

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
Katedra antropologie a zdravotní výchovy

Bakalářská práce

Lukáš Habara

Výchova ke zdraví se zaměřením na vzdělávání

Životní styl učitelů 2. stupně základních škol v okrese
Bruntál

Olomouc 2018

vedoucí práce: Mgr. Petr Zemánek, Ph.D.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „Životní styl učitelů druhého stupně základních škol v okrese Bruntál“ vypracoval samostatně, pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

V Olomouci dne

Podpis

**Děkuji Mgr. Petru Ze mánkovi, Ph.D., za odborné vedení bakalářské práce,
poskytování rad a materiálových podkladů k práci.**

OBSAH

ÚVOD.....	6
1 CÍL PRÁCE.....	7
2 TEORETICKÉ POZNATKY	8
2.1 Zdraví a jeho definice.....	8
2.2 Životní styl.....	9
2.2.1 Utváření životního stylu.....	11
2.2.2 Vybrané faktory působící na životní styl	12
2.2.2.1 Výživa	12
2.2.2.2 Pohybová aktivita	14
2.2.2.3 Duševní hygiena	15
2.2.2.4 Životní prostředí.....	17
2.2.2.5 Volný čas	18
2.2.2.6 Kouření.....	19
2.2.2.7 Alkohol.....	21
2.2.3 Životní styl v současné době	21
2.3 Profese učitele	22
2.3.1 Osobnost učitele.....	24
2.3.2 Problémy učitelské profese.....	25
2.3.2.1 Zátěžové situace	26
2.3.2.2 Věková skladba učitelstva	27
2.3.2.3 Feminizace mezi učiteli.....	28
2.3.2.4 Profesní sebevědomí učitelů.....	29
2.3.2.5 Deformace učitelské profese	29
2.3.3 Spokojenost v učitelské profesi.....	30
3 METODIKA PRÁCE	32
3.1 Metodika výzkumu	32
3.1.1 Teoreticko-praktická příprava	32
3.1.2 Výzkumné problémy	32

3.1.3	Charakteristika výzkumného souboru.....	33
3.1.4	Použitá metoda	35
3.1.5	Organizace výzkumu.....	36
4	Výsledky.....	37
4.1	Předvýzkum.....	37
4.2	Vyhodnocení výzkumu	37
5	DISKUSE.....	65
	ZÁVĚR.....	72
	Souhrn.....	73
	Summary.....	74
	REFERENČNÍ SEZNAM.....	75
	Seznam použité literatury	75
	Seznam použitých symbolů a zkratk.....	78
	Seznam obrázků.....	78
	Seznam tabulek.....	81
	Seznam příloh.....	82
	PŘÍLOHY	

ÚVOD

Pro zpracování bakalářské práce jsem si zvolil téma „*Životní styl učitelů druhého stupně základních škol v okrese Bruntál.*“ Téma jsem si vybral, protože je mi učitelské povolání velice blízké. Studuji učitelství pro druhý stupeň základních škol. Moje specializace je výchova ke zdraví a environmentální výchova se zaměřením na vzdělávání. Proto budu možná jednou učitel a vyučovat na druhém stupni základní školy.

Postupem času se profese učitele neustále mění a vyvíjí. Kdysi bylo hlavní poslání učitele předat své znalosti žákům pomocí vyučování. V současné době se oblast učitelského působení rozšiřuje. Učitel už není pouze hlavní zprostředkovatel vzdělání, ale je také důležitý článek pro vzájemné vztahy a sjednocení žáků a prostředí. Učitel se zásadně podílí na tvorbě výchovného prostředí. Důležité je i učitelovo hodnocení a kontrola procesu učení, díky kterých připravuje a usměrňuje práci žáků. Učitel má zásadní roli v interakci s okolím. Konkrétně s žáky, rodiči žáků, komunitou školy a spolupracovníky (Průcha, Walterová, Mareš, 1998).

Rozhodně práce učitele není jednoduchá. Svým chováním a vystupováním by měl předkládat žákům jakýsi vzor společnosti. I svým životním stylem by měl jít učitel příkladem. Učitel je žáky při své práci neustále sledován a hodnocen. Učitelské profesi roste zodpovědnost, která není dostatečně odměněna odpovídajícím finančním ohodnocením nebo společenskou prestiží či vděkem. V tom důsledku může vznikat frustrace a zátěž na organismus a vyvolávat nadměrný stres a vypětí.

Životní styl je v dnešní tzv. informační společnosti velice žádaným tématem, kdy ve společnosti převažuje konzumní způsob života. Také pasivní trávení volného času tomu nepřispívá, jak u dětí, dospívajících i dospělých. Pokud se k málo pohybu přidají špatné stravovací návyky, mohou s tím souviset i přímo se vytvářet zdravotní onemocnění. Už v raném věku by měl člověk získávat a učit se určitým správným návykům a zásadám.

Už kdysi Seneca, starověký římský filosof, pronesl krásný citát „*Tím, že učíme jiné, učíme sebe*“ (Seneca).

1 CÍL PRÁCE

V teoretické části bakalářské práce se budu snažit vymezit a shrnout životní styl a profesi učitele. Cílem praktické části bakalářské práce je zaměřit se na učitelskou profesi a její následný vliv na životní styl učitelů, kteří vyučují na druhém stupni základních škol v okrese Bruntál. Výzkumem se budu snažit zjistit míru vlivu jejich profese na jejich životní styl a také zmapovat jejich celkovou podobu životního stylu v daném okrese. Budu zjišťovat, jestli se jednotlivé výsledky budou lišit s ohledem na mužské a ženské pohlaví. Celý výzkum budu provádět pomocí kvantitativního výzkumného šetření. Konkrétně za použití kvantitativního dotazování pomocí dotazníku.

Budu zjišťovat jednotlivé přístupy respondentů ke svému životnímu stylu. Ve výzkumu se zaměřím na jejich stravovací návyky, spánek, pohybové aktivity, volný čas, bolesti způsobené profesí, stresory působící v práci, spokojenost v profesi, konzumaci tabákových výrobků, konzumaci alkoholu a kávy. Budu se dotazovat také na způsob bydlení a způsob dopravy do práce.

K dosažení hlavního záměru bylo zapotřebí z jednotlivých dílčích cílů, vycházejících z výzkumných problémů vymezit výzkumné otázky. Výzkumné otázky jsou podrobně uvedeny v podkapitole 3.1.2 s názvem Výzkumné problémy. Vyzkoumané výsledky mohou sloužit pro další zpracování a výzkum v oblasti životního stylu učitelů. V daném okrese Bruntál jsou podobné výzkumy na téma životní styl vzácné.

2 TEORETICKÉ POZNATKY

Životní styl patří mezi hlavní činitele, které mají zásadní vliv na kvalitu života. Tvoří se a upravuje během života člověka a jeho následné interakce s okolím. Zásadní vliv má výchova, sociální prostředí, ekonomické podmínky, kulturní zvyklosti a další. Důležitou roli hrají vlastnosti člověka a jeho vrozené předpoklady. Můžeme tedy tvrdit, že životní styl je součástí projevu osobnosti člověka (Slepíčková, 2005).

Teoretická část bakalářské práce se pokusí vymezit pojem zdraví a objasnit životní styl, jeho faktory, které jej ovlivňují a přiblížit životní styl v dnešní době. Další část se zaměří na vysvětlení a vymezení profese učitele, jeho osobnosti a spokojenosti v profesi. Obsahuje také shrnutí vybraných problémů týkajících se učitelské profese. Dostupné informace a poznatky jsou čerpány z aktuálních dostupných literárních zdrojů.

2.1 Zdraví a jeho definice

„Díky nemoci známe hodnotu zdraví, díky zlu hodnotu dobra, díky hladu sytost, díky únavě odpočinek“ (Hérakleitos).

Světová zdravotnická organizace se už v roce 1948 snažila o definování pojmu zdraví následovně: *„je to stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody a nikoli pouze nepřítomnost nemoci nebo vady.“* V současnosti jsou pokusy definici ještě doplnit o oblast duchovní (Machová, Kubátová 2006, s. 9).

Křivohlavý (2003, s. 40) se pokusil vytvořit svoji definici zdraví jako *„celkový (tělesný, psychický, sociální a duchovní) stav člověka, který mu umožňuje dosahovat optimální kvality života a není překážkou obdobnému snažení druhých lidí.“*

V dnešní době se také často používá definice zdraví od Čeledové a Čevely, kteří ji uvádí ve své knize *Výchova ke zdraví - Vybrané kapitoly*. Definují ji jako *„schopnost dobrého fungování (fitness).“* Přesněji však vyjádřil svojí definici Talcott Parsons, americký sociolog, který zdraví popisuje takto: *„je stav optimálního fungování člověka vzhledem k efektivnímu plnění role a úkolů, k nimž byl socializován“* (Čeledová, Čevela, 2010, s. 16).

Existují různé definice zdraví, které se odlišují, ale v zásadě se shodují. Všechny považují zdraví za potřebný nástroj k realizaci osobních a životních cílů. Na zdraví pohlíží jako na *„dynamický jev.“* Pokud hovoříme o zdraví nemůžeme ho považovat za trvalý stav

dokonalé pohody. Naopak se neustále mění a dokonce i vyvíjí. Neznáme a ani neexistuje úroveň absolutního zdraví. Musí být vždycky závislé na spoustě faktorů, které na něj působí. Hovoříme o faktorech společenských, individuálních a ekologických. Zdraví pro člověka neznamena pouze „normální fungování lidského těla“, ale vyšší životní hodnotu. Zdraví je úzce spojeno s kvalitou života člověka. Každý člověk je zodpovědný za svoje vlastní zdraví (Nováková, 2011).

Zdraví považujeme za osobitou záležitost jednotlivce. Zajisté zdraví jedince ovlivňuje i společnost, v které se vyskytuje. Důležitá je skutečnost, jak ke zdraví přistupuje samotný jedinec a jaké podmínky pro zdravý život přináší a umožňuje konkrétní společnost (Slepičková, 2005).

Zdraví člověka je ovlivněno vlivy různých faktorů. Můžeme mít faktory pozitivní i negativní. Dohromady se nazývají determinanty zdraví, které rozdělujeme na vnitřní a vnější.

- *Vnitřní determinanty* jsou např. dědičné faktory.
- *Vnější determinanty* jsou např. životní styl, kvalita života a pracovní prostředí, úroveň a kvalita zdravotnických služeb (Machová, Kubátová, 2009).

2.2 Životní styl

Je důležité zmínit, že v téhle oblasti rozlišujeme dva základní pojmy. Jsou to pojmy životní styl a životní způsob. Odborné literatury a odborníci se však ve výkladu zmíněných pojmů odlišují a někteří tvrdí, že jsou z obecného a významového pohledu stejné neboli synonymem (Kraus, 2015).

Uvádí se ještě třetí pojem s názvem životní sloh, který často uváděl a používal Honzík, už od 40. let 20. století. Honzík (1958) popisoval pojem životní způsob jako pouze ekonomické účelové jednání, které je omezené na formu věcného prostředí. Životní sloh popsal, že je to širší pojem a představuje také smyslový, citový, estetický vztah k jednání a věcem.

I přes to, že se pojmy životní styl a životní způsob běžně používají ve společnosti a lidé jim rozumí, je velice složité jejich konkrétní popsání a vymezení. Lidé pojmům rozumí spíše po stránce „*tušeném než doslova konstatovaném*“ (Duffková, 2007).

Na základě odborné literatury Duffkové (2007) s názvem Sociologie životního stylu a práce Kubátové (2010) s názvem Sociologie životního způsobu a následným porovnáním obou pojmů, můžeme usoudit, že jsou oba pojmy praktickým synonymem. Ovšem pokud chceme hledat rozdílnost mezi pojmy, jednotliví autoři a odborníci ho popisují různě.

Kraus tvrdí, že životní způsob se týká hlavně stránky ekonomické, ekologické, celospolečenské, technické nebo skupinových procesů, tedy přesněji makrostrukturálních sociálních vlivů. Životní způsob bývá nejčastěji přiřazován k větším sociálním celkům. Oproti tomu, pojem životní styl se používá především ve vztahu s jednotlivcem a uvádí nám vlastní optimální uspořádání životních forem do harmonického celku. Životní styl popisuje jako obsáhlý komplex činností a s nimi spojených návyků, hodnot, norem, postojů, které mají trvalý charakter a jsou pro každého jedince charakteristicky specifické, protože vystihují osobitost jeho chování (Kraus, 2008).

Podle Kubátové je životní styl spojen s kvalitativní úrovní života vzhledem ke společnosti. Pojem je interpretován na základě pojmu kulturní vzorec (udávající morální zákony) a rozboru procesů socializace a enkulturace (proces jedince, kdy se učí žít ve společnosti a její kultuře). Životní způsob je pohled jedince na život ze sociálně ekonomické strany. Považujeme ho tedy za jednu z dimenzí sociálního statusu (Kubátová, 2010).

Podle Kubátové (2010) není vhodné ani možné obecně vymezit pojmy životní styl a životní způsob.

Proto se budeme v mé práci i výzkumu zabývat jenom konkrétně životním stylem, který Duffková (2007, s. 55) definovala takto: „*jedná se o komplex důležitých činností a vztahů a s nimi provázaných praktik charakteristických pro určitý subjekt v jeho každodennosti.*“

Je tím myšleno, jak lidé žijí, bydlí, stravují se, baví se, komunikují, jednají, vzdělávají se, cestují, rozhodují se, pracují, chovají se ve společnosti, dodržují určité hodnoty apod. Současně je zapotřebí životní styl považovat za mezioborovou problematiku, kterou nelze studovat, ani uchopit z důvodu komplexnosti z pohledu jedné vědy (Duffková, 2007).

Životní styl patří mezi hlavní činitele, které mají zásadní vliv na kvalitu života. Tvoří se a upravuje během života člověka a jeho interakce s okolím. Zásadní vliv má výchova, sociální prostředí, ekonomické podmínky, kulturní zvyklosti a další. Důležitou roli hrají vlastnosti člověka a jeho vrozené předpoklady. Můžeme tedy tvrdit, že životní styl je součástí projevu osobnosti člověka (Slepičková, 2005).

Slepičková (2005, s. 41) pojem životní styl vysvětluje takhle: „*lze ho charakterizovat jako paletu prakticky všech lidských aktivit od myšlení, přes chování až po jednání a to takových, které zaujmají v životě trvalejší místo, většinou se opakují, jsou typické a předvídatelné. Nejčastěji se posuzuje podle názorů, chování a postojů.*“ Důležitou roli má také vnitřní motivace

a hodnotová orientace jedince, která se promítá do jeho chování. Samotné postoje a názory vypovídají o životním stylu. Mohou, však být občas v rozporu s chováním.

Machová a Kubátová životní styl vysvětlují tak, že ho ovlivňují různé typy dobrovolného chování, které jsou spjaté s danými životními situacemi. Ty jsou založeny na jednotlivém vlastním výběru z různých možností. Člověk se může rozhodnout, jestli odmítne nebo přijme zdravé alternativy či alternativy, které zdraví poškozují. Životní styl je proto popsán kombinací dobrovolného chování (výběrem) a životní situací (možností). Rozhodnutí v chování člověka není příliš svobodné, protože je často v harmonii s rodinnými zvyklosti a společenskými tradicemi a omezeno ekonomickou situací a sociální pozicí. Důležitou roli proto hraje temperament, věk, vzdělání, zaměstnání, příjem, příslušnost k rase, orientace hodnot, pohlaví a postoje jednotlivého člověka. Pokud má člověk dostatečné znalosti, může se správně rozhodnout o věcech a činnostech, které mu škodí nebo naopak upevňují zdraví (Machová, Kubátová, 2009).

Kolesárová tvrdí, že *„nově tvořící se životní styl v době informační společnosti překračuje hranice přirozeného světa do virtuální reality v kyberprostoru, kdy životní styl obsahuje ustálený soubor aktivit realizovaných s typickou frekvencí a s typickým objemem času“* (Kolesárová, 2016, s. 41).

2.2.1 Utváření životního stylu

Na životní styl a jeho utváření pro určitého jedince s jeho charakteristickými rysy či vlastnostmi mají vliv tyto dva faktory:

- *Vnější (objektivní)* - závisí na obecných, celospolečenských, užších skupinových nebo rodinných životních podmínkách. Například vliv politické situace, ekonomické situace, sociální situace, kulturních podmínek, geografických podmínek, technologických podmínek apod.
- *Subjektivní (individuální)* - závisí na osobnosti jedince se všemi jeho určitými hodnotami, potřebami, zájmy, dovednostmi, schopnostmi a dalších aspektech (Kraus, 2015).

2.2.2 Vybrané faktory působící na životní styl

Životní styl je důležitým faktorem zdraví a následného zdravotního stavu. Machová z rozboru příčin chorob na základě vysoké nemocnosti a úmrtnosti, stanovuje, že zdraví nejvíce poškozují a zároveň ovlivňují životní styl tyto faktory:

- kouření, nadměrný konzum alkoholu,
- zneužívání drog,
- nesprávná výživa,
- nízká pohybová aktivita,
- nadměrná psychická zátěž,
- rizikové sexuální chování (Machová, Kubátová, 2009).

Životní styl je velmi obecný a široký pojem, kdy o něm má každý člověk svoji vlastní představu. Zdravý životní styl znamená pravidelný životní rytmus, dostatečnou psychickou aktivitu, pohybový režim, duševní hygienu a správnou životosprávu. Má za cíl uchovávat zdraví a tělesnou kondici a následně zvládnutí životních situací, které mohou být náročné. Nevhodný životní styl má naopak špatný vliv na zdraví kvůli negativním faktorům, které dopadají na zdraví a mohou vznikat různé nemoci (Nováková, 2011).

2.2.2.1 Výživa

Pokud chce organismus vykonávat nějakou činnost je k tomu nutná energie. Pro stavbu tkání a orgánů jsou zase nutné stavební látky, které člověk obojí získává z potravy. Důležitá je výživa u dětí i mladistvých, kdy má zajišťovat jejich vlastní tělesný růst a hmotnosti odpovídající jejich věku. Je potřeba, aby správná výživa byla vyvážená z pohledu kvantitativního a kvalitativního hlediska.

Kvalitativní hledisko znamená, že strava má být rozmanitá a vyvážená. Je potřeba zajistit potřebný a vyvážený přísun jednotlivých živin, vitamínů a minerálů. Důležitý je i příjem vody. Pokud má člověk špatné stravovací návyky, kdy je strava jednostranná nebo nevyvážená a může způsobovat nedostatek některých živin, zvýšené riziko nádorových či kardiovaskulárních nemocí a oslabovat imunitní systém. Lze konstatovat, že mezi výživou jedince a následným zdravotním stavem nastává úzká souvislost.

Výživa z *kvantitativního hlediska* má za úkol zajistit příjem energie, která odpovídá výdeji. Z toho plyne, že lidé, kteří provozují lehkou svalovou činnost, například sedavé zaměstnání, mají menší energetické nároky na výživu, než lidé, kteří mají fyzicky těžkou práci. V dětství, v těhotenství, při kojení a u dospívajícího jedince jsou taky velice vysoké nároky na výživu. Pokud organismus přijímá na energii bohatší potravu než kterou potřebuje a zároveň neodpovídá energetickému výdeji daného organismu, dochází k ukládání v těle jedince na zásobní tuk a v tom důsledku může vznikat nadváha až obezita (Máchová, Kubátová, 2006).

Nováková (2011, s. 30) uvádí požadavky na zdravou výživu:

- „*Vyvážené množství základních živin (cukry, tuky, bílkoviny), vitamíny, minerální látky, stopové prvky, voda.*
- *Správně dodržovat vyvážený příjem a výdej energie.*
- *Omezit množství nadměrného příjmu soli a koření.*
- *Pravidelně se stravovat v klidném prostředí.*
- *Přijímat potravu v několika menších dávkách denně (3-5x).*
- *V dostatečné míře během dne přijímat vhodné tekutiny.*
- *Dávat přednost v jídelníčku rostlinným tukům.*
- *Zásadně omezit sladkosti.*
- *Snažit se konzumovat dostatek zeleniny, ovoce a vlákniny“.*

Čeledová a Čevela (2010) uvádí tyhle obecné zásady a přístupy k výživě:

- dostatek pohybu,
- umírněnost v jídle,
- často být na čerstvém vzduchu
- jíst častěji, ale menší porce
- vhodně si rozdělit jídlo v průběhu dne,
- upřednostňovat bílkoviny a vitamíny před sacharidy,
- snažit se jíst v klidu a příjemném a vhodném prostředí,
- nekouřit a nekonzumovat větší množství alkoholu.

Existuje tzv. „*pyramida zdravé výživy*“, která nám znázorňuje doporučené složení stravy. Pyramidový základ tvoří přílohy. Například rýže, obiloviny, těstoviny, celozrnné pečivo s vyšším obsahem vlákniny, ořechy a luštěniny. Tyhle potraviny tvoří základ zdravé výživy. Naopak potraviny umístěné na vrcholu pyramidy, bychom měli pojídat vzácně nebo v malém

množství. Druhé patro pyramidy obsazuje ovoce a zelenina a v třetím patře se vyskytují mléčné a masové živočišné potraviny. Na samotném vrcholu pyramidy jsou umístěné tuky a sladkosti, kterým bychom se měli vyhýbat, nebo konzumovat opravdu v minimálním množství (Čeledová, Čevela, 2010).

2.2.2.2 Pohybová aktivita

Pohyb považujeme za základní projev života. Pro správný vývoj člověka je důležitý pohyb, který je prostředkem komunikace a vnímání a poznávání okolí. Myšlenky, emoce, city, fantazie člověka se odráží v jeho pohybu. Je potřebný z důvodu harmonického vývoje a formování osobnosti. Má zásadní vliv na fyzický a psychický stav. Rozvíjí vlastnosti, které jsou například ctižádost a vůle (Nováková, 2011).

Ve fylogenetickém vývoji měl pohyb zásadní úlohu na vývoj všech živočišných organismů. Samotným pohybem se zdokonalovala nejen pohybová soustava, ale docházelo ke zdokonalování i ostatních soustav. Hlavně regulační soustavy (nervová a humorální) a smyslové schopnosti. U vývoje člověka pohyb postupně měnil na významu. Z prvotní funkce „zajišťování základních životních potřeb“ se rozvíjela až k umělecké a sportovní činnosti (Machová, Kubátová, 2006).

„Tělesná zdatnost neboli fitness je dána složkami vytrvalostními, svalovou silou, pohyblivostí kloubů a koordinací pohybu“ (Čeledová, Čevela, 2010, s. 62). Vytrvalostní složku posilujeme hlavně činnostmi, které mají lokomoční charakter. Svalovou složku budeme rozvíjet hlavně formou různých posilovacích cvičení. Na posílení pohyblivosti kloubů je nejvhodnější provádět činnosti s pravidelným střídáním mezi zátěží a uvolněním. Nejdůležitější složkou pro zdraví je složka vytrvalostní. Tělesnou zdatnost lidského organismu můžeme podporovat dvěma odlišnými způsoby. První způsob je sportovně orientovaná zdatnost (efektivní trénink a následná prezentace sportovních výsledků). Druhým způsobem je zdravotně orientovaná zdatnost (rovnoměrný rozvoj všech složek), kdy se snaží o pozitivní dopad pohybových aktivit na lidský organismus.

Nováková ve své knize určuje tyhle faktory, které ovlivňují pohybovou aktivitu:

1. *Biologické* faktory (funkční schopnost pohybového ústrojí, věk, nemoc).
2. *Psychické* faktory (snížená sebeúcta a sebepojetí může způsobovat sníženou pohybovou aktivitu, ochablost svalů nebo zvýšenou únavu).

3. *Sociální faktory* (role člověka v pracovním i osobním životě, patří zde i volný čas a jeho využití) (Nováková, 2011).

Pro ty kteří se zabývají cvičením prezentuje Křivohlavý tyto druhy cvičení:

- *Izometrické cvičení* - se provádí tlakem proti pevné překážce (např. dlaněmi do stěny).
- *Izotonické cvičení* - je potřeba stahování svalů, ale počítá i s hybností kloubů (např. zdvihání činek)
- *Izokinetické cvičení* - dochází ke cvičení síly i hybnosti kloubů, ale přidává možnost regulace odporu, kdy pro jeho překonání je potřeba svalového výkonu (např. zvláštní trenažéry).
- *Anaerobické cvičení* - je potřeba krátkodobý výbuch svalové energie (např. při vzpírání, při běhu na krátkou vzdálenost neboli sprint).
- *Aerobické cvičení* - je zásadní výrazná spotřeba kyslíku po delší dobu, kdy dochází ke zvýšení srdečního tepu (např. druh tělesných cvičení - aerobik, běh na lyžích, plavání apod.) (Křivohlavý, 2003).

Význam pohybové aktivity Nováková (2011) shrnuje na:

- *Zlepšení zdravotního stavu*, kdy dochází k uvolnění duševního napětí, zkvalitňuje spánek a zpevňuje pohybový aparát.
- *Chrání před onemocněním* tak, že snižuje riziko infarktu myokardu, snižuje bolesti pohybového aparátu, udržuje optimální hmotnost a výkon. Zabraňuje tvorby neuróz, depresí a úzkosti.
- *Zvyšování výkonnosti orgánů.*
- *„Pohybová aktivita je základem nezávislosti člověka v uspokojování potřeb.“*

2.2.2.3 Duševní hygiena

Pedagogický psycholog Míček definuje duševní psychologii takto: „*rozumíme jako systém vědecky propracovaných pravidel a rad sloužící k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševního zdraví, duševní rovnováhy*“ (Míček, 1984, s. 4).

Duševní hygiena se hlavně zabývá duševně zdravými lidmi, kdy je její cíl posílení a následné upevnění duševního zdraví. Duševní hygiena má významnou roli i u nemocných lidí, kdy jsou vystaveny mimořádnému zdravotnímu vypětí. Snaží se jim ukázat, že když budou

dodržovat zásady duševní hygieny, mohou lépe vzdorovat nemoci. V duševní hygieně jde hlavně o upevnování dobrého duševního zdraví a ne o odstraňování různých psychických poruch. Jak je tomu v psychoterapii. Klade veliký důraz na sebevýchovu, zrání osobnosti a duševní klid, ale také na sociální interakci, životosprávu, úpravu pracovního a životního prostředí jedince (Křivohlavý, 2003).

Je zapotřebí v rámci duševní hygieny vymezit tyto pojmy: duševní zdraví, adaptace, frustrace. Nováková popisuje duševní zdraví jako docílení výsledného stavu, díky dodržování správných zásad duševní hygieny, kdy úzce souvisí duševní zdraví s tělesným zdravím člověka. Duševní zdraví „*je optimální stav bez duševní i tělesné nemoci.*“

Adaptace znamená vyrovnávání, obnovování rovnováhy prostředí a člověka. Všichni jsme v neustále interakci s prostředím, kdy se musíme „adaptovat“ na různé měnící se podmínky, které nás doprovází po celý život už od narození.

Frustrace je dalším pojmem v duševní hygieně. Je to nemožnost či neschopnost uspokojit konkrétní potřebu a nedosažení potřebných cílů kvůli určité překážce, které je doprovázeno negativními pocity nelibosti a zklamáním. Díky tomu dochází ke shromažďování napětí neboli tenzi a pokud je člověk neschopen se zbavit konkrétního napětí, stává se náchylnější na působení negativních vlivů a zvyšování dalšího napětí (Nováková, 2011).

Duševní hygiena je nauka, která nám popisuje, jak chránit a upevňovat duševní zdraví a jakým způsobem zvyšovat odolnost člověka vůči různým vlivům okolí. Má pomoci člověku předcházet obtížím psychického rázu, ale i řešit obtíže, které už trvají. Slouží v prevenci proti nemocem a psychickým poruchám. Podle Čeledové a Čevely (2010) může duševní hygiena ovlivnit lidský život a jeho podmínky následovně:

- omezit nebo úplně odstranit rizika, které mají vliv na duševní hygienu a vyvolávají nebo udržují duševní problémy, poruchy i nemoci,
- docílit zvýšení působení ochranných faktorů podporující duševní zdraví a pohodu a pokusit se vyvolat a podpořit prožitek štěstí, duševní i tělesné odolnosti či výkonnosti a spokojenosti.

Duševní hygienu také ovlivňují nejrůznější náročné, svízelné situace, které nazýváme tzv. „stresory“, které následně způsobují stres (Nováková, 2011).

Křivohlavý ve své knize, „Jak zvládat stres“ z roku 1994 popisuje stresor takto: „*je chápán jako negativně na člověka působící vliv*“ (Křivohlavý, 1994, s. 12).

Můžeme stres chápat jako negativní emocionální prožitek, který je určitou reakcí na působící psychickou nebo fyzickou zátěž. Konkrétní prožitek je pak propojený s fyziologickými, biochemickými a psychickými změnami v organismu. Změny jsou cílené na změnu situace ohrožující člověka, nebo na přizpůsobení či smíření s tím, co nejde změnit (Křivohlavý, 2003).

Nováková (2011) shrnuje stresory působící v životě, které následně ovlivňují duševní hygienu:

1. *Fyzikální* faktory (např. nadměrný hluk, vysoká či nízká teplota).
2. *Psychické* faktory (např. nezaplacené účty, nedostatek peněz, zkoušky, nesplněná očekávání, nedodržení termínů odevzdávání).
3. *Sociální* faktory (např. osobní vztahy - nevěra, týrání, zklamání, hádky, nedostatek spánku, přejídání, kouření, nadměrná konzumace alkoholu).
4. *Traumatické* faktory (např. události - úmrtí, únos, znásilnění, válka, rozvod, stěhování, chronické onemocnění).
5. *Faktory v dětském období* (např. týrání, zneužívání, školní zátěž, autoritativní výchova).

2.2.2.4 Životní prostředí

„Člověk je velice úzce spjat s životním prostředím“ (Machová, Kubátová, 2009, s. 256).

„Životní prostředí je historický, vývojem podmíněný celek, zahrnující složky přírodní, umělé a sociální, které jsou propojeny vzájemnými vztahy“ (Machová, Kubátová, 2006, s. 197).

Životní prostředí má 3 hlavní složky, které všechny působí na člověka. Jsou to složky *přírodní, umělé a sociální*.

První je přírodní složka, která se rozděluje na abiotické jevy a biotické jevy.

- *Abiotické* (neživé) jsou například vítr, srážky, atmosféra, hydrosféra, litosféra apod.
- *Biotické* (živé) jsou například živé organismy a vztahy mezi nimi.

Druhá složka životního prostředí jsou umělé složky, do kterých řadíme například specifické výrobní a nevýrobní činnosti člověka a tzv. technosféru neboli technikou nebo lidmi vytvořené prostředí. Z pohledu různých hledisek můžeme hodnotit a sledovat životní prostředí.

Máme například hlediska ekologická, hygienická, zdravotní, technická, politická, sociálně-ekonomická, historická atd.

Dle Machové a Kubátové rozlišujeme 4 základní sféry životního prostředí v závislosti na ovlivnitelnosti člověkem:

1. Prostředí regionální
2. Prostředí komunální
3. Prostředí pracovní
4. Prostředí intimní

Prostředí regionální je určeno klimatickými a geografickými podmínkami konkrétní oblasti (nadmořská výška, klimatické pásmo, členitost terénu). Člověk nedokáže ovlivnit, ale dokáže se přizpůsobit podmínkám (např. typický charakter odívání, typem staveb, způsobem výživy dle dané oblasti).

Prostředí komunální je na lokální úrovni. V lokalitě, kde má člověk bydliště a jeho okolí (hustota a charakter zastavěné plochy, stupeň znečištění půdy, vody a ovzduší, stav zeleně, úroveň hluku, kvalita potravin apod.). Pokud v současnosti mluvíme o životním prostředí, máme většinou na mysli právě tohle prostředí. Mnohé problémy mají, ale globální charakter, které pokud chceme změnit musíme začít od těch regionálních. Zlepšením stavu v komunálním prostředí se zabývají příslušné správní, ekologické a ekonomické orgány či instituce na různých úrovních. I na úrovni občanské aktivity.

Prostředí pracovní je spojené hlavně s podmínky na pracovišti (např. ochranné oděvy, pomůcky, osvětlení). Pro zlepšení podmínek je zapotřebí správních, ekonomických a kontrolních orgánů a institucí společně s odbory.

Prostředí intimní neboli individuální či rodinné. Určuje se podle kulturní, společenské, hospodářské úrovně rodiny. Ve spousty ohledech je silně individuálně podmíněné a ovlivnitelné (Machová, Kubátová, 2009).

2.2.2.5 Volný čas

Volný čas můžeme definovat dle Slepíčkové „jako dobu, časový úsek či prostor, v němž jedinec nemá žádné povinnosti vůči sobě ani okolí a v němž se jenom na základě vlastního svobodného rozhodnutí věnuje vybraným činnostem. Činnosti ho baví a přinášejí mu radost a uspokojení a nejsou zdrojem trvalých obav či pocitů úzkosti“ (Slepíčková, 2005, s. 14).

Volný čas je úsek časové jednotky (dne, týdne apod.). V té se může jednotlivec nezávisle svobodně rozhodnout o sobě i svých činnostech z pohledu jeho zájmů, hodnot, potřeb, nálad, pocitů. Jedná se o časový úsek, který má člověk k dispozici pro sebe a je na něm, jak ho využije a zaplní. Proto se mu říká disponibilní čas neboli upotřebitelný (Kolesárová, 2016).

Volný čas je důležitou částí životního stylu, který ovlivňuje jedince i celé rodiny či skupiny a jejich život. Volný čas je běžnou složkou dne, ale ve skutečnosti je u každého jedince, skupiny či rodiny velice individuálně specifický. Pomocí trávení volného času je možné posuzovat a zařazovat v rámci sociální posloupnosti neboli hierarchie. Je myšleno v jakém prostředí, s kým, jak často apod. tráví jedinec, rodina, skupina svůj volný čas. V současných letech dochází k zásadním proměnám v oblasti volného času. Z pohledu množství, druhu preferovaných aktivit, možností a dalších demografických jevů (Kraus, 2015).

Slepíčková rozdělila volný čas dle jeho funkce následovně:

- Instrumentální (nástrojová) funkce - Funkce vznikala v počátku 19. století v období kapitalismu, kdy si byli vědomi, že pokud chtějí vysokou produktivitu, musí svým dělníkům umožnit zregenerovat své síly. Lidem měl být zajištěn prostor, aby měli po práci dostatek prostoru upevnit si své zdraví a zároveň zregenerovat své vlastní síly.
- Humanizační funkce - Plní funkci socializační, vzdělávací, výchovné možnosti volného času. Jedná se o zušlechtění těla i ducha.
- Zábavná funkce - Spojena se sociálně psychologickým a psychologickým hlediskem volného času. Má plnit funkci odreagování se od povinností a problémů každodenního běžného života. Má za úkol plnění osobních tužeb a potřeb. Také vyvolává pocity uspokojení a příjemné prožitky. Jedny z hlavních pilířů volného času jsou prožitek, radost, zábava (Slepíčková, 2005).

2.2.2.6 Kouření

„Nikotin je přinejmenším dočasně efektivním způsobem zvládnání problémů každodenního života.“ S. E. Taylor

Kouření tabáku patří mezi nejrizikovější faktory životního stylu. Kouření je zbytečnou příčinou onemocnění a následným úmrtím. Cigaretový kouř obsahuje velice škodlivé látky. Jsou to látky jako nikotin, oxid uhelnatý, dehet, amoniak, formaldehyd, kyanid, nitrosaminy,

arzenik a spousta dalších. Většina látek je vysoce jedovatých a karcinogenních. Už jen základní složení vypovídá o škodlivosti kouření.

Nikotin se po vdechnutí dostává za pouhých 7 vteřin do mozku. Do krve ještě rychleji. Je to vysoce návyková látka. Pokud kuřákovi klesne hladina nikotinu v krvi, přichází na řadu abstinční příznaky. Mezi ně patří špatná nálada, nutková potřeba si zakouřit, nervozita, podrážděnost, porucha spánku, zvýšená chuť jíst, špatné soustředění. Nikotin způsobuje vážné problémy. Jsou to problémy jako zvýšený krevní tlak, způsobuje stažení srdečních cév a zrychluje srdeční činnost. Všechny tyto účinky jsou rizikovými faktory a předpokladem pro vytvoření ischemické choroby srdce a srdečního infarktu, onemocnění periferních cév a cévních mozkových příhod. Nejen nikotin je zodpovědný za kardiovaskulární nemoci, ale také i oxid uhelnatý.

Dehty, které se usazují v plicích kuřáka jsou příčinou onemocnění rakovinou plic. Cigaretový kouř je skoro celý v podstatě karcinogen, který vytváří i další onemocnění orgánů rakovinou. Náchylné orgány k rakovině z dehtu jsou hrtan, dutina ústní, močový měchýř, jícen, slinivka břišní, ledviny a děložní čípek. Cigaretový kouř způsobuje vysokou sekreci v průduškách v podobě hlenových žlázek a může vést k jejich hypertrofii neboli růstu. Omezuje pohyblivost řasinek epitelové výstelky, což dochází k zadržování hlenu právě v dýchacích cestách a vede k zánětům sliznice průdušek, které se podílí na tvorbě chronického průduškového zánětu. Kouření také poškozují dutinu ústní. Dochází k poškozování dásní kvůli poruchy krevního oběhu a zánětlivým změnám. Odbourávají se kostní hmoty v oblasti kolem zubů a dochází k viklanosti zubů (Machová, Kubátová, 2006).

Riziko onemocnění závisí hlavně na tom, kolik cigaret osoba denně vykouří. Poté závisí na hloubce vdechování dýmu do plic a na počtu tzv. kuřáckých let. Záleží i na věku, kdy osoba začala kouřit (Nováková, 2011).

Křivohlavý (2003, s. 192) tvrdí, že kuřáci:

1. *„kladou menší váhu na svoji hodnotu zdraví,*
2. *konzumují častěji více alkoholu než nekuřáci,*
3. *jsou méně fyzicky aktivní,*
4. *často pijí více kávy než nekuřáci.“*

2.2.2.7 Alkohol

Alkohol nemá barvu a je tekutý. Z hlediska chemického složení se nazývá etanol a vzniká kvašením sacharidů. Je součástí alkoholických nápojů. Podle typu alkoholického nápoje je v různé koncentraci (např. pivo - 3 až 8 % alkoholu, stolní víno - 8 až 14 %, různé likéry - 25 až 50 %, destiláty - 40 až 60 % alkoholu). Obsah alkoholu v biologických tekutinách se uvádí v promilích, kdy je 1 promile přibližně 1 gram alkoholu v 1 litru tekutiny (Machová, Kubátová, 2006).

Alkohol může vážně poškozovat zdraví. Alkohol je klasifikován jako návyková látka a její tlumivé účinky působí na centrální nervovou soustavu. Závisí však na množství vypitého alkoholu a zároveň na fyzickém a psychickém stavu jedince. Alkohol je jedna z nejčastěji užívaných drog. Je to legální návyková látka. V České republice lze konzumovat nebo koupit od 18. roku života. Konzumace většího množství alkoholu se projevuje opilostí. Může vznikat po dlouhodobém užívání závislost tzv. alkoholismus. Jedná se o chronickou nemoc. Má velice progresivní ráz, kdy se stav člověka pomalu a postupně zhoršuje (Nováková, 2011).

Nováková (2011, s. 56) shrnuje tyhle dopady alkoholu na zdraví člověka:

- „onemocnění jater a ledvin,
- poruchy nervového systému,
- úrazy,
- nádorová onemocnění trávicího traktu,
- onemocnění srdce.“

2.2.3 Životní styl v současné době

Životní styl se zásadně změnil s přicházející druhou polovinou 20. století, kdy docházelo k obrovským technickým zlepšením v oblasti bydlení, kdy lidé začali bydlet ve výškových domech na sídlištích, které jsou právě typické pro druhou polovinu 20. století. Člověk začal upřednostňovat „sedavý způsob života.“ Přirozeného pohybu začíná přirozeně ubývat. Většinou v pracovní době sedí a do práce a zpět se dopravuje autem nebo jinými dopravními prostředky. Pokud je možnost využívá výtahu nebo eskalátorů, místo toho jít pěšky po schodech. Poté i do odpočinku po práci zasáhli moderní technologie jako televize nebo počítač, kdy televizi dokáže člověk ovládat z místa pomocí dálkového ovladače. I z pohledu domácích prací ubylo

pohybu kvůli vysavačům, automatickým pračkám, myčkám na nádobí, oproti předchozím obdobím, kdy se uklízelo hlavně pomocí rukou. Prádlo se pralo na valše, klepaly se koberce a podlaha se drhla ručně.

Dochází také ke zhoršení v oblasti mezilidských vztahů. Životní styl jednotlivců se začíná formovat na neustálý hon za mocí, úspěchem, ziskem nových věcí a peněz. Potom dochází kvůli pracovní vytíženosti k ovlivňování celé rodiny, kdy právě spěch, stres a nedostatek času na svoji rodinu a její členy, může způsobovat rozpad rodin.

Dochází také k rozvoji různých odvětví, díky kterým se společnost vyvíjí. Například rozvoj moderní chemie a atomové fyziky, podstatu genetické informace a schopnost vyléčit řadu infekčních chorob apod. S nástupem vymožeností a moderní doby nastupují také civilizační choroby (např. nádorová onemocnění, obezita, kardiovaskulární choroby, cukrovka). Ty jsou výsledkem změny životního stylu, v kterém ubývá pohybu, dochází k přejídání a zhoršují se mezilidské vztahy. Výsledným řešením není zavržení nebo odmítnutí technologického pokroku, ale individuální uvědomění si jednotlivců své biologické podstaty (Machová, Kubátová, 2009).

2.3 Profese učitele

Pojem učitel je podle Průchy, Walterové, Mareše (1998, s. 270) definován takto: „*Učitel je jeden ze základních činitelů výchovně-vzdělávacího procesu. Je to profesionálně kvalifikovaný pedagogický pracovník spoluzodpovědný za řízení, organizaci a výsledky tohoto procesu.*“

V definici pojmu se odborné publikace odlišují a pojem není jednotně definován. Pokud řekneme, že učitelství spadá z pohledu studia mezi nejzajímavější povolání, tak to rozhodně nemůžeme považovat za klišé nebo otřepanou frázi. U ostatních profesí není člověk vystaven takové pozornosti, průzkumu a náročné kritice ostatních lidí stejně, jako učitel svým žákům. Blízko může být profese herce či politika. Pro učitele může být často stresující faktor, který dlouhodobě působí v intenzivním, pracovním i sociálním styku, kdy se učitel nesvede přetvařovat a může mít potom takový dopad, že projeví některé osobnostní vlastnosti, které neměl v úmyslu představovat v kolektivu žáků. Zároveň v dnešní době u ostatních profesí, oproti té učitelské nemá nikdo takovou moc, aby měl možnost mít vliv, formovat a poznávat druhé v oblasti mladých lidí. Étos učitelské profese a velikou odpovědnost představuje pro žáky učitel, jako vzor nebo model společnosti (Blížkovský, 1997).

Pokud mluvíme o učitelské profesi, měli bychom definovat pojem učitel. Průcha (2002, s. 21) definuje učitele takto: „*Učitel je hlavním zprostředkovatelem systematicky upravených a srovnaných poznatků z nejrůznějších vědních oborů ve škole.*“

Pedagogický slovník z roku 2001 popisuje, že učitel patří k důležitým faktorům vzdělávacího postupu. Učitel je vedle matky a otce třetím hlavním faktorem při výchově. Jedná se o profesionálně způsobilého pedagogického pracovníka, který je jeden ze zodpovědných za uspořádání, vedení, přípravu a následné výsledky tohoto postupu. Profesionální učitelská aktivita obnáší předávání znalostí, názorů a nabitých dovedností. Všechno je to upřesněné ve formálním kutikulárním programu určené pro žáky a studenty patřící do vzdělávacích institucí (Průcha, Walterová, Mareš, 2001).

Do skupiny učitelů patří jenom ti zaměstnanci, kteří provozují vyučování pro žáky a studenty. Tohle tvrzení je založeno na třech konceptech.

První koncept je založen na tzv. aktivitě. Znamená to, že mezi učitele řadíme jen ty, kteří vykonávají vyučovací činnost.

Druhý koncept je založen na profesionalitě. Jsou vyřazené osoby, které pracují ve vzdělávacím sektoru či zařízení, ale přímo nevyučují.

Třetí koncept se opírá o vzdělávací program. Jsou zde zahrnuti osoby (učitelé) vyučující žáky, ale ne ty, které se podílí na službách provozujících ve vzdělávacím a školním prostředí. Jsou myšleni například psychologové, knihovníci, školní inspektoři a další pozice a povolání, které se nachází ve vzdělávacím sektoru (Řehulka, 2016).

Pokud hovoříme o učitelském povolání, měli bychom ho považovat za profesi, nikoli však jako zaměstnání. Pojem zaměstnání je široký pojem a předvádí nám jen pracovní zařazení, kdy klade veliký důraz hlavně na pracovní dovednosti. U profesi (povolání) kromě sociálního aspektu musíme zohlednit ještě i psychologické hledisko. Profese je kromě dovedností definována také schopnostmi, osobnostními vlastnostmi a tzv. „*individuální filozofií.*“

Individuální filozofii nám stanovuje výkon a pojetí profese. Profese nás osobnostně zasáhne. Z konkrétního slova povolání lze chápat, že je osoba k něčemu povolána až předurčena. U zaměstnání můžeme fungovat pouze mechanicky, kdy nás osobnostně nezasáhne. Mezi profesí a zaměstnáním mohou být určité shody a přechody, ale je patrné, že bychom měli učitelské povolání chápat jako profesi (Řehulka, 2016).

Výzkum, který Řehulka uskutečnil v roce 2013 v jihomoravském kraji, kdy se ptal 668 učitelů, zda učitelství berou za zaměstnání, či profesi. Dotazovaní učitelé měli více než 4 roky praxe a nedosahovali důchodového věku. Z dotazovaných respondentů bylo 543 žen a 125 mužů, kdy můžeme také sledovat převahu žen v povolání učitele. Většina učitelů, konkrétně 68 % odpovědělo, že učitelství chápou jako profesi a zbývajících 32 % učitelů, že učitelství považují za zaměstnání (Řehulka, 2013).

2.3.1 Osobnost učitele

„Osobnost učitele je nutné považovat jako obecný vzor osobnosti člověka. Je specifická hlavně psychickou determinací“ (Dytrtová, Krhutová, 2009, s.15).

Podle Mikšíka (2007) můžeme rozumět psychice osobnosti jako pohyblivý vzájemně působící systém. Je to nástroj, který uskutečňuje životní existenci v konkrétních podmínkách. U osobnosti učitele je důležité, že je to regulačně otevřený systém propojený s autoregulací, který je popsán dynamickými vztahy, jak vnitřních předpokladů i vnějších dějů a podmínek, které se projevují jako osobitá individualita. Je velmi obtížné sledovat utváření osobnosti učitele kvůli typické, či individuální odlišností psychických vlastností jejich osobnosti.

Pedeutologie je věda, která se zabývá osobností učitele. Používá ve výzkumu učitelovi dva osobnostní přístupy. Je to normativní a analytický přístup. Normativní přístup má popisovat ideální předpoklady chování a vlastností, které by měl učitel mít, aby byl ve své profesi úspěšný. Zároveň je s normativním přístupem propojena metoda deduktivní, která má za úkol popsat vzorový příklad učitele, kterému by se měl učitel pokusit profesně přiblížit (Kohoutek, 2000).

Pokud chceme poznat osobnost, je zapotřebí ji sledovat v akčním prostředí nebo ve skutečných vzájemně působících souvislostech, kdy se osobnostní vlastností nejintenzivněji a reálně projeví. Mikšík určil významné komponenty podle kterých se dá popsat osobnost učitele v akčním prostředí, kdy je myšleno např. ve škole nebo výchovně vzdělávacím procesu. Jsou to tyto komponenty:

- *Psychická odolnost* (efektivní řešení problémových situací a vhodné interakce s okolím).
- *Adaptabilita a adjustabilita* (schopnost aktuálního řešení situací a psychická pružnost neboli flexibilita).
- *Schopnost osvojovat si nové poznatky* (schopnost učit se a usměrňovat vlastní vnější a vnitřní aktivity v konkrétních situacích s ohledem na kontext).

- *Sociální empatie a komunikativnost* (Mikšík, 2007).

Je důležité, aby osobnost pracující v sociálním prostředí, tedy i učitel, měl zájem a snahu o sebepoznání, sebekritiku, sebehodnocení a snažil se „*sebeaktualizovat*“ v tomto prostředí, aby vhodně vnímal realitu a měl k ní pozitivní vztah (Hupková, 2006).

Poznanky z pedagogické psychologie uvádí, že osobnost učitele je důležitým motivujícím faktorem a hybným činitelem výchovně-vzdělávacího průběhu. Učitel kvůli svému úsilí stát se učitelem a zároveň v průběhu jeho přípravy na profesi a nabývání pedagogických zkušeností a znalostí získává a tvoří si profesní osobnost učitele. Proto má významný vliv na tvorbu osobnosti učitele pregraduální i postgraduální příprava (Dytrtová, Krhutová, 2009).

2.3.2 Problémy učitelské profese

Učitelská profese, ale i ostatní profese jsou determinovány vnějšími i vnitřními činiteli. Právě rozpory mezi nimi vytvářejí problémy. Škola a učitelé jsou pravidelně sledováni, posuzováni a kritizováni jak žáky, rodiči, veřejností i odpovědnými kontrolními orgány. Potom mohou být některé odhalené problémy bezprostředně medializovány a veřejnost a učitelé mohou být v přesvědčení, že učitelská profese je více poznamenána problémy než ostatní profese. Přitom problémy v profesi lze chápat jako součást charakteristiky každé profese a zároveň průvodním jevem.

Za určitých podmínek je lze prozatím eliminovat, nebo alespoň minimalizovat. V profesi mohou problémy vznikat kvůli specifickým úkolům, vzdělávacího kontextu, cílů, podmínek výkonu. Podmínky výkonu jsou trvalé nebo dočasné. Například trvalou podmínkou je organizace školního roku stanovena zákonem. Podmínkou dočasnou může být například naplněnost třídy (Vašutová, 2004).

Vašutová (2004) uvádí tyto specifické rysy profese učitele:

- Učitel podává a nabízí vzdělávací a výchovnou službu společnosti, kdy se pokouší mladé generaci vytvořit základ a přípravu pro budoucí povolání a vystupování ve společnosti.
- Učitel nejen, že pracuje s žáky, ale zároveň musí spolupracovat s jejich rodiči nebo zákonnými zástupci a státem.
- Po dobu výkonu učitelské profese se požadavky na učitele ze stran žáků a rodičů mohou měnit a vyvíjet.

- Sociální status učitele je vyšší než sociální status u žáků, které vyučuje, protože jde o mladší věkové kategorie.
- Učitel má mít speciální vlastnosti a schopnosti, které jsou důležité pro vykonávání učitelské profese. Jsou to vlastnosti a schopnosti jako např. zodpovědnost, profesní sebevědomí, sebeovládání, psychickou odolnost, rychlé rozhodování, sebereflexi.
- Profese učitele je specifická většinovým zastoupením žen tzv. „feminizací.“ To může mít vliv na klima školy a třídy, koncepci výuky nebo pohledu veřejnosti na učitele.
- Učitelství je bráno za státní službu, protože učitelé mají status státních zaměstnanců.
- Stát se snaží zajišťovat pracovní podmínky, které jsou hlavní pro výkon učitelské profese. Bohužel často nejsou na takové úrovni, aby učitelé mohli a byli schopni plnit požadavky, které podává společnost.
- Setrvačnost změn učitelské profese napodobuje stav školství. To zároveň vytváří systémový rámec pro tuto profesi. Do stavu učitelské profese se také odráží setrvačnost ve fungování školství.

2.3.2.1 Zátěžové situace

Stres, který je všude kolem nich má zásadní dopad na existující problémy učitelů. Ve škole, která je pro učitele pracovním prostředím, v jeho vlastní rodině, v osobním životě. Stres je hlavním problémem učitelského povolání, který jde velice obtížně minimalizovat nebo dokonce eliminovat, protože je podstatou učitelské práce. Jsou myšleny převážně problémy výchovné, vzdělávací a vztahové. Feminizace učitelských sborů z většiny případů způsobuje právě problémy vztahové. Problémy výchovné a vzdělávací jsou zakořeněny ve společnosti a v jejich hodnotách, v přímém a nepřímém tlaku společnosti na učitele, způsobu života společnosti a v úrovni stavu pedagogických věd a vzdělávací politiky. Učitelé ani jednotlivý učitel většinou nesvedou ovlivnit zdroj profesních problémů. Přijímají je s přesvědčením, že jsou součástí jejich profese. Stres, který v tomhle důsledku vzniká se mění na distres, který znamená, že působí negativně na organismus a osobnost jedince škodlivě zatěžuje a vyčerpává (např. strach, úzkost). Existuje mnoho doporučení, jak se vypořádávat se stresem. Fungují antistresové programy i poradenství pro učitele, ale i přes všechna opatření budou

zátěžové situace doprovázet učitele v jejich pedagogické práci po celou dobu (Henning, Keller, 1996).

Pracovní zátěž ovlivňuje psychiku učitele, ale může se i projevat sníženou motivací, sníženou koncentrací a pozorností, celkovou podrážděností, depresemi a může velice negativně ovlivňovat somatický zdravotní stav. V důsledku se potom mohou dostávat bolesti hlavy, nespavost, závratě, únava, zažívací potíže. Může se razantně zhoršovat fyzická kondice a také pracovní výkonnost. I přes zjištěné poznatky z různých výzkumů a doložených zkušeností učitelů, se nezabýváme zlepšením životního stylu nebo péči o zdraví učitelů. Samotní učitelé potvrdili v rámci dotazníkového výzkumu v rámci výzkumného záměru (Rozvoj národní vzdělanosti a vzdělávání učitelů evropském kontextu, 1999-2003), že v jejich profesi patří péče o vlastní zdraví k méně významným a probíraným tématům (Vašutová, 2004).

Jestliže stres působí dlouho dobu na člověka, způsobuje stav vyhasínání neboli syndrom vyhoření (burnout efekt). Průcha, Walterová a Mareš (1998, s. 32) syndrom vyhoření neboli burnout efekt popisují takto: *„jako vyčerpání fyzických a psychických sil, ztráta zájmu o práci, eroze profesionálních postojů, které se především projevují u pracovníků tzv. pomáhajících profesí (sociální pracovníci, poradci, pedagogové). Značný podíl na tomto jevu mají stres, časová náročnost povolání, administrativní zásahy, které rušivě ovlivňují práci.“*

2.3.2.2 Věková skladba učitelstva

Perspektivnost profese nám určuje věk jednotlivých příslušníků profese. U nás v České republice dosahuje průměrný věk učitelů na 50 let. Nejen u nás, ale i v ostatních zemích se průměrný věk učitelů zvyšuje (Walterová, 2000).

Problém vzniká v nástupech malého počtu absolventů pedagogického studia a hlavně absolventů některých aprobací, kdy potom kvůli toho nastává nepříznivá situace a způsobuje stárnutí učitelstva. V takovém případě je nutné na chybějící místa doplnit učitele z řad důchodců, kteří potom zvyšují věkový průměr. Pro mladé učitelé není zrovna výhodou nástupní učitelský plat, který dokonce u některých kategorií, ani nedosahuje na celostátní průměr. Potom mladým učitelům chybí alespoň kompenzace v podobě služebního bytu či materiálních výhod, jako ošatné, příplatky za jízdné atd. Právě ty jsou v ostatních podobných a možno srovnatelných profesích běžné. Absolventi učitelského studia raději upřednostní ekonomicky perspektivnější zaměstnání, než je právě školský sektor. Pokud není samozřejmě trh práce v daném regionu

zaplněn a jsou k dispozici místa v ekonomicky výhodnějších sektorech. U mladých lidí atraktivita učitelství zásadně klesá, proto může pomalu dojít ke katastrofickým výsledkům a v budoucnosti může hrozit zánik učitelství (Kotásek, 2002).

Už v 90. letech docházelo k odchodům mladších učitelů do jiných výhodnějších sektorů. V menší míře dochází k odchodům i dnes. Není to však statisticky zachyceno. Dochází, ale k příchodu mužů i žen ve středním věku s praktickými zkušenostmi z různých oborů a odvětví a snaží se získat pedagogickou kvalifikaci. Může k tomu docházet z důvodu řešení problému s nezaměstnaností, vzrání zájmu jedince nebo kvůli neumožnění studia před rokem 1989 (Vašutová, 2004).

2.3.2.3 Feminizace mezi učiteli

Můžeme považovat zastoupení žen v profesi za významný statistický ukazatel a také za socioprofesionální jev. Tím nám ukazuje charakter profese a vstupuje do žebříčku společenské prestiže (váženost, důležitost) profesí a zaměstnání. Feminizace je velmi typická pro školní sektor. Ve vzdělávacích soustavách ve světě se jedná o stále trvající problém. U nás v České republice dosahuje zastoupení žen v předškolních zařízeních 99,8 % a na základních školách 80 % (Vašutová, 2004).

Walterová (2000) uvádí, že působení patriarchálních postojů ve společnosti na sociální status prací, ve kterých by měly pracovat převážně ženy. Již v přípravném vzdělávání dochází k diferenciaci tzv. ženských profesí. Můžeme sledovat na vyšším zájmu studentek o učitelství, než je u studentů. Právě muži po absolvování nenastupují na učitelství nebo studium vůbec nedokončí.

V učitelství nám feminizace udává charakteristické rysy. Vyskytují se v pedagogickém chování, jednání a rozhodování, které může nabírat čistě ženských rozměrů, místo těch profesních. Například ty, které působí negativně jsou přehnanost, citovost, nerozhodnost, úzkostlivost apod. Ty pozitivně působící jsou například laskavost, trpělivost, jemnost apod. U mladších žáků vyvolává učitelka spíše pozitivní reakce. U starších žáků může naopak vyvolávat negativní reakce, které může vyvrcholit v hrubé chování vůči samotným učitelkám. Mnozí rodiče využívají převahu učitelek ve školství a v jednání s nimi uplatňují určitou nadřazenost a někdy dokonce i agresivitu. Mnoho expertů tvrdí, že by zvýšení mužského

zastoupení v učitelské profesi určitě prospělo. Rozhodně klimatu sborů a samotné škole a také interpersonálním vztahům (Vašutová, 2004).

2.3.2.4 Profesní sebevědomí učitelů

Učitelé nepředkládají své požadavky týkající se své profese. Existují dva důvody, buď nemají zájem nebo považují skutečnost, že učitelství berou a vidí jako poslání, než za odbornou činnost v oblasti vzdělávacího a výchovného sektoru. Většinou považují poslání za vyšší lidskou a také společenskou hodnotu než odbornost.

V historii v 19. století byl vnímán učitel za národního buditele. Oproti tomu v současné době to společnost vnímá jinak. Není tak časté, že by učitelé brali jako nutnost a součást své profese vystupování a prosazování se jako reprezentant své profese, kdy obhajují svá rozhodnutí a konání znalostmi na expertní úrovni.

V důsledku nízkého sebehodnocení můžeme usoudit, že z toho může vznikat i nízké profesní sebevědomí. Pokud dochází ke srovnání odborníků v oborech ve kterých jsou i vyučované předměty, které například učitel vyučuje, pak může docházet ke zjištění, že mají menší rozsah znalostí v oboru a vede k poklesu profesního sebevědomí. Jejich odbornost však spočívá ve strategiích a schopnostech ve zprostředkování vědního poznání a oborů lidské činnosti a hlavně ve sdělování poznatku a sdílení s žáky. Tedy zjednodušeně řečeno, co nejlépe a nejvhodněji předávat své znalosti a zkušenosti žákům (Vašutová, 2004).

2.3.2.5 Deformace učitelské profese

Pokud člověk provozuje svoji profesi mnoho let, objevuje většinou ve své profesi identitu. Profesní deformace může právě vznikat a projevovat se kvůli silné identitě s profesí. U jiných profesí má taky identita pozorovatelné typické znaky, ale u učitelů je výrazněji vnímána. Často si učitele přenáší do svého osobního života profesní roli, kdy se projevuje model s charakteristickým chováním, který je spojen i s věkovou kategorií, kterou vyučuje. Veřejnost a okolí, pak může rozeznat, že se jedná o učitele, protože má tendence poučovat, napomínat, kontrolovat a trestat. Potom se může takhle často projevovat ve své rodině a v různých ostatních sociálních institucích (např. v obchodě, na úřadech). Samozřejmě je tu řada i kladných projevů,

keré jsou taky typické pro učitelskou profesi. Například družnost, schopnost organizovat, družnost, ochota pomáhat, smysl pro řád i pořádek (Vašutová, 2004).

2.3.3 Spokojenost v učitelské profesi

Můžeme mít různou míru spokojenosti či nespokojenosti v profesi, která souvisí s mírou prožívání. Míra prožívání obsahuje pozadí osobnosti. Existuje viditelný rozdíl například mezi muži a ženami. Ženy jsou více citlivé a připouštějí si řadu nepříznivých okolností a delší dobu se jimi zaobírají. Muži dovedou být častěji nad věcí.

Jsou různí jedinci, kteří jsou například pravidelně se vším okolo sebe nespokojeni, někteří žijí úspěchem nebo neúspěchem, někteří se snaží dodržovat určitou sebereflexi. Někteří jedinci jsou zase flexibilní, vysoce odolní a přizpůsobivý v odlišných a měnících se situacích. Naopak někteří lehce podléhají, rezignují či postupně vyhořívají (Vašutová, 2004).

Často bývá předmětem zkoumání spokojenost a nespokojenost v profesi. Hlavně z důvodů zjišťování zájmu o profesi, odchodu z profese, hledání možností pro udržení kvalitních učitelů v jejich profesi, vytváření optimálních podmínek v pracovním prostředí, také zintenzivnit kvalitu výkonu nebo zefektivnit vedení žáků či lidí na školách. Spokojenost učitelů může vyvolávat motivaci pro lepší výkony v práci, ale taky může působit tlumivě a může podporovat zažitou rutinu. Nespokojenost se projevuje většinou odrazujícím účinkem, nabádá k rezignaci, také k odmítání a k negativismu. Výsledkem toho pak může být odchod z profese nebo vyčerpání (Paulík, 2001).

Nejčastěji uváděné zdroje nespokojenosti učitelů i od ostatních autorů, se pokusil Paulík, (2001) shrnout následovně:

- nedostatečné uznání učitelské profese ve společnosti a nízký plat,
- neuspokojivé a nedostatečné chování žáků (např. nekázeň, vandalismus, agresivita),
- neuspokojivý přístup žáků k učení (např. nedostatečná domácí příprava, absence ochoty učit se, lhostejnost k vyučované látce),
- nedostatečné vztahy mezi učiteli a rodiči,
- neuspokojivé materiální vybavení pro vyučování,
- učitelské osobnostní nedostatky (absence potřebných schopností a dovedností, neschopnost zvládnout učitelskou roli),

- nedokonalé interpersonální vztahy učitelů (komunikace, vzájemná interakce, mezilidské vztahy),
- nedostatečná organizace a řízení z pohledu vrcholové celostátní úrovně (např. náročné požadavky na administrativu) a z pohledu konkrétní školy.

Na základě výzkumného záměru z let 1999 - 2003 (Rozvoj národní vzdělanosti a vzdělávání učitelů evropském kontextu), kdy se ptali respondentů, respektive učitelů základních škol na deset předložených uspokojujících a deset neuspokojujících aspektů na základě zahraničních pramenů Fulana a Steibelbauera z roku 1990 a měli je seřadit podle toho, jaký jim dávají význam. Rozdíly mezi muži a ženami se nejvíce ukázaly na tom, že učitelky dávají přednost a víc je uspokojuje pedagogický úspěch a dobrá pověst nebo ocenění žáků na konci školního roku. To jsou vše vnější zdroje. Pro učitele, tedy muže, bylo důležitější předmět jako koníček, propojení učitelství s mimoškolními aktivitami a práci s dětmi/mladými lidmi, propojená se vzájemným ovlivňováním. Uspokojuje je ve větší míře vnitřní prožitek a angažovanost. Důležitou roli sehrál i věk respondentů. Starší a zkušenější učitelé upřednostňovali hodně žáky naučit a mít následnou pozitivní odezvu, než důkaz na konci roku. Mladší učitele těší pracovat s dětmi, mít pozitivní reakci na výuku, ale také kladou důraz na ocenění na konci školního roku. Z výzkumu vyplynulo, že pro učitele není tolik uspokojivé, jak by se čekalo mít osobní zodpovědnost za hodnocení žáků a rozhodovat o jejich budoucnosti (Vašutová, 2004).

Podle Vašutové (2004, s. 50) je spokojenost či nespokojenost ovlivněna spousty faktory. Jako například tyto:

- *„učitelovo zázemí,*
- *náročnost výkonu profese,*
- *důvody volby profese,*
- *prostředí školy a interpersonální vztahy.“*

3 METODIKA PRÁCE

Záměrem praktické části bakalářské práce bylo se zaměřit na učitele vyučujících na druhém stupni základních škol v okrese Bruntál a zjistit jejich úroveň životního stylu. Zmapovat jejich životní styl a zjistit, zda a do jaké míry ho ovlivňuje jejich učitelská profese. Výzkumné šetření navazuje na teoretickou část práce, která se snaží popsat a komplexně shrnout problematiku výzkumu.

3.1 Metodika výzkumu

Základní specifika výzkumného šetření:

Základní pojetí: kvantitativní výzkum

Výzkumná metoda: dotazování

Technika sběru dat: dotazník

Jednotlivé části výzkumného šetření jsou popsány v dalších podkapitolách.

3.1.1 Teoreticko-praktická příprava

K uskutečnění teoretické části a vlastního výzkumu, které jsou součástí bakalářské práce bylo využito a čerpáno z tuzemských zdrojů, ale také i z těch zahraničních. Bylo čerpáno převážně z tištěných zdrojů a minimálně čerpáno ze zdrojů elektronických. Většina teoretické části se opírá o nastudovanou odbornou literaturu z oblasti zdraví, přesněji z oblasti životního stylu a také z oblasti učitelské profese. Byl kladen důraz na platnost a aktuálnost použitých informací.

V praktické části bylo čerpáno z řady odborných literatur a předchozích uskutečněných výzkumů v oblasti životního stylu a také z oblasti zabývající se učiteli. Inspirací byla řada autorů a odborníků, kteří se zabývají životním stylem. Základem pro praktickou část bylo vlastní dotazníkové šetření zaměřené na učitele vyučujících na druhém stupni základních škol v okrese Bruntál.

3.1.2 Výzkumné problémy

Jedním z hlavních cílů výzkumu bylo zmapovat životní styl a pokusit se zjistit, jestli a do jaké míry ovlivňuje životní styl učitelům jejich povolání. Na základě výzkumných

problémů, byli sepsány výzkumné otázky z oblasti životního stylu učitelů, jejich profese a následné kvality života.

Na základě výzkumných problémů jsou položeny tyto výzkumné otázky:

Výzkumná otázka č. 1:

Jaké údaje uvádí o svém zkoumaném životním stylu učitelé druhého stupně ZŠ v okrese Bruntál?

Výzkumná otázka č. 2:

Jaké stresory nejvíce působí na učitele v jejich povolání?

Výzkumná otázka č. 3:

Jaké volnočasové aktivity preferují učitelé?

3.1.3 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumný soubor byl zaměřen na učitele, kteří vyučují na druhém stupni základních škol vyskytujících se v okrese Bruntál. Okres Bruntál se nachází v Moravskoslezském kraji. V okrese se nachází 46 základních škol, většinou veřejných, až na 3 soukromé a 1 církevní. Z toho je 17 základních škol, na kterých se nachází i druhý stupeň. Zbylé jsou mateřské školy spojené se základními školami obsahující pouze první stupeň, nebo pouze samotné základní školy s prvním stupněm, které jsou hlavně na vesnicích.

Do výzkumného šetření bylo osloveno a zapojeno všech možných 17 veřejných základních škol nacházejících se v okrese Bruntál, které mají na škole druhý stupeň (viz Tabulka č 1). Výzkumný soubor tvoří 84 respondentů.

NÁZEV ZÁKLADNÍ ŠKOLY	ADRESA ŠKOLY
1. Základní škola a Mateřská škola Horní Benešov	Školní 338, Horní Benešov
2. Základní škola a Mateřská škola Jindřichov	Jindřichov 457, Jindřichov
3. Základní škola a Mateřská škola Lichnov	Lichnov 46, Lichnov
4. Základní škola a Mateřská škola Osoblaha	Třešňová 99, Osoblaha
5. Základní škola a Mateřská škola Zátor	Zátor 86, Zátor

6.	Základní škola Bruntál, Cihelní 6	Cihelní 1620/6, Bruntál
7.	Základní škola Bruntál, Jesenická 10	Jesenická 1284/10, Bruntál
8.	Základní škola Bruntál, Okružní 38	Okružní 1890/38, Bruntál
9.	Základní škola, Bruntál, Rýmařovská 15	Rýmařovská 769/15, Bruntál
10.	Základní škola Břidličná	Komenského 360, Břidličná
11.	Základní škola Krnov, Dvořákův okruh 2	Dvořákův okruh 60/2, Krnov
12.	Základní škola Krnov, Janáčkovo náměstí 17	Janáčkovo náměstí 1970/17, Krnov
13.	Základní škola Krnov, Smetanův okruh 4	Smetanův okruh 24/4, Krnov
14.	Základní škola Krnov, Žižkova 3	Žižkova 572/3, Krnov
15.	Základní škola Město Albrechtice	Opavická 575/1, Město Albrechtice
16.	Základní škola Vrbno pod Pradědem	Školní 477/7, Vrbno pod Pradědem

Tabulka č. 1 ZŠ v okrese Bruntál zapojené do výzkumu (zdroj: vlastní)

Věkové složení jednotlivých dotazovaných respondentů je rozepsané do 5 věkových kategorií (viz tabulka č. 2). Nejpočetnější je kategorie 30 až 39 let v zastoupení 33 % respondentů. Následuje kategorie 40 až 49 let v zastoupení 30 % respondentů. V kategorii 50 až 59 je zastoupeno 24 % respondentů. 8 % respondentů je v kategorii do 30 let a 5 % respondentů v kategorii 60 až 66 let.

Věk	Do 30 let	30 až 39 let	40 až 49 let	50 až 59 let	60 až 66 let
Počet respondentů v %	8	33	30	24	5

Tabulka č. 2 Věkové složení respondentů (zdroj: vlastní výzkum, N = 84)

Rodinný stav jednotlivých respondentů je uveden v tabulce (viz tabulka č. 3). Nejvíce respondentů 62 % uvedlo, že je ženatý/vdaná. 26 % respondentů je svobodných. 10 % je rozvedených a 2 % respondentů je ovdovělých.

Rodinný stav	Ženatý/vdaná	Svobodný/á	Rozvedený/á	Ovdovělý/á
Počet respondentů v %	62	26	10	2

Tabulka č. 3 Rodinný stav respondentů (zdroj: vlastní výzkum, N = 84)

Počet dětí u jednotlivých respondentů je uveden v tabulce (viz tabulka č. 4). Nejpočetnější skupina respondentů je 42 %, kteří uvedli, že mají 2 děti. 24 % respondentů nemá dítě. 1 dítě má 20 % a 2 a více dětí má 14 % respondentů.

Počet dětí	Nemám dítě	1 dítě	2 děti	2 a více dětí
Počet respondentů v %	24	20	42	14

Tabulka č. 4 Počet dětí jednotlivých respondentů (zdroj: vlastní výzkum, N = 84)

3.1.4 Použitá metoda

V bakalářské práci v praktické části bylo použito kvantitativní výzkumné šetření. Kvantitativní výzkum je založen na empiricky zajištěných informacích a ověřování. Vědecká fakta zde mají neosobní charakter, kdy jsou zaručena empiricky a také testována rigorózně. V kvantitativním šetření se používá logický postup, který se nazývá deduktivní. Následný jednotlivý sběr dat se provádí pomocí standardizovaných technik. Standardizované techniky jsou rozhovory, dotazníky a pozorování. Umožňuje šetření populace, které lze následně zobecnit.

Existují výhody kvantitativního výzkumu. Například rychlý sběr dat a jejich následná rychlá analýza nebo výsledná přesná číselná data s jistotou nezávislosti na výzkumníkovi. Je velmi zásadní a nenahraditelný ve zjišťování či výzkumu velkých skupin.

Postupné kroky při kvantitativním výzkumu podle Olecké a Ivanové jsou následující:

1. „formulovat praktický nebo teoretický sociální problém,
2. formulovat cíle výzkumu,
3. formulovat teoretické hypotézy,
4. rozhodnout o populaci vzorku,
5. rozhodnout, která technika sběru informací bude zvolena,
6. vytvoření nástrojů pro konkrétní sběr
7. sběr dat,
8. následná analýza dat,
9. výklad výsledků a závěry“ (Olecká, Ivanová, 2010, s. 11).

Pro sběr dat bylo zvoleno dotazníkové šetření. Jedná se nejpropracovanější a nejrozšířenější techniku určenou ke sběru dat. Dotazník je nejméně časově náročný ze všech dostupných technik. Velmi snadno pojme velké množství respondentů i od sebe daleko

vzdálených. Má rychlou přípravu i zpracování. Dotazník umožňuje respondentům delší čas na rozmyšlení a zaručuje respondentovi důležitou plnou anonymitu, aby mohl odpovídat nejvíce pravdivě (Olecká, Ivanová, 2010).

Při konstrukci dotazníku bylo čerpáno z odborných literatur, kdy konstrukce dotazníků je sestavena podle informací získaných od jednotlivých autorů. Nejvíce jsem se nechal inspirovat od autorů Machová a Kubátová a jejich výkladu životního stylu, kdy jsem získané informace použil pro sestavení dotazníku a pro doplnění bylo použito vlastních znalostí.

Dotazník se skládal z 24 otázek, které měli za úkol zmapovat životní styl, míru vlivu profese a pohlaví u učitelů druhého stupně základních škol v okrese Bruntál. Dotazník byl sestaven z jednotlivých oblastí životního stylu a ten měl za cíl zjistit u učitelů jejich stravování, spánek, pohybovou aktivitu, volný čas, zdraví, stres, konzumaci (alkoholu, tabáku, kávy) a způsob dopravy a bydlení.

3.1.5 Organizace výzkumu

Výzkum byl uskutečněn od ledna roku 2017 a trval po dobu dvou měsíců. Výzkumný soubor tvořilo 84 respondentů ze stran učitelů základních škol vyučující na druhém stupni v okrese Bruntál. Dotazníky společně s průvodním dopisem v příloze jsem rozeslal e-mailem ředitelům jednotlivým základním školám.

Technikou sběru dat byl zvolen dotazník, protože ve výzkumu budeme zkoumat velkou cílovou skupinu. Dotazníkové šetření bylo prováděno převážně elektronickou podobou, jen minimální počet respondentů odpovídalo formou tištěných dotazníků.

Elektronická verze dotazníků byla zvolena kvůli nízkým finančním nákladům a usnadnění sběru dat ze škol rozmístěných po celém okrese, který je svojí rozlohou největší okres v Moravskoslezském kraji. Elektronická verze se také osvědčila z důvodu rychlosti sběru dat a také kvůli pohodlnému vyplňování samotných učitelů. Také byla zajištěna maximální anonymita, kdy se nemuseli respondenti bát, že budou výsledky konkretizovány k jednotlivým školám. Vyplňování dotazníku se zúčastnilo celkově 107 respondentů. Z toho 84 respondentů bylo použito a 23 respondentů muselo být vyřazeno, kvůli chybnému nebo nedokončenému vyplnění dotazníku.

4 VÝSLEDKY

Dotazníkové šetření a jednotlivé otázky byly položeny a sestavy tak, aby se týkaly dané problematiky a odpovídaly výzkumným problémům (viz kapitola 3). Záměrem otázek bylo zjistit životní styl učitelů vyučujících na 2. stupni základních škol v okrese Bruntál. Použitý dotazník je Přílohou č. 2.

4.1 Předvýzkum

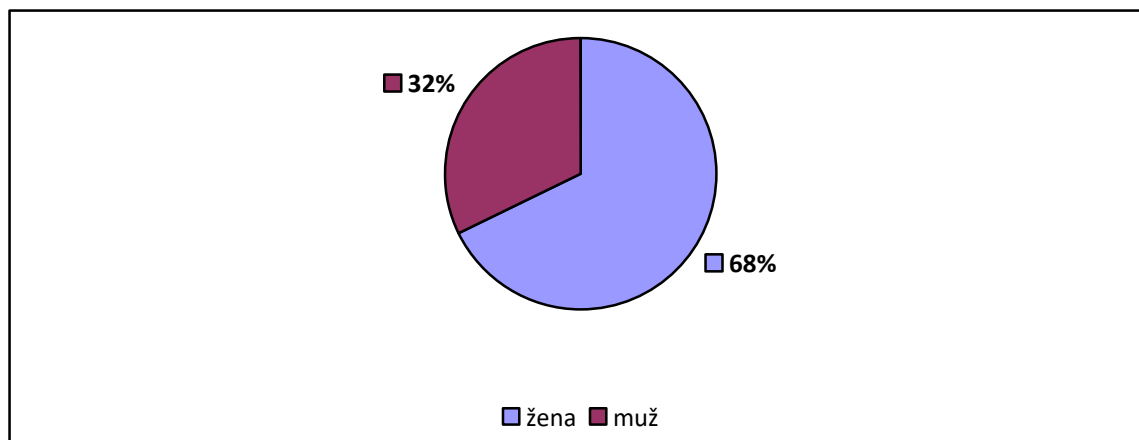
Předvýzkum byl realizován na vzorku šesti respondentů. Bylo cílem ověřit, zda respondenti porozumí jednotlivým otázkám a jak dlouho dotazník budou vyplňovat. Zároveň umožňuje opravu nalezených chyb, aby byl dotazník co nejvíce srozumitelný.

4.2 Vyhodnocení výzkumu

Bylo vyplněno 107 dotazníků, které byly zkontrolovány z pohledu správnosti a úplnosti jejich vyplnění. Z toho bylo 80 dotazníků v elektronické podobě a 27 v tištěné podobě. 23 dotazníků muselo být následně z celkového počtu vyřazeno kvůli špatnému nebo neúplnému vyplnění jednotlivých respondentů. Proto bylo použito 84 vyplněných dotazníků od stejného počtu respondentů. Dotazník byl situován v 24 otázkách a na jeho vyplnění bylo v průměru potřeba 5 až 15 minut. Hlavní třídící znak byl z pohledu učitelské profese a druhým třídícím znakem bylo pohlaví. Odpovědi respondentů zobrazujeme pomocí grafů. První graf je znázorněn z pohledu učitelské profese a druhý graf znázorňuje životní styl podle pohlaví. Konečné výsledky byly zpracovány pomocí programu Microsoft Excel.

Otázka č. 1. Zvolte své pohlaví.

Otázkou jsme chtěli zjistit složení učitelstva z pohledu pohlaví na druhém stupni základních škol v okrese Bruntál. Otázka také může poukazovat na úroveň feminizace školství v daném okrese.

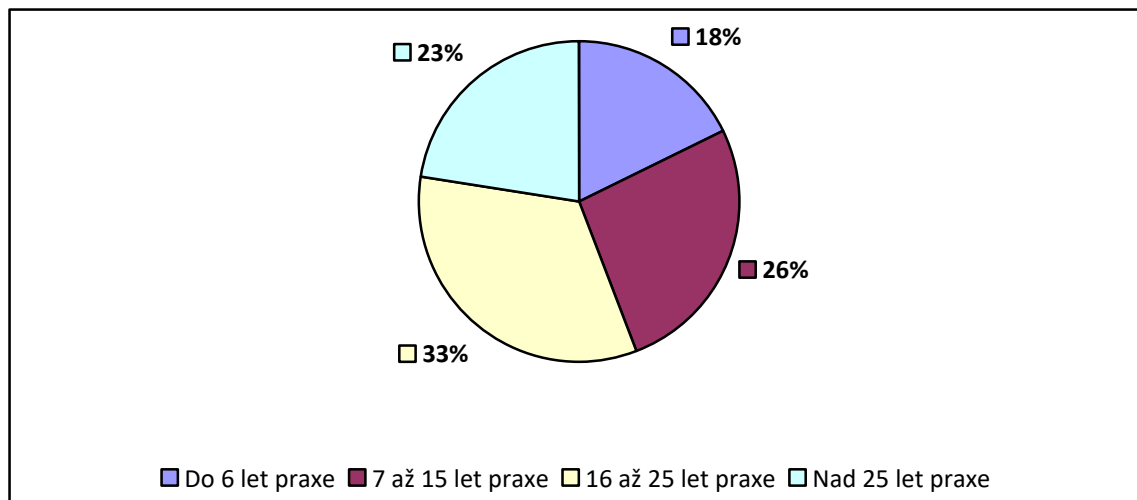


Graf č. 1 Zvolte své pohlaví (zdroj: vlastní výzkum, N = 84)

Složení respondentů bylo 57 žen, což je 68 % a 27 mužů, což je 32 %. V zásadě se ukázalo, že feminizace ve složení učitelstva je i v okrese Bruntál (viz graf č. 1)

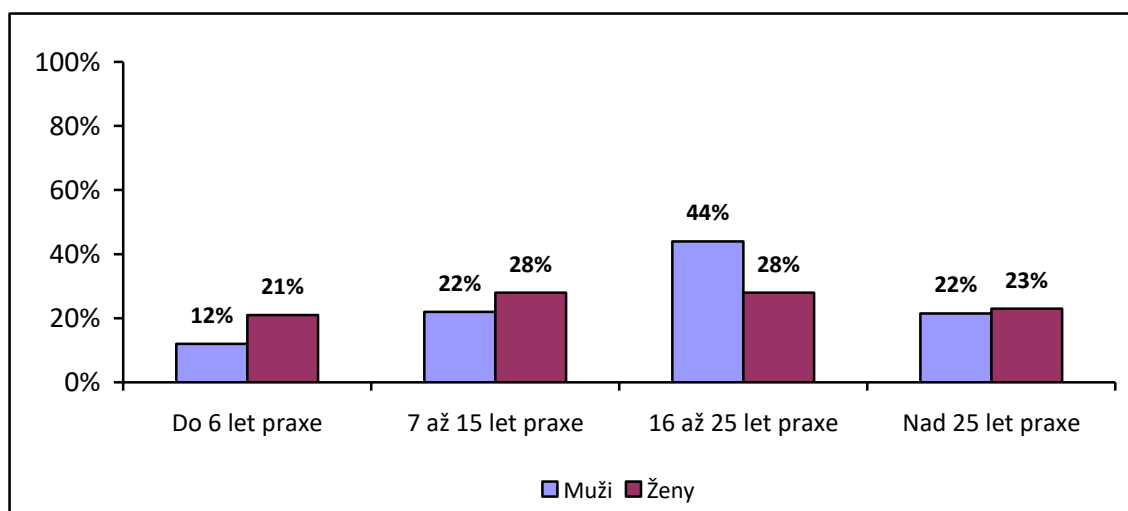
Otázka č. 2. Jak dlouho pracujete v profesi učitele?

Otázka měla za úkol zjistit délku praxe jednotlivých respondentů v jejich profesi. Měla také za úkol zmapovat složení učitelstva druhém stupně v okrese Bruntál z pohledu délky praxe.



Graf č. 2 Délka praxe v profesi učitele (zdroj: vlastní výzkum, N = 84)

Z grafu č. 2 můžeme vyčíst, že délka praxe je z pohledu učitelstva téměř vyrovnaná, žádná skupina není extrémně navýšena. Nejméně je učitelů 18 % s minimální praxí do 6 let praxe. Naopak nejvíce je učitelů s praxí 16 až 25 let 33 %. 7 až 15 let praxe odpovědělo 26 %. U učitelů s praxí nad 25 let bylo 23 % respondentů (viz graf č. 2).



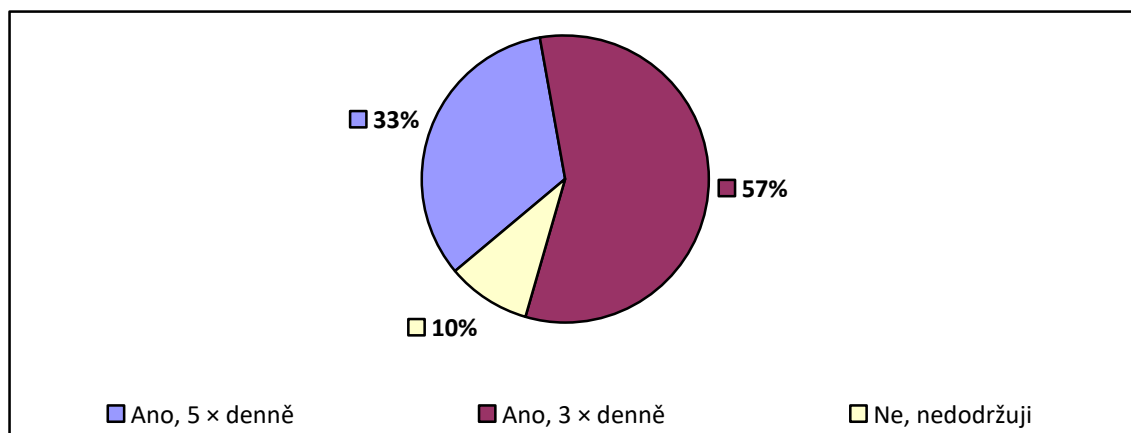
Graf č. 3 Délka praxe v profesi učitele dle pohlaví (zdroj: vlastní výzkum, N = 84)

Mezi muži (viz graf č. 3) je 44 % respondentů, kteří mají praxi v profesi učitele 16 až 25 let. 22 % respondentů (mužů) má 7 až 15 let praxe a shodně 22 % má praxi nad 25 let. Pouhých 12 % mužských respondentů odpovědělo, že jejich praxe je do 6 let.

Mezi ženy (viz graf č. 3) je shodně 28 % respondentů u skupiny 7 až 15 let praxe a 16 až 25 let praxe. 23 % ženských respondentů je s praxí nad 25 let. 21% má praxi do 6 let.

Otázka č. 3. Dodržujete pravidelné stravovací návyky?

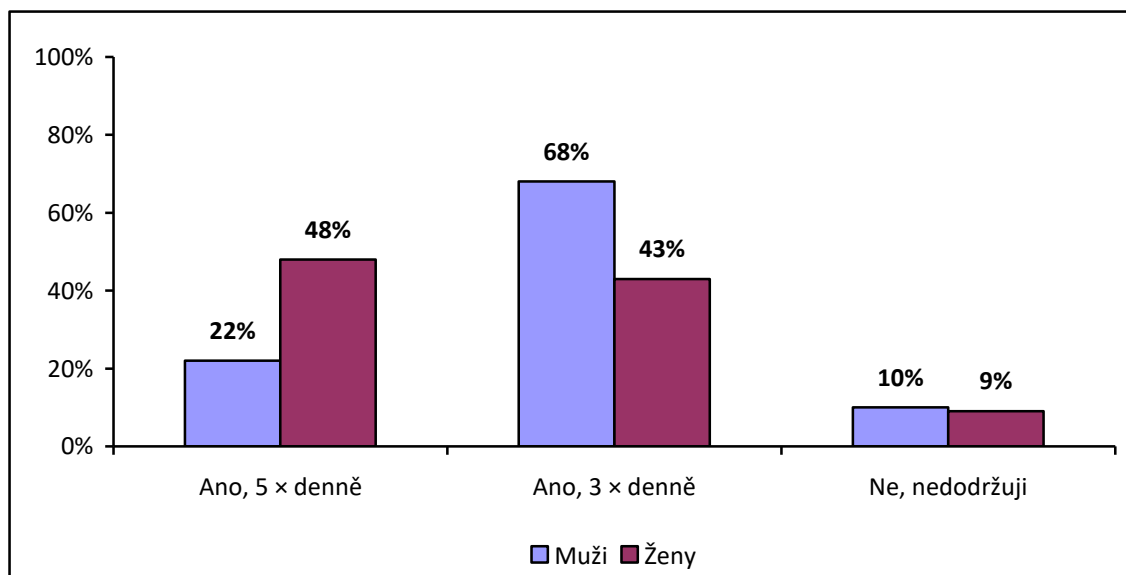
Cílem bylo zjistit, jestli a jak učitelé dodržují správné stravovací návyky. Respondenti si zvolili jednu z následujících odpovědí. Otázky byly jasně definované, aby nevznikaly nesrovnalosti.



Graf č. 4 Stravovací návyky (zdroj: vlastní výzkum, N = 84)

Většina učitelů odpovědělo, že dodržují pravidelné stravovací návyky (viz graf č. 4). Největší četnost byla u 57 % respondentů, kteří dodržují alespoň 3 x denně a 33 % dodržuje 5 x denně. Pouhých 10 % odpovědělo, že nedodržují vůbec.

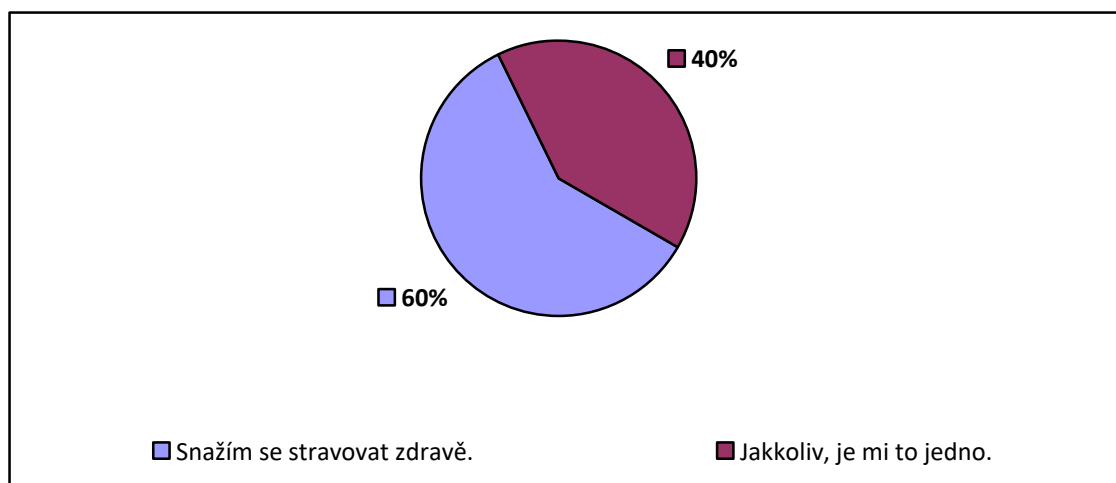
Z pohledu žen (viz graf č.5) odpovědělo 48 %, že stravovací návyky dodržují 5 x denně. 43 % dodržují 3 x denně a 9 % nedodržují. U mužů byla největší četnost odpovědí 68 % u možnosti ano, 3krát denně. 22 % dodržují stravovací návyky 5 x denně a 10 % nedodržuje vůbec.



Graf č. 5 Stravovací návyky z pohledu pohlaví (zdroj: vlastní výzkum, N = 84)

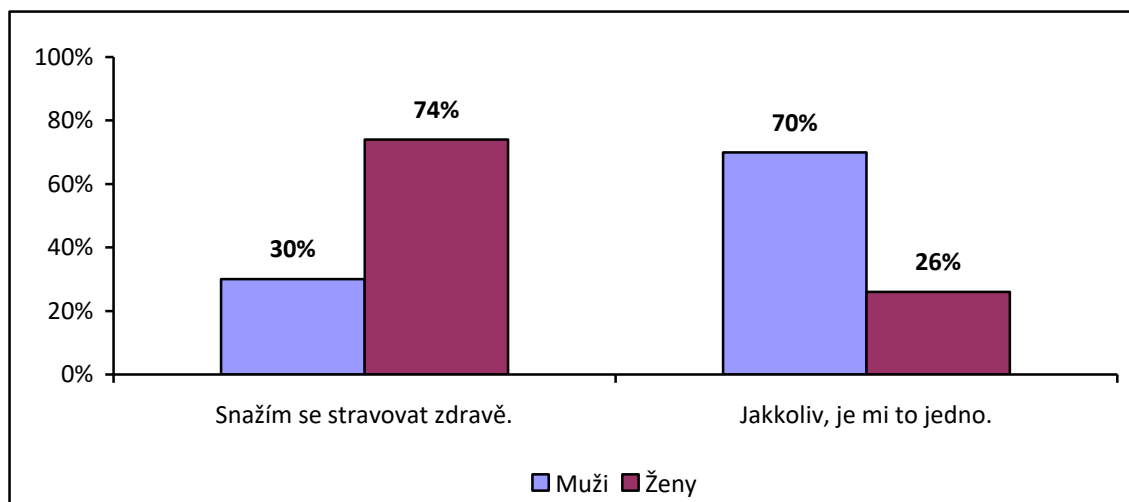
Otázka č. 4. Jak se stravujete?

Otázka měla za úkol zjistit, zda respondenti preferují spíše zdravé stravování nebo to neřeší. K výběru byla pouze jedna odpověď.



Graf č. 6 Jak se stravujete? (zdroj: vlastní výzkum, N = 84)

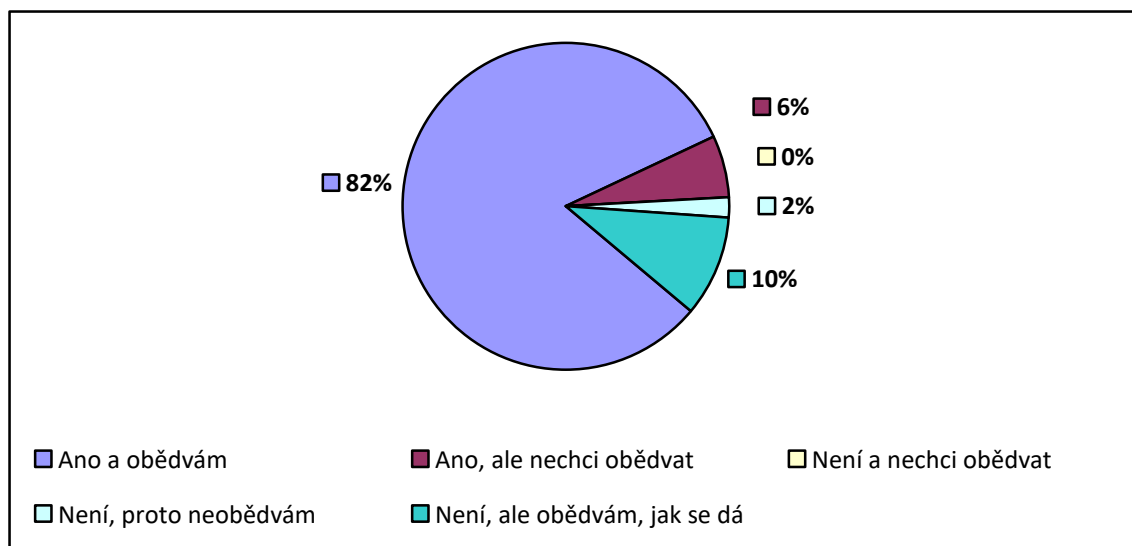
Respondenti odpovídali, že 60 % se snaží stravovat zdravě. Naopak 40 % respondentů se stravuje jakkoliv, je jim to jedno (viz graf. č. 6). Respondenti (ženy) odpověděly 74 %, že se snaží stravovat zdravě. Respondenti (muži) snahu o zdravé stravování odpovídali v 30 %. Častěji muži odpovídali, že se stravují jakkoliv a je jim to jedno. Z řad žen bylo 26 % odpovědí (viz graf. č. 7).



Graf č. 7 Jak se stravujete dle pohlaví? (zdroj: vlastní výzkum, N = 84)

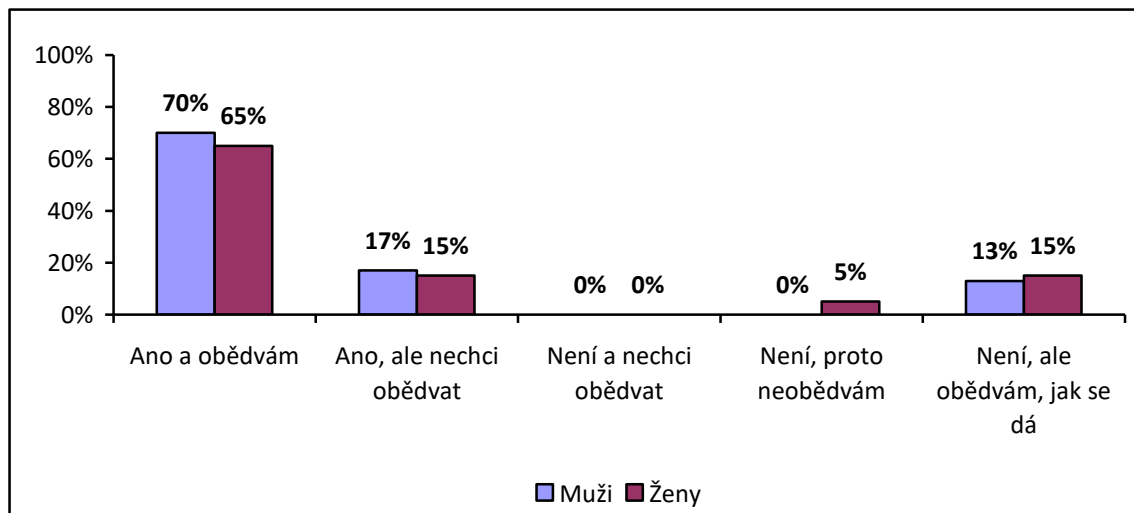
Otázka č. 5. Máte prostor během své práce poobědvat a obědváte?

Otázka má za cíl zjistit, zda mají respondenti ve své práci dostatečný prostor pro oběd nebo, jestli kvůli nedostatku prostoru oběd vynechávají. Otázka se snaží zjistit, jestli má vliv jejich zaměstnání na jejich oběd, nebo si samotní respondenti nemají zájem a je to vlivem jejich vlastního rozhodnutí. Respondenti vybírali jednu z odpovědí.



Graf č. 8 Máte prostor během práce poobědvat (zdroj: vlastní výzkum, N = 84)

Největší četnost (viz graf č. 8) byla u odpovědi ano a obědvám 82 %. 10 % odpovědělo, že nemají prostor v práci na oběd, ale i přes to se snaží obědvat. 6% respondentů odpovědělo, že vůbec obědvat nechtějí a 2 % odpovědělo, že prostor v práci nemají a proto neobědvají.

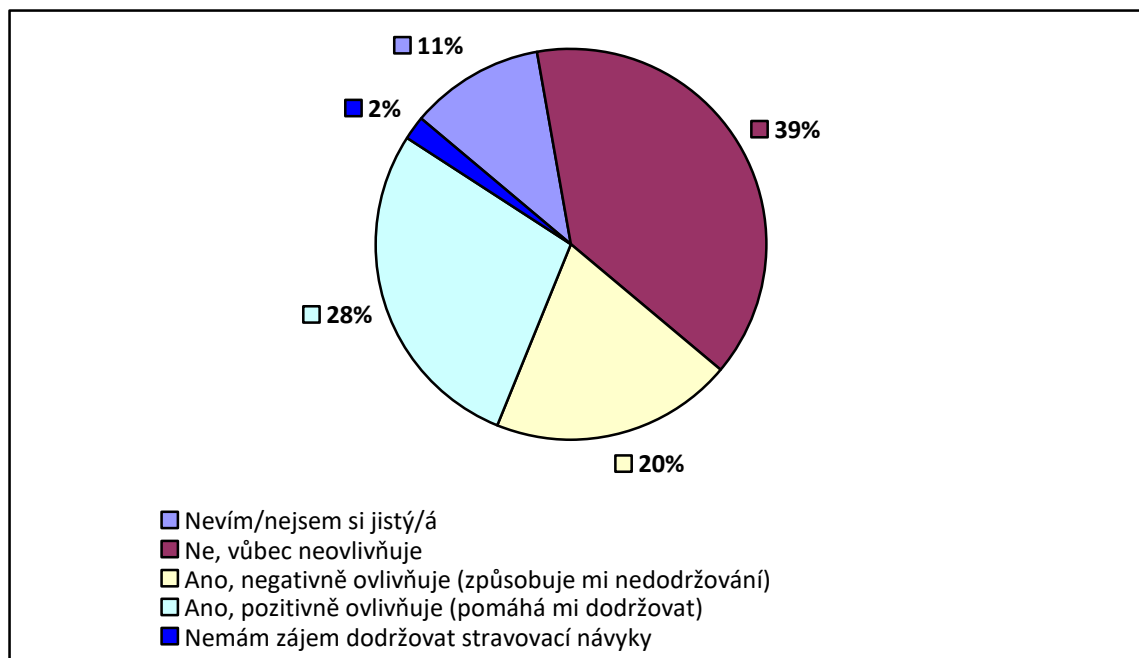


Graf č. 9 Prostor na oběd dle pohlaví (zdroj: vlastní výzkum, N = 84)

Z pohledu pohlaví jsou odpovědi téměř vyrovnané (viz graf č. 9). Největší četnost odpovědí bylo u možnosti ano a obědvám. 70 % mužů a 65 % žen zvolilo tuhle odpověď. U žen odpovědělo 15 % u možností ano, ale nechci obědvat a není, ale obědvám, jak se dá.

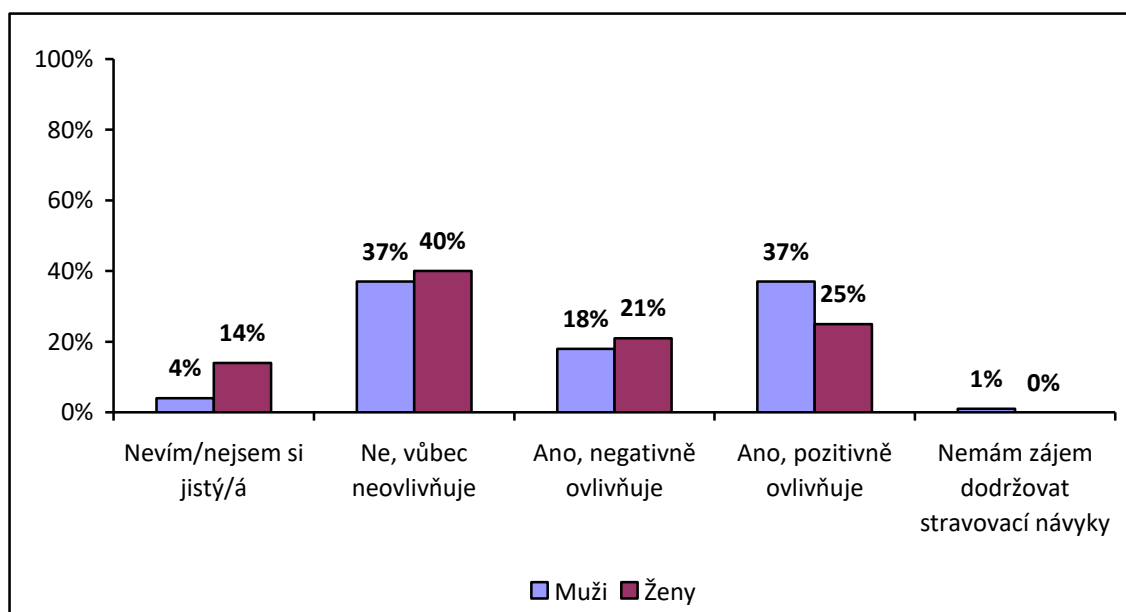
Otázka č. 6. Má Vaše povolání vliv na vaše stravovací návyky?

Hlavní důvod otázky bylo zjistit, zda povolání respondentů má vliv na jejich stravování a jestli si to sami respondenti uvědomují. K výběru byla jedna odpověď.



Graf č. 10 Vliv povolání na stravovací návyky (zdroj: vlastní výzkum, N = 84)

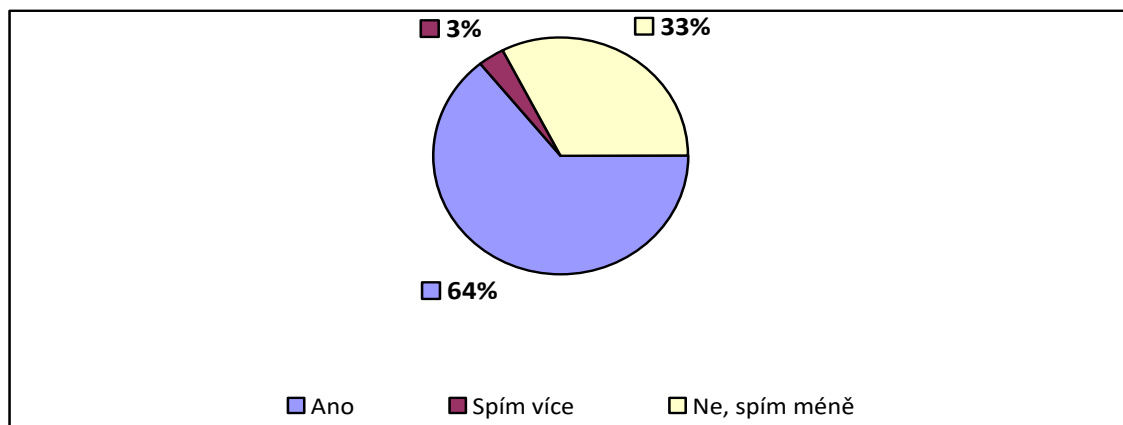
Největší četnost odpovědí bylo u možnosti - Ne, vůbec neovlivňuje 39 %, kdy respondenti jsou toho názoru, že jejich povolání nemá žádný vliv na jejich stravovací návyky (viz graf č. 10). Poté 28 % respondentů odpovědělo, že jejich povolání má pozitivní vliv na jejich stravovací návyky. Naopak 20 % respondentů se přiklání k odpovědi, že jejich povolání má negativní vliv na jejich stravování. Odpověď, kdy respondenti neví nebo si nejsou jistí zvolilo 11 %. Respondenti (muži) i (ženy) odpovídali podobně (viz graf č. 11).



Graf č. 11 Vliv povolání na stravovací návyky (zdroj: vlastní výzkum, N = 84)

Otázka č. 7. Trvá Váš spánek v průměru 7 - 9 hodin denně přes pracovní týden?

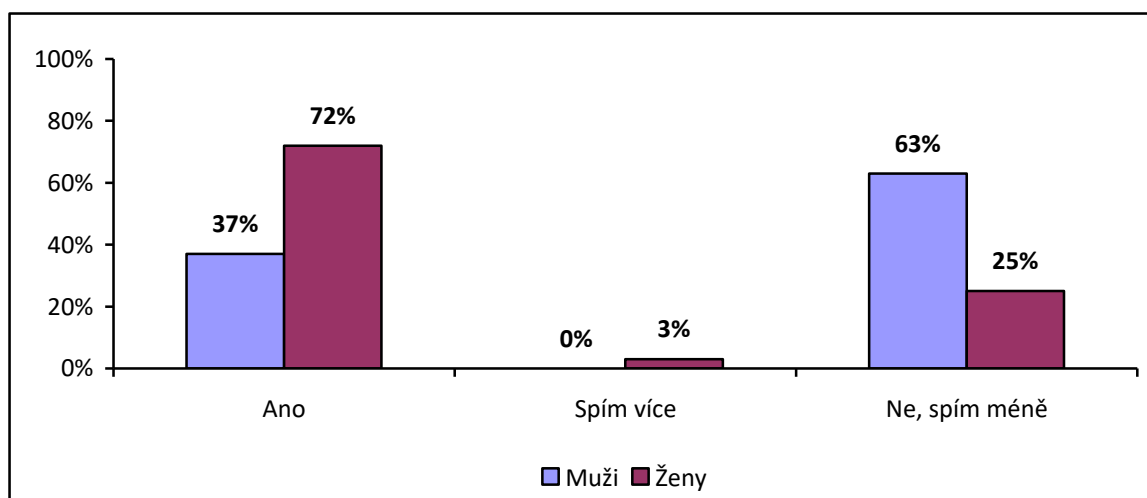
Za cíl bylo zjistit, jak to mají respondenti se spánkem. Jestli spí potřebný počet hodin nebo spí méně. Vybral sem hodnotu 7 - 9 hodin, kterou jsem zjistil v odborné literatuře, jako ideální dobu spánku pro dospělého člověka. Respondenti volili jednu odpověď.



Graf č. 12 Délka spánku (zdroj: vlastní výzkum, N = 84)

Nejvíce respondentů 60,7 % odpovědělo, že jejich spánek trvá v průměru 7 až 9 hodin. 36,9 % respondentů odpovědělo, že spí méně. Pouhých 2,4 % respondentů odpovědělo, že spí více.

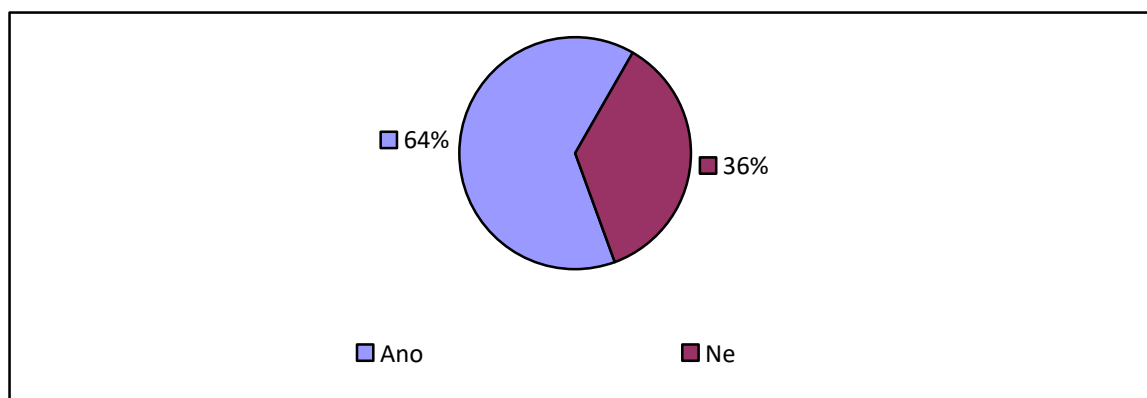
Respondenti (muži) nejpočetněji volili odpověď 63 % - ne, spím méně (viz graf č. 12). Respondenti (ženy) odpovídaly nejčastěji ano ze 72 %. Možnost spím více ne zvolil žádný muž, ale 3 % respondentů (žen) ano (viz graf č. 13).



Graf č. 13 Délka spánku dle pohlaví (zdroj: vlastní výzkum, N = 84)

Otázka č. 8. Jste spokojeni s délkou Vašeho spánku?

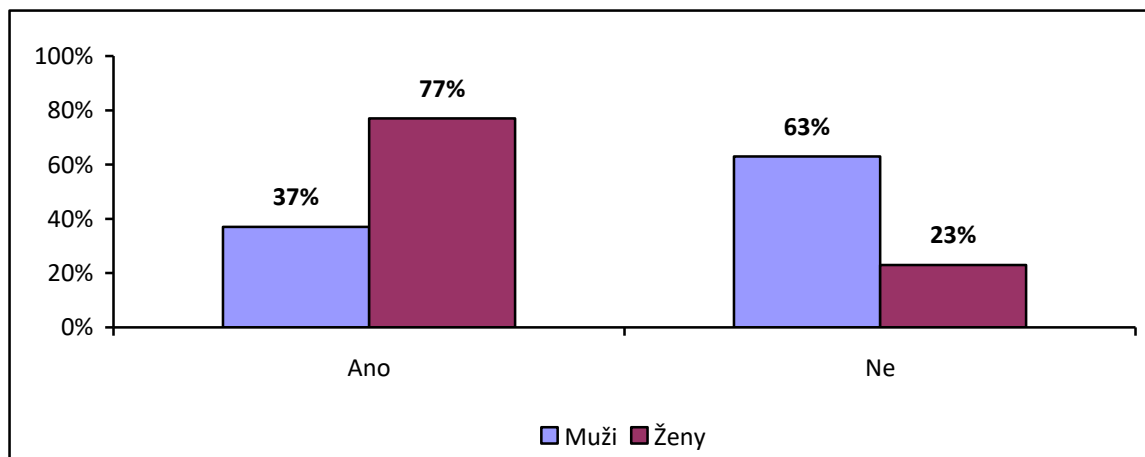
Otázka má zjistit, jestli respondentům vyhovuje délka jejich spánku. Vybírali pouze jednu z odpovědí.



Graf č. 14 Spokojenost s délkou spánku (zdroj: vlastní výzkum, N = 84)

Nejvíce respondentů odpovídalo, že jsou spokojeni s délkou svého spánku 64 %. Zbýlých 36 % respondentů nebylo spokojeno se svým spánkem. 95 % respondentů, kteří odpověděli,

že nejsou spokojeni se svým spánkem, v předchozí otázce č. 6 odpověděli, že spí méně než 7 až 9 hodin (viz graf č. 14).

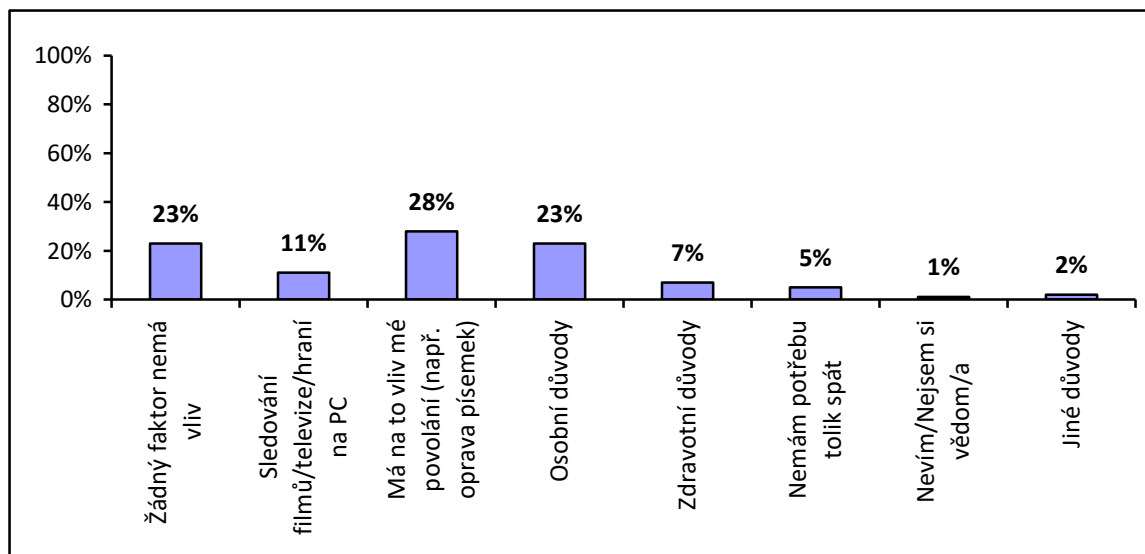


Graf č. 15 Spokojenost s délkou spánku dle pohlaví (zdroj: vlastní výzkum, N = 84)

Respondenti (muži) jsou více nespokojeni se svojí délkou spánku. Odpověď volilo 63 %. Naopak respondenti (ženy), jsou spokojené s délkou svého spánku, kdy odpověď volilo 77 % (viz graf č. 15).

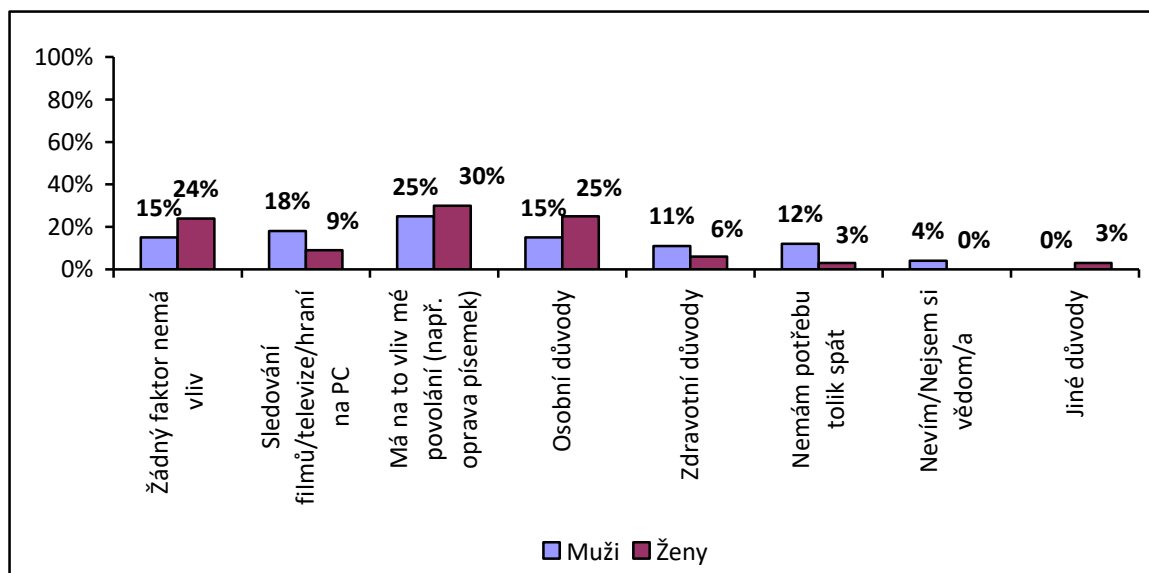
Otázka č. 9. Který z faktorů má vliv na délku vašeho spánku?

Otázka má zjistit, jaký faktor má vliv na délku spánku respondentů. Jestli jejich povolání spojené s opravou písemek a přípravou na výuku nebo jestli si to způsobují sami svými zvyklostmi, případně jinými okolnostmi. Respondenti volili jednu odpověď.



Graf č. 16 Faktory ovlivňující spánek (zdroj: vlastní výzkum, N = 84)

Největší četnost respondentů 28 % zvolilo, že jejich povolání má vliv na jejich spánek. Respondenti odpověděli, že žádný faktor nepůsobí na délku jejich spánku v počtu 23 % u kterých se dá předpokládat, že jsou s délkou svého spánku spokojeni. Shodným počtem 23 % zvolilo faktor osobní důvody. Možnost sledování filmů/televize zvolilo 11 %. Po 7 % zvolili odpověď zdravotní stav a 5 %, že nemají potřebu tolik spát (viz graf č. 16).



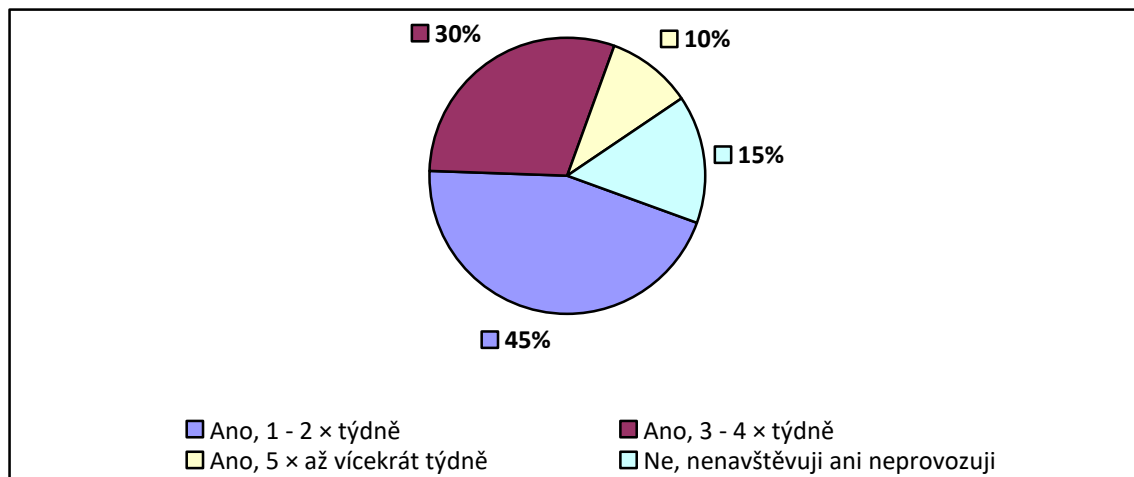
Graf č. 17 Faktory ovlivňující spánek dle pohlaví (zdroj:vlastní výzkum, N = 84)

Na respondenty (muže) působí nejvíc faktor vlastní povolání 25 % a také na respondenty (ženy) 30 % (viz graf č. 17). Výsledky jsou téměř shodné, jako v předchozím grafu č. 13.

Otázka č. 10. Navštěvujete nebo provozujete pohybové aktivity ve svém volném čase?

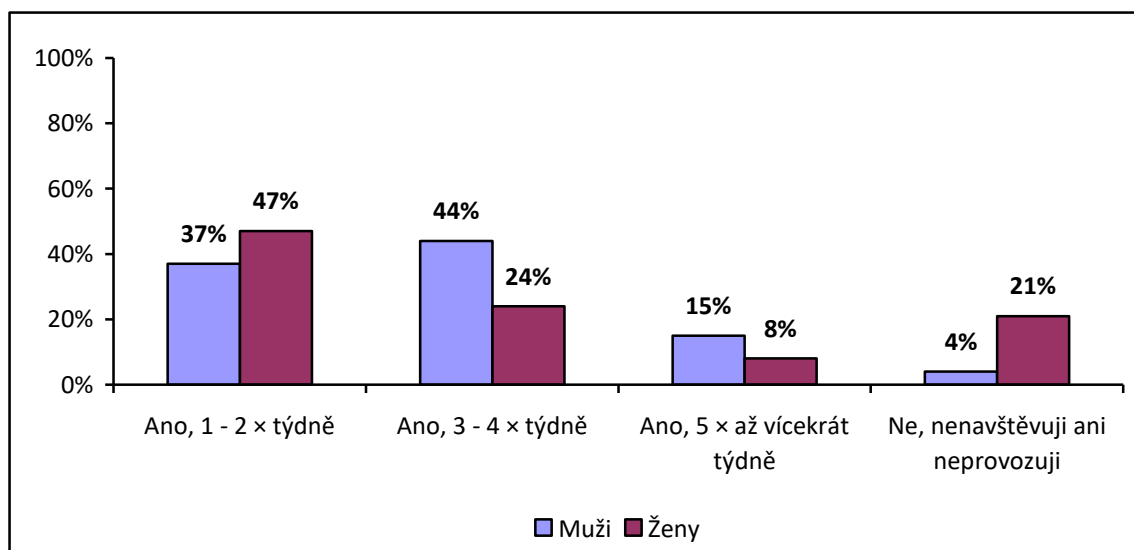
Otázka má zmapovat kolikrát a jak často se respondenti věnují ve svém volném čase pohybovým aktivitám. Pohybové aktivity mají vliv na zdraví a kondici jedince a také slouží k nutné regeneraci po práci.

Nejvíc respondentů 45 % odpovědělo Ano, 1 - 2 × týdně. Respondenti, kteří odpověděli Ano, 3 - 4 × týdně bylo 30 %. Až 5 × až vícekrát odpovědělo 10 %. Zbýlých 15 % respondentů vůbec nenavštěvují ani neprovozují pohybovou aktivitu (viz graf č.18).



Graf č. 18 Návštěvy pohybových aktivit (zdroj: vlastní výzkum, N = 84)

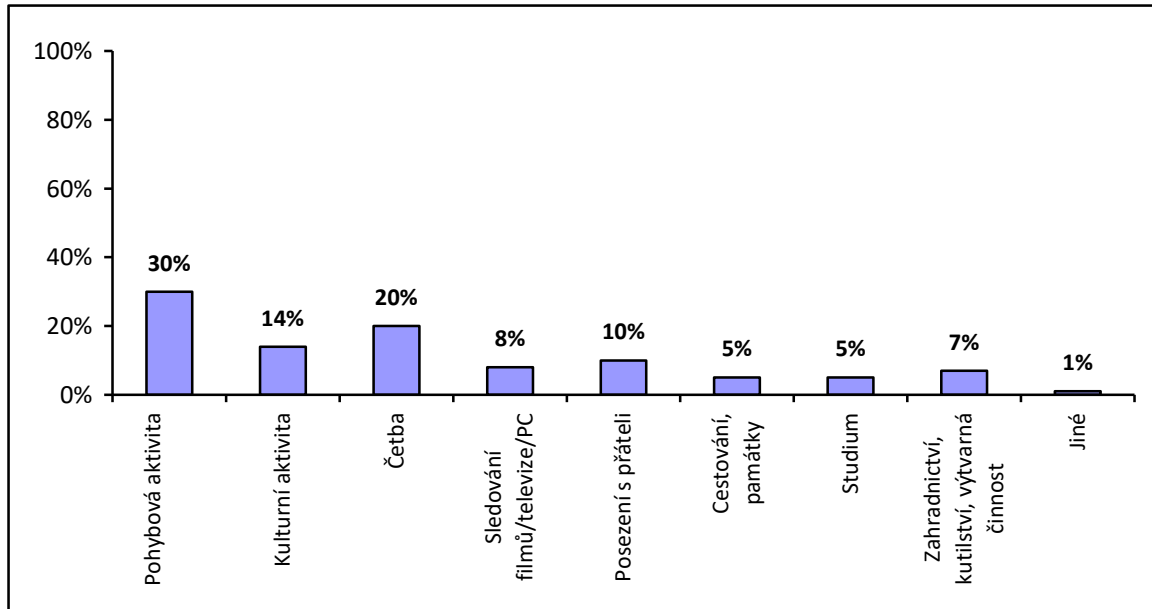
Respondenti (ženy) nejčastěji navštěvuji pohybovou aktivitu 47 % 1 - 2 × týdně. 21 % neprovozuje žádnou pohybovou aktivitu. 3 - 4 × týdně navštěvuje 24 % žen. Respondenti (muži) nejvíce navštěvuji 3 - 4 × týdně 44%. 37% navštěvuje 1 - 2 × týdně. Z toho plyne, že muži častěji provozují pohybovou aktivitu než ženy (viz graf č. 19).



Graf č. 19 Návštěvy pohybových aktivit dle pohlaví (zdroj: vlastní výzkum, N = 84)

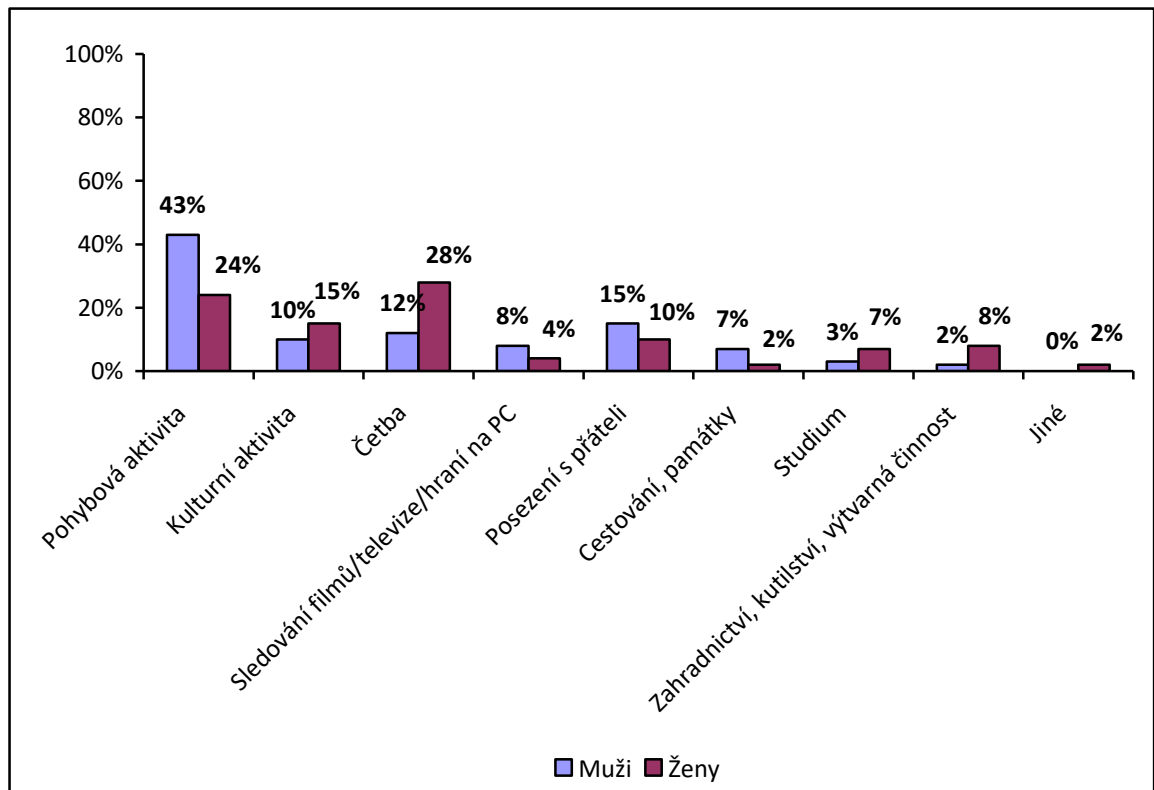
Otázka č. 11. Jakým způsobem trávíte nejčastěji svůj volný čas ?

Otázka má za úkol zjistit a zmapovat zájem respondentů o aktivity ve svém volném čase. Otázka zjistí, které aktivity preferují učitelé druhého stupně na základních školách v okrese Bruntál. Respondenti měli vybrat jednu možnou odpověď.



Graf č. 20 Volnočasové aktivity (zdroj: vlastní výzkum, N = 84)

Respondenti nejvíce odpovídali pohybová aktivita 30 %. Jako druhá nejčastěji provozovaná aktivita je četba 20 %. Třetí volili kulturní aktivitu se 14 % (viz graf č. 20). Z grafu vyplývá, že respondenti nejčastěji provozují ve volném čase pohybovou aktivitu.

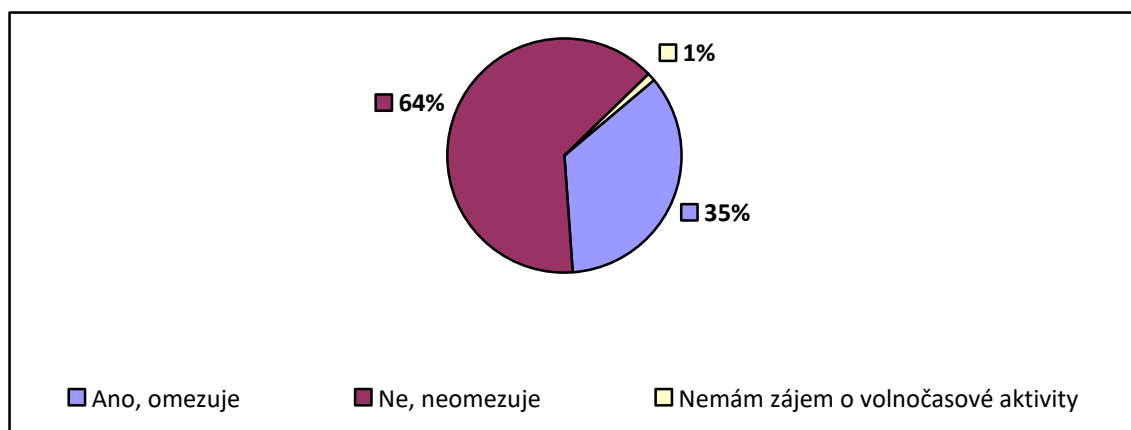


Graf č. 21 Volnočasové aktivity dle pohlaví (zdroj: vlastní výzkum, N = 84)

Respondenti (muži) zvolili nejčastěji pohybovou aktivitu 43 % a 15 % posezení s přáteli. Dále 12 % mužů zvolilo četbu a 10 % si nejčastěji vybírá kulturní aktivitu. Respondenti (ženy) nejčastěji tráví volný čas četbou 28 % a 24 % volilo pohybovou aktivitu. Jako třetí nejčastější aktivitu si vybírají kulturní aktivitu (viz graf č. 21).

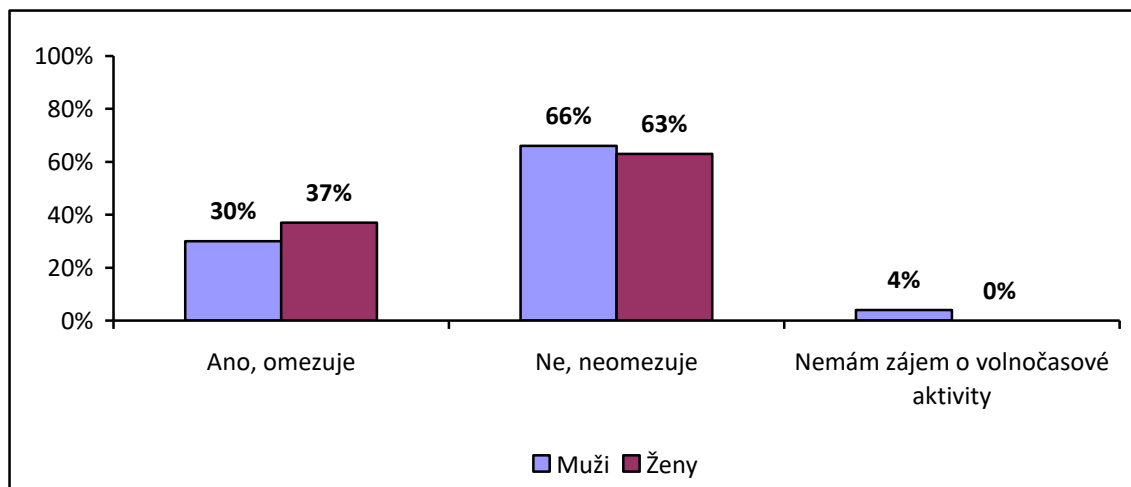
Otázka č. 12. Omezuje Vás vaše povolání v navštěvování/provozování volnočasových aktivit?

Otázka měla za úkol zjistit, zda má jejich povolání vliv na jejich volný čas.



Graf č. 22 Omezuje Vás vaše povolání ve volnočasových aktivitách (zdroj: vlastní výzkum, N = 84)

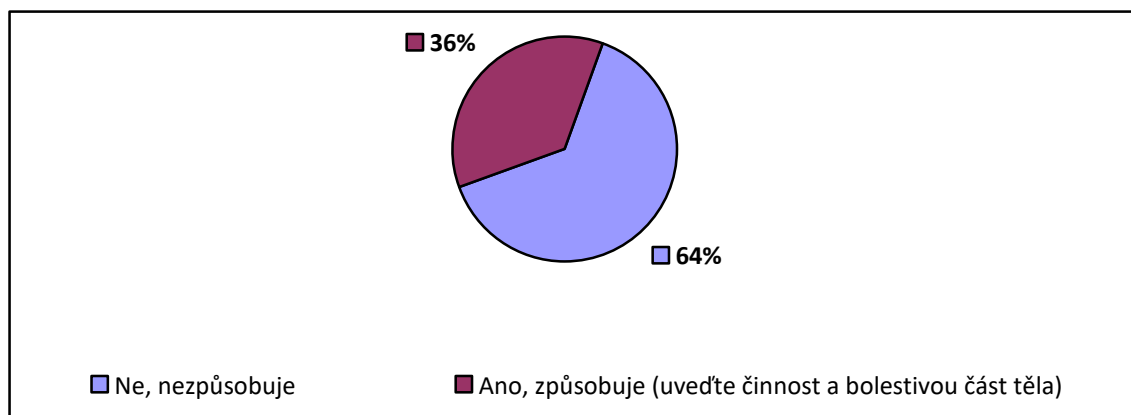
Odpověď s největší četností 64 % byla - Ne, neomezuje. 35 % respondentů odpovědělo, ano způsobuje (viz graf č. 22). Respondenti (muži) i (ženy) odpověděli téměř shodně, že neomezuje. Muži 66 % a ženy 63 %. Ženy si spíše myslí, že jim jejich povolání omezuje volný čas (viz graf č. 23).



Graf č. 23 Omezuje Vás povolání ve volnočasových aktivitách - dle pohlaví (zdroj: vlastní výzkum, N = 84)

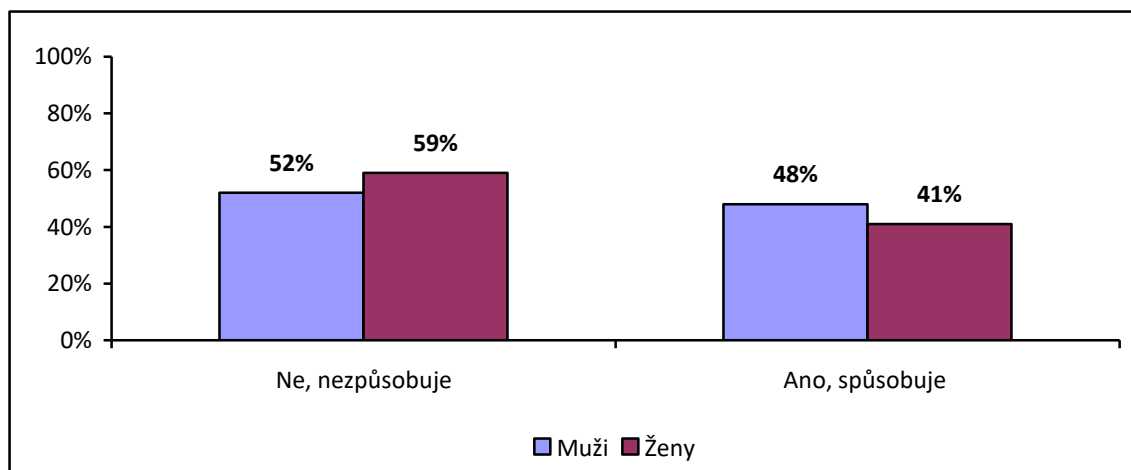
Otázka č. 13. Způsobuje Vám v povolání některá z činností bolesti částí vašeho těla?

Chceme zjistit, zda učitelé trpí bolestí jednotlivých částí těla, kterou jim mohou způsobovat jejich pravidelné činnosti v práci.



Graf č. 24 Bolest těla způsobená prací (zdroj: vlastní výzkum, N = 84)

64 % respondentů odpovědělo, že nezpůsobuje. Zbýlých 36 % odpovědělo ano způsobuje, kdy respondenti doplňovali konkrétní činnosti a bolestivé části těla (viz graf č. 24). 85 % respondentů odpovědělo, že je trápí bolest zad (krční páteř, bedra, celé záda ze sezení u PC kvůli administrativy nebo z dlouhého stání. Dalších 10 % respondentů odpovědělo, že je bolí nohy z dlouhého stání a 5 % bolest očí z práce na PC

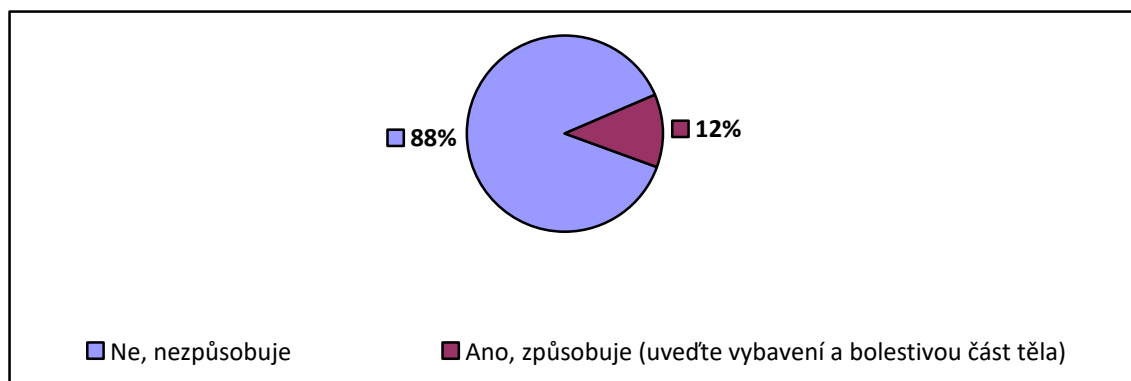


Graf č. 25 Bolest těla způsobená prací dle pohlaví (zdroj: vlastní výzkum, N = 84)

Výsledky podle pohlaví jsou velice vyrovnané. Muži odpovídali 52 % ne, nezpůsobuje a 48 % ano, způsobuje. Ženy odpovídaly obdobně. 59 % si myslí, že nezpůsobuje a 41 % odpovědělo, že způsobuje (viz graf č. 25).

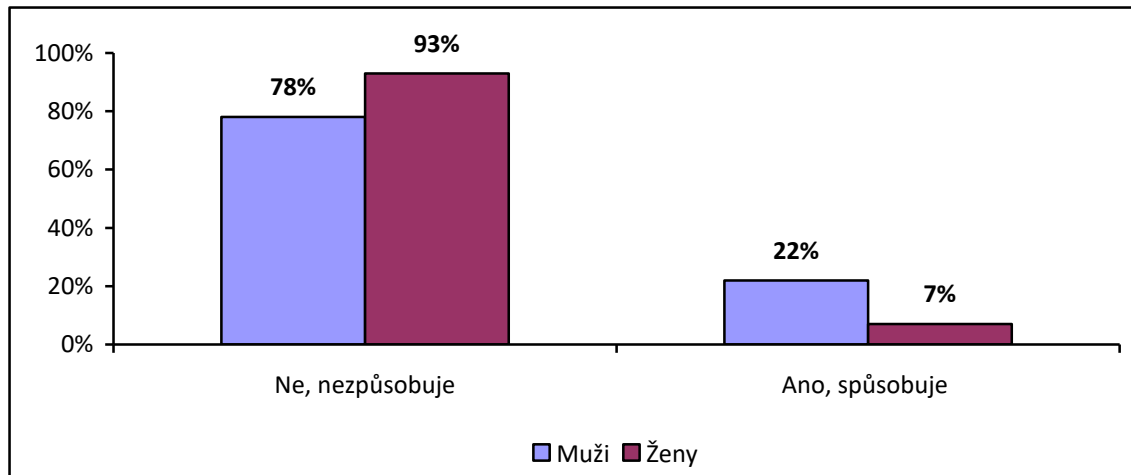
Otázka č. 14. Způsobuje Vám vybavení v povolání bolesti nějakých částí vašeho těla (Např. špatné židle, stůl apod.)?

Otázka má mírnou návaznost na předchozí otázku č. 12, kdy chceme zjistit, jestli jednotlivé bolesti způsobuje konkrétní vybavení a jestli jsou si toho jednotliví respondenti vědomi. Snaží se také zmapovat úroveň vybavení pro učitele z pohledu zdraví.



Graf č. 26 Bolest těla způsobená vybavením (zdroj: v lastní výzkum, N = 84)

Ne, nezpůsobuje odpovědělo 88 % respondentů. Pouze 12 % odpovědělo ano způsobuje. Ve všech případech odpověděli, že je bolí záda kvůli špatné židli (viz graf č. 26).

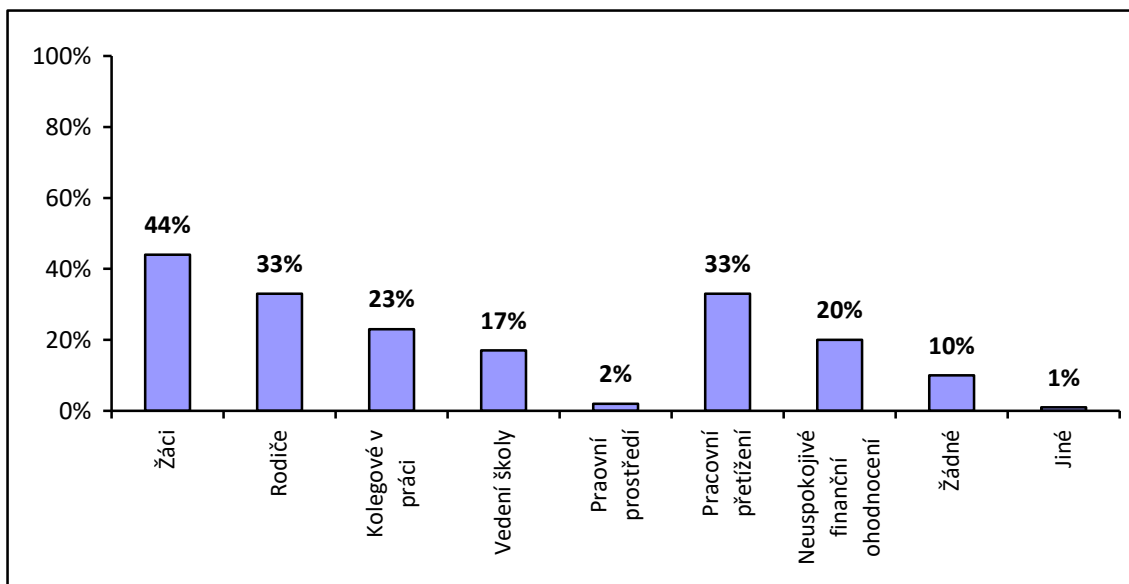


Graf č. 27 Bolest těla způsobená vybavením dle pohlaví (zdroj: v lastní výzkum, N = 84)

93 % respondentů (žen) odpovědělo, že nezpůsobuje a zbylých 22 % je názoru, že způsobuje. 78 % respondentů (mužů) odpovědělo, že nezpůsobuje a 22 % zvolilo možnost ano, způsobuje (viz graf č. 27).

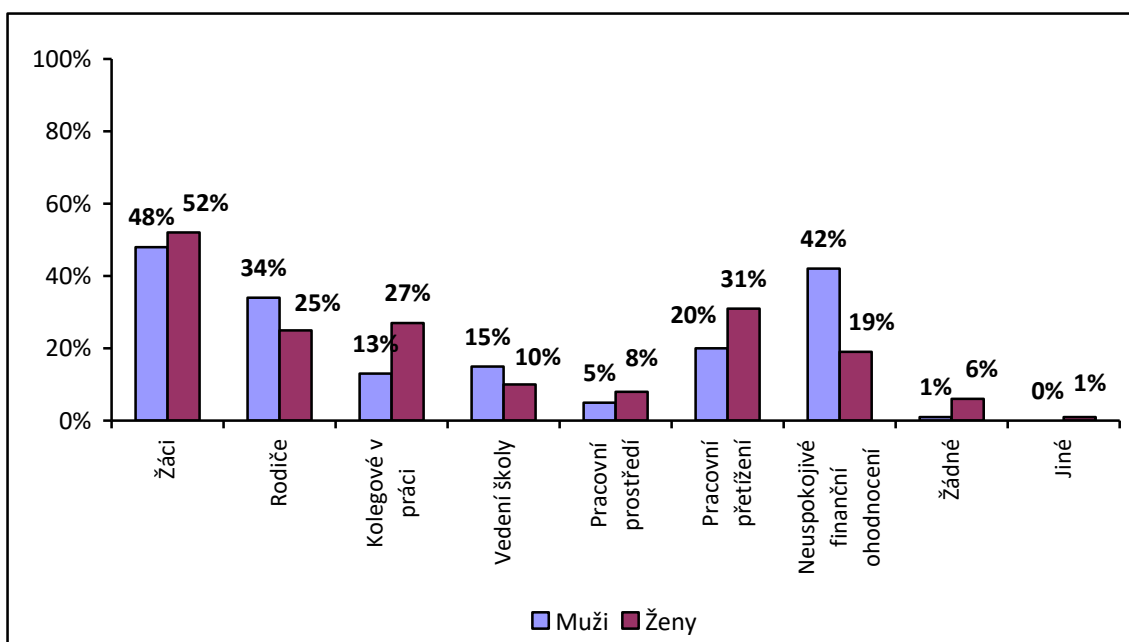
Otázka č. 15. Vyberte největší stresory, které na Vás působí v práci.

Respondenti vybírali jednu a více odpovědí, jaké konkrétní stresory na ně v práci působí.



Graf č. 28 Vyberte největší stresory (zdroj: vlastní výzkum, N = 84)

Možnost, že jsou největším stresorem žáci, získala 44 %, kdy ji zvolilo 37 respondentů. Dalším největším stresorem zvolilo 28 respondentů dvě možnosti, rodiče a pracovní přetížení s 33 %. 19 respondentů, tedy 23 % zvolilo za největší stresory kolegy v práci a 20 % respondentů odpovědělo, že neuspokojivé finanční ohodnocení (viz graf č. 28).

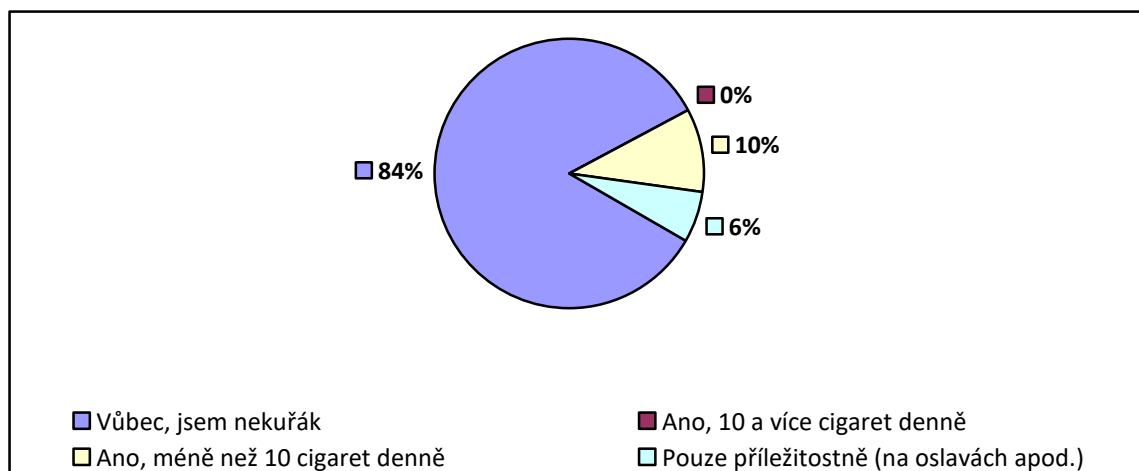


Graf č. 29 Vyberte největší stresory dle pohlaví (zdroj: vlastní výzkum, N = 84)

Z grafu č. 29 můžeme sledovat, že největší stresor působící na učitele jsou žáci. U žen je to 52 % a u mužů 48 %. Na muže dále působí, jako největší stresor neuspokojivé finanční ohodnocení 42 %, Rodiče 34 % a pracovní přetížení 20 %. Na ženy, působí dále jako stresor pracovní přetížení 31 %, kolegové v práci 27 % a rodiče 25 % (viz graf č. 29). Z grafu můžeme dále vyzorovat rozdíl mezi muži a ženami, že muži více považují za stresor neuspokojivé finanční ohodnocení. Ženy zase vidí, jako větší stresor než muži kolegy v práci.

Otázka č. 16. Kouříte tabákové výrobky?

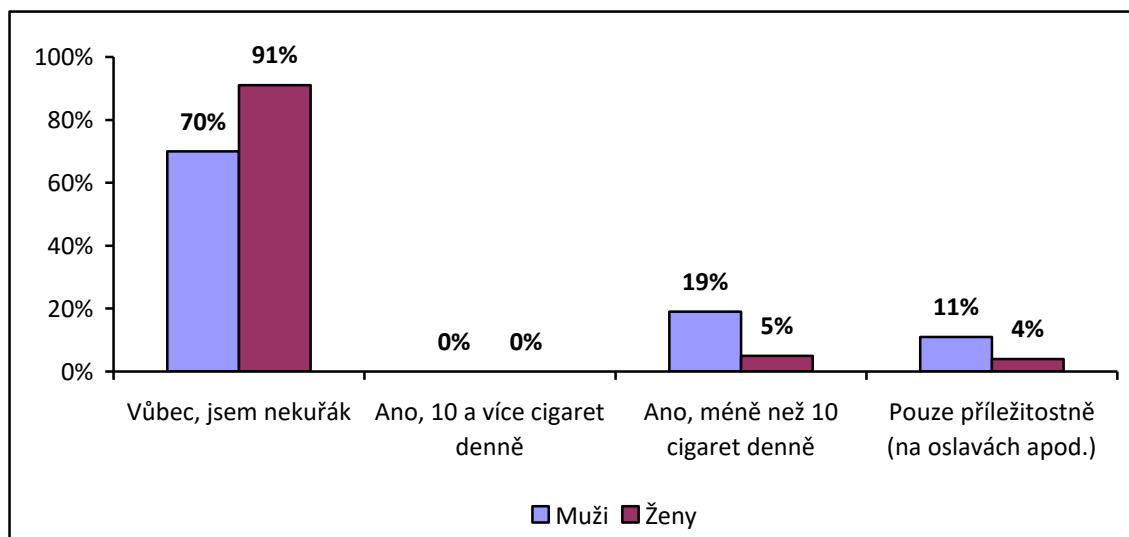
Respondenti volili jednu možnou odpověď. Podle toho, zda a kolik vykouří cigaret. Otázka měla zmapovat kouření mezi učiteli na 2. stupni ZŠ v okrese Bruntál.



Graf č. 30 Kouříte tabákové výrobky (zdroj: vlastní výzkum, N = 84)

Vůbec, jsem nekuřák odpovědělo 84 % respondentů. 10 % respondentů zvolilo možnost ano, méně než 10 cigaret denně a 6 % si zakouří pouze příležitostně. Ano, 10 a více cigaret neodpověděl žádný z respondentů (viz graf č. 30).

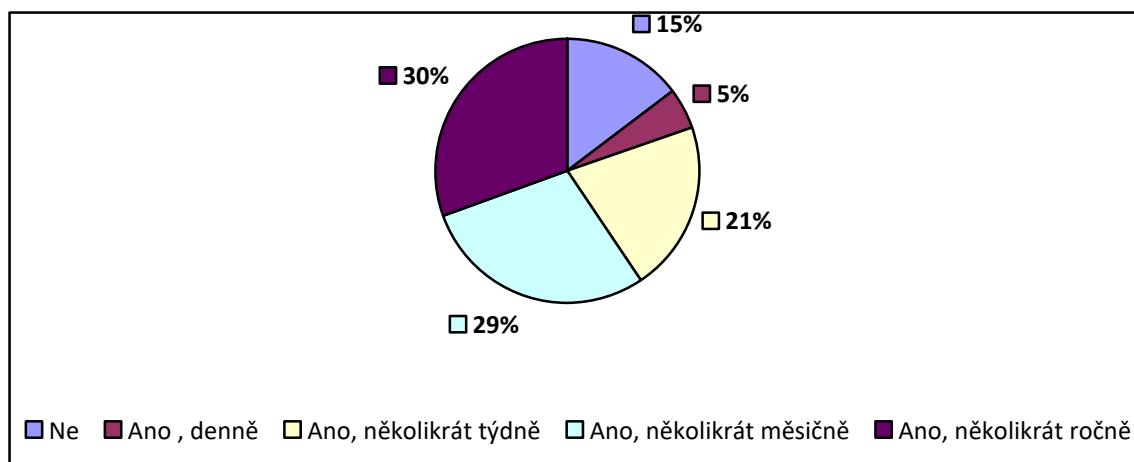
U respondentů (mužů) se vyskytuje nepatrně více kuřáků. 19 % mužů zvolilo, že si zakouří méně než 10 cigaret denně a 11 % příležitostných kuřáků. 70 % je nekuřáků. U respondentů (žen) je 91 nekuřáků. 5 % si zakouří méně než 10 cigaret denně a 4% příležitostně kouří (viz graf č. 31).



Graf č. 31 Kouříte tabákové výrobky dle pohlaví (zdroj: vlastní výzkum, N = 84)

Otázka č. 17. Konzumujete alkoholické nápoje?

Otázka měla za úkol zmapovat stav konzumace alkoholu u učitelů na druhém stupni ZŠ v daném okrese. Respondenti měli vybrat jednu odpověď.

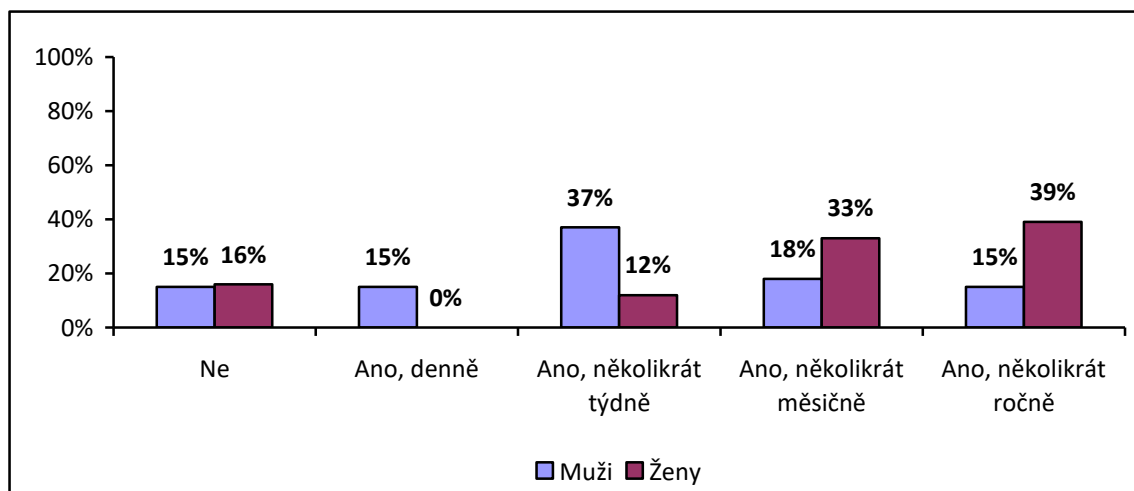


Graf č. 32 Konzumace alkoholu (zdroj: vlastní výzkum, N = 84)

Ano, několikrát ročně zvolilo 30 % respondentů. Ano, několikrát měsíčně zvolilo 29 % respondentů. Odpověď ano, několikrát týdně zvolilo 21 %. 15 % respondentů nekonzumuje vůbec a 5 % respondentů konzumují alkohol denně (viz graf č. 32).

Graf poukazuje na větší konzumaci alkoholu u mužů než u žen. Respondentů, kteří nepijí alkohol je mezi muži 15 % a mezi ženami 16 % téměř shodný. U respondentů (mužů) je více konzumentů alkoholu, kteří pijí denně 15 % a 37 %, kterých alkohol konzumují několikrát týdně (viz graf č. 33).

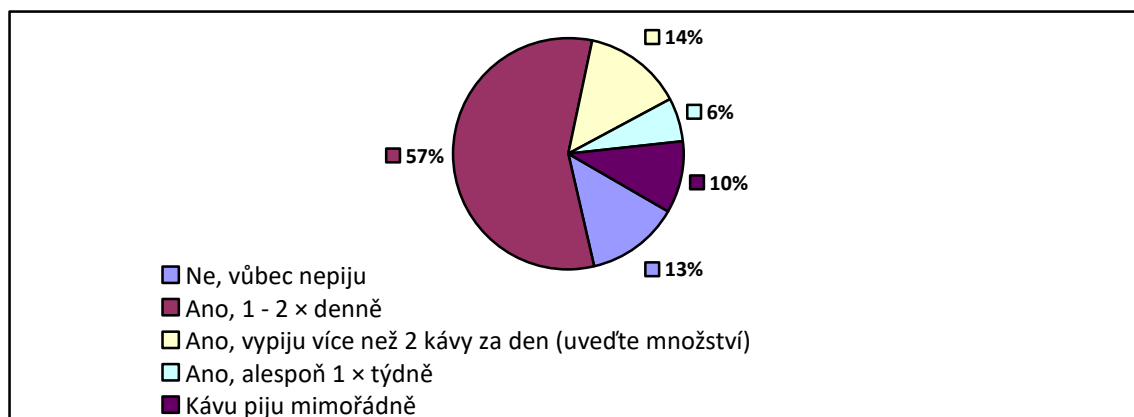
U respondentů (žen) nikdo neopověděl, že konzumuje denně. U žen dosahují největší početnosti odpovědi možnosti - ano, několikrát měsíčně 33 % a možnost ano, několikrát ročně 39 % (viz graf č. 33).



Graf č. 33 Konzumace alkoholu dle pohlaví (zdroj: vlastní výzkum, N = 84)

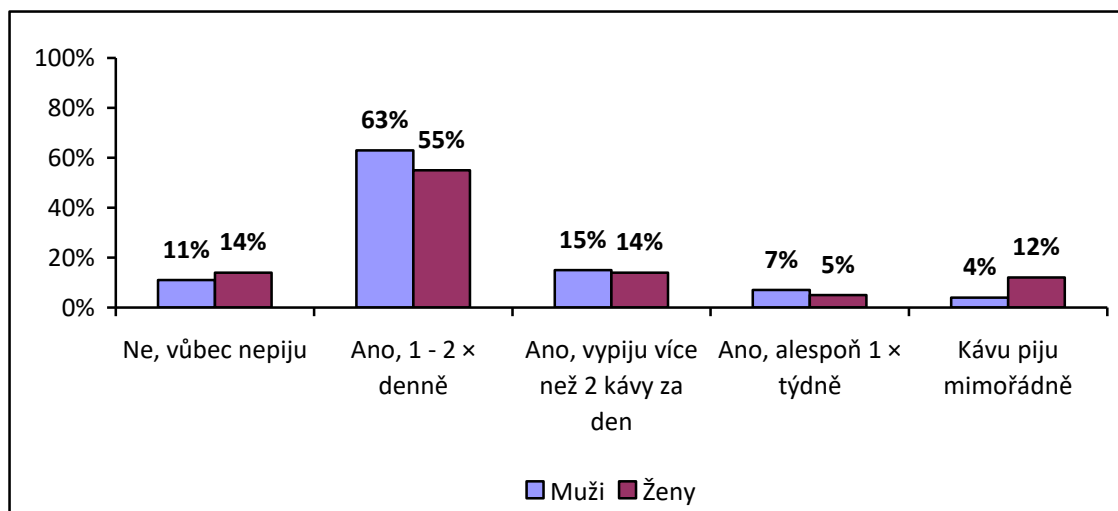
Otázka č. 18. Pijete kávu?

Otázka měla zjistit kolik z respondentů pije kávu a jak často. Měli vybrat pouze jednu odpověď.



Graf č. 34 Konzumace kávy (zdroj: vlastní výzkum, N = 84)

Nejvíce respondentů (57 %) odpovědělo, že pije kávu 1 - 2 x denně. 14 % odpovědělo, že pije více než dvě kávy denně a doplněným množstvím se respondenti pohybovali mezi 3 až 5 šálky kávy denně. 13, % respondentů nepije kávu vůbec a 10 % respondentů pije kávu mimořádně (viz graf č. 34). Z řad respondentů výrazně převažuje konzumace kávy.

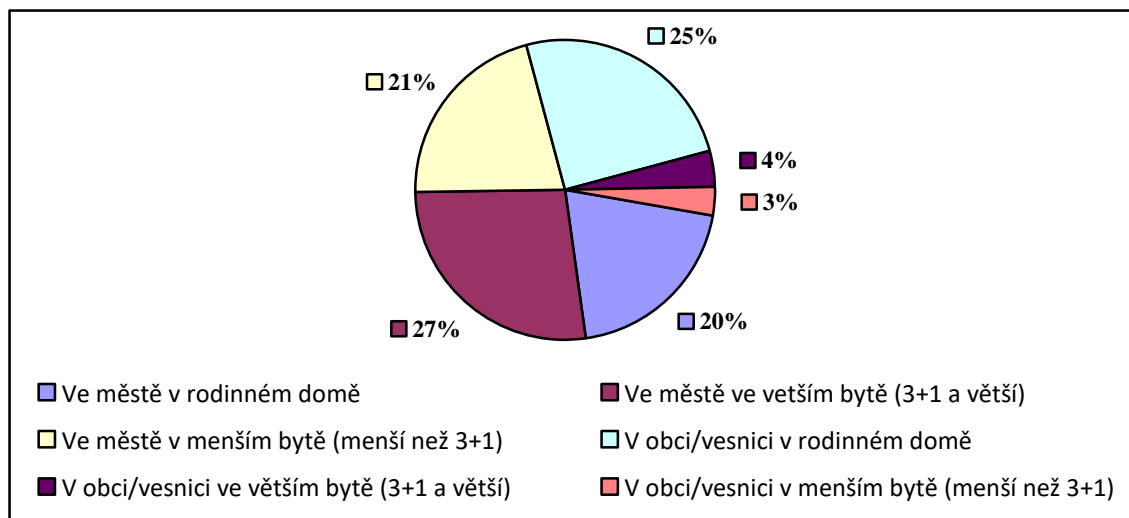


Graf č. 35 Konzumace kávy dle pohlaví (zdroj: vlastní výzkum, N = 84)

U respondentů (ženy) i respondentů (muži) je největší početnost u odpovědi, ano 1 - 2 x denně, kdy muži odpověděli v 63 % a ženy v 55 %. Ostatní možnosti jsou velice vyvážené mezi odlišným pohlavím (viz graf č. 35).

Otázka č. 19. Kde bydlíte?

Otázka měla za úkol zjistit, jestli respondenti bydlí ve městě nebo na vesnici. Měla také zjistit, jestli většina učitelů bydlí v rodinném domě nebo bytě. Otázka byla záměrně upravena, abychom se z jedné odpovědi dozvěděli více informací. Respondenti volí pouze jednu odpověď.

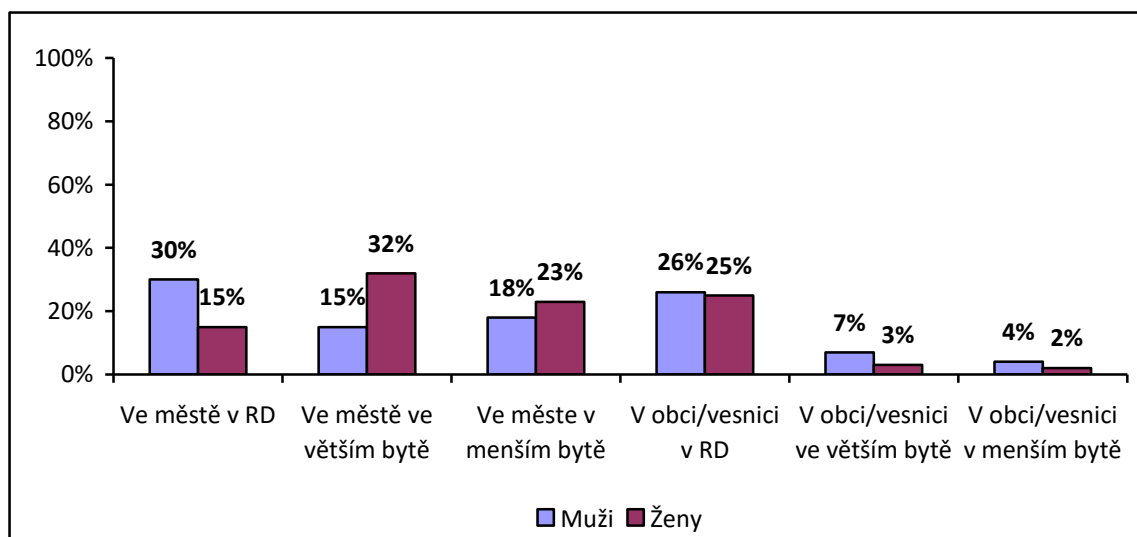


Graf č. 36 Bydlení (zdroj: vlastní výzkum, N = 84)

Největší četnost 27 % odpovědí bylo ve městě ve větším bytě a 25 % bydlí v obci/vesnici v rodinném domě. 21 % bydlí ve městě v menším bytě (viz graf č. 36).

Z toho vyplývá, že ve městě bydlí 69 % respondentů a na vesnici/obci 31 %. V rodinném domě bydlí 38 %, ve větším bytě (3+1 a větší) 31 % a v menším bytě (menší než 3+1) 24 % respondentů.

Respondenti (muži) častěji preferují rodinné domy ve městě 30 % nebo na vesnici/obci 26 %. Na vesnici/obci bydlí 37 % a ve městě 63 % mužských respondentů (viz graf č. 37). Respondenti (ženy) preferují hlavně větší byt ve městě 32 % i menší byt ve městě 23 %. 26 % žen bydlí v rodinném domě v obci/vesnici. Respondenti (ženy) preferují spíše bydlení ve městě 72 % a na vesnici/obci 28 %.



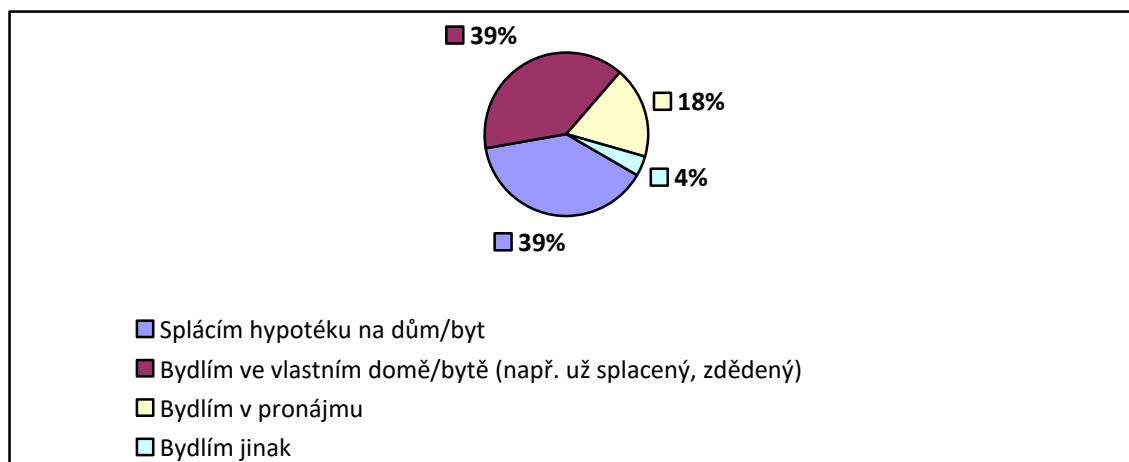
Graf č. 37 Bydlení dle pohlaví (zdroj: vlastní výzkum, N = 84)

Otázka č. 20. Jak bydlíte?

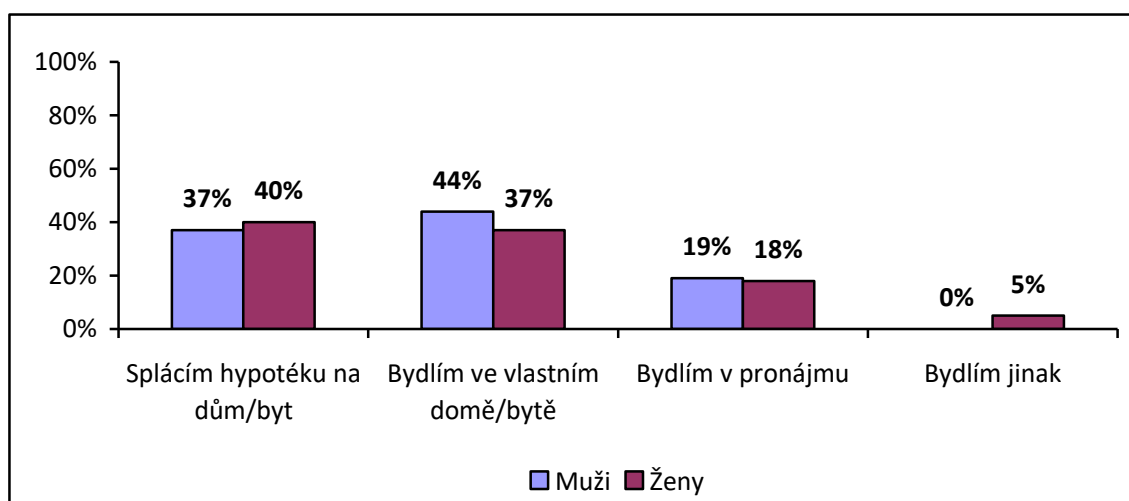
Otázka měla zjistit situaci s bydlením. Jestli respondenti bydlí ve vlastním domě/bytě nebo v pronájmu a jestli musí splácet hypotéku, která může zatěžovat finanční stránku respondenta.

Shodně 39 % respondentů volilo odpovědi splácím hypotéku na dům/byt a bydlím ve vlastním domě/bytě. 18 % odpovědělo, že bydlí v pronájmu (viz graf č. 38). 4 % respondentů, kteří uvedli bydlím jinak, tak uváděli družstevní byt a bydlení u rodičů.

Respondenti (muži i ženy) v největším počtu odpovědí bydlí ve vlastním domě/bytě nebo splácí hypotéku na dům/byt. U mužů splácí hypotéku 37 % a bydlí už ve vlastním 44 %. U žen splácí hypotéku 40 % a ve vlastním bydlí 37 % (viz graf č. 39).



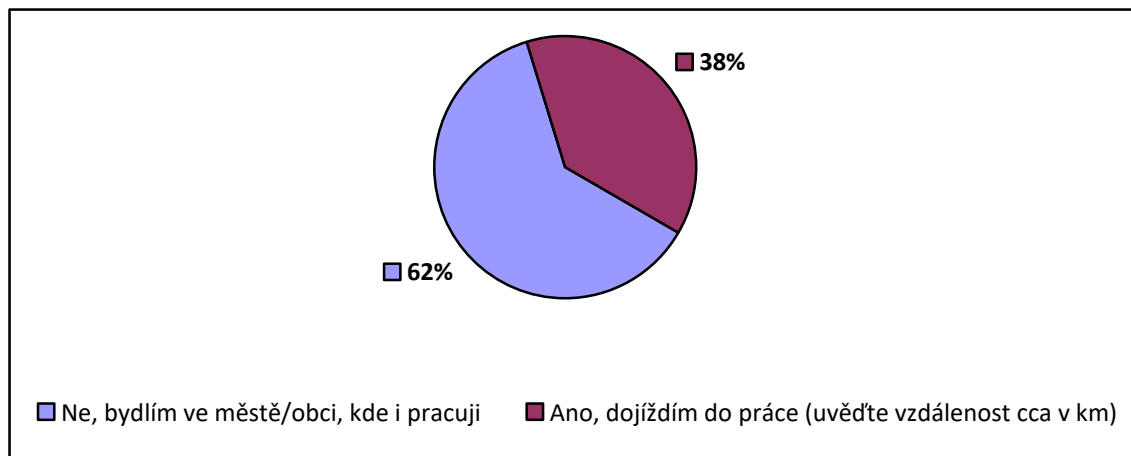
Graf č. 38 Jak respondenti bydlí (zdroj: vlastní výzkum, N = 84)



Graf č. 39 Jak respondenti bydlí, dle pohlaví (zdroj: vlastní výzkum, N = 84)

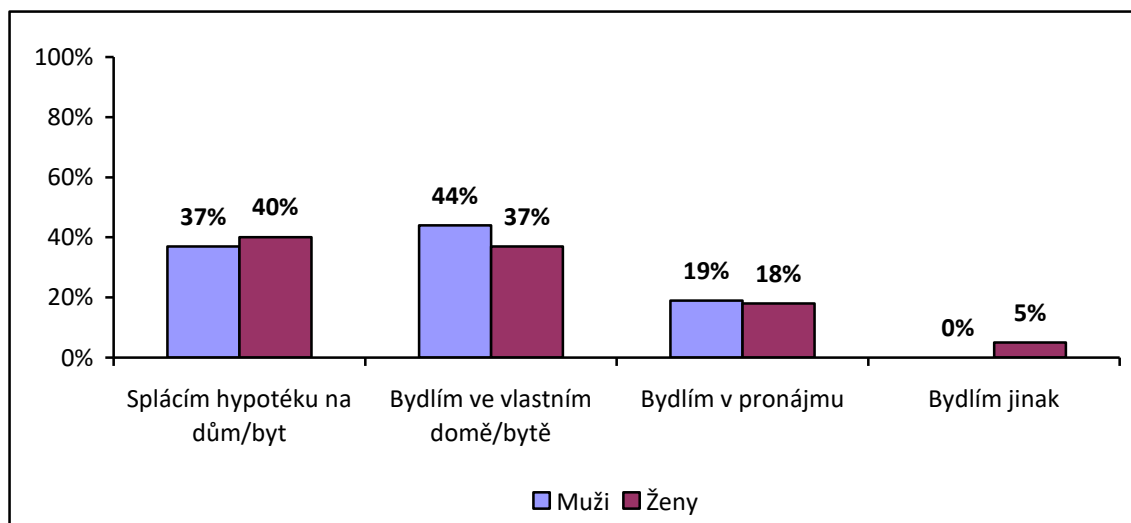
Otázka č. 21. Dojždíte do své práce?

Otázka měla zjistit, zda bude velký počet respondentů dojíždět nebo bude bydlet v místě povolání. V otázce bereme v potaz velikost okresu Bruntál a také, že hodně ZŠ, kde výzkum probíhal, se vyskytují v malých městech nebo vesnicích. Také to, že v ostatních profesích v okrese jsou nuceni často dojíždět za prací. Respondenti vybírají jednu odpověď. Dojíždějící doplňují i vzdálenost, kterou musí urazit do práce.



Graf č. 40 Dojezd do práce (zdroj: vlastní výzkum, N = 84)

62 % dotazovaných respondentů odpovědělo ne, bydlím ve městě/obci, kde i pracuji. A zbylých 38 % respondentů zvolilo, ano dojíždím z vedlejšího města nebo okolí. Z toho 28 % respondentů dojíždí do 10 km. 38 % dojíždí 10 až 15 km. 22 % dojíždí 16 až 25 km a 12 % respondentů dojíždí 26 až 35 km (viz graf č. 40).

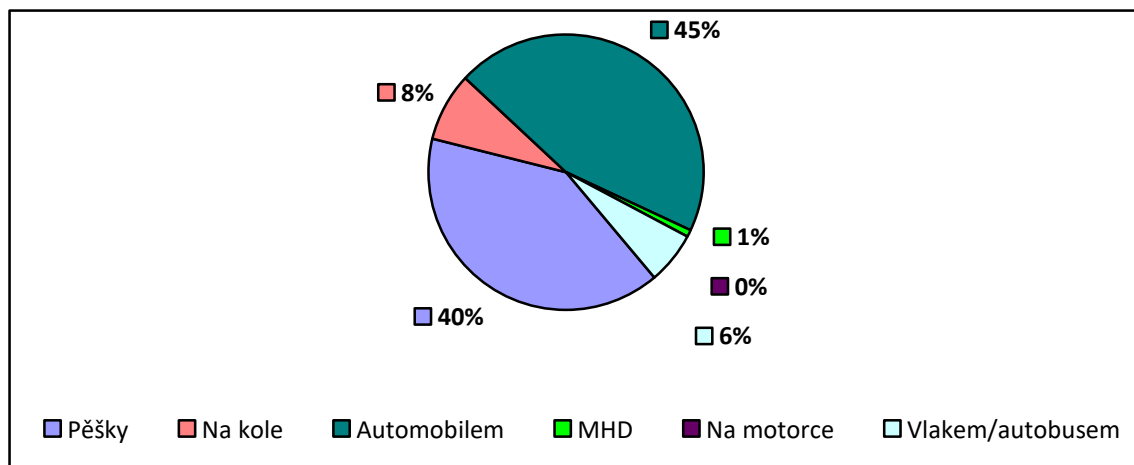


Graf č. 41 Dojezd do práce dle pohlaví (zdroj: vlastní výzkum, N = 84)

Graf č. 40 odpovídá podobnému výsledku, jako graf č. 41. Bydlím ve městě, kde pracuji vyplnilo 63 % mužů a 61 % žen (viz graf č. 41).

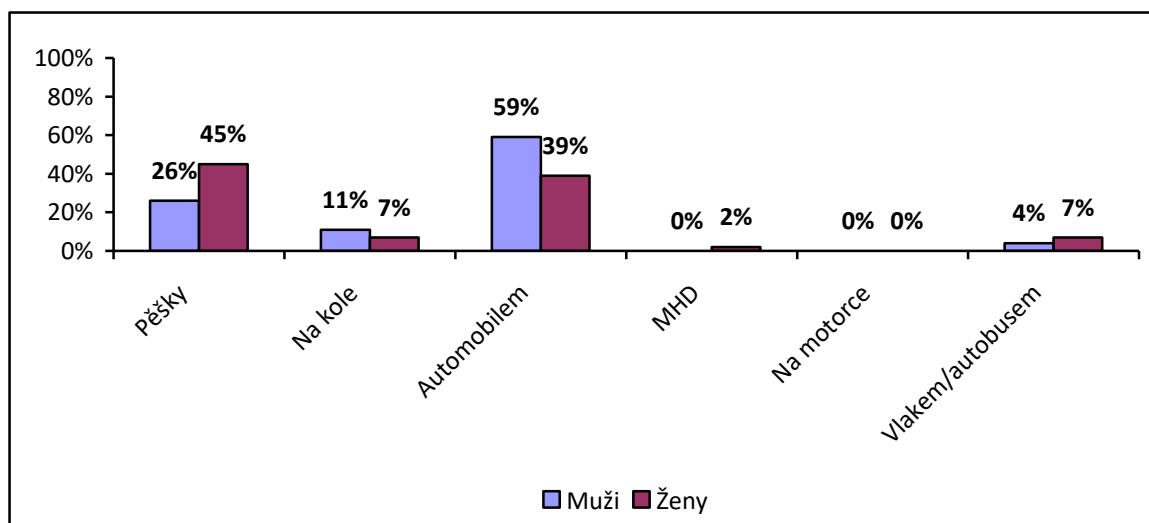
Otázka č. 22. Jakým způsobem se do práce nejčastěji dopravujete?

Otázka měla zjistit nejčastější způsob dopravy do práce. Měla za úkol zmapovat nejčastější způsob dopravy učitelů z 2. stupně ZŠ v okrese Bruntál. Respondenti vybírali pouze jednu odpověď v závislosti nejčastější dopravy do práce.



Graf č. 42 Způsob dopravy do práce (zdroj: v lastní výzkum, N = 84)

45 % zvolilo nejčastější způsob do práce pomocí automobilu. Pěšky jako způsob dopravování do práce zvolilo 40 %. Dopravování se do práce na kole zvolilo 8 respondentů. Pouze 6 % se dopravuje vlakem/autobusem a 1 % pomocí MHD (viz graf č. 42).

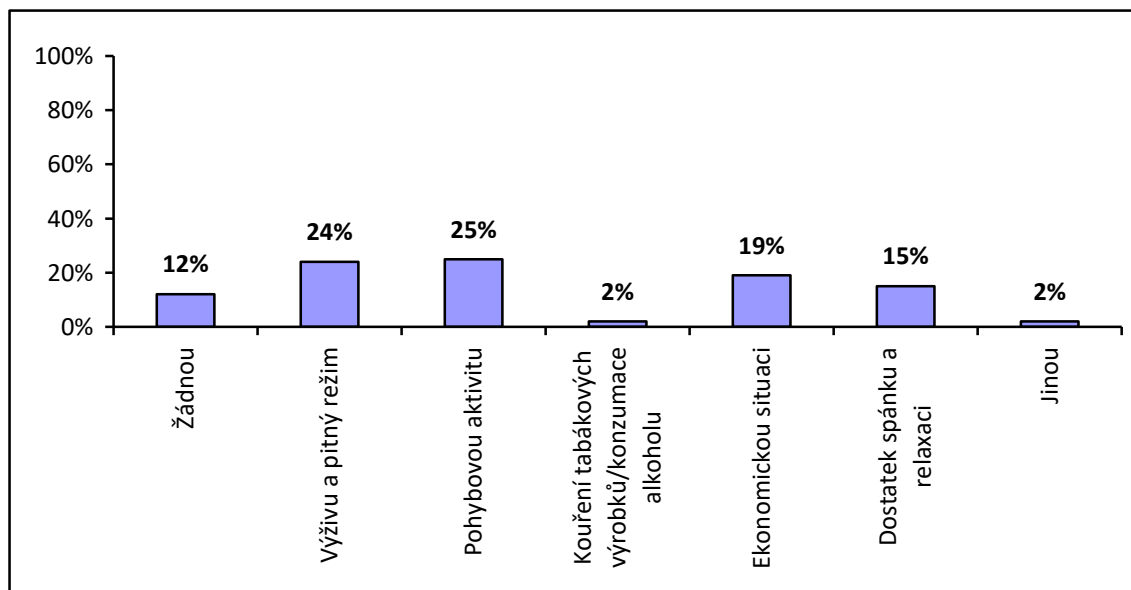


Graf č. 43 Způsob dopravy do práce dle pohlaví (zdroj: v lastní výzkum, N = 84)

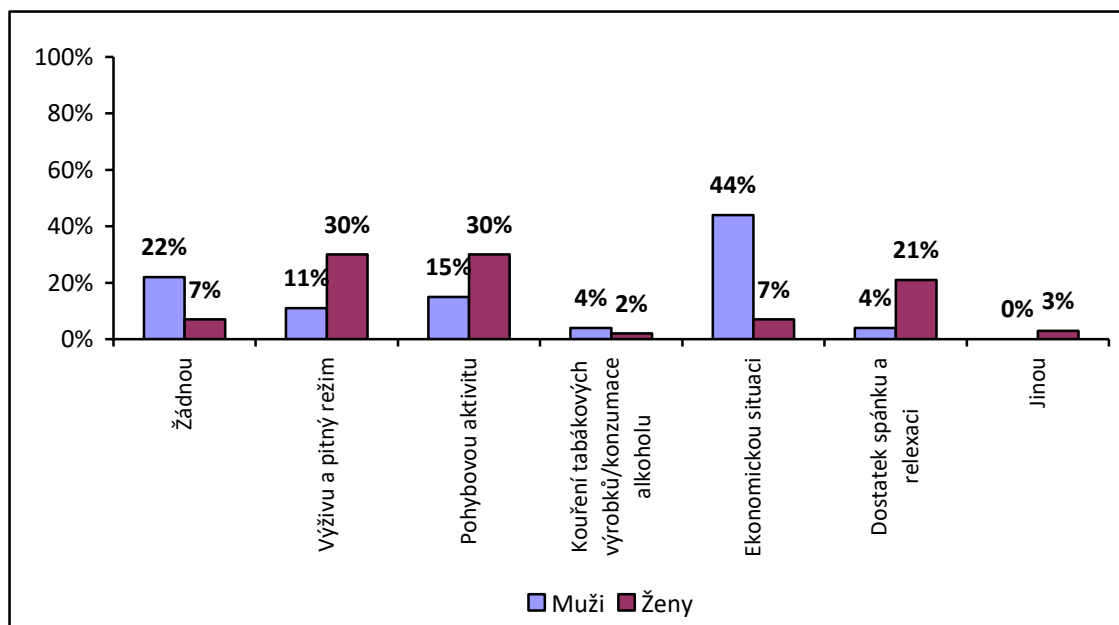
Respondenti (ženy) se nejčastěji dopravují do práce pěšky 45 % nebo automobilem 39 %. I muži se dopravují podobně pěšky 26 % a nejčastěji automobilem 59 % (viz graf č. 43).

Otázka č. 23. Jakou hlavní oblast Vašeho životního stylu chcete změnit?

Otázka měla za úkol, aby se jednotliví respondenti kriticky zamysleli nad svým životním stylem. Jakou část životního stylu by chtěli změnit nebo vylepšit. Respondenti měli vybrat jednu z odpovědí



Graf č. 43 Jakou oblast životního stylu je potřeba změnit (zdroj: vlastní výzkum, N = 84)



Graf č. 44 Jakou oblast životního stylu je potřeba změnit dle pohlaví (zdroj: vlastní výzkum, N = 84)

25 % respondentů si myslí, že je zapotřebí zlepšit pohybovou aktivitu. 25 % by chtělo zlepšit výživu a pitný režim. 19 % respondentů by chtělo zlepšit ekonomickou situaci.

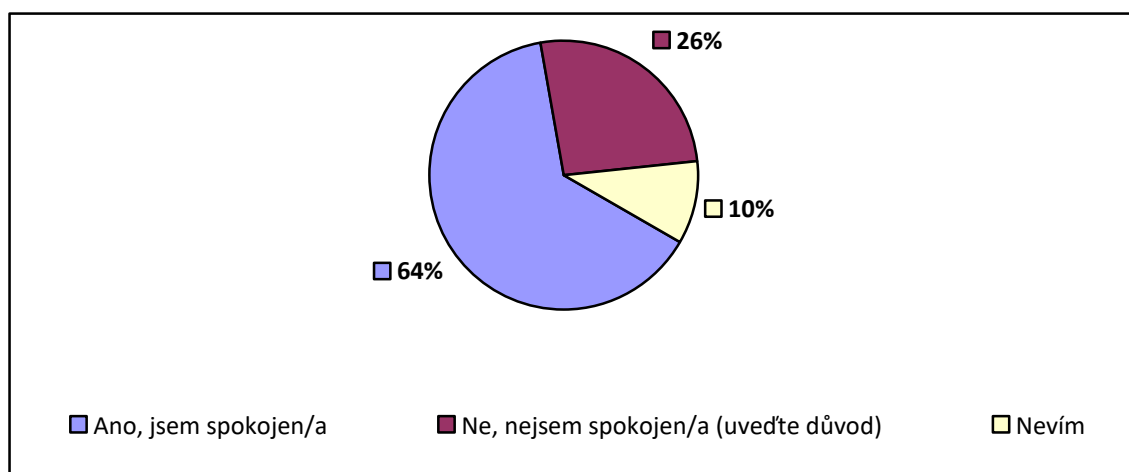
15 % respondentů si přeje zapracovat na zlepšení spánku a relaxace. 12 % respondentů uvedlo, že si myslí, že není zapotřebí zlepšit žádnou oblast životního stylu. Zvolená odpověď může znamenat, že respondenti nemají zájem nic zlepšovat nebo že jsou respondenti spokojeni se svým životním stylem. 2 % respondentů zvolilo jinou možnost nebo omezení konzumaci alkoholu/kouření tabákových výrobků (viz graf č. 43).

Mezi respondenty (muži a ženy) jsou značné rozdíly, které oblasti by chtěly zlepšit. Muži si přejí nejvíce zlepšit ekonomickou situaci 44 %. 22 % mužů je taky přesvědčeno, že nepotřebují zlepšit žádnou oblast a 15 % pohybovou aktivitu (viz graf č. 44).

33 % žen si přejí zlepšit výživu a pitný režim a pohybovou aktivitu. Také by chtěli zlepšit dostatek spánku a relaxaci 21 % (viz graf č. 44).

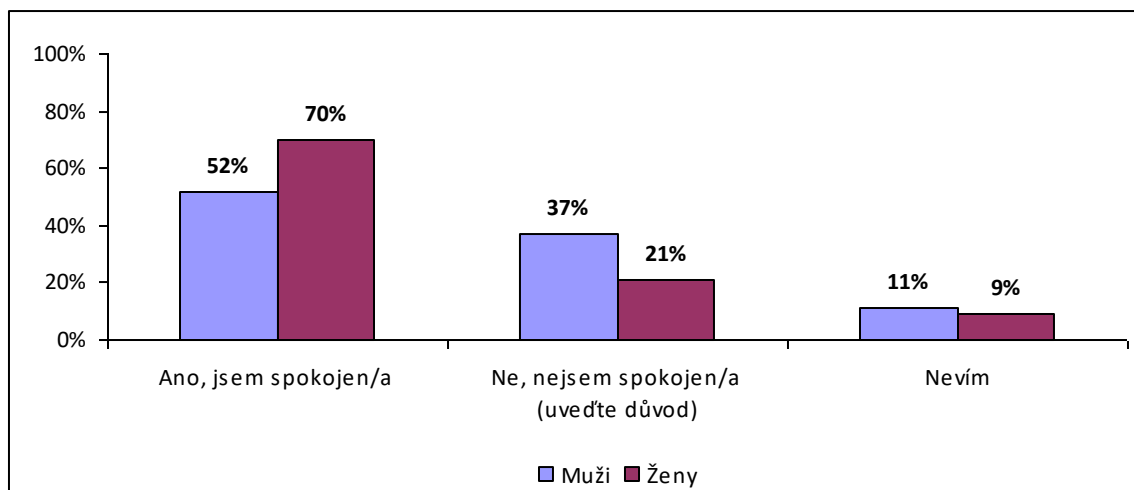
Otázka č. 24. Jste spokojeni s životním stylem, který přináší učitelská profese (např. finanční ohodnocení, délka pracovní doby, náročnost apod.)?

Otázka měla za cíl pokusit se donutit respondenty přemýšlet a pokusit se zhodnotit svůj životní styl spojený s vlastní profesí. Také se snaží shrnout postoj respondentů ke své profesi. Respondenti měli vybrat pouze jednu odpověď, případně doplnit.



Graf č. 45 Spokojenost s životním stylem (zdroj:vlastní výzkum, N = 84)

Většina respondentů (64 %) odpovědělo, že jsou spokojeni s životním stylem, který jim přináší učitelská profese. 10 % respondentů neví. Zbýlých 26 % respondentů zvolilo, že nejsou spokojeni s životním stylem, který jim přináší učitelská profese. Nejčastěji doplňovali, že jsou nespokojeni s finančním ohodnocením (59 %), nízkou společenskou prestiží (23 %) a časovou a psychickou zátěží (18 %) (viz graf. č. 45).



Graf č. 46 Spokojenost s životním stylem dle pohlaví (zdroj: vlastní výzkum, N = 84)

Respondenti (muži i ženy) nejčastěji odpověděli ano, jsem spokojen/a, kdy 52 % odpovědělo mužů a 70 % žen. U odpovědi ne, nejsem odpovídali častěji muži 37 % a ženy 21 % (viz graf č. 46).

5 DISKUSE

Výzkumné šetření bylo uskutečněné v okrese Bruntál, mezi učiteli druhého stupně základních škol. Zjišťovali jsme jejich jednotlivé oblasti životního stylu a míru vlivu povolání a pohlaví na jejich životní styl. Byly určeny výzkumné otázky, které vyplývají z 24 dotazníkových otázek. Zaměřují se na stravování, spánek, pohybovou aktivitu, volný čas, zdraví, stres, konzumaci (tabáku, alkoholu, kávy), způsob bydlení a dopravy. Všechny tyto oblasti jsou shrnuty třemi následujícími výzkumnými otázkami.

Výzkumná otázka č. 1

Jaké údaje uvádí o svém zkoumaném životním stylu učitelé druhého stupně ZŠ v okrese Bruntál?

Výzkumnou otázkou se snažíme shrnout získané výsledky z jednotlivých dotazovaných oblastí životního stylu u učitelů druhého stupně ZŠ v okrese Bruntál.

Správný stravovací režim je dodržení pěti denních dávek jídla, kdy se mezi nimi dodržuje pravidelná pauza tří hodin. Většina učitelů 57 % dodržuje pravidelné stravovací návyky 3 × denně. 33 % učitelů se snaží dodržovat pravidelné stravovací návyky 5 × denně. Z toho vyplývá, že učitelé dbají o pravidelné stravování, protože pouze 10 % učitelů ho nedodržuje. Z pohledu pohlaví se ženy v 48 % častěji stravují 5 × denně než muži, kteří se takto stravují pouze z 22 %. Muži dodržují stravování nejčastěji 3 × denně 68 %. V nedodržování stravovacích návyků jsou obě dvě pohlaví téměř shodně, ale u mužů dochází častěji k porušení pravidelného stravování. Důležitá je výchova v dodržování správného stravovacího režimu už u dětí, které si následně tvoří základ pro stravování v dospělosti.

V 60 % se snaží učitelé dbát na zdravou stravu. Na druhé straně je velká skupina učitelů, kterým je jedno, jak se stravují 40 %. Z výzkumu vychází, že právě ženy v učitelské profesi se snaží stravovat zdravěji 74 %. Muži spíše odpovídali, že jim to je jedno a stravují se jakkoliv 70 %. Můžeme tedy sledovat, že o zdravou stravu se snaží hlavně ženy učitelky, kdy i odborná literatura potvrzuje, že ženy častěji dodržují zásady pravidelného i zdravého stravování než muži. Taky často rozhoduje o kvalitním a zdravém stravováním finanční situace jednotlivců. Ve spojitosti s odpovědí stravováním 5 × denně často odpovídali respondenti, kteří se snažili stravovat zdravě.

Podle další otázky jsme zjistili, že v učitelské profesi na druhém stupni základních škol v okrese Bruntál mají učitelé dostatečný prostor v práci poobědvat, kdy toho využívá 82 %. Podle výzkumu nemá učitelské povolání u většiny respondentů žádný vliv na jejich stravování 39 %. 20 % učitelů si myslí, že jim právě jejich povolání pozitivně ovlivňuje stravování. Můžeme se domnívat, že je to díky pravidelnému režimu přestávek zavedených na ZŠ. 20 % učitelů si stěžuje na svoje stravování a tvrdí, že na něj má vliv negativně jejich povolání. Souhrn odpovědí nám jednoznačně nevyovídá, zda má jejich povolání negativní nebo pozitivní vliv na jejich stravovací návyky. Bylo by zapotřebí rozšířit větší počet zkoumaných respondentů.

Většina učitelů 64 % má dostatečný spánek 7 až 9 hodin, ale 33 % učitelů spí méně než 7 až 9 hodin. Častěji spí méně než 7 až 9 hodin muži (63 %). Ženy nejčastěji odpovídaly (72 %), že spí 7 až 9 hodin. Dobu spánku jsem vytyčil dle stanovené obecné ideální doby spánku. V závislosti množství hodin spánku je 64 % respondentů spokojeno a pouze 36 % není. Z výsledků sledujeme, že často odpovídají i respondenti, že jsou spokojeni se svým spánkem, kteří spí méně než vytyčenou dobu spánku. Častěji jsou nespokojeni muži s délkou svého spánku. Respondenti nejčastěji uvádějí, že má vliv jejich profese na jejich spánek. Domníváme se, že hlavně kvůli opravám písemek a přípravy na vyučovací hodinu. Častěji tuhle odpověď vybírali učitelé s kratší pedagogickou praxí. Na jejich spánek mají velký vliv i osobní důvody 23 %. U stejného počtu učitelů není žádný faktor, který by měl vliv na jejich spánek. Podle pohlaví jsou výsledky u jednotlivých faktorů podobné.

Pravidelná a přiměřená pohybová aktivita pozitivně podporuje nervový a hormonální systém, činnost srdce, zvyšuje se dechový objem a vitální kapacita plic. Pravidelným pohybem odbouráváme deprese a úzkosti a zásadně posilujeme psychiku. Učitelé v okrese Bruntál na druhém stupni základních škol velmi často navštěvují nebo provozují pohybové aktivity. Nejčastěji (45 %) 1 - 2 × týdně a (30 %) 3 - 4 × týdně. Mezi učiteli se najdou i jedinci, kteří neprovozují ani nenavštěvují žádnou pohybovou aktivitu 15 %. Pohybová aktivita má zásadní vliv v rovnoměrném růstu a vývoji organismu, kdy vyvíjí šlachy, silné kosti a celkově nosný aparát, ale také posiluje svalový aparát. Z pohledu pohlaví jsou více a pravidelněji do pohybových aktivit zapojeni muži, kdy až 44 % mužů provádí pohybovou aktivitu 3 až 4 × týdně. U žen se vyskytuje 21 % učitelek, které neprovádí, ani nenavštěvují žádnou pohybovou aktivitu.

S pohybovou aktivitou mohou souviset právě i problémy bolestivých částí těla, kdy právě pohyb utváří, zdokonaluje a posiluje zdravotní možnosti člověka. 64 % respondentů uvedlo, že jim jejich činnost v povolání nezpůsobuje žádné bolesti jednotlivých částí těla. 36 % respondentů uvedlo, že právě činnost v práci jim způsobuje bolesti jednotlivých částí těla. Nejvíce trpí bolestí zad a nohou. Většinou ze stání nebo sezení u PC. Právě v tomhle se odráží míra vlivu pohybových aktivit na lidský organismus. Respondenti, kteří uváděli, že neprovádí žádnou pohybovou aktivitu většinou spadají do skupiny, která trpí právě bolestí jednotlivých částí těla.

Mezi učiteli druhého stupně základních škol v okrese Bruntál je 84 % nekuřáků. Častěji jsou spíše kuřáci muži, ale vykouří méně než deset cigaret denně. Konzumaci alkoholu většina respondentů provádí několikrát měsíčně 29 % a 30 % několikrát ročně. Mezi učiteli je 15 % abstinentů a 21 %, kteří alkohol konzumují několikrát týdně. Kdy se vyskytuje mezi muži více pravidelnějších konzumentů alkoholu. Odborníci doporučují maximální denní příjem 20 g čistého líhu, kdy někteří odborníci u žen uvádí 10 g líhu jako doporučenou dávku. Jedná se o půl litru piva, 200 ml vína nebo 50 ml lihoviny denně. Nejčastěji v České republice dochází právě ke konzumaci piva nebo vína. To platí i o typu konzumace alkoholu učitelů na základních školách. Velký počet učitelů 57 %, také vypije alespoň 1 až 2 šálky kávy denně. V konzumaci kávy jsou na tom obě pohlaví stejně.

Většina respondentů 69 % bydlí ve městě a 31 % na vesnici/obci. Z toho se odráží i určitá úroveň a možnosti životního stylu. Větší část respondentů žije v rodinném domě a nejčastěji splácí hypotéku na dům 39 % nebo už bydlí ve vlastním či splaceném domě/bytě 39 %. Pouze 18 % učitelů bydlí v pronájmu. Většinou učitelé s nejkratší pedagogickou praxí.

Většina respondentů bydlí v místě, kde také pracuje 62 %. Pouze 38 % učitelů musí dojíždět do práce. Jde o velice zajímavou informaci vzhledem na velikosti daného okresu a roztroušenosti daných škol. Nejčastěji se učitelé dopravují do práce pomocí automobilu 45 %. Přibližně druhá polovina 40 % se dopravuje do práce pěšky. Potvrzuje to i fakt, že většina respondentů bydlí v místě základní školy, kde vyučují. Chůze velice prospívá organismu po všech zdravotních stránkách. Častěji jezdí do práce automobilem muži 59 % než ženy 39 %. Naopak pěšky se dopravují častěji ženy 45 % a 26 % mužů.

Nejčastěji chtějí učitelé změnit nebo zapracovat v rámci svého životního stylu na zlepšení pohybové aktivity 25 % a také výživy a pitného režimu 24 %. Větší množství učitelů bylo pro možnost zlepšení ekonomické situace. Až 44 % mužů odpovídalo, že chtějí zlepšit

a změnit právě ekonomickou situaci. Ke stejné odpovědi se přiklonilo 7 % žen. Ženy většinou chtějí zapracovat na výživě a pitném režimu 30 %. V závislosti předchozích výsledků pohybové aktivity u žen se dalo předpokládat, že budou chtít zapracovat právě na pohybové aktivitě 30 %. Větší skupina mužů odpovídala, že nechtějí zapracovat na žádné oblasti životního stylu 22 %.

64 % učitelů je spokojeno se svým životním stylem, který mu přináší učitelská profese. Pouze skupina 26 % učitelů není spokojena s životním stylem přinášející jejich povolání. Větší spokojenost se vyskytuje mezi ženami 70 % a mezi muži 50 %. Z toho vyplývá, že je víc nespokojených mužů se svým životním stylem spojeným s jejich prací. Nejčastěji byli učitelé nespokojeni s finančním ohodnocením (59 %), nízkou společenskou prestiží (23 %) a psychickou a časovou náročností (18 %).

Výzkumná otázka č. 2:

Jaké stresory nejvíce působí na učitele v jejich povolání?

Na učitele druhého stupně základních škol v okrese Bruntál, nejčastěji v práci jako stresor, působí žáci 44 %. Odpověď se dala předpokládat. Mnoho výzkumů na danou problematiku se liší a uvádějí za největší stresor u respondentů pracovní přetížení.

Na druhém místě ve výzkumném dotazníkovém šetření učitelé vybírali stejným počtem za největší stresové faktory rodiče od žáků nebo pracovní přetížení 33 %. U výběru odpovědi největšího stresoru jako rodiče od žáků, může být následkem poklesu učitelské prestiže v posledních letech.

Další časté stresory působící na učitele při jejich práci na druhém stupni ZŠ v okrese Bruntál, jsou kolegové v práci 23 % a časté neuspokojivé finanční ohodnocení 20 %. I vedení školy bývá častým původcem stresu. 17 % učitelů vybralo za největší stresor právě vedení školy. Takhle odpověď je velice individuální a nedá se vztahovat k velké populaci učitelů, neboť každá základní škola má své individuální vedení školy.

Existují i jedinci, na které stresory v práci nepůsobí. 10 % respondentů z řad učitelů odpovědělo, že na ně nepůsobí žádné stresory. Důvody mohou být různé. Například se může jednat o velice psychicky silného jedince, nebo i o jedince, který učitelské povolání nebere zcela zodpovědně nebo vážně. Pracovní prostředí jako původce stresu byl odpovídán velice minimálně, kdy takto odpovědělo pouze 2 % respondentů.

Z pohledu pohlaví byly odpovědi různé, ale v nejčastější odpovědi se shodují s výsledky z pohledu celkové skupiny respondentů. Proto muži nejčastější faktor stresu uváděli žáky 48 % a také ženy nejčastěji volily tuhle odpověď 52 %. Druhým nejčastějším původcem stresu uváděli muži neuspokojivé finanční ohodnocení 42 %. Na rozdíl od žen, které tenhle stresor uvedly pouze v 19 %. Může to poukazovat, že jsou například ženy více spokojeny s finančním ohodnocením učitelské profese než muži, nebo finanční ohodnocení nepovažují za nutný důvod stresového zatížení. Třetím faktorem vyvolávající stres v učitelské profesi jsou u mužů rodiče žáků 34 %, kdy rodiče jsou častější původci stresu u mužů než u žen. Dalo by se předpokládat, že právě ženy budou častější v téhle odpovědi. Ženy zvolili odpověď z 25 % a je to čtvrtá nejčastější ženská odpověď na působící stresor v profesi. Třetí nejčastější ženskou odpovědí byli kolegové v práci 27 %. Muži odpověď volili v 12 %, kteří se nejspíše lépe vypořádávají s kolegy v práci. Může mít i zásadní vliv feminizace učitelského sboru na vztahy mezi kolegy. Druhou nejčastěji zvolenou odpovědí ze stran žen, bylo pracovní přetížení 31 %. U mužů tahle odpověď získala 20 % a je na čtvrtém místě nejčastějších stresorů působících na učitele, kteří vyučující na druhém stupni základních škol v okrese Bruntál. Kdyby na výběr bylo možné více odpovědí, možná by pracovní přetížení bylo odpovídáno ze strany mužů častěji. Otázka měla totiž za úkol zjistit nejčastější stresor v povolání učitele v okrese Bruntál na druhém stupni ZŠ.

Výzkumná otázka č. 3

Jaké volnočasové aktivity preferují učitelé?

Učitelé uvedli, že se nejčastěji ve svém volném čase věnují pohybové aktivitě 30 %. Odpověď se dala předpokládat z důvodu, že častěji povolání zaměřené na fyzickou práci, vyhledávají spíše aktivity duchovního rázu a naopak administrativní povolání a jim podobná vyhledávají právě fyzickou neboli pohybovou aktivitu. Nejčastější druhy pohybové aktivity učitelé uváděli běh a chůzi (31 %), cyklistiku (23 %) a plavání (19 %). Dalších 15 % uvedlo různé druhy posilování a cvičení (aerobik, fitness, zumba, posilovna). 6 % respondentů uvedlo kolektivní sporty jako volejbal a fotbal. 3 % se věnují nejčastěji ve svém volném čase józe a 2 % jezdí na kolečkových bruslích.

Z pohledu pohlaví, preferují výrazně nejčastěji pohybovou aktivitu ve svém volném čase hlavně muži 43 %, kteří nejčastěji provádějí cyklistiku a plavání. Častěji se věnují kolektivním sportům než ženy. Ženy odpovídaly pohybovou aktivitu 24 %, kdy byla jejich druhou nejčastější

volnočasovou aktivitou. Nejvíce mezi pohybovými aktivitami uváděly běh/chůzi, plavání a posilování. Posilování odpovídaly převážně ženy a jógu jenom ženy.

Druhou nejčastější aktivitu ve volném čase učitelé uvedli četbu 20 %. Podle pohlaví to byla nejčastější aktivita ve volném čase u žen. Četbou se zabývá 28 % žen. Muži zabývající se četbou ve svém volném čase bylo 12 %.

Třetí nejčastěji odpovídanou možností byla kulturní aktivita 14 %. Podle pohlaví se kulturní aktivitou ve volném čase zabývá 10 % mužů a 15 % žen. Často ve svém volném čase učitelé volili i posezení s přáteli 10 %. Podle pohlaví se aktivitě častěji věnují muži 15 % a ženy 10%. Respondenti často ještě uváděli sledování filmů nebo televize 8 % a zahradnictví, kutilství nebo výtvarnou činnost odpovídali 7 %. Ve svém volném čase se pak nadále vzdělává 5 % učitelů.

U otázky, která se dotazuje respondentů, jestli jim jejich povolání omezuje provozování nebo navštěvování volnočasových aktivit odpovědělo 64 %, že neomezuje. U 35 % respondentů jim jejich povolání omezuje navštěvování nebo provozování volnočasových aktivit. Často u respondentů, kteří volili nejčastější provozovanou aktivitu posezení s přáteli nebo kulturní aktivitu docházelo k odpovědím, že jim jejich povolání omezuje provozování nebo navštěvování volnočasových aktivit.

Podle pohlaví se odpovědi v grafu výrazně nelišily, kdy hodnoty odpovídaly celkově grafu z pohledu učitelů. Možnost, že je neomezuje volilo 66 % mužů a 63 % žen. Naopak možnost, že je omezuje volilo 37 % žen a 30 % mužů. Z toho vyplývá, že častěji jsou ve svých volnočasových aktivitách omezení svojí profesí ženy.

Na konec kapitoly jsem porovnal z hlediska učitelké profese své současné výzkumné šetření s výzkoumanými výsledky diplomové práce z roku 2016, na téma Životní styl pedagogů od Bc. Markéty Švadlenkové. Výzkum probíhal na čtyřech základních a šesti středních školách ve městě Chrudimi, které se nachází v Pardubickém kraji, kterého se zúčastnilo 159 učitelů (69 učitelů ZŠ a 90 učitelů SŠ). K porovnání byly vybrány stejné nebo významově podobné otázky.

Ve výzkumu 2016 uvedlo 87 % respondentů, že nekouří. Příležitostně si zakouří 5 % a do 10 cigaret za den 4,4 %. 11 až 20 cigaret za den 0,6 % respondentů. Učitelé druhého stupně základních škol z okresu Bruntál ve výzkumu v roce 2018 uvedlo, že 84 % respondentů nekouří

a příležitostně si zakouří 6 % respondentů. Do 10 cigaret za den si zakouří 10 %. Více než 10 cigaret za den neodpověděl žádný respondent ve výzkumu z roku 2018.

Další porovnání probíhalo z hlediska konzumace alkoholu. Respondenti z roku 2016 nejčastěji uvedli, že alkohol konzumují příležitostně 55,3 % a několikrát týdně 16,4 %. Jedenkrát týdně konzumuje alkohol 11,3 % a denně 5,7 %. Respondentů, kteří nepijí alkohol, je 11,3 %. Ve výzkumu 2018 jsem připodobnil k nejčastější odpovědi příležitostně, která byla ve výzkumu 2016, takové odpovědi jako konzumace alkoholu několikrát ročně 30 % a několikrát měsíčně 29 %, což byli taky nejčastější odpovědi v mém výzkumu. Abstinentsů bylo 21 % a denních konzumentů 5 %. Několikrát týdně potom konzumuje alkohol 21 % učitelů druhého stupně ZŠ v okrese Bruntál.

Poslední porovnání probíhalo z hlediska pohybové aktivity a jak často ji respondenti provádí. V roce 2016 nejčastěji uváděli jedenkrát až dvakrát týdně 45,9 % denně 28,9 %. Tříkrát až čtyřikrát týdně provádí pohybovou aktivitu 18,2 %. Pětkrát týdně provádí 6,9 % respondentů. V roce 2018 také odpovídali nejčastěji jedenkrát až dvakrát týdně 45 %. Tříkrát až čtyřikrát provádí pohybovou aktivitu 30 % a až pětkrát týdně provádí 10 %. Zbýlých 15 % neprovádí, ani neprovozuje žádnou z pohybových aktivit.

Na závěr porovnáme oba výsledky výzkumů, učitelů v Chrudimi v roce 2016 a učitelů ZŠ v okrese Bruntál, roku 2018. Na téma konzumace alkoholu se odpovědi obou výzkumů v častosti konzumace téměř nelišily, ale abstinentů neboli respondentů, kteří nekonzumují vůbec alkohol, bylo v roce 2018 více. Také z řad respondentů z roku 2018 je více nekuřáků, ale zase více respondentů, kteří si zakouří do 10 cigaret za den. V roce 2018 vykonává více respondentů pohybovou aktivitu třikrát až čtyřikrát v týdnu, ale respondenti z výzkumu 2016 častěji provádí pohybovou aktivitu denně. Naopak respondentů, kteří nevykonávají žádnou pohybovou aktivitu je daleko více v roce 2018. V roce 2016 tuhle otázku neuvádí ve výsledcích. Je to způsobené odlišnou formulací otázky, protože respondenti v předchozí otázce pokud neprovozovali žádnou pohybovou aktivitu, přeskakovali tuhle odpověď.

ZÁVĚR

Bakalářská práce se zabývá životním stylem učitelů druhého stupně základních škol v okrese Bruntál, kdy se blíže zabývá životním stylem a učitelskou profesí. K získání informací a dosažení cíle byla použita odborná literatura.

Cílem bakalářské práce v teoretické části bylo charakterizovat životní styl, který je úzce spojen se zdravím. Poukázat na životní styl, který nám přináší dnešní doba a na jeho způsob utváření. Součástí teoretické části bylo popsat a vysvětlit jednotlivé vybrané faktory, které působí na životní styl. Charakterizovat profesi učitele, jejich osobnost a shrnout a popsat vybrané problémy a vlivy spokojenosti v učitelském povolání.

Cílem praktické části bakalářské práce a výzkumného šetření bylo zjistit životní styl učitelů vyučujících na druhém stupni ZŠ v okrese Bruntál. Na výzkumné šetření byla použita kvantitativní metoda ve formě dotazníku. Do dotazníkového šetření bylo zapojeno 84 učitelů druhého stupně ZŠ v okrese Bruntál, kdy bylo zapojeno 68 % žen a 32 % mužů. Osloveno bylo všech 17 veřejných základních škol s druhým stupněm, které se nachází v okrese Bruntál. Výsledky výzkumu mohou být mírně ovlivněny v závislosti na úrovni kvality jednotlivých ZŠ, na kterých respondenti vyučují. Také na množství odpovídajících respondentů pocházejících z jedné základní školy. Cílem výzkumného šetření bylo zmapovat životní styl učitelů, kteří vyučují na druhém stupni ZŠ v okrese Bruntál a následně zjistit míru vlivu jejich profese na jejich životní styl. Jeden z cílů bylo také popsat rozdíly u jednotlivých odpovědí z pohledu pohlaví.

Učitele, které jsme mapovali, se snažili o dodržování zdravého životního stylu ve většině případů. Jak z hlediska stravování, jejich spánku, pohybu a konzumace alkoholu nebo tabákových výrobků. Zjistili jsme, že větší část učitelů byla celkově spokojena se svým životním stylem, který jim přináší učitelská profese ZŠ. Konkrétně učitelů, kteří vyučují na druhém stupni. Učitelská profese působí negativně pouze na pár jedinců. Spíše byl zjištěn pozitivní vliv nebo vůbec žádný vliv u většiny respondentů učitelského povolání. Jednotlivé pohlaví se lišily hlavně v odpovědích týkajících se aktivit ve volném čase, intenzity pohybových aktivit nebo délkou spánku. Učitelé z hlediska žen se častěji snaží stravovat zdravě a dodržovat zdravý životní styl. Lze předpokládat, že podle výsledků a závěrů výzkumného šetření pomocí dotazníkové metody bylo uskutečněno splnění stanovených cílů bakalářské práce.

SOUHRN

Bakalářská práce se zaměřuje na životní styl učitelů druhého stupně základních škol v okrese Bruntál.

Teoretická část vysvětluje pojem zdraví a jeho definici. Zabývá se životním stylem, jeho utvářením a pohledem na něj v dnešní době. Popisuje vybrané faktory působící na životní styl. Další část vysvětluje učitelskou profesi, jejich osobnost, spokojenost a vybrané problémy objevující se v učitelském povolání.

Praktická část a výzkumné šetření se zaměřuje na zmapování životního stylu, do jaké míry ho ovlivňuje jejich povolání a jestli se vyskytují zásadní rozdíly mezi muži a ženami v oblasti životního stylu a následné spokojenosti, z pohledu učitelů druhého stupně základních škol v okrese Bruntál.

Do kvantitativního výzkumu ve formě dotazníků bylo zapojeno 84 respondentů ze 17 veřejných základních škol v okrese Bruntál.

Klíčová slova:

Profese učitele druhého stupně, volný čas, zdraví, životní styl

SUMMARY

The bachelor's thesis is focused on lifestyle of teachers on upper primary schools in the Bruntál district.

The theoretical part explains the concept of health and its definition. It deals with lifestyle, its formation and its perception nowadays, and also describes factors influencing lifestyle. The next part focuses on explaining teaching as a profession, the personality of teachers, their satisfaction and selected problems occurring in this career.

The practical part and the research survey centers on mapping the lifestyle, to what degree does it influence their profession and if it explains the major differences between men and women in the area of lifestyle and following satisfaction, all that from the view of teachers of upper primary schools in the Bruntál district.

The quantitative research in the form of questionnaires was conducted with 84 respondents from 17 primary schools in the Bruntál district.

Keywords:

Primary school teacher profession, leisure time, health, lifestyle

REFERENČNÍ SEZNAM

Seznam použité literatury

1. BLÍŽKOVSKÝ, B. 1997. *Systémová pedagogika pro studium a tvůrčí praxi*. 2. upr. vyd. dopl. novým shrnujícím přehledem a problémovými úlohami. Ostrava: Amosium servis. Dědictví Komenského. ISBN 80-85498-23-5.
2. ČÁP, J. a J. MAREŠ. 2001. *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-463-X.
3. ČELEDOVÁ, L. a R. ČEVELA. 2010. *Výchova ke zdraví*. Vybrané kapitoly. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3213-8.
4. DUFFKOVÁ, J., L. URBAN, a J. DUBSKÝ. 2007. *Sociologie životního stylu*. Vyd. 1. Praha: Policejní akademie České republiky. ISBN 978-80-7251-266-9.
5. DYTRTOVÁ, R. a M. KRHUTOVÁ. 2009. *Učitel – příprava na profesi*. Praha: Grada Publishing a. s. ISBN 978-80-247-2863-6.
6. HENNIG, C. a G. KELLER. 1996. *Antistresový program pro učitele*. Praha: Portál. ISBN 80-7187-093-6.
7. HONZÍK, K. 1958. *Co je životní sloh*. dotisk prvního vydání. Praha.
8. HUPKOVÁ, M. 2006. *Profesijní sebareflexia učitel'ov*. Nitra: PF UKF. ISBN 80-8094-028-2.
9. KOHOUTEK, R. 2000. *Základy psychologie osobnosti*. Brno: CERM. ISBN 80-7204-156-8.
10. KOLESÁROVÁ, K. 2016. *Životní styl v informační společnosti*. Vydání I. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského Praha. ISBN 978-80-7452-119-5.
11. KOTÁSEK, J. 2002. *Modely školy budoucnosti*. In walterova, E. (ed.). *Rozvoj národní vzdělanosti a vzdělávání učitelu v evropském kontextu: teoretické a komparativní studie*. Praha : UK PedF.

12. KRAUS, B. 2008. *Základy sociální pedagogiky*. Vyd. 1. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-383-3.
13. KRAUS, B. 2015. et al. *Životní styl současné české rodiny*. Vyd. 1. Hradec Králové: Gaudeamus. ISBN 978-80-7435-544-8.
14. KŘIVOHLAVÝ, J. 1994. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Avicenum. ISBN 80-7169-121-6.
15. KŘIVOHLAVÝ, J. 2003. *Psychologie zdraví*. Vyd. 2. Praha: Portál. ISBN 80-7178-774-4.
16. KUBÁTOVÁ, H. 2010. *Sociologie životního způsobu*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-2456-0.
17. KYRIACOU, Ch. 2004. *Klíčové dovednosti učitele: cesty k lepšímu vyučování*. 2. vyd. Přeložil D. DVOŘÁK, přeložil M. KOLDINSKÝ. Praha: Portál. ISBN 8071789658.
18. MACHOVÁ, J. a D. KUBÁTOVÁ a kol. 2006. *Výchova ke zdraví pro učitele*. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně, Pedagogická fakulta. ISBN 80-7044-768-0.
19. MACHOVÁ, J. a D. KUBÁTOVÁ a kol. 2009. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2715-8.
20. MÍČEK, L. 1984. *Duševní hygiena: Celost. vysokošk. učebnice pro stud. filozof. fakulty oboru psychologie*. 1. vyd. Praha: SPN. Učebnice pro vys. školy.
21. MIKŠÍK, O. 2007. *Psychologická charakteristika osobnosti*. 2., přeprac. vyd. Praha: Karolinum. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 978-80-246-1304-8.
22. NOVÁKOVÁ, I. 2011. *Zdravotní nauka 2. díl: Učebnice pro obor sociální činnost*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3709-6.
23. OLECKÁ, I. a K. IVANOVÁ. 2010. *Metodologie vědecko-výzkumné činnosti*. Olomouc: Moravská vysoká škola Olomouc. ISBN 978-80-87240-33-5.
24. PAULÍK, K. 2001. *Co ovlivňuje spokojenost v práci učitelů základních škol?*. *Pedagogická revue*. 2001, r. 53, č. 5, s 459-472.

25. PRŮCHA, J. 2002. *Učitel: současné poznatky o profesi*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-621-7. 126 41.
26. PRŮCHA, J. 2009. *Moderní pedagogika*. 4., aktualiz. a dopl. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-503-5.
27. PRŮCHA, J., J. MAREŠ, E. WALTEROVÁ. 1998. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-252-1.
28. PRŮCHA, J., J. MAREŠ, a E. WALTEROVÁ. 2001. *Pedagogický slovník*. 3., rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-579-2.
29. ŘEHULKA, E. 2016. *Zdraví - učitelé - škola*. 1. vydání. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-8254-0.
30. SLEPIČKOVÁ, I. 2005. *Sport a volný čas: vybrané kapitoly*. 2. vyd. Praha: Nakladatelství Karolinum. ISBN 8024610396.
31. ŠVANDLENKOVÁ, M. 2016. *Životní styl pedagogů*. Olomouc. Diplomová práce. Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta, katedra antropologie a zdravotní vědy.
32. VAŠUTOVÁ, J. 2002. *Být učitelem: co by měl učitel vědět o své profesi*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova. Texty pro distanční studium. ISBN 80-7290-077-3.
33. VAŠUTOVÁ, J. 2004. *Profese učitele v českém vzdělávacím kontextu*. Brno: Paido. ISBN 80-7315-082-4.
34. WALTEROVÁ, Eliška, ed. 2000. *Rozvoj národní vzdělanosti a vzdělávání učitelů v evropském kontextu: úvodní teoreticko-analytická studie k výzkumnému záměru*. Praha: Univerzita Karlova, 2000. 214 s. ISBN 80-7290-034-X.
35. WEISSOVÁ, E. 2017. *Životní styl učitelů speciální pedagogiky a stres*. Olomouc. Diplomová práce. Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta, katedra antropologie a zdravotní vědy.

Seznam použitých symbolů a zkratk

% = procento

apod. = a podobně

atd. = a tak dále

Bc. = bakalář (vysokoškolský titul)

cit. = citováno č. = číslo

č. = číslo

ČR = Česká republika

g = gram

ISBN = International Standard Book Numbering (mezinárodní standardní číslo knihy)

kol. = kolektiv

mj. = mimo jiné

ml = mililitr

např. = například

obr. = obrázek

ot. = otázka

PC = počítač

PF UKF = Pedagogická fakulta na Univerzitě Konstantina Filoso fa v N itře

přep rac. = přepracované

r. = rok

RD = rodinný dům

roč. = ročník

s. = strana

SŠ = střední škola

tzv. = tak zvaný

UK = Univerzita Karlova

UP = Univerzita Palackého

viz = imperativ od slovesa vidět (podívej)

vyd. = vydání

ZŠ = základní škola

Seznam obrázků

- Grafč. 1 Zvolte své pohlaví
- Grafč. 2 Délka praxe v profesi učitele
- Grafč. 3 Délka praxe v profesi učitele dle pohlaví
- Grafč. 4 Stravovací návyky
- Grafč. 5 Stravovací návyky dle pohlaví
- Grafč. 6 Jak se stravujete?
- Grafč. 7 Jak se stravujete dle pohlaví?
- Grafč. 8 Máte prostor během práce poobědvat?
- Grafč. 9 Prostor na oběd dle pohlaví
- Grafč. 10 Vliv povolání na stravovací návyky
- Grafč. 11 Vliv povolání na stravovací návyky dle pohlaví
- Grafč. 12 Délka spánku
- Grafč. 13 Délka spánku dle pohlaví
- Grafč. 14 Spokojenost s délkou spánku
- Grafč. 15 Spokojenost s délkou spánku dle pohlaví
- Grafč. 16 Faktory ovlivňující spánek
- Grafč. 17 Faktory ovlivňující spánek dle pohlaví
- Grafč. 18 Návštěvy pohybových aktivit
- Grafč. 19 Návštěvy pohybových aktivit dle pohlaví
- Grafč. 20 Volnočasové aktivity
- Grafč. 21 Volnočasové aktivity dle pohlaví
- Grafč. 22 Omezuje Vás vaše povolání ve volnočasových aktivitách
- Grafč. 23 Omezuje Vás povolání ve volnočasových aktivitách dle pohlaví
- Grafč. 24 Bolest těla způsobená prací
- Grafč. 25 Bolest těla způsobená prací dle pohlaví
- Grafč. 26 Bolest těla způsobená vybavením
- Grafč. 27 Bolest těla způsobená vybavením dle pohlaví
- Grafč. 28 Vyberte největší stresory
- Grafč. 29 Vyberte největší stresory dle pohlaví
- Grafč. 30 Kouříte tabákové výrobky

- Grafč. 31 Kouříte tabákové výrobky dle pohlaví
- Grafč. 32 Konzumace alkoholu
- Grafč. 33 Konzumace alkoholu dle pohlaví
- Grafč. 34 Konzumace kávy
- Grafč. 35 Konzumace kávy dle pohlaví
- Grafč. 36 Bydlení
- Grafč. 37 Bydlení dle pohlaví
- Grafč. 38 Jak respondenti bydlí
- Grafč. 39 Jak respondenti bydlí, dle pohlaví
- Grafč. 40 Dojezd do práce
- Grafč. 41 Dojezd do práce dle pohlaví
- Grafč. 42 Způsob dopravy do práce
- Grafč. 43 Způsob dopravy do práce dle pohlaví
- Grafč. 43 Jakou oblast životního stylu je potřeba změnit
- Grafč. 44 Jakou oblast životního stylu je potřeba změnit dle pohlaví
- Grafč. 45 Spokojenost s životním stylem
- Grafč. 46 Spokojenost s životním stylem dle pohlaví

Seznam tabulek

Tabulka č. 1 ZŠ v okrese Bruntál zapojené do výzkumu

Tabulka č. 2 Věkové složení respondentů

Tabulka č. 3 Rodinný stav respondentů

Tabulka č. 4 Počet dětí jednotlivých respondentů

Seznam příloh

Příloha č. 1 Dotazník v elektronické podobě

Příloha č. 2 Ukázka vyplněného dotazníku

Příloha č. 3 Žádost pro ředitele školy

Příloha č. 1 Dotazník v elektronické podobě

D O T A Z N Í K

Životní styl učitelů druhého stupně základních škol v okrese Bruntál

Vážení a milí učitelé,

jmenuji se Lukáš Habara a jsem studentem oboru Učitelství druhého stupně na základních školách. Narodil jsem se v Krnově a také jsem zde studoval ZŠ a SŠ. Proto jsem si vybral pro svoji práci právě okres Bruntál. Obracím se na Vás s prosbou o vyplnění dotazníku. Jeho výsledky mi poslouží k soupisu bakalářské práce na Pedagogické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci. Cílem dotazníku je zmapovat váš životní styl a do jaké míry ho ovlivňuje učitelská profese na druhém stupni ZŠ. Dotazník je anonymní a je určen pouze ke statistickému zpracování. Z hlediska objektivnosti je velmi důležité, abyste dotazník vyplnili pravdivě.

Za spolupráci Vám předem děkuji.

Pokyny k vyplnění dotazníku: V každé otázce zakroužkujte pouze jednu z odpovědí, která nejuvýstižněji vyjadřuje Váš názor. Pouze u otázky č. 15 je možnost vybrat jednu a více odpovědí. Dále dbejte pokynů uvedených u jednotlivých otázek

Věk:

Rodinný stav: a) ženatý/vdaná b) rozvedený/á c) svobodný/á d) ovdovělý/á

Počet dětí: a) žádné b) jedno c) dvě d) více než dvě

01. Zvolte své pohlaví

a) muž

b) žena

02. Jak dlouho pracujete v profesi učitele?

a) Do 6 let praxe

c) 16 až 25 let praxe

b) 7 až 15 let praxe

d) Nad 25 let praxe

03. Dodržujete pravidelné stravovací návyky?

a) Ano, 5 × denně

b) Ano, 3 × denně

c) Ne, nedodržuji

04. Jak se stravujete?

- a) Snažím se stravovat zdravě
b) Jakkoliv, je mi to jedno

05. Máte prostor během své práce poobědvat a obědváte?

- a) Ano a obědvám
b) Ano, ale nechci obědvat
c) Není a nechci obědvat
d) Není, proto neobědvám
e) Není, ale obědvám, jak se dá

06. Má Vaše povolání vliv na vaše stravovací návyky?

- a) Nevím/nejsem si jistý/á
b) Ne, vůbec neovlivňuje
c) Ano, negativně ovlivňuje (způsobuje mi nedodržování)
d) Ano, pozitivně ovlivňuje (pomáhá dodržovat)
e) Nemám zájem dodržovat stravovací návyky

07. Trvá Váš spánek v průměru 7 - 9 hodin denně přes pracovní týden?

- a) Ano
b) Spím více
c) Ne spím méně

08. Jste spokojeni s délkou Vašeho spánku?

- a) Ano
b) Ne

09. Který z faktorů má vliv na délku vašeho spánku?

- a) Žádný faktor nemá vliv
b) Má na to vliv moje povolání (např. oprava písemek, příprava na hodinu)
c) Sledování filmů/televize/hraní na PC
d) Osobní důvody
e) Zdravotní důvody
f) Nemám potřebu tolik spát
g) Nevím/nejsem si vědom/a

10. Navštěvujete nebo provozujete pohybové aktivity ve svém volném čase?

- a) Ano, 1 - 2 × týdně
b) Ano, 3 - 4 × týdně
c) Ano, 5 × až vícekrát týdně
d) Ne, nenaštěvuji ani neprovozují

11. Jakým způsobem trávíte nejčastěji svůj volný čas?

- a) Pohybová aktivita (uveďte, kterou nejčastěji)
- b) Kulturní aktivita
- c) Četba
- d) Sledování televize/seriálů/filmů/hraní na PC
- e) Posezení s přáteli
- f) Cestování/památky
- g) Studium
- i) Zahradnictví, kutilství, výtvarná činnost
- j) jiné (uveďte jaké)

12. Omezuje Vás vaše povolání v navštěvování/provozování volnočasových aktivit?

- a) Ano, omezuje
- b) Ne, neomezuje
- c) Nemám zájem o volnočasové aktivity

13. Způsobuje Vám v povolání některá z činností bolesti částí vašeho těla?

- a) Ne, nezpůsobuje
- b) Ano, způsobuje (uveďte činnost a bolestivou část těla)

14. Způsobuje Vám vybavení v povolání bolesti částí vašeho těla (Např. špatné židle, stůl)?

- a) Ne, nezpůsobuje
- b) Ano, způsobuje (uveďte vybavení a bolestivou část těla)

15. Vyberte největší stresory, které na Vás působí v práci.

Vyberte jednu i více odpovědí, dle toho jaké faktory na Vás nejvíce působí.

- a) Žáci
- b) Rodiče
- c) Kolegové v práci
- d) Vedení školy
- e) Pracovní prostředí
- f) Pracovní přetížení
- g) Neuspokojivé finanční ohodnocení
- h) Žádné
- i) Jiné (uveďte jaký)

16. Kouříte tabákové výrobky?

- a) Vůbec, jsem nekuřák
- b) Ano, méně než 10 cigaret denně
- c) Ano, 10 a více cigaret denně
- d) Pouze příležitostně (na oslavách apod.)

17. Konzumujete alkoholické nápoje?

- a) Ne
- b) Ano, denně
- c) Ano, několikrát týdně
- d) Ano, několikrát měsíčně
- e) Ano několikrát, ročně

18. Pijete kávu?

- a) Ne, vůbec nepiju
- b) Ano, 1 - 2 × denně
- c) Ano vypiju více než 2 šálky kávy za den (uveďte množství).....
- d) Ano, alespoň 1 × týdně
- e) Kávu piju mimořádně

19. Kde bydlíte?

- a) Ve městě v rodinném domě
- b) Ve městě ve větším bytě (3 + 1 a větší)
- c) Ve městě v menším bytě (menší než 3 + 1)
- d) V obci/vesnici v rodinném domě
- e) V obci/vesnici ve větším bytě (3 + 1 a větší)
- f) V obci/vesnici v menším bytě (menší než 3 + 1)

20. Jak bydlíte?

- a) Splácím hypotéku na dům/byt
- b) Bydlím ve vlastním domě/bytě (např. už splacený, zděděný)
- c) Bydlím v pronájmu
- d) Bydlím jinak (uveďte)

21. Dojíždíte do své práce?

- a) Ne, bydlím ve městě/obci, kde i pracuji
- b) Ano, dojíždím do práce (uveďte vzdálenost v cca km)

22. Jakým způsobem se do práce nejčastěji dopravujete?

- a) Pěšky
- b) Na kole
- c) Autem
- d) MHD
- e) Na motorce
- f) Vlakem/autobusem

23. Jakou hlavní oblast Vašeho životního stylu chcete změnit?

- a) Žádnou
- b) Výživu a pitný režim
- c) Pohybovou aktivitu
- d) Kouření/konzumace alkoholu
- e) Ekonomickou situaci
- f) Dostatek spánku a relaxace
- g) Jinou (uveďte)

24. Jste spokojeni s životním stylem, který přináší učitelská profese (např. finanční ohodnocení, délka pracovní doby, náročnost apod.)?

- a) Ano, jsem spokojen/a
- b) Ne, nejsem spokojen/a (uveďte důvod)

Gratuluji Vám k vyplnění dotazníku. Před jeho odevzdáním zkontrolujte, zda jste odpověděl/a na všechny otázky.

Za spolupráci Vám ještě jednou děkuji.

Příloha č. 2 Ukázka vyplněného dotazníku

DOTAZNÍK

Životní styl učitelů druhého stupně základních škol v okrese Bruntál

Vážení a milí učitelé,

jmenuji se Lukáš Habara a jsem studentem oboru Učitelství druhého stupně na základních školách. Narodil jsem se v Krnově a také jsem, zde studoval ZŠ a SŠ, proto jsem si vybral pro svoji práci právě okres Bruntál. Obracím se na Vás s prosbou o vyplnění dotazníku. Jeho výsledky mi poslouží k soupisu bakalářské práce na Pedagogické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci. Cílem dotazníku je zmapovat Váš životní styl a do jaké míry ho ovlivňuje učitelská profese na druhém stupni ZŠ. Dotazník je anonymní a je určen pouze ke statistickému zpracování. Z hlediska objektivnosti je velmi důležité, abyste dotazník vyplnili pravdivě.

Za spolupráci Vám předem děkuji.

Pokyny k vyplnění dotazníku: V každé otázce zakroužkujte pouze jednu z odpovědí, tu která co nejvíce vyjadřuje Váš názor. Pouze u otázky č. 15 je více odpovědí. Dále dbejte pokynů uvedených u jednotlivých otázek

Věk: 34....

Rodinný stav: a) ženatý/vdaná b) rozvedený/á c) svobodný/á d) ovdovělý/á
Počet dětí: a) žádné b) jedno c) dvě d) více než dvě

01. Zvolte své pohlaví

- a) muž
 b) žena

02. Jak dlouho pracujete v profesi učitele?

- a) Do 6 let praxe c) 16 až 25 let praxe
 b) 7 až 15 let praxe d) Nad 25 let praxe

03. Dodržujete pravidelné stravovací návyky?

- a) Ano, 5 × denně b) Ano, 3 × denně c) Ne, nedodržuji

04. Jak se stravujete?

- a) Snažím se stravovat zdravě
- b) Jakkoliv, je mi to jedno

05. Máte prostor během své práce poobědvat a obědváte?

- a) Ano a obědvám
- b) Ano, ale nechci obědvat
- c) Nemá a nechci obědvat
- d) Nemá, proto neobědvám
- e) Nemá, ale obědvám, jak se dá

06. Má Vaše povolání vliv na vaše stravovací návyky?

- a) Nevím/nejsem si jistý/á
- b) Ne, vůbec neovlivňuje
- c) Ano, negativně ovlivňuje (způsobuje mi nedodržování)
- d) Ano, pozitivně ovlivňuje (pomáhá dodržovat)
- e) Nemám zájem dodržovat stravovací návyky

07. Trvá Váš spánek v průměru 7 - 9 hodin denně přes pracovní týden?

- a) Ano
- b) Spím více
- c) Ne spím méně

08. Jste spokojeni s délkou Vašeho spánku?

- a) Ano
- b) Ne

09. Který z faktorů má vliv na délku vašeho spánku?

- a) Žádný faktor nemá vliv
- b) Má na to vliv moje povolání (např. oprava písemek, příprava na hodinu)
- c) Sledování filmů/televize/hraní na PC
- d) Osobní důvody
- e) Zdravotní důvody
- f) Nemám potřebu tolik spát
- g) Nevím/nejsem si vědom/a

10. Navštěvujete nebo provozujete pohybové aktivity ve svém volném čase?

- a) Ano, 1 - 2 × týdně
- b) Ano, 3 - 4 × týdně
- c) Ano, 5 × až vícekrát týdně
- d) Ne, nenavštěvuji ani neprovozuji

11. Jakým způsobem trávíte nejčastěji svůj volný čas?

- a) Pohybová aktivita (uved'te, kterou nejčastěji)
- b) Kulturní aktivita
- c) Četba
- d) Sledování televize/seriálů/filmů/hraní na PC
- e) Posezení s přáteli
- f) Cestování/památky
- g) Studium
- i) Zahradnictví, kutilství, výtvarná činnost
- j) jiné (uved'te jaké)

12. Omezuje Vás vaše povolání v navštěvování/provozování volnočasových aktivit?

- a) Ano, omezuje
- b) Ne, neomezuje
- c) Nemám zájem o volnočasové aktivity

13. Způsobuje Vám v povolání některá z činností bolesti částí vašeho těla?

- a) Ne, nezpůsobuje
- b) Ano, způsobuje (uved'te činnost a bolestivou část těla)

14. Způsobuje Vám vybavení v povolání bolesti částí vašeho těla (Např. špatné židle, stůl)?

- a) Ne, nezpůsobuje
- b) Ano, způsobuje (uved'te vybavení a bolestivou část těla)

15. Vyberte největší stresory, které na Vás působí v práci.

Vyberte jed i více odpovědí, dle toho jaké faktory na Vás nejvíce působí.

- a) Žáci
- b) Rodiče
- c) Kolegové v práci
- d) Vedení školy
- e) Pracovní prostředí
- f) Pracovní přetížení
- g) Neuspokojivé finanční ohodnocení
- h) Žádné
- i) Jiné (uved'te jaký)

16. Kouříte tabákové výrobky?

- a) Vůbec, jsem nekuřák
- b) Ano, méně než 10 cigaret denně
- c) Ano, 10 a více cigaret denně
- d) Pouze příležitostně (na oslavách apod.)

17. Konzumujete alkoholické nápoje?

- a) Ne
- b) Ano, denně
- c) Ano, několikrát týdně
- d) Ano, několikrát měsíčně
- e) Ano několikrát, ročně

18. Pijete kávu?

- a) Ne, vůbec nepiju
- b) Ano, 1 - 2 × denně
- c) Ano vypiju více než 2 šálky kávy za den (uved'te množství).....
- d) Ano, alespoň 1 × týdně
- e) Kávu piju mimořádně

19. Kde bydlíte?

- a) Ve městě v rodinném domě
- b) Ve městě ve větším bytě (3 + 1 a větší)
- c) Ve městě v menším bytě (menší než 3 + 1)
- d) V obci/vesnici v rodinném domě
- e) V obci/vesnici ve větším bytě (3 + 1 a větší)
- f) V obci/vesnici v menším bytě (menší než 3 + 1)

20. Jak bydlíte?

- a) Splácím hypotéku na dům/byt
- b) Bydlím ve vlastním domě/bytě (např. už splacený, zděděný)
- c) Bydlím v pronájmu
- d) Bydlím jinak (uved'te)

21. Dojíždíte do své práce?

- a) Ne, bydlím ve městě/obci, kde i pracuji
- b) Ano, dojíždím do práce (uved'te vzdálenost v cca km)

22. Jakým způsobem se do práce dopravujete?

- a) Pěšky
- b) Na kole
- c) Autemobilem
- d) MHD
- e) Na motorce
- f) Vlakem/autobusem

23. Jakou hlavní oblast Vašeho životního stylu chcete změnit?

- a) Žádnou
- b) Výživu a pitný režim
- c) Pohybovou aktivitu
- d) Kouření/konzumace alkoholu
- e) Ekonomickou situaci
- f) Dostatek spánku a relaxace
- g) Jinou (uved'te).....

24. Jste spokojeni s životním stylem, který přináší učitelská profese (finanční ohodnocení, délka pracovní doby apod.)?

- a) Ano, jsem spokojen/a
- b) Ne, nejsem spokojen/a (uved'te důvod)

Gratuluji Vám k vyplnění dotazníku. Před jeho odevzdáním zkontrolujte, zda jste odpověděl/a na všechny otázky.

Za spolupráci Vám ještě jednou děkuji.

Příloha č. 3 Žádost k dotazníku

Žádost pro ředitele školy

Vážená pane/í řediteli/ředitelko,

chtěl bych Vás poprosit o vyplnění dotazníků učiteli, kteří vyučují na druhém stupni ZŠ. Proto se obracím na Vás, zda mi dovolíte dotazníky šířit mezi učitele na Vaší škole a případně mi dodáte emailové adresy na učitele. Studuji Učitelství na 2. stupni na Pedagogické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci. Právě vyplněné dotazníky potřebuji k dokončení bakalářské práce. Dotazníky jsou na téma - Životní styl učitelů na 2. stupni ZŠ v okrese Bruntál. Dotazník mám v elektronické podobě pro snazší šíření, ale kdyby bylo potřeba dodám dotazník i ve vytištěné podobě.

Děkuji za odpověď.

S pozdravem a přáním krásného dne

Lukáš Habara

Děkuji všem ředitelům a ředitelkám základních škol v okrese Bruntál, kteří byli ochotni a nápomocni mi dotazník rozšířit mezi učitele a svolili k následnému využití zpracování dat k bakalářské práci.

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Lukáš Habara
Katedra:	Katedra antropologie a zdravotní vědy
Vedoucí práce:	Mgr. Petr Zemánek, Ph.D.
Rok obhajoby:	2018

Název práce:	Životní styl učitelů druhého stupně ZŠ v okrese Bruntál
Název v angličtině:	Lifestyle teachers upper primary schools in the Bruntál district
Anotace práce:	Bakalářská práce je zaměřena na problematiku životního stylu učitelů druhého stupně základních škol. Cílem teoretické části je vysvětlit životní styl, popsat a vymezit vybrané faktory působící na životní styl a popsat učitelskou profesi a její problémy. Praktická část bakalářské práce se věnovala výzkumu pomocí kvantitativní metody. Do výzkumu byli zařazeni učitelé druhého stupně základních škol v okrese Bruntál. Cílem výzkumu bylo zmapovat životní styl učitelů a jestli je ovlivněn jejich povoláním. Druhým cílem bylo pozorovat, zda budou rozdílné výsledky podle pohlaví.
Klíčová slova:	Profese učitele druhého stupně, volný čas, zdraví, životní styl
Anotace v angličtině:	The bachelor's thesis is focused on the issues of lifestyle of upper primary school teachers. Goal of the theoretical part is to explain the lifestyle, describe and define selected factors influencing this lifestyle and characterize the teaching profession and its problems. The practical part of the thesis deals with research using the quantitative method. The research included teachers of upper primary schools

	in the Bruntál district. The objective of the research was to map lifestyle of teachers and if it is influenced by their profession. Second objective was to determine if the outcomes of the research will differ based on the teachers gender.
Klíčová slova v angličtině:	Primary school teacher profession, leisure time, health, lifestyle
Přílohy vázané v práci:	Příloha č. 1 Dotazník v elektronické podobě Příloha č. 2 Ukázka vyplněného dotazníku Příloha č. 3 Žádost pro ředitele školy
Rozsah práce:	82
Jazyk práce:	český