné hmotnosti (ARVOLA, 2015).

Nevýhody pro zaměstnance:

- pocit izolace,
- častá nedostatečná sebekázeň,
- neschopnost práce v týmech,
- obtížné rozložení času mezi práci a volný čas
- nadměrný čas u obrazovky

Práce z domu je hned vedle jídelního stolu, a tak pracovníci mají tendenci pracovat dlouho a nepřetržitě hodiny, i když jsou nemocní. Tomu se říká presenteeismus. Práce v nevolnosti ovlivňuje rychlost a kvalitu zotavení a pohodu pracovníka, nemluvě o vliv na kvalitu práce. Také navzdory potenciálu pro vyšší produktivitu, pracovníci na dálku často čelí nedostatku technické podpory a mohou mít nedostatečné vybavení, které jim brání dosažení požadované produktivity (Tavares, 2017).

Nevýhody pro zaměstnavatele:

- snížená produktivita
- ztráta kontroly nad zaměstnanci
- obtížnější komunikace
- ztráta kontaktů a sociálních vztahů v pracovním prostředí (ADOC.PUB, 2017).

### **1.7.3 Negativní dopady práce z domova v profesi učitele**

V roce 2020 mezi 8. až 30. dubnem vznikl Kalibro projekt, který se soustředil na pohled pedagogů na distanční výuku během pandemie COVID-19. Data tohoto výzkumu ukazují, že vyčerpanost z výuky pocítila téměř polovina dotazovaných učitelů, kde učitelé

odpovídali na otázku, zdali se cítí vyčerpáni z distanční výuky. Učitelé odpověděli v 38 procentech, že často, a v 7 procentech pořád.

Příprava distanční výuky může být pro řadu učitelů více časově náročná než na běžnou prezenční výuku a také více vyčerpávající. Náročná může být nejen příprava, ale i samotná realizace distanční výuky. Stresujícím faktorem také je nátlak, že s žáky nestihnou probrat a procvičit plánovanou látku, že žáci probranou látku dostatečně nepochopí, nebo že u žáků dojde k poklesu motivace k výuce ( Nadacecs.cz, 2020).

Práce z domova může ale také způsobit pocit sociální izolace a odcizení u učitelů, což může vést k pocitům osamělosti a izolace. Tyto pocity mohou být spojeny s depresivními, úzkostnými stavy a poruchami spánku, protože sociální interakce jsou důležité pro psychické zdraví.

U učitelů ve středním věku je také pravděpodobnost, že budou mít doma své vlastní děti a budou se během pandemie obzvlášť snažit vyvážit své pracovní povinnosti s domácím životem.

Velkou roli zde také hraje technologická vybavenost učitelů. Učitelé, kteří se s těmito formami výuky na dálku doposud nesetkali, nebo nejsou zcela technologicky zdatní (především starší ročníky), mohou mít problém se zavedením distanční výuky přes informační technologie, což může být stresující a může také vést k úzkostným a depresivním stavům (Brown, 2020). Výzkum Kalibro Projekt, pokládal otázku, co učitelům nejvíce komplikovalo distanční výuku. Téměř polovina učitelů – 42,6 procent uvedlo, že distanční výuku jim komplikují nedostatečné znalosti IT, a 33,3 procent uvedlo jako překážku jejich nedostatečné technické vybavení ( Nadacecs.cz, 2020).

Spolu s těmito stresovými faktory a s nadbytečným užíváním počítačů byli pedagogové vystavováni mnohým psychickým problémům.

#### **1.7.4 Depresivní stavy**

Deprese je celosvětově běžným onemocněním, které postihuje více než 264 milionů lidí. Deprese se liší od obvyklých výkyvů nálad a krátkodobých emočních reakcí na výzvy v každodenním životě. Zvláště pokud je deprese dlouhodobá a se střední nebo silnou intenzitou, může se stát vážným zdravotním problémem. Může způsobit postiženému špatné fungování v profesním, studijním i rodinném životě. V nejhorším případě může deprese vést

k sebevraždě. Kvůli sebevraždě ročně zemře téměř 800 000 lidí. Sebevraždy jsou druhou hlavní příčinou úmrtí 15–29letých ( World Health Organization., 2021).

Dle World Health Organization: „*Depresivní poruchy jsou již čtvrtou hlavní příčinou celosvětové zátěže nemocí. Očekává se, že do roku 2020 budou na druhém místě za ischemickou chorobou srdeční, ale před všemi ostatními nemocemi.*“ (World Health Organization., 2001).

### **Opakující se depresivní porucha**

Tato porucha zahrnuje opakované depresivní epizody. Během těchto epizod osoba pociťuje depresivní náladu, ztrátu zájmu a radosti a sníženou energii, což vede ke snížení aktivity po dobu nejméně dvou týdnů. Mnoho lidí s depresí také trpí příznaky úzkosti, narušeným spánkem a chutí k jídlu a mohou mít pocity viny nebo nízké sebehodnocení, špatnou koncentraci a dokonce příznaky, které nelze vysvětlit lékařskou diagnózou ( World Health Organization., 2021).

### **Přispívající faktory a prevence**

Důvodů deprese je mnoho - nezaměstnanost, finanční problémy, sociální izolace, stres, krizové situace, konflikty s příbuznými, přáteli, kolegy a institucemi, fyziologické a hormonální procesy související s dědičností atd. Deprese dokonce souvisí se změnou sezón, zejména na jaře a na podzim. Takové události jsou v lidském životě nevyhnutelné a hlavně nekontrolovatelné.

Obecně depresi není možné spolehlivě předcházet.

K ochranným faktorům patří mimo jiné stabilní okruh přátel, materiální jistota, sebedůvěra a humor. Vyvážený duševní život, schopnost požádat o pomoc, být součástí sociální sítě, být celkově zdravý – to vše může do jisté míry působit preventivně. Preventivní funkci má i zdravý životní styl: zdravá strava a pohyb, zdravý spánek, vyhýbání se kouření a nezdravé konzumaci alkoholu ( Národní zdravotnický informační portál., 2023).

### **Diagnóza a léčba**

Nekontrolované pokusy překonat depresi by mohly vést k některým formám zneužívání drog. Proto pomoc psychologů, psychiatrů a dalších specialistů jsou v naší společnosti

podstatné. Léčba deprese je komplexní. Zahrnuje některé léky, psychoterapii a možné změny způsobu života a životního prostředí (Stoyanova, 2014).

Deprese je léčitelná a zvládnutí symptomů obvykle zahrnuje tři složky:

- **Podpora:** To může sahat od diskuse o praktických řešeních a možných příčinách až po vzdělávání členů rodiny.
- **Psychoterapie:** Také známá jako mluvicí terapie, některé možnosti zahrnují individuální poradenství a kognitivně behaviorální terapii (CBT).
- **Medikace:** Lékař může předepsat antidepresiva (Medical News Today, 2019).

### 1.7.5 Porucha spánku

#### Spánek

Nervově signalizující chemikálie, nazývané neurotransmitery, ovládají, zda spíme nebo bdíme, působením na různé skupiny nervových buněk nebo neuronů v mozku. Neurony v mozkovém kmeni, které spojují mozek s míchou, produkují neurotransmitery jako serotonin a norepinefrin, které udržují některé části mozku aktivní, když jsme vzhůru. Ostatní neurony na základně mozku začínají signalizovat, když usínáme. Zdá se, že tyto neurony „vypínají“ signály, které nám nedávají spát. Výzkum také naznačuje, že chemikálie zvaná adenosin se hromadí v naší krvi, když jsme vzhůru a způsobuje ospalost. Tato chemikálie se během spánku postupně rozpadá.

Během spánku obvykle procházíme pěti fázemi: fázemi 1, 2, 3, 4 a spánkem REM (rychlý pohyb očí). Tyto fáze spánku postupují v cyklu od fáze 1 do spánku REM, poté cyklus začíná znovu fází 1 (Afy Okoye., 2023).

#### Nespavost

Je charakterizována opakujícími se obtížemi usnout nebo zůstat spát navzdory motivaci a prostředkům, jak toho dosáhnout. Lidé s nespavostí také zažívají nadměrnou denní spavost a další kognitivní poruchy, když jsou vzhůru. Nespavost je považována za chronický stav, kdy pacienti vykazují příznaky nejméně třikrát týdně po dobu nejméně tří měsíců (Sleep Foundation, 2018).

## **Narkolepsie**

Je vzácný dlouhodobý stav mozku, který způsobuje, že člověk v nevhodnou dobu náhle usne. Mozek není schopen normálně regulovat spánek a bdění. Narkolepsie nezpůsobuje vážné ani dlouhodobé fyzické zdravotní problémy, ale může mít významný dopad na každodenní život a je obtížné ji emocionálně zvládnout ( NHS, 2017a).

### **Léčba poruch spánku**

Léčba poruch spánku se může lišit v závislosti na typu a základní příčině. Obecně však zahrnuje kombinaci léčebných procedur a změn životního stylu.

#### **1.7.6 Úzkostné poruchy**

Úzkost je emoce charakterizovaná pocity napětí, znepokojení a fyzickými změnami, jako je například zvýšený krevní tlak, pocení, třes, závratě nebo zrychlený srdeční tep (American Psychological Association., 2022).

Občasná úzkost je v pořádku. Ale úzkostné poruchy již představují problém. Je to skupina duševních chorob, které způsobují neustálou a zdrcující úzkost a strach. Nadměrná úzkost vás může přimět vyhnout se práci, škole, rodinným setkáním a dalším sociálním situacím, které by mohly vyvolat nebo zhoršit vaše příznaky (WebMD, 2023).

#### **Generalizovaná úzkostná porucha**

Zahrnuje trvalé a nadměrné starosti, které narušují každodenní činnosti. Tato pokračující starost a napětí mohou být doprovázeny fyzickými příznaky, jako je neklid, pocit na okraji nebo snadná únava, potíže se soustředěním, svalové napětí nebo problémy se spánkem. Často se starosti soustředí na každodenní věci, jako jsou pracovní povinnosti, zdraví rodiny nebo drobné záležitosti, jako jsou domácí práce, opravy auta nebo schůzky ( ADOC.PUB., 2017).

#### **Panická porucha**

Hlavním příznakem panické poruchy jsou opakující se panické záchvaty, zdrcující kombinace fyzického a psychického strádání. Během útoku se několik z těchto příznaků vyskytuje v kombinaci:

- Bušení srdce nebo zrychlený srdeční tep
- Pocení
- Chvění nebo třes
- Pocit dušnosti nebo dusivých pocitů
- Pocit odloučení
- Strach ze ztráty kontroly
- Strach ze smrti a další

Vzhledem k tomu, že příznaky jsou tak závažné, může mnoho lidí, kteří zažívají panický záchvat, věřit, že mají infarkt nebo jinou život ohrožující nemoc (American psychiatric association., 2019).

### **Sociální fobie**

Projevuje se silným a trvalým strachem ze sociálních situací a výrazným vyhýbáním se těmto situacím. Toto vyhýbání může napomáhat ke snížení úzkostných stavů, ale omezuje běžný chod života. Pacienti obvykle sami vědí, že jejich strach je nadměrný a neodůvodněný. Dostavuje se strach z očekávání strachu ( ADOC.PUB, 2017).

### **Léčba**

Pacienti by měli absolvovat „psychoedukaci“ o své diagnóze, možné etiologii a mechanismech účinku dostupných léčebných přístupů. Plán léčby by měl zahrnovat psychoterapii, farmakoterapii a další intervence, které by měly být zvoleny po pečlivém zvážení jednotlivých faktorů, např. preference pacienta, anamnéza pacienta s předchozími pokusy o léčbu, závažnost onemocnění, komorbidity, jako jsou poruchy osobnosti, suicidální, lokální dostupnost léčebných metod, čekací doba na schůzky s psychoterapií, náklady a další faktory (Borwin Bandelow, Sophie Michaelis & Dirk Wedekind, 2017).

#### **1.7.7 Pozitivní dopady práce z domova v profesi učitele**

Domácí výuka však nepřinesla pro pedagogy pouze negativa. Je zde i mnoha výhod, které si pedagogičtí pracovníci mohli vynachválit:



- 1) Online výuka umožňuje celodenní přístup k materiálům třídy, online učebnám atd. To umožňuje pedagogům na částečný úvazek s dalším zaměstnáním vykonávat své učitelské povinnosti podle svého pohodlí.
- 2) Na vysokých školách používání internetu jako učebny poskytuje pedagogovi možnost vést hodiny se studenty z více časových pásem, aniž by museli cestovat.
- 3) Online prostředí pomáhá v oblastech správy tříd. Online zadávání úkolů poskytují bezpečnou a časově zdokumentovanou cestu pro odevzdávání úkolů. Servery, které uchovávají dokumentaci relace chatu a diskusní skupiny, poskytují nezpochybnitelné záznamy o účasti ve třídě. Tím se sníží potíže spojené s instrukcemi tváří v tvář ( WorldWideLearn., 2021).
- 4) Online výuka usnadnila učitelům identifikovat a poskytnout více pokynů studentům, kteří mají problémy s obsahem kurzu.
- 5) Úbytek administrativní práce. Učitelé tráví více času skládáním papírů a vyřizováním administrativních prací, než tráví výukou. V průběhu let učitelé absorbovali více administrativních povinností, protože školy postupně zefektivňovaly své postupy. Kromě výuky, známkování a plánování mají učitelé vypracovat návrhy a zadat denní docházku. Díky online výuce mají školy méně osobních aktivit a akcí, které vyžadují papírování. Technologie je dalším důvodem, proč mají učitelé nyní více času na výuku, místo aby si lámali hlavu s papírováním ( ASHLEY, 2020).
- 6) Studenti jsou méně rušiví a méně narušují vzájemnou výuku. Neustálé povídání a vyrušování nejsou pro učitele jen nepříjemné, ale také znevýhodňuje děti, které potřebují klid, aby se mohly soustředit. Mnoho studentů dělá mnohem kvalitnější práci v momentě, kdy nejsou fyzicky obklopeni svými vrstevníky (Truth for teachers., 2020).

## Vlastní práce

Práce učitele přinášela i v předchozích letech velký tlak na psychiku jedinců. Nyní kvůli pandemii se tato práce stala ještě náročnější. Právě tyto důsledky pandemie jsou předmětem zkoumání v druhé části bakalářské práce. Výzkumné šetření bylo prováděno na středních a základních školách.

Pomocí dotazníku byly zjišťovány hlavní stresové podněty působící na pedagogy, zkoumán jejich vliv na duševní zdraví a metody duševní hygieny. V kapitole *Výsledky dotazníkového šetření* jsou podrobněji rozepsány některé odpovědi na otázky, kterým byl dán větší prostor k popsání výsledků.

### 1.8 Technika sběru dat

Ke sběru dat byla použita metoda kvantitativního výzkumu ve formě dotazníkového šetření. Výzkumný dotazník pro tuto práci byl vytvořen na internetovém portále [www.surveio.cz](http://www.surveio.cz). Obsahoval celkem 14 otázek.

Dotazník je rozdělený do čtyř pomyslných sekcí. V prvních 3 otázkách zjišťujeme základní informace o respondentech, které jsou podstatné pro ověření hypotéz, tedy pohlaví, věk a druh školy, kde respondenti vyučují. Druhá část dotazníku ověřuje, jak respondenti vnímali distanční výuku a jak se přizpůsobovali tomuto přechodu z běžné výuky. Třetí část je věnována dopadům práce z domova na psychiku jednotlivců a jejich vypořádáním se s případnými problémy. Závěrečná část je věnována názoru respondentů ohledně přínosnosti distanční výuky a možného zavedení distanční výuky do běžného chodu vzdělávání.

Dotazník byl respondentům rozeslán pomocí e-mailu v období prvních čtrnácti dnů měsíce února. Kvůli nedostatku získaných odpovědí jsem dále pokračovala na facebookové stránce Učitelé +, kde jsem svůj dotazník veřejně sdílela mezi pedagogy. Výzkumu se celkově zúčastnilo 383 respondentů.

### 1.9 Charakteristika respondentů

Jako cílová skupina pro kvantitativní šetření byli vybráni pedagogičtí zaměstnanci základních a středních škol.

Nicméně kvůli nedostatku účastníků z těchto škol, byl dotazník sdílen ve vybraných sociálních skupinách s cílem získat více respondentů.

Statisticky zkoumaný soubor obsahoval 383 anonymních respondentů, což nám dalo vysokou pravděpodobnost, že budeme mít vyvážené skupiny pro sběr dat.

Z těchto respondentů bylo 342 žen a 39 mužů, přičemž věková struktura respondentů (viz Graf 1) ukazuje, že největší podíl zaměstnanců v této pozici byl ve věkové skupině 36 až 50 let.

*Graf 1- Pociťovali jste během distanční výuky některé z těchto problémů, které Vás dříve netrápily?:*



Zdroj: vlastní zpracování (2022)

Dále byli respondenti třetí otázkou rozdělení na dvě skupiny. A to na pedagogy na základních školách a pedagogy středních škol a gymnázií. Největší zastoupení měli učitelé základních škol, a to 69 % (72 respondentů). Zbylých 30 respondentů bylo ze skupiny středních škol a gymnázií.

## 1.10 Výsledky dotazníkového šetření

Na otázku č.4 respondenti odpovídali na otázku, zdali bylo přizpůsobení se distanční výuce obtížné. Možnost odpovědí byla ANO/NE. Nejčastěji volená odpověď byla NE s 212 odpověďmi. Zbýlých 169 zodpovědělo ANO.

Graf 2- Bylo pro Vás přizpůsobení se distanční výuce obtížné?:



Zdroj: vlastní zpracování (2022)

V otázce č.5 měli respondenti možnost volné odpovědi. Nejčastěji volená odpověď byla problémy s technikou. Do této odpovědi spadaly jak problémy s připojením, tak nedostatečná vybavenost domácností technikou, nebo také digitální negramotnost. Dalšími častými odpověďmi byly problémy se skloubením výuky a svých vlastních dětí doma, také vysoká nepozornost a neochota žáků, sociální distancovanost, ale také zde bylo mnoho odpovědí uvádějících absenci jakýchkoliv problémů během distanční výuky. Méně početnými odpověďmi byla také neochota rodičů, chaotické pokyny od MŠMT, časová náročnost a mnoho dalších.

Graf 3 Jaké faktory způsobovaly problémy s distanční výukou a jak jste se je pokusili vyřešit?:



Zdroj: vlastní zpracování (2022)

Otázka č. 6 navazovala na předchozí otázku. Obsahovala odpovědi ANO a NE. Pouze 95 respondentům se nepodařilo problémy s distanční výukou vyřešit. Zbylých 286 se úspěšně s problémy vypořádalo.

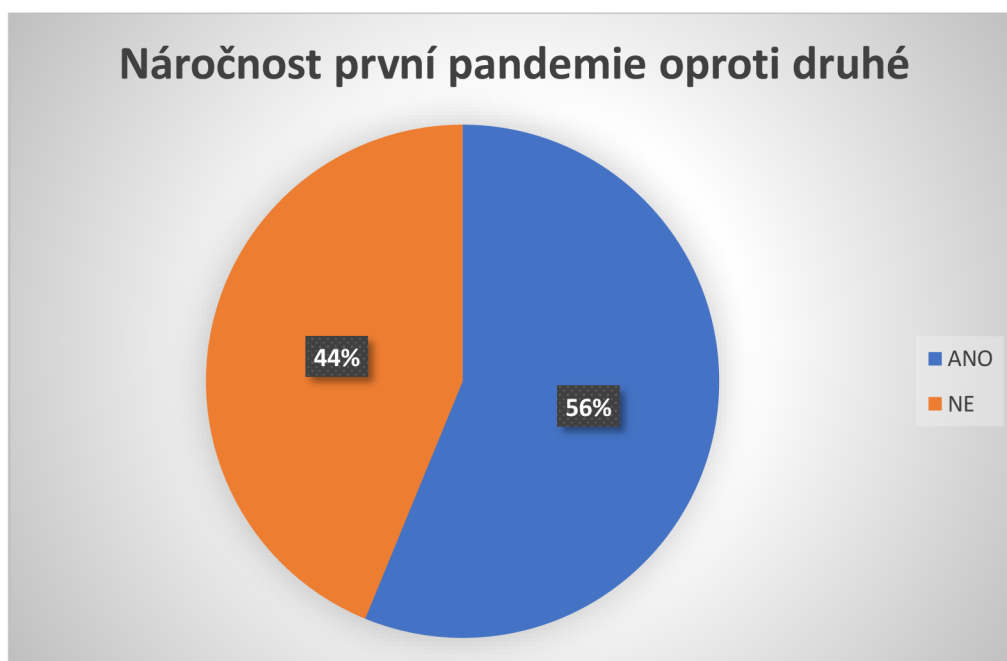
Graf 4 Povedlo se Vám daný problém s distanční výukou vyřešit ?:



Zdroj: vlastní zpracování (2022)

V otázce č. 7 respondenti potvrzovali, či negovali náročnost první vlny pandemie oproti druhé ve smyslu množství stresu a náročnosti výuky. Volili z odpovědí ANO a NE. Nejčastější odpovědi respondentů byl souhlas. Přes 200 respondentů odpovědělo ANO. Možným důvodem, proč by respondenti potvrdili náročnost první vlny pandemie oproti druhé ve smyslu množství stresu a náročnosti výuky, může být několik faktorů. Jedním z nich může být, že první vlna pandemie přišla bez předchozí zkušenosti s podobnou situací a překvapila společnost svou rychlostí a rozsahem šíření. To mohlo vést k většímu pocitu nejistoty, strachu a stresu u lidí. V té době nebyly k dispozici žádné konkrétní informace o viru, jeho šíření a účinné léčbě

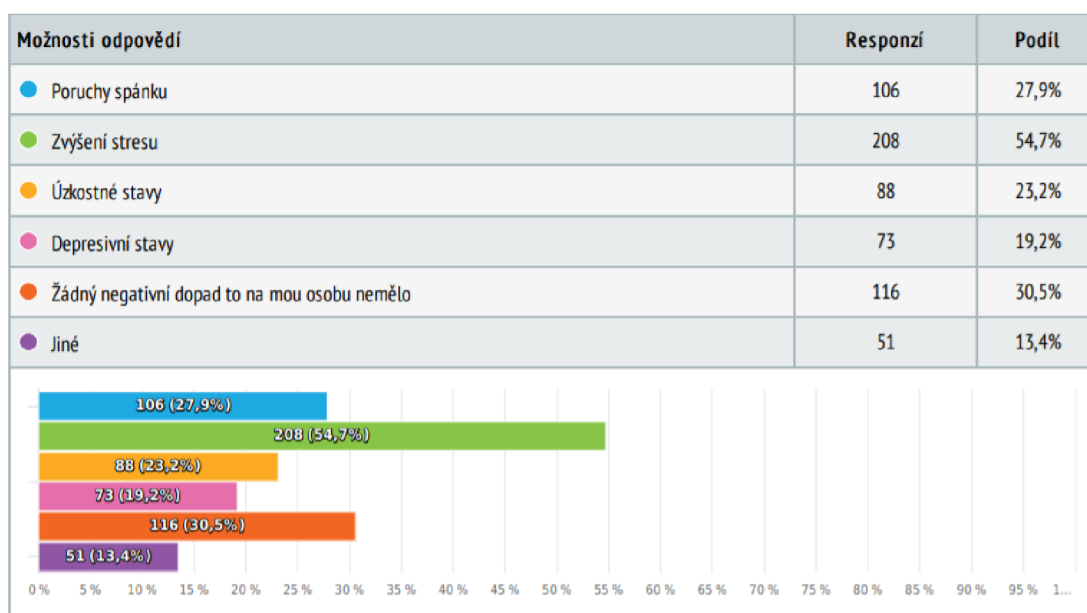
*Graf 5 Označili byste první vlnu pandemie, jako náročnější, než druhou vlnu? (v oblasti výuky, stresu apod.):*



Zdroj: vlastní zpracování (2022)

U otázky č.8 respondenti volili, jaké problémy na sobě v průběhu distanční výuky pociťovali, které je dříve netrápily. Na výběr měli ze 4 problémů, dále možnost vybrat odpověď "Jiné", nebo také "Žádný negativní dopad to na mou osobu nemělo". Nejčastější odpovědi respondentů byly, že pociťují zvýšení stresu, žádný negativní dopad a poruchy spánku. Nejméně vybranou odpovědí bylo "jiné".

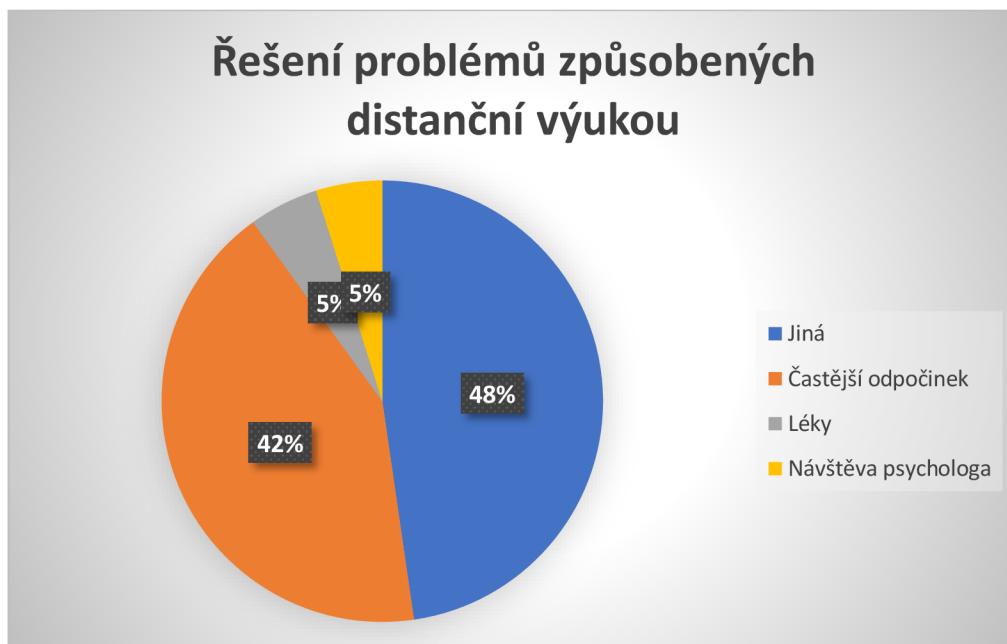
Obrázek 1 Pociťovali jste během distanční výuky některé z těchto problémů, které Vás dříve netrápily?:



Zdroj: vlastní zpracování (2022)

Otázka č. 9 opět navazovala na předchozí otázku a zkoumala, jak respondenti své problémy nejčastěji řešily, pokud nějaké problémy byly. Převážná část respondentů zvolila odpověď jiné (více než 55 %). Tato odpověď byla dále a lépe rozvedena v následující otázce, která obsahovala otevřenou odpověď a respondenti se mohli lépe rozepsat o dalších možnostech své psychické hygieny. Z důvodů, že někteří respondenti již u otázky č.8 uvedli, že žádné problémy je netrápily, bylo zde 62 nezodpovězených. Tudíž data vychází z 321 odpovědí.

Graf 6 Pokud ANO, jak jste dané problémy řešili?:



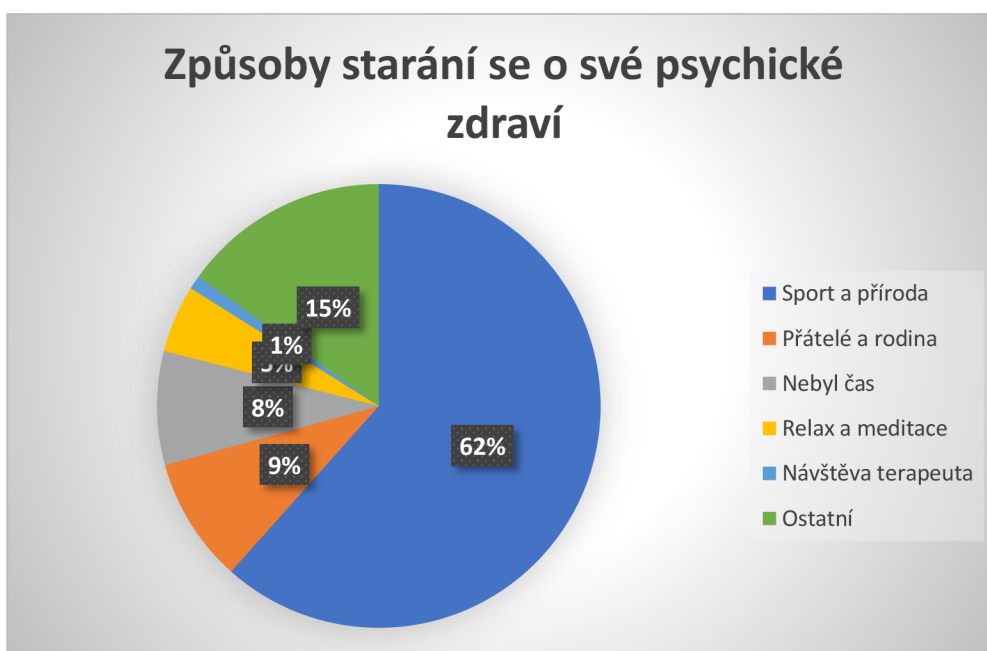
Zdroj: vlastní zpracování (2022)

Jak jsem již dříve zmínila otázka č. 10 obsahovala otevřenou odpověď, která navazovala na předchozí otázku a dávala respondentům možnost rozepsat svou odpověď “jiné”.

Nejčastěji vyskytovanou odpovědí na užívané způsoby psychické hygieny byl sport a čas trávený v přírodě. Dále následovala odpověď přátelé a rodina a hned po ní skoro se stejnými hodnotami byla odpověď “Nebyl čas”. Dalšími častějšími odpověďmi byl relax, nastavení režimu a návštěvy terapeuta.



Graf 7 Jak jste se starali o své psychické zdraví průběhu distanční výuky?:

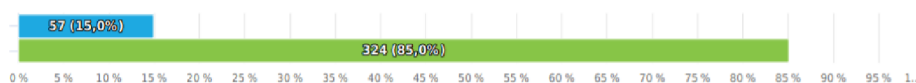


Zdroj: vlastní zpracování (2022)

Otázkou č. 11 bylo zjišťováno, zdali psychické problémy během distanční výuky byly natolik silné, že stále přetrvávají. Zde respondenti měli na výběr z odpovědí ANO/NE.

Obrázek 2 Ovlivnila distanční výuka Vaše psychické zdraví natolik, že psychické problémy stále přetrvávají?:

Možnosti odpovědi	Responzí	Podíl
ANO	57	15,0%
NE	324	85,0%



Zdroj: vlastní zpracování (2022)

Otázka č. 12 zkoumá porovnání náročnosti distanční výuky na základních školách a středních školách/gymnáziích (viz Graf 8)

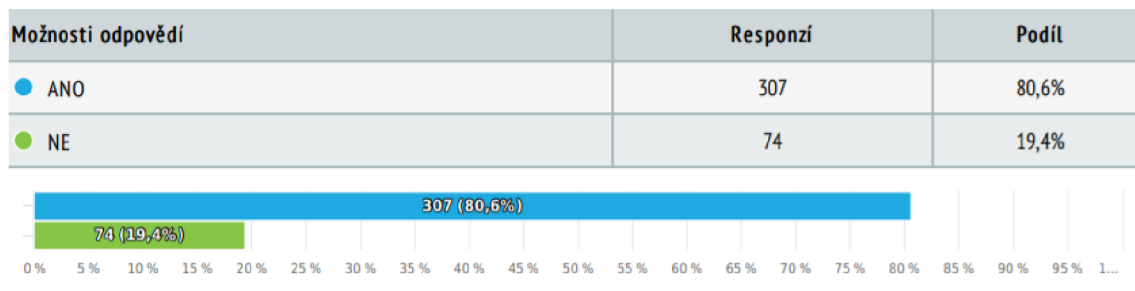
Graf 8 Myslíte si, že průběh distanční výuky byl spíše náročnější na ?:



Zdroj: vlastní zpracování (2022)

V otázce č. 13 respondenti volili posouzení, zdali byla pro ně distanční výuka přínosná. Zde i přes mnohé stížnosti jak při osobním kontaktu s respondenty, tak v otevřených otázkách, více jak 80% zodpovědělo kladně.

Obrázek 3 Bylo pro Vás zavedení distanční výuky přínosné?:



Zdroj: vlastní zpracování (2022)

V této dotazníkové části mou poslední otázkou bylo, zdali by si pedagogové dokázali představit zavedení kombinované výuky na středních školách trvale. Zde respondenti odpovídali především kladně.

## 1.11 Testování hypotéz

V této části jsou otestovány veškeré stanovené nulové hypotézy. Hypotézy byly testovány pomocí chí-kvadrát testu nezávislosti a jejich síla závislosti byla ověřena Pearsonovým koeficientem kontingence.

### 1.11.1 Statisticky významná závislost výsledku obtížnosti přizpůsobení se distanční výuce na věku pedagogů

Cílem této hypotézy bylo zjistit, zda existovala, či neexistovala závislost výsledku obtížnosti přizpůsobení se distanční výuce na věku pedagogů.

Vzdělávání na dálku může být pro mnoho pedagogů osamělé, protože tráví méně času ve třídě a méně času se studenty. To může být zvláště těžké pro starší pedagogy, kteří mohou být více zvyklí na interakci se svými studenty v rámci třídy.

Na druhou stranu mladší pedagogové mohou mít problémy s organizací a plánováním své práce na dálku. Je důležité, aby si pedagogové udrželi přehled o svých studentech, jejich pokroku a úkolech, které mají plnit.

Tabulka 1 Výpočet očekávaných četností  $H_{01}$

Věkové kategorie	NE	ANO	Celkem
21-35	35	70	105
36-50	52	148	200
51-65	14	57	71
66 a víc		3	3
<b>Celkem</b>	101	278	379

Zdroj: vlastní zpracování (2022)

Tabulka č. 2 představuje postup výpočtu očekávaných četností pro výsledek testování  $H_{01}$ . První řádek ukazuje přesný výpočet. Zbylé řádky obsahují pouze výsledky.

Tabulka 2 Výpočet očekávaných četností  $H_{01}$

<b>Věková kategorie</b>	<b>NE</b>	<b>ANO</b>
<b>21-35</b>	$\frac{105 * 101}{379} = 27,98$	$\frac{105 * 278}{379} = 77,02$
<b>36-50</b>	53,299	146,7
<b>51-65</b>	18,82	54,28
<b>65 a více</b>	0,799	2,2

Zdroj: vlastní zpracování (2022)

Postup:

1) hypotézy

- a)  $H_{01}$ : Neexistuje statisticky významná závislost výsledku obtížnosti přizpůsobení se distanční výuce na věku pedagogů
- b)  $H_{11}$ : Existuje statisticky významná závislost výsledku obtížnosti přizpůsobení se distanční výuce na věku pedagogů

2) testové kritérium

$$\chi^2 = \frac{\sum_{i=1}^r \sum_{j=1}^s (n_{ij} - o_{ij})^2}{o_{ij}} = 0,578 + 0,032 + 1,23 + 0,799 + 0,64 + 0,007 + 0,13 + 0,29 = 3,71$$

3) kritický obor

a)  $K = \{x^2 \geq x_{(r-1)(s-1)}^2(\alpha)\} = 7,815$

b)  $3,71 < 7,815$

4) Nezamítáme  $H_0$

5) síla závislosti: Pearsonův koeficient kontingence

$$C = \frac{\sqrt{x^2}}{\sqrt{n+x^2}} = \sqrt{\frac{3,71}{379+3,71}} = 0,098$$

$C \in < 0; 1) \Rightarrow$  *pozitivní závislost*

$C \in < 0; 0,1) \Rightarrow$  *slabá pozitivní závislost*

Závěr:

Na základě testového kritéria 3,71 a hodnoty kritického oboru chi kvadrátu 7,815 pro hladinu významnosti 0,05 nemůžeme zamítnout nulovou hypotézu o neexistenci statisticky významné závislosti výsledku obtížnosti přizpůsobení se distanční výuce na věku pedagogů. To znamená, že není dostatečný důkaz pro to, abychom tvrdili, že věk pedagogů má vliv na obtížnost přizpůsobení se distanční výuce.

Avšak je nutné zmínit, že nebyla splněna podmínka minimálního počtu respondentů v každé kategorii a tudíž musí být závěr interpretován s opatrností a měl by být brán s rezervou.

### 1.11.2 Statisticky významná závislost mezi úspěšností se vypořádáním s problémy a věkem pedagogů

Tato hypotéza měla za cíl potvrdit, zda existoval rozdíl, mezi vypořádáváním se s problémy a věkem pedagogů, či nikoliv.

Předpokládáme, že mladší pedagogové mohou mít větší zkušenost s technologiemi, což by jim mohlo umožnit snadnější přizpůsobení se distanční výuce a rychlejší vyřešení technických problémů. Na druhé straně, mohou mít menší zkušenosti s výukou samotnou a s organizací vlastní práce, což může být v distanční výuce náročnější.

Je důležité si uvědomit, že každý pedagog má své vlastní silné stránky a výzvy, které musí zvládnout v distanční výuce, a že není možné obecně říci, která věková kategorie pedagogů bude mít s distanční výukou nejvíce problémů.

Tabulka 3 Kontingenční tabulka pro testování  $H_02$

Věk	NE	ANO	Celkem
21-35	32	73	105
36-50	48	152	200
51-65	15	56	71
66		3	3
Celkem	95	284	379

Zdroj: vlastní zpracování (2022)

Tabulka č. 4 představuje postup výpočtu očekávaných četností pro výsledek testování  $H_02$ . První řádek ukazuje přesný výpočet. Zbylé řádky obsahují pouze výsledky.

Tabulka 4 Kontingenční tabulka pro testování  $H_02$

Věk	NE	ANO
21-35	$\frac{105 * 95}{379} = 26,32$	$\frac{105 * 284}{379} = 78,68$
36-50	50,13	149,87

<b>51-65</b>	17,797	53,2
<b>66 a více</b>	0,75	2,25

Zdroj: vlastní zpracování (2022)

Postup:

1) hypotézy

(2)  $H_0$ : Neexistuje statisticky významná závislost mezi úspěšností se vypořádáním s problémy a věkem pedagogů

(3)  $H_1$ : Existuje statisticky významná závislost mezi úspěšností se vypořádáním s problémy a věkem pedagogů

2) testové kritérium

$$\chi^2 = \frac{\sum_{i=1}^r \sum_{j=1}^s (n_{ij} - o_{ij})^2}{o_{ij}} = 5,1 + 0,09 + 0,44 + 0,75 + 0,41 + 0,029 + 0,15 + 0,25 = 7,219$$

3) kritický obor

a)  $K = \{x^2 \geq x_{(r-1)(s-1)}^2(\alpha)\} = 7,815$

b)  $7,219 < 7,815$

4) Nezamítáme  $H_0$

5) síla závislosti: Pearsonův koeficient kontingence

$$C = \frac{\sqrt{x^2}}{\sqrt{n+x^2}} = \sqrt{\frac{7,219}{379+7,219}} = 0,137$$

$C \in < 0; 1) \Rightarrow$  pozitivní závislost

$C \in < 0; 0,2) \Rightarrow$  slabá pozitivní závislost

Závěr :

Statisticky významná závislost mezi úspěšností se vypořádáním s problémy a věkem pedagogů s použitím kritického oboru chí kvadrátu pro hladinu významnosti 0,05, nebyla prokázána. Nicméně, s hladinou významnosti 0,1 je testovací kritérium blíže kritickému oboru, což naznačuje, že existuje určitá míra nejistoty v této konkrétní studii a že by bylo vhodné provést další výzkum, aby se získala více informací o tomto vztahu.

### 1.11.3 Statisticky významná závislost mezi rostoucím věkem pedagoga a rostoucí mírou psychických problémů

Cílem této hypotézy bylo zjistit, zda existovala, či neexistovala závislost na míře dopadu pandemie COVID-19 na psychiku a věku respondentů.

Mnoho starších pedagogů může mít větší problémy s adaptací na nové technologie a formáty interakce se studenty, což může být stresující a může vést k pocitům izolace a odcizení od své práce. Tyto problémy mohou být zhoršeny, pokud nemají přístup k odpovídajícím zdrojům a podpoře.

Na druhou stranu mladší pedagogové se mohou potýkat s jinými výzvami, jako je zvládání pracovního a osobního života, když jsou nuceni pracovat z domova.

Tabulka 5 Výpočet očekávaných četností H03

Míra psychických problémů	21-35	36-50	51-65	66 a více	Celkem
Žádný psychický dopad	30	55	26	3	114
Mírný psychický dopad	32	55	19	0	106
Střední psychický dopad	25	43	14	0	82



<b>Vysoký psychický dopad</b>	<i>13</i>	<i>35</i>	<i>9</i>	<i>0</i>	<i>57</i>
<b>Velmi vysoký psychický dopad</b>	<i>5</i>	<i>11</i>	<i>2</i>	<i>0</i>	<i>18</i>
<b>Extrémní psychický dopad</b>	<i>0</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>0</i>	<i>2</i>
<b>Celkem</b>	<i>105</i>	<i>200</i>	<i>71</i>	<i>3</i>	<i>379</i>

Zdroj: vlastní zpracování (2022)

Tabulka č. 6 představuje výsledky výpočtu očekávaných četností pro výsledek testování H<sub>03</sub>. První řádek ukazuje přesný výpočet. Zbýlé řádky obsahují pouze výsledky.

Tabulka 6 Výpočet očekávaných četností H<sub>03</sub>

<b>Míra psychických problémů</b>	<b>21-35</b>	<b>36-50</b>	<b>51-65</b>	<b>66 a více</b>
<b>Žádný psychický dopad</b>	$\frac{105 * 114}{379}$ = 31,58	$\frac{200 * 114}{379}$ = 60,16	$\frac{71 * 114}{379}$ = 21,36	$\frac{3 * 114}{379}$ = 0,9
<b>Mírný psychický dopad</b>	<i>29,37</i>	<i>55,94</i>	<i>19,86</i>	<i>0,84</i>
<b>Střední psychický dopad</b>	<i>22,72</i>	<i>43,27</i>	<i>15,36</i>	<i>0,43</i>

<b>Vysoký psychický dopad</b>	15,79	30,08	10,68	0,45
<b>Velmi vysoký psychický dopad</b>	4,99	9,499	3,37	0,14
<b>Extrémní psychický dopad</b>	0,55	1,055	0,37	0,016

Zdroj: vlastní zpracování (2022)

Postup:

6) hypotézy

- a)  $H_0$ : Neexistuje statisticky významná závislost mezi rostoucím věkem pedagoga a rostoucí mírou psychických problémů
- b)  $H_1$ : Existuje statisticky významná závislost mezi rostoucím věkem pedagoga a rostoucí mírou psychických problémů

7) testové kritérium

$$\chi^2 = \frac{\sum_{i=1}^r \sum_{j=1}^s (n_{ij} - o_{ij})^2}{o_{ij}} = 0,079 + 0,44 + 1,01 + 4,88 + 0,24 + 0,44 + 0,037 + 0,84 + 0,23 + 3,18 + 0,12 + 0,43 + 0,49 + 0,80 + 0,26 + 0,45 + 3,49 + 0,23 + 0,55 + 0,142 + 0,55 + 0,002 + 1,043 + 0,016 = 16,49$$

8) kritický obor

a)  $K = \{x^2 \geq x_{(r-1)(s-1)}^2(\alpha)\} = 24,99$

b)  $16,49 < 24,99$

9) Nezamítáme  $H_0$

10) síla závislosti: Pearsonův koeficient kontingence

$$C = \frac{\sqrt{x^2}}{\sqrt{n+x^2}} = \sqrt{\frac{16,49}{379+16,49}} = 0,2$$

$C \in < 0; 1) \Rightarrow$  *pozitivní závislost*

$C \in < 0; 0,2) \Rightarrow$  *slabá pozitivní závislost*

Závěr:

Na základě testového kritéria 16,49 a hodnoty kritického oboru chí kvadrátu 24,99 pro hladinu významnosti 0,05, nemůžeme zamítnout nulovou hypotézu, protože  $16,49 < 24,99$ . To znamená, že neexistuje statisticky významná závislost mezi rostoucím věkem pedagoga a vyšší mírou psychických problémů.

V praxi to můžeme chápat, tak, že samotný věk pedagogů neovlivňuje míru psychických problémů, ale spíše bychom se měli zaměřit na jiné faktory, které by mohly ovlivnit zdraví pedagogů, jako jsou například pracovní podmínky, stres, nadměrné pracovní vytížení nebo další faktory.

#### **1.11.4 Statisticky významná závislost mezi rostoucím věkem pedagoga a vyšší mírou přetrvání psychických problémů**

Tato hypotéza měla za cíl prozkoumat, zda existovala či neexistovala statisticky významná závislost mezi rostoucím věkem pedagogů a vyšší mírou přetrvání psychických problémů.

Starší pedagogové mohou být náchylnější k psychickým problémům, jako jsou například deprese nebo úzkost, v důsledku stresu spojeného s přechodem na distanční výuku. To může být způsobeno tím, že starší pedagogové mají více zkušeností s tradičními metodami výuky a mohou se cítit ztraceni v novém prostředí distanční výuky.

Je také možné, že někteří lidé z vyšších věkových skupin se mohou cítit nekomfortně s návštěvou psychologa nebo s hledáním pomoci na poli duševního zdraví. To může mít následně dopad na přetrvání psychických problémů

Tabulka 7 Kontingenční tabulka pro testování H04

<b>Věk</b>	<b>NE</b>	<b>ANO</b>	<b>Celkem</b>
<b>21-35</b>	93	12	105
<b>36-50</b>	165	35	200
<b>51-65</b>	165	35	200
<b>66 a více</b>	60	11	71
<b>Celkem</b>	<b>3</b>		<b>3</b>

Zdroj: vlastní zpracování (2022)

Tabulka č. 8 představuje postup výpočtu očekávaných četností pro výsledek testování H04. První řádek ukazuje přesný výpočet. Zbylé řádky obsahují pouze výsledky.

Tabulka 8 Výpočet očekávaných četností H04

<b>Věk</b>	<b>NE</b>	<b>ANO</b>
<b>21-35</b>	$\frac{321 * 105}{379}$ $= 88,93$	$\frac{58 * 105}{379}$ $= 16$

<b>36-50</b>	169,39	31
<b>51-65</b>	60,13	11
<b>66 a více</b>	2,54	0,5

Zdroj: vlastní zpracování (2022)

Postup:

1) hypotézy

- a)  $H_0$ : Neexistuje statisticky významná závislost mezi rostoucím věkem pedagoga a vyšší mírou přetrvání psychických problémů
- b)  $H_1$ : Existuje statisticky významná závislost mezi rostoucím věkem pedagoga a vyšší mírou přetrvání psychických problémů

2) testové kritérium

$$\chi^2 = \frac{\sum_{i=1}^r \sum_{j=1}^s (n_{ij} - o_{ij})^2}{o_{ij}} = 0,19 + 0,114 + 0,0003 + 0,083 + 1,03 + 0,63 + 0 + 0,46 = 2,50$$

3) kritický obor

- a)  $K = \{x^2 \geq x_{(r-1)(s-1)}^2(\alpha)\} = 7,815$
- b)  $2,50 < 7,815$

4) Neamítáme  $H_0$

5) síla závislosti: Pearsonův koeficient kontingence

$$C = \frac{\sqrt{x^2}}{\sqrt{n+x^2}} = \sqrt{\frac{2,50}{379+2,50}} = 0,08$$

$C \in < 0; 1) \Rightarrow$  *pozitivní závislost*

$C \in < 0; 0,1) \Rightarrow$  *velmi slabá pozitivní závislost*

Závěr:

Kritický obor chí kvadrátu je 7,815, ale testové kritérium je pouze 2,50. To znamená, že testové kritérium je menší než kritický obor, což znamená, že neexistují přesvědčivé důkazy o statisticky významné závislosti mezi rostoucím věkem pedagoga a vyšší mírou přetrvání psychických problémů.

### 1.11.5 Statisticky významná závislost mezi rostoucím věkem a vnímáním přínosnosti distanční výuky

Cílem hypotézy je zjistit, zda existuje statisticky významná závislost mezi rostoucím věkem a vnímáním přínosnosti distanční výuky.

Distanční výuka může posunout starší pedagogy v jejich vlastním vzdělávání, protože musí zvládnout nové technologie a metody výuky. Mohou se také setkat s novými výzvami, jako je udržení interakce a motivace studentů na dálku, což může vést k dalšímu rozvoji pedagogických dovedností a zkušeností.

Tabulka 9 Kontingenční tabulka pro testování  $H_0$

Věk	NE	ANO	Celkem
-----	----	-----	--------

<b>21-35</b>	21	84	105
<b>36-50</b>	40	160	200
<b>51-65</b>	13	58	71
<b>66</b>		3	3
<b>Celkem</b>	<b>74</b>	<b>305</b>	<b>379</b>

Zdroj: vlastní zpracování (2022)

Tabulka č. 10 představuje postup výpočtu očekávaných četností pro výsledek testování  $H_05$ . První řádek ukazuje přesný výpočet. Zbylé řádky obsahují pouze výsledky.

Tabulka 10 Kontingenční tabulka pro testování  $H_05$

<b>Věk</b>	<b>NE</b>	<b>ANO</b>
<b>21-35</b>	$\frac{(74 * 105)}{379}$ = 20,5	$\frac{(305 * 105)}{379}$ = 84,5
<b>36-50</b>	39,05	160,95
<b>51-65</b>	13,86	57,14
<b>66 a více</b>	0,59	2,41

Zdroj: vlastní zpracování (2022)

Postup:

6) hypotézy

- a)  $H_0$ : Neexistuje statisticky významná závislost mezi rostoucím věkem a vnímáním přínosnosti distanční výuky
- b)  $H_1$ : Existuje statisticky významná závislost mezi rostoucím věkem a vnímáním přínosnosti distanční výuky

7) testové kritérium

$$\chi^2 = \frac{\sum_{i=1}^r \sum_{j=1}^s (n_{ij} - o_{ij})^2}{o_{ij}} = 0,012 + 0,023 + 0,054 + 0,59 + 0,0029 + 0,006 + 0,013 + 0,14 = 0,84$$

8) kritický obor

- a)  $K = \{x^2 \geq x_{(r-1)(s-1)}^2(\alpha)\} = 7,815$
- b)  $0,84 < 7,815$

9) Nezamítáme  $H_0$

10) síla závislosti: Pearsonův koeficient kontingence

$$C = \frac{\sqrt{x^2}}{\sqrt{n+x^2}} = \sqrt{\frac{0,84}{379+0,84}} = 0,05$$

$C \in < 0; 1) \Rightarrow$  *pozitivní závislost*

$C \in < 0; 0,1) \Rightarrow$  *slabá pozitivní závislost*

Závěr :

Testovací kritérium 0,84 je menší než kritický obor chí kvadrátu 7,815, tudíž nezamítáme nulovou hypotézu o neexistenci statisticky významné závislosti mezi rostoucím věkem a vnímáním přínosnosti distanční výuky.

To znamená, že neexistuje dostatečný důkaz pro tvrzení, že existuje statisticky významná závislost mezi těmito dvěma proměnnými.



Plyne z toho, že v této studii nebyla nalezena žádná spojitost mezi věkem a vnímáním přínosnosti distanční výuky. Nicméně, další výzkumy by mohly zkoumat jiné faktory, které mohou ovlivňovat vnímání přínosnosti distanční výuky, jako je například úroveň vzdělání, technologická gramotnost nebo preference výuky.

## Výsledky a diskuse

Pro výsledky stanovených nulových hypotéz byl vytvořen dotazník, který byl vytvořen na internetovém portále [www.survio.cz](http://www.survio.cz). Dotazníkové šetření bylo volně přístupné na platformách, kde se cílová skupina sdružovala a rozesláno do institucí. Standardizovaného dotazníkového šetření se zúčastnilo celkem 383 respondentů, z nichž 342 bylo žen a 39 mužů. Věkové kategorie pro tato šetření byly čtyři. Devět respondentů bylo ve věku do 51-65 let, nejpočetnější skupina byla 36 až 50 let, do které spadalo 53 respondentů. Třicet osm respondentů bylo ve věku 21 až 35let a v kategorii 66 a více nebyl žádný respondent. Respondenti byli dále tázáni na druh školy ve které vyučují. Na základních školách vyučovalo 72 respondentů a 30 respondentů vyučovalo na středních školách. V rámci souhrnu výsledku testování hypotéz nebyla žádná zamítnuta.

První hypotéza měla za cíl potvrdit, zda existoval rozdíl, mezi vypořádáním se s problémy a věkem pedagogů, či nikoliv. Na základě testování hypotézy pomocí kontingenční tabulky a chí-kvadrát testu jsme zjistili, že neexistuje dostatečný důkaz pro tvrzení, že věk pedagogů má vliv na obtížnost přizpůsobení se distanční výuce. Nicméně, z důvodu nedostatečného počtu respondentů v každé kategorii, je třeba interpretovat závěr s opatrností a brát ho s rezervou. Síla jejich závislosti byla odhalena pomocí Pearsonova koeficientu kontingence s výsledkem: slabá pozitivní závislost mezi proměnnými.

Druhá hypotéza zkoumala, zda existoval či nikoliv statisticky významná závislost mezi úspěšností se vypořádáním s problémy a věkem pedagogů. Hypotéza byla navázána na otázku ze standardizovaného dotazníku, zda se povedlo pedagogům jejich problémy s distanční výukou vyřešit.

Na základě testování hypotéz byla zjištěna neexistující statisticky významná závislost mezi úspěšností se vypořádáním s problémy a věkem pedagogů. Nicméně, testovací kritérium blíže kritickému oboru s hladinou významnosti 0,1 naznačuje určitou míru nejistoty v této konkrétní studii a doporučuje se provést další výzkum, aby se získala více informací o tomto vztahu. Z toho vyplývá, že není možné obecně říct, která věková kategorie pedagogů bude mít s distanční výukou nejvíce problémů. Důležité je si uvědomit, že každý pedagog má své vlastní silné stránky a výzvy, které musí

zvládnout v distanční výuce. Porovnání s jinými studiemi a informacemi ukazuje, že tato oblast výzkumu je stále velmi aktuální a důležitá pro praxi vzdělávání. Doporučuje se věnovat pozornost přípravě pedagogů na distanční výuku a podpoře jejich rozvoje v této oblasti.

Další hypotéza v pořadí, třetí, cílila na statisticky významnou závislost mezi rostoucím věkem pedagoga a rostoucí mírou psychických problémů.

Na základě testování hypotézy použitím chí-kvadrát testu se ukázalo, že neexistuje statisticky významná závislost mezi věkem pedagoga a vyšší mírou psychických problémů. To naznačuje, že samotný věk pedagoga nemusí být klíčovým faktorem při hodnocení míry psychických problémů, ale měli bychom se zaměřit na další faktory, které by mohly ovlivnit zdraví pedagogů. Doporučení pro praxi může být zaměřeno na zlepšení pracovních podmínek, snížení stresu a vytížení, poskytování podpory a zdrojů pro pedagogy různého věku a přizpůsobení se novým technologiím a formátům interakce se studenty. Pearsonův koeficient kontingence upřesnil, že síla jejich pozitivní závislosti byla slabá.

Čtvrtá hypotéza měla za cíl prozkoumat, zda existovala statisticky významná závislost mezi rostoucím věkem pedagoga a vyšší mírou přetrvání psychických problémů.

Na základě testování hypotézy pomocí kontingenční tabulky a chí-kvadrát testu lze říct, že neexistují přesvědčivé důkazy o statisticky významné závislosti mezi rostoucím věkem pedagoga a vyšší mírou přetrvání psychických problémů. Nicméně je stále možné, že starší pedagogové jsou náchylnější k určitým psychickým problémům spojeným s přechodem na distanční výuku, a to kvůli stresu a změně prostředí. Je tedy vhodné, aby školy poskytovaly dostatečnou podporu a zdroje pro všechny pedagogy, aby se mohli úspěšně přizpůsobit distanční výuce.

Pearsonův test kontingence odhalil, že mezi nimi existovala velmi slabá pozitivní závislost.

Pátá hypotéza zkoumala, zda existovala statisticky významná závislost mezi rostoucím věkem a vnímáním přínosnosti distanční výuky. Na základě testování hypotézy pomocí kontingenční tabulky a chí-kvadrát testu jsme zjistili, že v této studii neexistuje statisticky významná závislost mezi rostoucím věkem a vnímáním přínosnosti distanční výuky. To naznačuje, že věk není klíčový faktor, který ovlivňuje, jak pedagogové vnímají výhody distanční výuky. Nicméně, další výzkumy by mohly zkoumat další faktory, jako je úroveň vzdělání nebo technologická gramotnost, které mohou mít vliv na vnímání přínosnosti distanční výuky.

V porovnání se závěry jiných studií, naše výsledky jsou v souladu s některými předchozími výzkumy, které nezjistily signifikantní vztah mezi věkem a vnímáním přínosnosti distanční výuky. Nicméně, některé jiné studie ukazují na věk jako faktor, který ovlivňuje přijetí a adaptaci nových technologií v pedagogickém procesu.

Doporučení pro praxi by mohla být, že věk není rozhodující faktor pro úspěšné přijetí distanční výuky. Je důležité zajistit, aby pedagogové měli dostatečnou technologickou gramotnost a pedagogické dovednosti, aby úspěšně zvládli nové vzdělávací metody a technologie. Může být také užitečné poskytnout starším pedagogům podporu a školení, aby se snáze adaptovali na nové technologie a metodiky výuky.

## Závěr

Cílem bakalářské práce bylo prozkoumat psychický dopad práce z domova na pedagogy během pandemie SARS-CoV-2 pomocí testování předem stanovených nulových hypotéz. Bakalářská práce je rozdělena na dvě části – na teoretickou a empirickou.

Teoretická část je zaměřena na představení profese učitel, distanční výuky a jejich negativních dopadů na psychiku pedagogů. Dále jsou zde zkoumány pozitivní stránky distanční výuky.

Empirická část obsahuje představení respondentů standardizovaného dotazníku a jejich pohlaví, věk, druh školy, kde vyučují a také výsledky dotazníkového šetření na míru psychického dopadu distanční výuky v průběhu pandemie COVID-19.

Jsou zde testovány stanovené nulové hypotézy pomocí kontingenčních tabulek, chí-kvadrát testu a Pearsonova koeficientu kontingence. Výsledkem testování bylo potvrzeno pětkrát, že neexistuje statisticky významný rozdíl mezi vybranými proměnnými.

Na základě provedené studie a testování hypotéz lze konstatovat, že neexistuje dostatečný důkaz pro tvrzení, že věk pedagogů má vliv na obtížnost přizpůsobení se distanční výuce. Stejně tak nebyla prokázána statisticky významná závislost mezi úspěšností se vypořádáním s problémy a věkem pedagogů, rostoucím věkem pedagoga a vyšší mírou psychických problémů a rostoucím věkem pedagoga a vyšší mírou přetrvání psychických problémů.

Vzhledem k tomu, že každý pedagog má své vlastní silné stránky a výzvy, které musí zvládnout v distanční výuce, doporučuje se věnovat pozornost přípravě pedagogů na distanční výuku a podpoře jejich rozvoje v této oblasti. Dále se doporučuje zaměřit se na zlepšení pracovních podmínek, snížení stresu a vytížení a poskytování podpory a zdrojů pro pedagogy různého věku a přizpůsobení se novým technologiím a formátům interakce se studenty.

Pro další výzkum v této oblasti by bylo užitečné zvážit, jakým způsobem lze optimalizovat vzdělávání na dálku tak, aby minimalizovalo negativní dopad na psychiku pedagogů. Dále by bylo zajímavé zkoumat, jakým způsobem lze efektivně podpořit psychické zdraví pedagogů během pracování z domova.

## Seznam použitých zdrojů

### 1.12 Literární zdroje

ARNOLD, John, 2007. *Psychologie práce: pro manažery a personalisty*. Brno: Computer Press., 19 s., ISBN 978-80-251-1518-3.

BURIÁNEK, Jiří, 1996. *Sociologie: pro střední školy a vyšší odborné školy*. Vyd. 1. Praha: Fortuna., 88 s., ISBN 978-80-7168-304-9.

DYTRTOVÁ, Radmila a Marie KRHUTOVÁ, 2009. *Učitel: příprava na profesi*. Praha: Grada., 311 s., ISBN 978-80-247-2863-6.

HAVLÍK, Radomír a Jaroslav KOŤA, 2007. *Sociologie výchovy a školy*. Praha:, 151 s., Portál. ISBN 978-80-7367-327-7.

KOHOUTEK, Rudolf, Jaroslav ŠTĚPANÍK, VYSOKÉ UČENÍ TECHNICKÉ V BRNĚ, a STAVEBNÍ FAKULTA, 2000. *Psychologie práce a řízení*. Brno: CERM., 7 s., ISBN 978-80-214-1552-2.

MAŇÁK, Josef a Vlastimil ŠVEC, 2003. *Výukové metody*. Brno: Paido., 12 s., ISBN 978-80-7315-039-6.

PRŮCHA, Jan, 2002. *Učitel: současné poznatky o profesi*. Vyd. 1. Praha: Portál. Pedagogická praxe., 17 s., ISBN 978-80-7178-621-4.

PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ, 2003. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál. 261 s., ISBN 978-80-7178-772-3.

RUDÁ, Adéla a VYSOKÁ ŠKOLA EKONOMIE A MANAGEMENTU, 2016. *Psychologie práce a organizace.*, 14 s., ISBN 978-80-87839-67-6.

ŠTIKAR, Jiří, ed., 2003. *Psychologie ve světě práce*. Vyd. 1. V Praze: Karolinum., 13 s., ISBN 978-80-246-0448-0.

ŠUBRT, Jiří, ed., 2006. *Organizace, rozhodování, řád a změna*. Vyd. 1. Praha: Karolinum. Acta Universitatis Carolinae. Philosophica et historica, Studia sociologica, 2004–1. 14 s., ISBN 978-80-246-1041-2.

URBÁNEK, Petr, 2005. *Vybrané problémy učitelské profese: aktuální analýza*. Liberec: Technická univerzita v Liberci, Fakulta pedagogická., 59 s., ISBN 978-80-7083-942-3.

## 1.13 Internetové zdroje

ADOC.PUB., 2017. 10. SOCIÁLNÍ FOBIE. Ján Praško, Hana Prašková *adoc.pub* [online] (PDF) [vid. 2021a-08-28]. Dostupné z: <https://adoc.pub/10-socialni-fobie-jan-prako-hana-prakova.html>

ADOC.PUB., 2017. VYBRANÉ ASPEKTY PRÁCE Z DOMOVA . *adoc.pub* [online] (PDF) [vid. 2021n-08-27]. Dostupné z: <https://adoc.pub/vybrane-aspekty-prace-z-domova.html>

Afy Okoye., 2023. What is Sleep & Why is It Important for Health? *American Sleep Association* [online]. [vid. 2021p-08-27]. Dostupné z: <https://www.sleepassociation.org/about-sleep/what-is-sleep/>

American Psychological Association., 2022 . *Anxiety* [online] [vid. 2021e-08-28]. Dostupné z: <https://www.apa.org/topics/anxiety>

American psychiatric association., 2019. *What Are Anxiety Disorders?* [online] [vid. 2021o-08-28]. Dostupné z: <https://www.psychiatry.org/patients-families/anxiety-disorders/what-are-anxiety-disorders>

ARVOLA, R., 2015. Workload and health of older academic personnel using telework. **2015**, 9.

ASHLEY, 2020. *7 Benefits of Online Teaching for Teachers – HeyHi* [online]. [vid. 2021-08-29]. Dostupné z: <https://blog.heyhi.sg/benefits-of-online-teaching-teachers/>

Borwin Bandelow, Sophie Michaelis & Dirk Wedekind, 2017. Treatment of anxiety disorders. *Dialogues in Clinical Neuroscience* [online]. **19**(2), 93–107. ISSN 26083477, 12948322. Dostupné z: <https://www.tandfonline.com/action/showCitFormats?doi=10.31887%2FDCNS.2017.19.2%2Fbbandelow> doi:10.31887/DCNS.2017.19.2/bbandelow

Brown., 2020. Teachers' Experiences Working from Home During the COVID-19 Pandemic. *Education | Brown University* [online] [vid. 2021m-08-29]. Dostupné z: <https://education.brown.edu/news/2020-06-25/teachers-experiences-working-home-during-covid-19-pandemic>

CVUT.cz., 2014. *Inženýrská psychologie/Engineering Psychology* [online] [vid. 2021j-08-29]. Dostupné z: [http://users.fs.cvut.cz/~jurajaku/ing-psych/eng\\_psy\\_stanton.php](http://users.fs.cvut.cz/~jurajaku/ing-psych/eng_psy_stanton.php)

GÖNCZ, Lajos, 2017. Teacher personality: a review of psychological research and guidelines for a more comprehensive theory in educational psychology. *Open Review of Educational Research* [online]. **4**(1), 75–95 [vid. 2023-03-12]. ISSN null. Dostupné z: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/23265507.2017.1339572> doi:10.1080/23265507.2017.1339572

HAYES, Adam, 2022. Market Psychology. *Investopedia* [online] [vid. 2021-08-29]. Dostupné z: <https://www.investopedia.com/terms/m/marketpsychology.asp>



HU, Ben, Hua GUO, Peng ZHOU a Zheng-Li SHI, 2021a. Characteristics of SARS-CoV-2 and COVID-19. *Nature Reviews Microbiology* [online]. **19**(3), 141–154. ISSN 1740-1526, 1740-1534. Dostupné z: <https://www.nature.com/articles/s41579-020-00459-7> doi:10.1038/s41579-020-00459-7

HU, Ben, Hua GUO, Peng ZHOU a Zheng-Li SHI, 2021b. Characteristics of SARS-CoV-2 and COVID-19. *Nature Reviews Microbiology* [online]. **19**(3), 141–154. ISSN 1740-1526, 1740-1534. Dostupné z: <https://www.nature.com/articles/s41579-020-00459-7> doi:10.1038/s41579-020-00459-7

LEBL, Zpracoval MUDr Jan, 2020. COVID-19 u dětí a dospívajících: Symptomatologie a klinický průběh. 3.

Medical News Today., 2019. *Depression: What it is, symptoms, causes, treatment, and more* [online] [vid. 2021-08-27]. Dostupné z: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/8933>

MESSENGER, Jon C. a Lutz GSCHWIND, 2016. Three generations of Telework: New ICTs and the (R)evolution from Home Office to Virtual Office. *New Technology, Work and Employment* [online]. **31**(3), 195–208. ISSN 02681072. Dostupné z: doi:10.1111/ntwe.12073

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy., 2012. *Aktuální znění zákona o pedagogických pracovnících k 1. září 2012, MŠMT ČR* [online] [vid. 2021c-09-01]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/dokumenty/aktualni-zneni-zakona-o-pedagogickych-pracovnicich-k-1-zari>

Nadacecs.cz., 2020. *kalibro-12-otazek-ucitele-2020-04-30-1.pdf* [online]. [vid. 2021k-08-29]. Dostupné z: <https://www.nadacecs.cz/data/documents/4b/kalibro-12-otazek-ucitele-2020-04-30-1.pdf>

Národní zdravotnický informační portál., 2023 [online]. Praha: Ministerstvo zdravotnictví ČR a Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, 2023 [cit. 14.03.2023]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz>. ISSN 2695-0340

NHS, 2017a. Narcolepsy. *nhs.uk* [online] [vid. 2021-08-27]. Dostupné z: <https://www.nhs.uk/conditions/narcolepsy/>

PRESSLEY, Tim a Cheyeon HA, 2021. Teaching during a Pandemic: United States Teachers' Self-Efficacy During COVID-19. *Teaching and Teacher Education* [online]. **106**, 103465. ISSN 0742-051X. Dostupné z: doi:10.1016/j.tate.2021.103465

SETHI, Gurleen Kaur a Navreet Kaur SAINI, 2020. COVID-19: Opinions and challenges of school teachers on work from home. *Asian Journal of Nursing Education and Research* [online]. **10**(4), 532–536. ISSN 2231-1149, 2349-2996. Dostupné z: <https://www.indianjournals.com/ijor.aspx?target=ijor:ajner&volume=10&issue=4&article=033> doi:10.5958/2349-2996.2020.00115.9

SCHLAG, Bernhard a Jens SCHADE, 2010. Traffic and transportation psychology. *A Dictionary of Transport Analysis*. 413–416.

Sleep Foundation., 2018. *Insomnia - Symptoms, Types, Causes, and More. Sleep Foundation* [online] [vid. 2021-08-27]. Dostupné z: <https://www.sleepfoundation.org/insomnia>

STOYANOVA, Stanislava Y., 2014. Depression—Factors, Symptoms, Prevention and the Role of Open Journal of Depression. *Open Journal of Depression* [online]. **03**(01), 3–4. ISSN 2169-9658, 2169-9674. Dostupné z: [https://www.researchgate.net/publication/331935215\\_Socialization\\_Helps\\_the\\_Treatment\\_of\\_Depression\\_in\\_Modern\\_Life](https://www.researchgate.net/publication/331935215_Socialization_Helps_the_Treatment_of_Depression_in_Modern_Life) doi:10.4236/ojd.2014.31002

TAKEMURA, Kazuhisa, 2019. What Is Economic Psychology? The Perspective of Economic Psychology and the Research Framework. In: Kazuhisa TAKEMURA *Foundations of Economic Psychology* [online]. Singapore: Springer Singapore, s. 1–31 [vid. 2021-08-29]. ISBN 9789811390487. Dostupné z: <https://link.springer.com/book/10.1007/978-981-13-9049-4> doi:10.1007/978-981-13-9049-4\_1

TAVARES, Aida Isabel, 2017. Telework and health effects review. *International Journal of Healthcare* [online]. **3**(2), 30. ISSN 2377-7346, 2377-7338. Dostupné z: [https://www.researchgate.net/publication/318108862\\_Telework\\_and\\_health\\_effects\\_review](https://www.researchgate.net/publication/318108862_Telework_and_health_effects_review) doi:10.5430/ijh.v3n2p30

Truth for teachers., 2020. *Some parts of teaching are BETTER with remote learning. Here's how to leverage that.* [online] [vid. 2021-08-29]. Dostupné z: <https://thecornerstoneforteachers.com/truth-for-teachers-podcast/benefits-teaching-remotely/>

UNANSEA., 2019. *Inženýrská psychologie* [online] [vid. 2021-08-29]. Dostupné z: <https://cs.unansea.com/inzenyrska-psychologie/>

WebMD., 2023. All About Anxiety Disorders: From Causes to Treatment and Prevention. *WebMD* [online] [vid. 2021-08-28]. Dostupné z: <https://www.webmd.com/anxiety-panic/guide/anxiety-disorders>

Wikisofia., 2003. 35. *Předmět a vývoj psychologie řízení – Wikisofia* [online] [vid. 2021-08-29]. Dostupné z: [https://wikisofia.cz/wiki/35.\\_P%C5%99edm%C4%9Bt\\_a\\_v%C3%BDvoj\\_psychologie\\_%C5%99%C3%ADzen%C3%AD#cite\\_note:-0-1](https://wikisofia.cz/wiki/35._P%C5%99edm%C4%9Bt_a_v%C3%BDvoj_psychologie_%C5%99%C3%ADzen%C3%AD#cite_note:-0-1)

WorldWideLearn., 2021. *Benefits of Online Teaching | 13 Reasons to be an Online Teacher* [online]. [vid. 2021-08-29]. Dostupné z: <https://www.worldwidelearn.com/articles/benefits-of-teaching-online/>

World Health Organization., 2021. *Coronavirus disease (COVID-19): How is it transmitted?* [online] [vid. 2021-08-28]. Dostupné z: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19-how-is-it-transmitted>

World Health Organizati., 2021. *Depression* [online] [vid. 2021-08-27]. Dostupné z: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>

World Health Organization., 2001. *The World Health Report 2001: Mental Disorders affect one in four people* [online] [vid. 2021-08-27]. Dostupné z: <https://www.who.int/news/item/28-09-2001-the-world-health-report-2001-mental-disorders-affect-one-in-four-people>

ZLÁMALOVÁ, Helena, 2007. Distanční vzdělávání - včera, dnes a zítra. 16. Dostupné z: [https://e-pedagogium.upol.cz/artkey/epd-200703-0004\\_distancni-vzdelavani-vcera-dnes-a-zitra.php](https://e-pedagogium.upol.cz/artkey/epd-200703-0004_distancni-vzdelavani-vcera-dnes-a-zitra.php)

## Seznam obrázků, tabulek, grafů a zkratk

### 1.14 Seznam obrázků

Obrázek 1 Pociťovali jste během distanční výuky některé z těchto problémů, které Vás dříve netrápily?: .....	35
Obrázek 2 Ovlivnila distanční výuka Vaše psychické zdraví natolik, že psychické problémy stále přetrvávají?: .....	37
Obrázek 3 Bylo pro Vás zavedení distanční výuky přínosné?: .....	38

### 1.15 Seznam tabulek

Tabulka 1 Výpočet očekávaných četností H01 .....	39
Tabulka 2 Výpočet očekávaných četností H01 .....	40
Tabulka 3 Kontingenční tabulka pro testování H02 .....	42
Tabulka 4 Kontingenční tabulka pro testování H02 .....	42
Tabulka 5 Výpočet očekávaných četností H03 .....	44
Tabulka 6 Výpočet očekávaných četností H03 .....	45
Tabulka 7 Kontingenční tabulka pro testování H04 .....	48
Tabulka 8 Výpočet očekávaných četností H04 .....	48
Tabulka 9 Kontingenční tabulka pro testování H05 .....	50
Tabulka 10 Kontingenční tabulka pro testování H05 .....	51

### 1.16 Seznam grafů

Graf 1- Pociťovali jste během distanční výuky některé z těchto problémů, které Vás dříve netrápily?: .....	31
Graf 2- Bylo pro Vás přizpůsobení se distanční výuce obtížné?: .....	32
Graf 3 Jaké faktory způsobovaly problémy s distanční výukou a jak jste se je pokusili vyřešit?: .....	33
Graf 4 Povedlo se Vám daný problém s distanční výukou vyřešit?: .....	33
Graf 5 Označili byste první vlnu pandemie, jako náročnější, než druhou vlnu? (v oblasti výuky, stresu apod.): .....	34
Graf 6 Pokud ANO, jak jste dané problémy řešili?: .....	36
Graf 7 Jak jste se starali o své psychické zdraví průběhu distanční výuky?: .....	37
Graf 8 Myslíte si, že průběh distanční výuky byl spíše náročnější na?: .....	38

## Přílohy

Příloha č. 1 Strukturovaný dotazník.....	64
--	----

### Příloha č. 1 Strukturovaný dotazník

Dobrý den, ráda bych Vás požádala o věnování několika minut Vašeho času na vyplnění následujícího dotazníku. Vyplnění je dobrovolné a zabere Vám méně než 5 minut.

Tento dotazník byl vytvořen pro mou bakalářskou práci na téma "Psychický dopad práce z domova na pedagogy během pandemie SARS-CoV-2" a Vaše účast mi velmi pomůže při sběru potřebných dat na empirickou část.

Dotazník obsahuje několik otázek, řazených od nejjednodušších až po ty nejsložitější. Po zodpovězení příslušné otázky se Vám automaticky zobrazí další s jinou otázkou, s výjimkou otázek, které mají více než jednu odpověď. U těchto otázek je třeba na konci stránky kliknout na další.

Všechny Vaše odpovědi budou zcela anonymní a data budou shromážděna pouze v souhrnné podobě, aby nebylo možné získané informace spojit s Vaší identitou.

Předem děkuji za Vaši pomoc a čas. Pokud budete mít nějaké dotazy, ráda Vám na ně zodpovím.

#### Dotazníkové otázky

1. Jsem:
  - Žena
  - Muž
  
2. Věk:
  - 21-35
  - 36-50
  - 51-65
  - 66 a více
  
3. Druh školy, kde vyučuji:
  - Základní škola
  - Střední škola/Gymnázium
  
4. Bylo pro Vás přizpůsobení se distanční výuce obtížné?
  - Ano
  - Ne
  
5. Jaké faktory způsobovaly problémy s distanční výukou a jak jste se je pokusili vyřešit?  
(otevřená otázka)

6. Povedlo se Vám dané problémy s distanční výukou vyřešit?
- Ano
  - Ne
7. Označili byste první vlnu pandemie, jako náročnější, než druhou vlnu? (v oblasti výuky, stresu apod.)
- Ano
  - Ne
8. Pociťovali jste během distanční výuky některé z těchto problémů?
- Poruchy spánku
  - Zvýšení stresu
  - Úzkostné stavy
  - Depresivní stavy
  - Žádný negativní dopad to na mou osobu nemělo
  - Jiné
9. Jak jste dané problémy řešili?
- Návštěva psychologa
  - Častější odpočinek
  - Léky
  - Jiné
10. Jak jste se starali o své psychické zdraví v průběhu distanční výuky?
- (otevřená odpověď)
11. Ovlivnila distanční výuka Vaše psychické zdraví natolik, že psychické problémy stále přetrvávají?
- Ano
  - Ne
12. Myslíte si, že průběh distanční výuky byl spíše náročnější na:
- Základní škola
  - Střední škola/Gymnázium
13. Bylo pro Vás zavedení distanční výuky přínosné?
- Ano
  - Ne
14. Myslíte si, že by bylo možné v budoucnu zavést na středních školách kombinovanou výuku? (online + prezenční)
- Ano
  - Ne