

Česká zemědělská univerzita v Praze
Institut vzdělávání a poradenství
Katedra profesního a personálního rozvoje



PSYCHOHYGIENA UČITELŮ AUTOŠKOLY
Bakalářská práce

Autor práce: Michal Pavlásek

Vedoucí práce: PhDr. Andrea Hlubučková

© 2021 ČZU v Praze

ČESTNÉ PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci, na téma: „**Psychohygienu učitelů autoškoly**“ vypracoval samostatně a citoval jsem všechny informační zdroje, které jsem v práci použil a které jsem rovněž uvedl na konci práce v seznamu použitých informačních zdrojů.

Jsem si vědom, že na moji bakalářskou/závěrečnou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů, především ustanovení § 35 odst. 3 tohoto zákona, tj. o užití tohoto díla.

Jsem si vědom, že odevzdáním bakalářské práce souhlasím s jejím zveřejněním podle zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů, ve znění pozdějších předpisů, a to i bez ohledu na výsledek její obhajoby.

Svým podpisem rovněž prohlašuji, že elektronická verze práce je totožná s verzí tištěnou a že s údaji uvedenými v práci bylo nakládáno v souvislosti s GDPR.

.....

Michal Pavlásek

V Chomutově dne 19. 4. 2021

PODĚKOVÁNÍ

Děkuji PhDr. Andree Hlubučkové, za umožnění zpracování tohoto tématu, za její vedení, konzultace, cenné připomínky podnětné a odborné rady, jimiž mi přispěla při zpracování této práce.

ABSTRAKT

Bakalářská práce s názvem: „**Psychohygienu učitelů autoškoly**“ je rozdělena do dvou částí a zabývá se průzkumem charakteristiky zátěžových vlivů a psychohygieny učitelů v autoškole, konkrétně v autoškole Omega, s.r.o. v Chomutově.

Teoretická část práce vymezuje základní pojmy duševního zdraví, které se týkají učitelů, jejich profese, stresu a psychohygieny v práci učitele.

V průzkumné části byl použit strukturovaný průzkumný dotazník pro zjištění nejobjektivnějších postojů a názorů učitelů autoškoly k problematice psychohygieny a životního stylu. Dále by použit řízený rozhovor s několika náhodně vybranými učiteli autoškoly. Výsledný průzkum byl v závěru práce zanalyzován a vyhodnocen.

ABSTRAKT

The bachelor's thesis entitled: "Psychohygiene of driving school teachers" is divided into two parts and deals with the research of the characteristics of stress and psychohygiene of teachers in driving school, specifically in driving school Omega, s.r.o. in Chomutov.

The theoretical part of the thesis defines the basic concepts of mental health, which relate to teachers, their profession, stress and psychohygiene in the work of teachers.

In the exploratory part, a structured exploratory questionnaire was used to find out the most objective attitudes and opinions of driving school teachers on the issue of psychohygiene and lifestyle. Furthermore, a guided interview with several randomly selected driving school teachers would be used. The resulting survey was analyzed and evaluated at the end of the work.

KLÍČOVÁ SLOVA

Učitel, učitel v autoškole, psychohygienu, metody psychohygieny, stres, druhy stresu.

KYE WORDS

Teacher, driving school teacher, psychohygiene, methods of psychohygiene, stress, types of stress.

Obsah

1	ÚVOD	5
2	CÍL A METODIKA PRÁCE	7
3	TEORETICKÁ ČÁST	8
3.1	Profese učitele	8
3.1.1	Učitel - pedagog.....	9
3.1.2	Učitel v autoškole	9
3.1.3	Držitelem profesního osvědčení může být osoba, která:	11
3.1.4	Provádět výcvik může osoba, která:.....	11
3.1.5	Zkoušky učitelů – instruktorů autoškoly	12
3.1.6	Výuka teorie	12
3.1.7	Praktický výcvik	12
3.1.8	Profesní osvědčení	12
3.1.9	Zkouška učitele – instruktora autoškoly.....	14
3.2	Psychohygienu.....	15
3.2.1	Zásady psychohygieny	16
3.2.2	Spánek	16
3.2.3	Relaxace.....	18
3.2.4	Příroda	19
3.2.5	Socializace	20
3.2.6	Pohyb.....	21
3.2.7	Sebepoznání	23
3.3	Jak si udržet duševní zdraví.....	24
3.4	Proč je důležité upevňovat duševní zdraví?.....	25

3.5	Osobní spokojenost - well- being.....	25
3.5.1	Oblasti ‚well-beingu‘.....	26
3.6	Stres.....	27
3.6.1	Druhy stresu	27
3.6.2	Běžné stresové faktory	29
3.6.3	Příznaky stresu	29
3.7	Učitel'ský stres	30
3.7.1	Projevy učitel'ského stresu	30
4	PRŮZKUMNÁ ČÁST	32
4.1	Průzkumný problém a cíle.....	32
4.2	Okolnosti sběru	33
4.3	Průzkumný soubor	33
4.4	Použité metody	34
4.5	Analýza výsledků	37
4.5.1	Průzkumný soubor.....	37
4.5.2	Analýza dat získaných průzkumem	39
4.5.3	Analýza rozhovorů.....	74
4.5.4	Shrnutí výsledků	81
5	ZÁVĚR.....	83
6	POUŽITÉ ZDROJE.....	84
7	INTERNETOVÉ ZDROJE.....	87

1 ÚVOD

„Všechno, co opravdu potřebuji znát, jsem se naučil v mateřské škole.“

Robert Fulghum

„Všechno, co opravdu potřebuji znát o tom, jak žít, co dělat a jak vůbec být, jsem se naučil v mateřské škole. Moudrost mě nečekala na vrcholu hory zvané postgraduál, ale na pískovišti a nedělní škole. Tohle jsem se tam naučil“:

- Žij vyrovnaně – trochu se uč a trochu přemýšlej a každý den trochu maluj a kresli a zpívej a tancuj a hraj si a pracuj.
- Když vyrazíš do světa, dávej pozor na auta, chytň se někoho za ruku a drž se s ostatními pohromadě.
- A nikdy nezapomeň na dětské obrázkové knížky a první slovo, které ses naučil, největší slovo ze všech slov – DÍVEJ SE. (Fulghum, 2012)

Pracuji jako strážník Městské policie Chomutov a tudíž se s učitelskou profesí setkávám každé tři roky na prolongačním kurzu ke svému osvědčení strážníka, a sám vím, že učitelská profese je jednou z mého pohledu nejnáročnějších. Při své práci strážníka, který je v autě za volantem v ulicích každodenně, se setkávám s vozidly, které jsou označeny cedulí autoškola. Vždy jsem obdivoval učitele v autoškole, jejich klidnou tvář a jejich omluvný pohled, kdykoliv jsem se s nimi setkal někde, kde jejich vozidlo způsobilo zácpu nebo malou kolizi, neboť žák za volantem nebyl dostatečně rychlý, neovládal tak rychle své reakce a nedovedl správně odhadnout provoz v silnicích. Přiznám se, že i já jsem byl občas vnitřně naštvaný, obzvláště pokud jsem pospíchal někam na druhý konec města a vozidlo autoškoly jelo pomalu a nedalo se předjet a několikrát přeběhla červená, než se mu podařilo odjet z křižovatky z jedné strany na druhou.

Čas se s časem sešel a já jsem dostal nabídku, zda bych nechtěl jako brigádu možná i časem jako stálou práci, být učitelem v autoškole. Osobně jsem si toto povolání představoval velmi, velmi jednoduše a říkal jsem si, no to bude skvělé, budu se vozit po městě, nebudu muset řídit a jen se budu na každého usmívat z místa spolujezdce a zvesela mu kynout rukou.

Na nabídku jsem přikývl a najednou jsem přišel na to, že práce učitele v autoškole není jen tak ledajaká. Učitel musí znát spoustu zákonů, musí mít velmi dobrou místní znalost, musí umět odpovědět na každou ošemetnou otázku týkající se silničního provozu a hlavně, hlavně musí umět dobře komunikovat s lidmi. Měl by mít odhad na lidi a každého, kdo chce získat řidičský průkaz, musí také motivovat k tomu, aby se také naučil spoustu nových věcí.

Já sám jsem nyní na dobré cestě k získání svého učitelského oprávnění, přesněji řečeno průkazu instruktora autoškoly, kdy část výuky probíhá distančně a část výuky probíhá presenčně. Na presenční část výuky jezdíme do krajského města Ústí nad Labem, kde také bude probíhat má závěrečná zkouška instruktora autoškoly.

Objektivně musím sám za sebe konstatovat, že mi presenční výuka vyhovuje v autoškole mnohem víc, než výuka distanční. Při presenční výuce každý z nás přednáší u tabule zadané úkoly, kreslí na tabuli a ostatní mu pokládají doplňující otázky. Učitel, který nás tímto provází, je velký praktik a celou výuku prokládá příklady ze své praxe a celá doba strávená v učebně má prostě náboj. Ostatní spolužáci vždy ke všemu také přidají své názory, nápady a poznatky a domnívám se, že toto mne obohacuje pro mou novou práci. Jak říká s oblibou náš učitel, šedá je teorie, ale zelený je strom života.

Doufám, že se mi podaří úspěšně složit instruktorské zkoušky a budu tak moci uvádět do toho motoristického světa nové řidiče, kteří si na mne po čase vzpomenou a řeknou, něco jsem se od svého instruktora naučil.

2 CÍL A METODIKA PRÁCE

Bakalářská práce si dává za cíl zhodnocení postoje učitelů autoškoly k jejich duševnímu zdraví a jejich životní spokojenosti.

Teoretická část práce je věnována psychohygieně učitelské profese. Zabývá se jednotlivými vlivy na duševní zdraví u učitelů dle odborné literatury. Je zde také aplikovaná kapitola pro získání učitelského oprávnění pro práci učitele-instruktora v autoškole.

Průzkumná část je sestavena z analýzy průzkumného dotazníku na životosprávu a životní styl, ke které patří strukturovaný rozhovor s jednotlivými učiteli výše uvedené autoškoly a dalších autoškol k danému tématu.

V závěru práce jsou shrnuty závěry z teoretické a průzkumné části a navržené řešení, které by mohli učitelé v autoškole aplikovat.

*„Průměrný učitel vypráví. Dobrý učitel vysvětluje.
Výborný učitel ukazuje. Nejlepší učitel inspiruje.“*

Charless Farrar Browne

3 TEORETICKÁ ČÁST

3.1 Profese učitele

Učitel je jeden ze základních činitelů vzdělávacího procesu, profesionálně kvalifikovaný pedagogický pracovník, spoluodpovědný za přípravu řízení, odborník v pedagogické vědě a teoretickém výzkumu (Průcha, 2002).

Učitel, neboli pedagog, je člověk, který jako profesionál vychovává a vzdělává, nejčastěji ve škole.

Dle (Wikipedia.cz) dobrý učitel by měl napomáhat zlepšování prostředí, ve kterém se odehrává výchovný a vzdělávací proces, předávat své znalosti, motivovat žáky k získávání znalostí z dalších zdrojů, ale také rozvíjet jejich morální hodnoty.

Učitel by neměl zapomenout ani na sebevzdělávání, neboť stejně jako jde vpřed doba, mění se i pohled na svět a přibývají nové znalosti. Postava učitele, ať už v jakékoli podobě, je a byla ve všech kulturách ztělesněním vzdělávání a kultivace.

Za učitele jsou označováni většinou ti, kteří nějak napomáhali vývoji a vzdělávání jejich členů. V moderním školství ve většině zemí je role učitele samostatnou profesí, která má stejnou váhu, jako jakékoli jiné zaměstnání. Postava učitele je většinou spojována se školou, učitel, který vyučuje žáka doma, se jmenuje domácí učitel.

Učitel by měl postupovat podle tematického plánu, případně podle kurikula. Předmětem učitelovy činnosti mohou být lidé všemožných věkových skupin i rozličných úrovní schopnosti se učit (Malach, 2002).

3.1.1 Učitel - pedagog

Pedagog

- plánuje,
- organizuje,
- realizuje
- vyhodnocuje výchovně-vzdělávací proces.(Malach, 2002).

Pedagogické odborné kompetence:

- komunikační,
- motivační,
- prezentační,
- diagnostické,
- organizační.

Pedagogické osobnostní předpoklady:

- morální profil,
- pedagogický takt,
- láska k vychovávaným (Malach, 2002).

Člověk, který vyučuje žáky a provádí přímou učitelskou činnost, je učitel (Průcha, 2002).

Povolání učitele jako takové se zařazuje mezi pomáhající profesem, a z toho plyne, že je to služba druhým a je velmi osobnostně náročná, vyžaduje od učitele osobnostní dispozice, studium a oběti ve svém soukromém životě. Toto povolání nemůže vykonávat každý, protože každý člověk nemá takové nadání, schopnosti a talent učit druhé. Každý, kdo chce vykonávat učitelskou profesi, musí mít dobrý vztah k lidem a současně musí dodržovat určité etické zásady a i zásady estetické. Vzhledem k tomu, že tyto nároky bývají velmi vysoké, představují nepatřičnou zátěž, která často může vést ke stavu vyčerpání, vyhoření (Jankovský, 2018).

3.1.2 Učitel v autoškole

Ten, kdo bezprostředně vstupuje do interakcí s žadatelem o řidičské oprávnění, je učitel autoškoly, který zjišťuje a řídí jejich výcvik. Aby došlo k naplnění všech

cílů, které jsou potřebné k získání řídičského oprávnění, musí mít učitel autoškoly odborné znalosti v těchto oblastech:

- silniční doprava,
- technika jízdy,
- konstrukce vozidel,
- pravidla silničního provozu,
- zásady bezpečné jízdy,
- základní znalosti andragogiky (Bednaříková, 2006b).

Dále jsou pro učitele autoškoly důležité další značné znalosti teoretických a praktických znalostí, které jsou doplněny o dovednosti, kam zahrnujeme zejména:

- psychologii osobnosti,
- pedagogické znalosti,
- motivační schopnosti,
- organizační schopnosti,
- komunikační dovednosti,
- rétorické dovednosti,
- didaktické schopnosti,
- kreativní schopnosti (Bednaříková, 2009b).

Úspěch při výchově a vzdělávání je možný pouze za předpokladu neustálého zvyšování pedagogicko-psychologické důkladné znalosti učitelů autoškoly (Hartl, 1999). Tyto schopnosti nelze získat učením, ale pouze a především praxí.

Učitel v autoškole - instruktor musí mít profesní osvědčení – průkaz instruktora autoškoly. Vyučovat jednotlivé předměty, s výjimkou předmětu zdravotnické přípravy, mohou lidé, kteří jsou držiteli profesního osvědčení. O vydání profesního osvědčení rozhoduje krajský úřad. V profesním osvědčení uvede krajský úřad předměty, které je učitel oprávněn vyučovat. Krajský úřad vede evidenci o vydaných profesních osvědčeních v rozsahu údajů v něm uváděných. Vzor profesního osvědčení stanoví prováděcí předpis (§21, odst. 1, Zákon č. 247/2000 Sb.).

3.1.3 Držitelem profesního osvědčení může být osoba, která:

- a) má ukončené střední vzdělání zakončené maturitní zkouškou, nebo jde-li o učitele výcviku v řízení vozidla nebo výuky praktické údržby vozidla, ukončené střední vzdělání strojního nebo dopravního oboru,
- b) dosáhla věku 24 let,
- c) se s kladným výsledkem podrobila dopravně psychologickému vyšetření; dopravně psychologické vyšetření provádějí fyzické osoby, které poskytují služby v oboru psychologického poradenství podle zvláštního právního předpisu nebo právnické osoby, u kterých je dopravně psychologické poradenství předmětem činnosti, (dále jen "dopravní psycholog"),
- d) absolvovala základní školení a zkouškou prokázala znalosti předpisů o provozu na pozemních komunikacích, o podmínkách provozu vozidel na pozemních komunikacích, o získávání a zdokonalování odborné způsobilosti k řízení motorových vozidel a znalosti ovládání a údržby vozidla, řízení vozidla a zásad bezpečné jízdy vozidla, včetně vozidla konstrukčně přizpůsobeného tělesně postižené osobě; jde-li o výuku předpisů o provozu na pozemních komunikacích a teorii řízení a zásad bezpečné jízdy, musí tato osoba být držitelem řidičského oprávnění pro skupinu vozidel, k jehož získání provádí výuku,
- e) která nemá soudem nebo správním orgánem uložen trest zákazu řízení motorových vozidel a které v posledních třech letech nebyl takový trest uložen.

3.1.4 Provádět výcvik může osoba, která:

- a) splňuje podmínky uvedené v odstavci 2 písm. a) až e), a
- b) je nejméně 3 roky držitelem řidičského oprávnění pro skupinu vozidel, pro kterou provádí výcvik (§21, Zákon č. 247/2000 Sb.).

3.1.5 Zkoušky učitelů – instruktorů autoškoly

Zkoušky učitelů výuky a výcviku provádí krajský úřad. Základní školení může provádět autoškola v rozsahu registrace k provozování výuky a výcviku žadatelů o řidičské oprávnění. Základní školení se provádí na náklady žadatele.

Před započítáním samostatné učitelské činnosti musí budoucí učitel výuky a výcviku absolvovat zácvik pod vedením osoby, která je nejméně pět let učitelem se stejným nebo širším rozsahem profesního osvědčení. Rozsah zácviku musí být nejméně v rozsahu týdenní pracovní doby stanovené zvláštním právním předpisem.

Učební osnovu základního školení, způsob provádění a organizování zkoušky pro učitele výuky a výcviku stanoví prováděcí předpis (§23, Zákon č. 247/2000 Sb.)

3.1.6 Výuka teorie

- výuka předpisů o provozu vozidel
- výuka teorie řízení a zásad bezpečné jízdy
- výuka o ovládání a údržbě vozidla

3.1.7 Praktický výcvik

- výcvik v řízení vozidla
- výcvik praktické údržby vozidla

3.1.8 Profesní osvědčení

- profesní osvědčení úplné – 230 hodin
- profesní osvědčení omezené pouze pro výuku teorie – 140 hodin
- profesní osvědčení omezené pouze pro výuku praktického výcviku – 140 hodin

Tabulka 1: Základní příprava učitelů výuky a výcviku

Rozsah oprávnění osvědčení pro učitele	POT	POP	POÚ
1. Legislativa (činnost autoškoly, výuka a výcvik, provoz vozidel)	10	10	10
2. Základy dopravní psychologie	18	18	18
3. Základy pedagogiky a rétoriky	22	22	22
Celkem	50	50	50

Výuka teorie			
4. Metodika (didaktika) výuky teoretických předmětů			
a) Předpisy o provozu na pozemních komunikacích	6	2	8
b) Ovládání a údržba vozidla	6	2	8
c) Teorie řízení a zásady bezpečné jízdy	6	2	8
5. Náslechy a výstupy ve výuce teorie			
a) Předpisy o provozu na pozemních komunikacích	28		28
b) Ovládání a údržba vozidla	18		18
c) Teorie řízení a zásady bezpečné jízdy	20		20
Celkem teoretické předměty	84	6	90

Praktický výcvik			
6. Metodika (didaktika) výcviku praktických předmětů			
a) Výcvik v řízení vozidla (obsahová stránka)	4	8	12
A. Řidičský trenažér (forma získávání základních dovedností)		6	6
B. Auto cvičiště (stavba překážek - rozměry)		12	12
C. Provoz na pozem. kom. (volba trasy pro etapy výcviku)		8	8
b) Praktická údržba vozidla	2	4	6
7. Náslechy a výstupy v praktickém výcviku			
a) Výcvik v řízení vozidla			
A. Řidičský trenažér		6	6
B. Autocviviště		8	8
C. Provoz na pozemních komunikacích		20	20
b) Praktická údržba vozidla		12	12
Celkem praktický výcvik	6	84	90

Minimální počet hodin

CELKEM	140	140	230
---------------	------------	------------	------------

Vysvětlivky:

POT - profesní osvědčení omezené jen pro výuku teorie

POP - profesní osvědčení omezené jen pro výuku praktického výcviku

POÚ - profesní osvědčení úplné

Poznámka: Výuka a výcvik předmětu zdravotnická příprava nejsou obsahem tabulky.

Zdroj: Vyhláška č. 167/2002 Sb.

3.1.9 Zkouška učitele – instruktora autoškoly

Závěrečné zkoušky se skládají před pětičlennou komisí krajského úřadu. Žadatel musí mít s sebou platný občanský průkaz, doklad o nejvyšším ukončeném vzdělání, výpis z EKŘ, platný řidičský průkaz, doklad o absolvování dopravně psychologického vyšetření a fotografii.

Zkouška je rozdělena do 3 částí:

1. test z pravidel silničního provozu s úspěšností na 100%
2. ústní zkouška z předmětů:
 - výklad tématu z předpisu o provozu na pozemních komunikacích,
 - výklad z předpisu souvisejících s předpisy o provozu na pozemních komunikacích a provádění jejich výuky,
 - výklad z ovládání a údržby vozidla a provádění jejich výuky,
 - výklad z teorie řízení a zásad bezpečné jízdy a provádění jejich výuky,
 - výklad z praktické údržby vozidla a provádění její výuky (provádí se u vozidla)
3. praktická jízda s vozidlem podle příslušné kategorie řidičského oprávnění

Obrázek 1: vzor profesního osvědčení - Příloha č.4 k vyhlášce č. 167/2002 Sb.



Zdroj: vyhláška č. 167/2002 Sb.

3.2 Psychohygienu

Psychohygienu se zabývá jednotlivcem, možnostmi jeho adaptace, autoregulací a sebepoznáním v působnosti myšlení a hlediska emocí. Zabývá se otázkami lidského bytí a etikou člověka (Chamoutová, 2006).

Psychohygienu (next-clinic.cz) bývá také označována jako nauka či soubor pravidel a metod, které mají za úkol **udržovat, prohlubovat či znovu získat ztracené duševní zdraví**. Pro každého člověka může být návodem, jak si cílevědomě upravovat životní styl a životní podmínky takovým způsobem, aby se stal člověk vyrovnanějším a odolnějším vůči nepříznivým vnějším vlivům (stres, spěch a problémy). Psychohygienu dbá o podporu duševního zdraví a duševní rovnováhy. Učí nás, jak preventivně předcházet psychickým obtížím, které mají za následek i potíže somatické. Máte-li pocit, že u vás již menší obtíže nastaly, může vám pomoci v jejich řešení

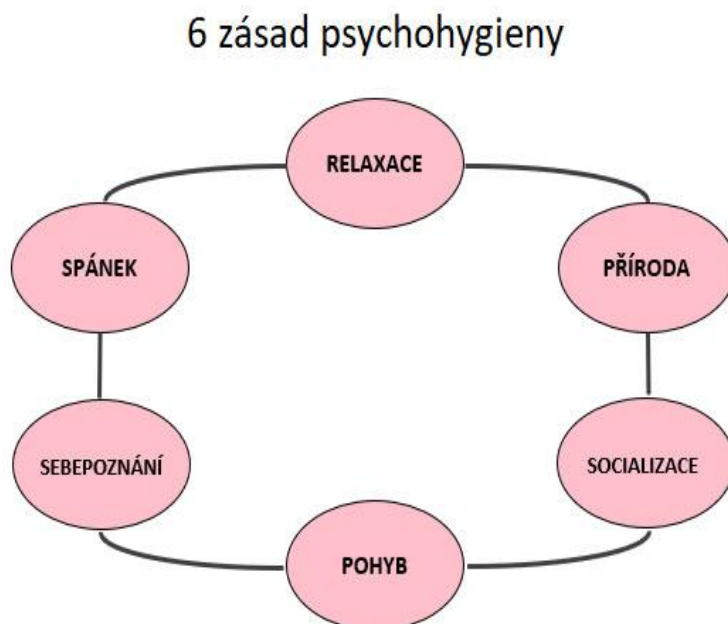
Psychohygienu je obor napříč disciplínami, které se zaměřují na hledání a nalézání kvalitního života (Bedrnová, 2009). Lze ji také chápat jako oblast, jež se zabývá uchováním vlastního duševního zdraví a duševní rovnováhy, na čemž se musí neustále pracovat, neboť není možné docílit ideálního stavu a bez námahy a úsilí v něm zůstat napořád (Míček, 1997).

Psychohygienu můžeme také chápat jako vzorec opatření, způsobů a metod, které nás při jejich dodržování naučí zvládat životní situace, učí nás být odolnějšími a my pak snáze předcházíme nesnadným situacím (Mertin, 2003).

Současně (Wikipedia.cz) sděluje, že psychohygienu nám poskytuje návod, jak cílevědomě upravovat životní styl a životní podmínky tak, aby se nejen zabránilo nepříznivým vlivům, ale aby se co nejvíc uplatnily vlivy posilující naši duševní kondici, duševní rovnováhu. Má člověka naučit, jak předcházet psychickým obtížím.

3.2.1 Zásady psychohygieny

Obrázek 2: 6 základních zásad psychohygieny



Zdroj: vlastní zpracování, 2021

3.2.2 Spánek

“Dobrý smích a dlouhý spánek jsou těmi nejlepšími léky v lékařských knihách.”
Irské přísloví

Velmi nepostradatelný pro naše tělo je spánek. Pokud má tělo nedostatek spánku, působí to velmi špatně na psychické a fyzické zdraví. Spousta lidí spánek podceňuje a neuvědomuje si, že si tím velmi ubližuje. Základním kamenem zdravého a šťastného života je spánek. Bez dostatku spánku nebude fungovat žádná zásada psychohygieny. Podle statistik zhruba jedna čtvrtina Čechů nemá dostatek spánku. Každodenní přísun spánku by měl být ideálně mezi 7-8 hodinami. Samozřejmě záleží na věku jedince. V pravidelném spánku vám pomůže, pokud si stanovíte čas, ve který budete pravidelně každý den chodit spát a vstávat.

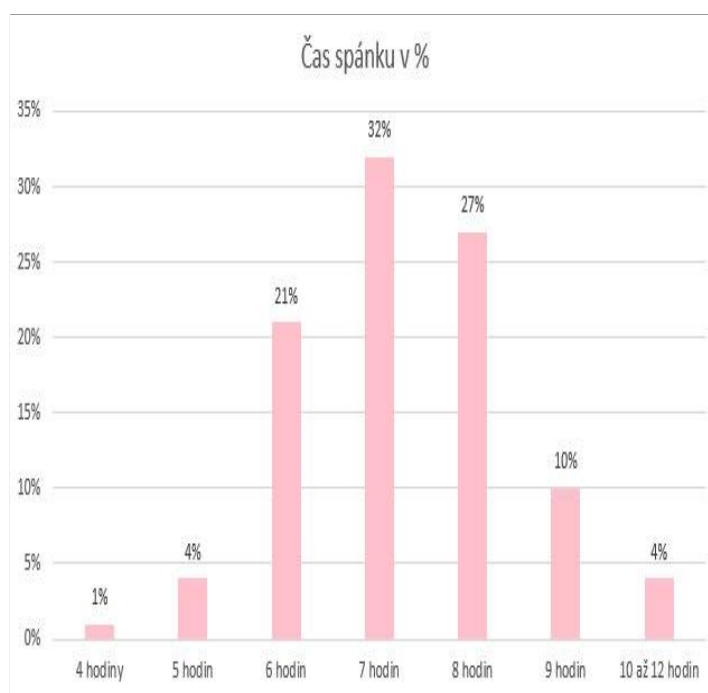
Tabulka 2: Kdy je dobré chodit spát

Čas vstávání	6.00	6:15	6:30	7:15	7:30	7:45	8:30	8:45	9:00
Kdy jít nejlépe spát	20:45	21:00	21:15	22:00	22:15	22:30	23:15	23:30	23:45
	22:15	22:30	22:45	23:30	23:45	00:00	00:45	01:00	01:15

Zdroj: Vlastní zpracování podle zeny.cz, 2021

Výše uvedená tabulka nám určuje doporučené doby uložení ke spánku, vzhledem k době, kdy musíme vstávat.

Obrázek 3: Kolik času věnují Češi spánku v procentech



Zdroj: vlastní zpracování dle factum.cz, 2021

Z výše uvedeného grafu lze interpretovat, že nejprůměrnější doba spánku je u Čechů 7 hodin.

3.2.3 Relaxace

“Tvým cílem není bojovat s myslí, ale být jejím svědkem.”

Swami Muktananda

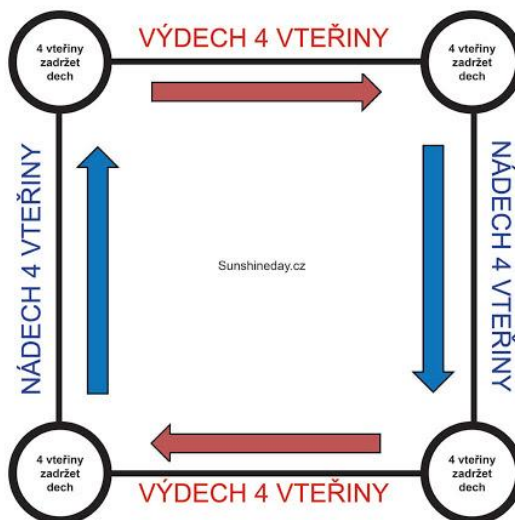
Základem psychohygieny jsou také relaxační a autoregulační cvičení, která pomáhají k cílevědomému zvládnutí stresu a podpoře duševní vyrovnanosti. Relaxační metodou je například i cvičení jógy, která propojuje relaxaci, tělesné protažení a trénink správného dýchání. Relaxace má kladný účinek na zdraví člověka. Zmírňuje vztek, stres, frustraci, uspokojuje tělo i mysl a současně povoluje svalové a psychické napětí. Při relaxaci poznáváme sebe samé z větší hloubky. Každý člověk, který umí relaxovat, se stává vnímavější ke svému tělu, k sobě samému a ke svým požadavkům. Při relaxaci je načerpáno více energie, lépe se umíme chovat při zvládnutí stresových a těžkých situacích. Současně při relaxaci můžeme dosáhnout vnitřní vyrovnanosti, sebevědomí a zlepšujeme si sebedůvěru.

*„Není pravdou, že máme málo času,
Pravdou ale je, že ho hodně promarníme.“*

Seneca

Každý z nás relaxuje po svém a mezi relaxační techniky patří péče o květiny, pěstování bylinek, zvelebování zahrady, čtení knihy, malování kamínků, malování obrazů, pletení, vyšívání. Záleží na každém jedinci, co ho vnitřně uspokojuje a co ho baví. Při jaké činnosti dokáže zapomenout na všední starosti a odreagovat se od práce, starostí, stresu. Takovouto činnost by si měl každý užívat tak často, jak jen to je možné. Někomu jako relaxace prospívají dechová cvičení, kdy jsou myslí vnímány emoce, pocity a myšlenky. Toto může navodit pocit spokojenosti a sebeuspokojení. Dechová cvičení zklidní a dodávají tělu energii. Důležité je vždy nepřetěžovat se, mít se rád a rozmazlovat se.

Obrázek 4: Dechová cvičení



Zdroj:sunshineday.cz, 2021

3.2.4 Příroda

„Co s přírodou je v neshodě, má smrti znak již na svém čele – a kletbu ve svém původě.“

Vítězslav Hálek

„Nevědomí je příroda a příroda nikdy nelže.“

Carl Gustav Jung

V dnešní době technického pokroku, který všechny pohltil, mnoho lidí zapomíná na to, že jsme vždy byli, jsme a budeme součástí přírody.

Člověk jako takový je součástí přírody, i když si to nechce uvědomovat a propojení s přírodou trvá neustále. Pokud by se stalo, že by v sobě člověk přírodu potlačoval nebo dokonce ji ignoroval, bude to mít neblahý vliv na jeho stav mysli, na jeho duševní zdraví a v neposlední řadě na jeho tělo.

Staré dobré rčení, „že příroda léčí“, zní mnohdy jako klišé, ale každý by si měl uvědomit, že příroda je lék, který má kolem sebe a doba, kterou stráví v přírodě, má blahý vliv na jeho zmírnění stresu, snížení depresí a redukci pocitů úzkosti. Musíme si uvědomit, že příroda je lék na dosah každého z nás. Příroda má příznivý vliv na nás samotné, na naše tělo, srdce, krevní tlak a nenuceně a

samovolně v nás uvolňuje nahromaděné napětí. Vždyť paní příroda nás inspiruje a rozvíjí naše myšlenky a kreativitu, pokud jsme v přírodě, srovnáme si myšlenky a lépe se dokážeme vyrovnat s bolestí, zlepšíme i pozornost k dění kolem nás. Každý z nás hledá v přírodě samotný smysl života a čas strávený v přírodě nikdy nemůže pokládat za promarněný a ztracený. Příroda nás dokáže povzbudit svou krásou, svým kouzlem, protože jen zde dokážeme bezmezně obdivovat její nádheru, sílu, její majestátnost a velkolepost.

3.2.5 Socializace

„Získáš více přátel za dva měsíce, pokud se o ně budeš zajímat, než za dva roky, během kterých se budeš snažit, aby se oni zajímali o tebe.“

Dale Carnegie

„Obklopte se lidmi, kteří jsou dobří pro vaše duševní zdraví.“

Ralph Smart

Pokud se budeme cítit s nějakými lidmi dobře, je pro nás tento vztah prospěšný. Lidé s pevnými vazbami na ostatní mají vyšší sebedůvěru a méně trpí úzkostmi, stresem nebo depresemi.

Každý z nás chce někam patřit, do nějaké skupiny, kolektivu, rodiny a zvyšovat si tím svůj pocit potřebnosti a smysl bytí. V každém vztahu člověk sdílí své prožitky a svěřuje se sám se svými radostmi i starostmi.

Začleňování jedince do společnosti, ke kterému dochází pomocí nápodoby a identifikace, je v psychologickém slovníku uváděno jako socializace. Průběh socializace pochází od rodiny, školy a zapojování do širokých celospolečenských vztahů (Hartl, Hartlová, 2010). Socializací se jedinec orientuje ve světě hodnot, které si sám v sobě zvnitřňuje. Lze konstatovat, že socializace je sociálním učením, představuje proces a neexistuje pro ni jednotný popis, formulace či vymezení.

Nikdy bychom neměli vztahy klasifikovat podle jejich množství. Protože nejsme sami schopni je udržovat v takových hodnotách, aby byly pro obě strany prospěšné. O každý vztah je nutno dbát a každý by měl ze vztahu dostat to, co do něj sám vkládá. Nekvalitní vztahy nemají dobrý vliv na psychiku a není dobré je udržovat, neboť vysávají z člověka potřebnou energii, kterou může investovat do vztahu kvalitního.

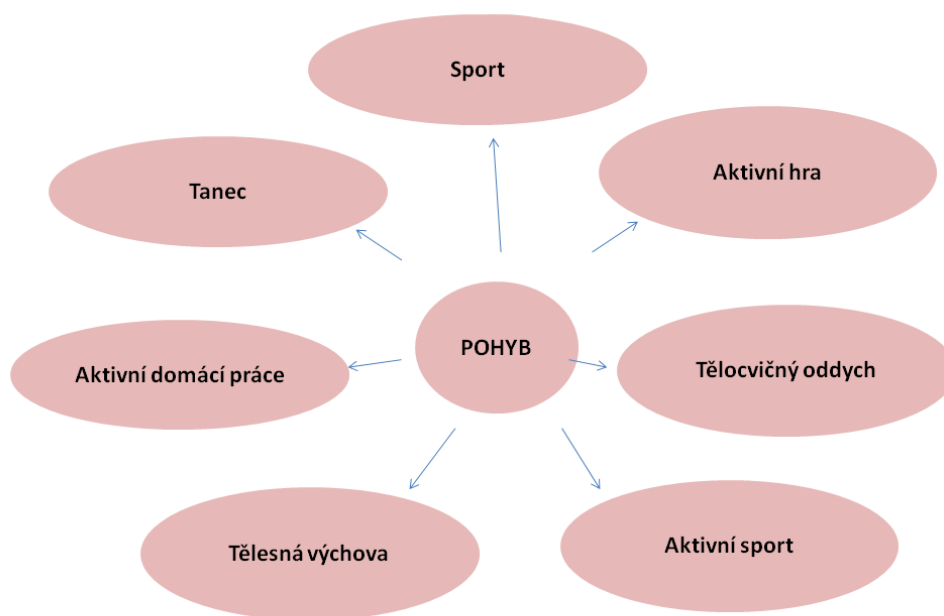
Při sociálním kontaktu jako je objetí, držení se za ruce, hraní si s dítětem, ocenění někoho druhého, hry se psem či kočkou, se vyplavuje tzv. hormon štěstí, který zvyšuje naše sebevědomí, pomáhá nám proti stresu, úzkosti a depresi.

3.2.6 Pohyb

„Život je pohyb.“
Aristoteles

„Jedna z nejlepších věcí na pohybu je zjištění, jak mnoho dobrých, milých lidí tam venku je.“
Edith Wharton

Obrázek 5: Druhy pohybových aktivit



Zdroj: Vlastní zpracování, 2021

Pravidelný pohyb zdárně prospívá zdraví, je jedním z nejlepších pomocníků k tomu, abychom získali psychickou sílu a odolnost proti stresu a napětí v našem těle. Pohybová aktivita je vymezení tělesného pohybu, který je spojen se smrštěním svalů, přičemž se zvyšuje výdej energie. Lze říci, že pohybovou aktivitou jsou nejrůznější druhy sportu, procházky, tanec, domácí práce apod. Tělesný pohyb je primární, výchozí potřebou člověka, stejně jako spánek nebo jídlo.

Pohyb jako takový upevňuje naše fyzické zdraví, ale současně ovlivňuje i naši duši. Pohyb má úzkou spojitost se zdravím a kvalitou života jedince.

Pohyb jedince napomáhá při léčbě psychických onemocnění. Patří mezi jednu ze zásad psychohygieny a funguje u jedince především jako prevence.

Tam, kde se v psychologii zdraví setkáváme s pohybovou aktivitou, je toto označováno jako tělesné cvičení. V konsekvenci tohoto rozeznáváme pět druhů učení.

- *Izometrické učení* – tlak proti pevné překážce, má pozitivní vliv na získávání svalové hmoty, neovlivňuje pohyblivost.
- *Izotonické cvičení* – stahování svalů, které je spojené s pohyblivostí kloubů.
- *Izokinetické cvičení* – cvičení se svaly s přidáním pohybů kloubů s možností regulace odporu.
- *Anaerobické cvičení* - krátkodobé výbuchy svalové energie.
- *Aerobické cvičení* – zvýšený přísun kyslíku, zvýšená činnost srdce (Křivohlavý, 2001).

Pravidelná tělesná aktivita by se měla stát milou, příjemnou a každým jedincem vyhledávanou nedílnou součástí jeho života. Pohyb je významným a podstatným pomocníkem při zvyšování odolnosti organismu vůči veškeré zátěži, kdy se nám lépe okysličuje krev, zlepší činnost srdce, vyrovnává krevní tlak, zlepšuje a koriguje hladinu cholesterolu v krvi, odbourává stres, depresi, napětí a posiluje celkově imunitní systém člověka. Pohyb jako takový činí člověka vyrovnanějším a přináší mu radost ze života.

3.2.7 Sebepoznání

„Sebepoznání vede k zjištění, že nejsme o nic lepší než ti druzí.“

Patricie Holečková

Sebepoznání má zároveň pozitivní vliv na zlepšení sociálních vztahů, což souvisí s bližším poznáním druhých. Aby člověk poznal druhé, musí především poznat sám sebe. Čím více se známe, tím je jednodušší naše přizpůsobení (Míček, 1988).

Sebepoznání je důležité pro náš celý život, každý z nás by měl vědět, co ho dokáže naštvat, rozčílit, rozzlobit, ale na druhou stranu také to, co nás udělá šťastným, co nás naplňuje. Když nevíme, co od života chceme, nemůžeme ani vědět jakým směrem se máme ubírat, jaké si máme klást osobnostní cíle, ať se jedná o cíle krátkodobé, střednědobé či dlouhodobé. Bez sebepoznání nelze žít kvalitní život. Celý náš život dochází k poznání, kdy poznáváme nejen sami sebe, ale neustále nedozvídáme o sobě nové věci, které nás přetváří. Celý svůj život přetváříme a transformujeme své názory, hodnoty a ocitáme se v nových postaveních, situacích nebo poměrech. Jedná se o nikde nekončící cestu.

Moderního člověka nebolí nedostatečný intelekt a malé vzdělání, ale poznání, že nežije svobodným duševním životem (Špatenka, 2009).

*„V momentě, kdy jsem se přijal 100%,
se mé duševní, emocionální a fyzické zdraví zlepšily současně.“*

Ralph Smart

Jak popisuje (esoterika.cz), sebepoznávání není jen uvědomění si vlastních dobrých vlastností, schopností a nedostatků. Stejně tak sebeovládání není jen ovládnutí výbuchu hněvu nebo naopak radosti. Obojí je proces a jedno ovlivňuje druhé. Sebepoznávání je neustálé uvědomování si vlastních pocitů, a to v každé situaci. Sebepoznáním se stáváme lepšími v prosazování názorů a získáváme pozitivnější vztah k životu. Lépe zvládneme stresové situace, nedostáváme se do pocitů sebeobviňování a úzkosti. Zkrátka, náš život se stává bohatším a lepším.

Cesta do nitra vlastní duše může být pro každého z nás někdy složitá, trpká, ale také krásná a poučná. Může nám změnit život. Bráníme se tomuto poznání a žijeme v zkreslené realitě, kterou si vytváříme sami omezeným chápáním a mantinely. Svě vlastní já známe jen do určité hloubky a neuvědomujeme si, že právě sebepoznání je klíčem ke štěstí a úspěchu každého z nás. Poznáním sebe samotného pochopíte další události, které se vám doposud zdály třeba neřešitelné. Tento proces však vyžaduje odvahu a vytrvalost, kterou v sobě najde každý, kdo má pevnou vůli. Pochopení vlastního já vede k vnitřnímu klidu a míru. Proto štěstí a úspěch přeje připraveným a silným jedincům. Psychologie sebepoznávání je vlastně jednoduchá - musíme si připustit naše chyby a reálně je posoudit. Prvním krokem je zastavit se, zamyslet se, probrat různé alternativy přístupu a zeptat se, proč jsem reagoval právě takto (Pešková, 2016).

3.3 Jak si udržet duševní zdraví

*Covid je největší sociální experiment v dějinách.
Většina národa se o duševní zdraví nezajímala, teď je ten tlak může složit.“*
Radek Ptáček

Několik základních věcí, které nám napomohou udržet si své duševní zdraví v dnešní době, zejména v dnešní době coronavirové pandemie.

- Dodržovat využití doby před spánkem,
- Před spaním nepoužívat mobil ani počítač,
- Spát dostatečný počet hodin,
- Vyhýbat se těžkým jídlům,
- Vyhnout se alkoholu,
- Dopřávat si relaxaci s tím, co máme rádi,
- Vídat se s rodinou a přáteli,
- Trávit čas kolektivně, mezi lidmi,
- Pětkrát týdně krátká fyzická aktivita,
- Přirozený pohyb místo jízdy autem,
- Pozorovat sám sebe, své myšlenky,
- Zkoumat své pocity a chování,
- Sblížení s přírodou ve volném čase,
- Radovat se ze života.

3.4 Proč je důležité upevňovat duševní zdraví?

„Mnozí lidé však vůbec nechtějí být zdraví, jenom si přejí, aby již neměli žádné potíže. Onemocnění je fyzickým projevem duchovní i duševní disharmonie a tu nelze odstranit ani pilulkami, injekcemi či operacemi, nýbrž pouze změnou v myšlení a jednání.“

Kurt Tepperwein

Podle informací (next-clinicz.cz) se dozvídáme, že psychohygienu je důležitou prevencí vzniku psychických, ale i psychosomatických onemocnění. Člověk se na základě dodržování správné psychohygieny stává odolnějším i proti nemocem somatickým. Pokud jedinec využívá psychohygienické metody, stává se vyrovnanějším a lépe se soustředí jak na práci, tak i na odpočinek. Pokud má člověk dobré duševní zdraví, má také lepší náladu, pozitivnější přístup k životu a lépe také funguje v sociální sféře, kde umí velmi kladně podporovat zdravé a dobré sociální vztahy. Pokud je člověk spokojený, přichází sama o sobě subjektivní spokojenost. Jedinec, který se naučí vyrovnat se se svými i okolními problémy a se stresem, poté lépe snáší negativní citové vypětí a zátěžové situace.

3.5 Osobní spokojenost - well-being

„Radost ze života dokáže člověku nejvíce zkazit zjištění, že ji prožívá i někdo jiný.“

Ladislav Muška

Slovní spojení ‚well-being‘ pochází z angličtiny a v překladu znamená cítit se dobře, být v pohodě, mít příjemný pocit „spokojeného bytí“, kterým se vyznačuje plné duševní zdraví a osobní pohoda. Neměřitelný individuální pocit „cítit se dobře“. Pro neměřitelný individuální pocit neexistují a nejsou daná žádná měřítka. Vždy záleží na těch našich osobních, vnitřních, kdy si my sami uvědomujeme, jak se cítíme být v pohodě, jak jsme fit. Na všeobecnou otázku „Co všechno zahrnuje naše spokojené bytí?“ si sami musíme umět odpovědět, co na nás samotné působí pozitivně, co nám dělá dobře. Protože každý z nás má ve všem své přednosti a priority. V osobní spokojenosti jde především o vlastní vnitřní cítění spokojeného a symetrického stavu. Subjektivní pocit je v každém zastoupen plejádou aktivit, technik, orientací a osobní záležitostí každého.

Významnou součástí pozitivní psychologie je studium ‚well-beingu‘, které probíhá na třech řadách. První řadou je studium osobní spokojenosti, do které patří spokojenost s minulostí, radostné prožívání současnosti a optimismus a vyhlídky do budoucnosti. Druhou řadou je studium kladných vlastností, kam zařazujeme intimitu, integritu, vůdcovství povolání, altruismus, moudrost. Třetí řadou je studium ústavů a organizací, kam řadíme rodinu, školu, učitele, žáka, široké a blízké okolí.

3.5.1 Oblasti ‚well-beingu‘

- **tělesná oblast** - zařazuje předpoklady zdravého života
- **sociální a citová oblast** – zařazuje intrapersonální a interpersonální dovednosti a ctnosti vztahující se ke společenskému kontaktu
- **kognitivní oblast** – zařazuje myšlení, sdělování myšlenek a produkty myšlení v každodenním běžném životě

Tyto základní oblasti představují základní sadu, která má účinek a dopad na pozitivní vývoj každého jedince. (Lašek, 2003)

Osobní pohoda ‚Well-being‘ zahrnuje pouze dlouhotrvající stavy, nikoli chvilkové či krátkodobé nálady. Okolnosti vyvolávající okamžité štěstí a ty, které determinují ty dlouhodobé, nemusí být stejné. Kromě toho momentální nálady a rozpoložení nejsou přímým způsobem reflektovány, když si jedinec sestavuje globální úsudek. (Křivohlavý, 2004)

3.6 Stres

*„Stres patří k životu stejně jako vzduch a dýchání.
Existuje jediný způsob, jak se stresu vyhnout. Zemřít.“*

Hans Selye

*„Pamatujte, že většina vašeho stresu pochází ze způsobu, jakým reagujete, ne od způsobu
života. Přizpůsobte svůj postoj a všechny tento mimořádný stres zmizí.“*

Ralph Smart

Stres (angl. stress - napětí, tlak, zátěž) je funkční stav živého organismu, kdy je tento organismus vystaven mimořádným podmínkám a jeho následné obranné reakce, které mají za cíl zachování homeostázy a zabránit poškození nebo smrti organismu (Linhart, 2002).

Stres můžeme definovat jako souhrn fyzických a psychických reakcí na nepříjemný poměr mezi skutečnými nebo představovanými osobními zkušenostmi a očekáváními. Podle této definice je stres odpověď, která v sobě zahrnuje jak fyzické, tak i psychické složky. Jinými slovy, stres je stav organismu, který je obecnou odezvou na jakoukoliv výrazně působící zátěž – fyzickou nebo psychickou. Při stresu se uplatňují obranné mechanismy, které umožňují přežití organismu vystaveného nebezpečí.

3.6.1 Druhy stresu

„Stres v žádném případě nemusí být pouze škodlivý; je zároveň kořením života, neboť každé hnutí mysli a každá činnost zapříčiňuje stres. Stejný stres, po kterém jeden člověk onemocní, může znamenat pro druhého životodárné uzdravení.“

Hans Selye

Dělení stresu zavedl v roce 1975 rakouský vědec a lékař Hans Selye a rozdělil stres na dva základní druhy stresu, a to **eustres** a **distres**.

Lidský organismus má limitovanou možnost pro odpověď na stresory, které na něj mají vliv. Pracovní činnost vytváří různé požadavky na lidi, přičemž příliš

mnoho stresu, který působí dlouhodobě, vyčerpává schopnosti pracovníků překonávat vlivy stresů (Hladký, 2003).

Dle nových metod lze stres dělit (jaknastres.cz) také z kvantitativního a kvalitativního hlediska:

- **Eustres:** normální stres, který nás motivuje a stimuluje k vyšším nebo lepším výkonům.
- **Distres:** Jedná se o typ stresu, který je pro člověka velmi škodlivý. Většinou jej způsobují přehnaně zatěžující situace. V konečném důsledku může u člověka vyvolat nejrůznější onemocnění či dokonce smrt. Oba zmíněné typy mají stejnou chemickou povahu. Čím se ovšem liší je způsob, kterým na ně reagujeme.
- **Hypostres:** jedná se o slabší formu stresu. Lidský organismus si na tento typ stresu dokáže bez větších problémů zvyknout, adaptovat se.
- **Hyperstres:** Tento představuje hranici adaptability. Způsobuje selhání, a to jak fyzické, tak i psychické. Může mít na svědomí lidské zhroucení a v konečném důsledku také smrt.

Stres můžeme rozdělit podle dalších hledisek. Podle doby působení rozeznáváme následující druhy (Matoušek, 2003).

- **Akutní stres:** dochází k němu nejčastěji při těžkých dopravních nehodách, při závažných pracovních úrazech či událostí, které způsobí ohrožení života.
- **Chronický stres:** vzniká působením jednoho či více stresorů. Jejich intenzita může v průběhu delší doby kolísat nebo se vyskytovat v intervalech. Mohou to být nevyhovující mezilidské vztahy na pracovišti, práce v hlučném nebo prašném prostředí, působení chemických škodlivin, riziko infekčních onemocnění, sociální problémy.
- **Posttraumatický stres:** je následná opožděná reakce na stresovou situaci, většinou trvající krátkou, avšak velmi intenzivní dobu, hrozivého nebo až katastrofického rázu, se závažnými následky.
- **Anticipační stres:** vzniká v souvislosti s dějem, který má teprve nastat.

3.6.2 Běžné stresové faktory

Fyzikální faktory: prudké a ostré světlo, nadměrný hluk, nízká nebo vysoká teplota.

Psychické faktory: zodpovědnost (nezaplacené účty, nedostatek peněz), práce nebo škola (zkoušky, dopravní špička, termíny úkolů), frustrace, nesplněná očekávání, věk.

Sociální faktory: osobní vztahy (konflikt, nevěra, zklamání, týrání, šikana), životní styl (přejídání, nezdravé složení stravy, kouření, nadměrné pití alkoholu, nedostatek spánku)

Traumatické faktory: události (narození dítěte, úmrtí, únos, znásilnění, válka, setkání, sňatek, rozvod, stěhování, chronické onemocnění, ztráta zaměstnání, ztráta životní role)

Dětské faktory: vystavení stresu v raném věku může trvale zvýšit odpověď na stres, např. u týraných a zneužívaných dětí, školní zátěž, alkoholismus rodičů, přílišná náročnost rodičů.

3.6.3 Příznaky stresu

Prožívání a příznaky stresu můžeme vnímat z několika hledisek (Křivohlavý1994). Nikdy nejde o to, které hledisko je důležitější, ale všechny příznaky se musí chápat jako celek, protože vše se vším souvisí.

Fyziologické příznaky - bušení srdce, nechutenství, plynatost, bolesti a křeče břicha, nedostatek sexuality, časté močení, změny menstruace, palčivé pocity v rukou a nohách, napětí v oblasti krční páteře, bolesti v dolní části páteře, silné bolesti hlavy, vyrážky, dvojité vidění, zrychlené dýchání, vysoký krevní tlak, zvýšená hladina cukru. Pokud na člověka působí stres dlouhodobě, dojde k oslabení jeho imunity (Křivohlavý, 1994).

Emocionální příznaky – výrazné změny nálady, střídání radosti a smutku, strach, přecitlivělost, trápení se, neschopnost emocí, obavy, úzkost, pocit beznaděje, podrážděnost, pesimismus (Křivohlavý, 1994).

3.7 Učitelský stres

*„Pokoušet se vyhovět VŠEM,
je recept na stres,
trápení a frustraci.*

*Bud' sám sebou, bude poučné.
pozorovat,
komu to ... stačí.“*

Stres, který souvisí s vykonáváním učitelské – pedagogické profese nazýváme učitelský stres. Jeho hlavními zdroji jsou nevhodné chování žáků, špatná organizace ve škole, nedostatečné finanční ohodnocení, ztráta motivace, rychlé legislativní změny, žádný postup v kariéře, konflikty s kolegy, šeptanda na pracovišti, časová náročnost (Kyriacou, 2012).

Pokud pracuje učitel pod vlivem stresu, úměrně k tomu se sníží i kvalita uspokojení z práce, učitel ztratí motivaci k práci a dojde ke zhoršení vzájemných vztahů a interakcí se žáky. Je nutno těmto stavům předcházet, aby u učitele nedošlo k syndromu vyhoření (Průcha, 1995).

Učitel nemá příležitost k ovlivnění zdrojů jejich profesních problémů a povolání učitele – pedagoga budou stresové okolnosti doprovázet po celou dobu jeho pracovního působení (Vašutová, 2004).

3.7.1 Projevy učitelského stresu

„Stres, úzkost a deprese vznikají, když žijeme tak abychom uspokojili ostatní.“
Paulo Coelho

Stres u učitele se nejčastěji projevuje rozzlobením, zklamáním, deprivací, nervozitou, úzkostí nebo nervozitou a neklidem ze skutečností, které souvisí s učitelským povoláním (Kyriacou, 2012).

Stres u pedagoga má vliv na tělesné zdraví, kdy přináší bolest hlavy, únavu, problémy se spánkem, závratě, špatné trávení a klesá pracovní i fyzická výkonnost (Vašutová, 2004).

Učitelé ve stresu se projevují zhoršeným chováním, kdy se ukazuje nerozhodnost, snižuje se kvalita práce, jsou častější úrazy, stupňuje se spotřeba alkoholu, zvyšuje se požívání kávy, cigaret, medikamentů, omamných látek a vznikají potíže s konzumací jídla nebo naopak s přejídáním se (Křivohlavý, 1994).

Projevy stresu začínají při pocitu ohrožení a jedním ze spouštěčů jsou existenciální problémy a ohrožení či dokonce ztráta sebeúcty. I situace, které zatěžkavací nejsou, na učitele mohou působit jako ohrožující. Jedná se o okolnosti, které nás mohou zranit, pobouřit, o kterých jsme nemohli spolurozhodovat.

Stres v učitelské profesi dokáže snížit úroveň práce, kdy dojde ke snížení uspokojení a hrdosti z práce a přichází ztráta zájmu o výkon práce učitele.

Všechny stresové faktory snižují i vztahy mezi učitelem a žáky a snižuje se tím kvalita klimatu ve třídě, které je pro tuto práci velmi důležité (Kyriacou, 2012).

Klima zásadně ovlivňuje chování všech zúčastněných ve třídě, jejich postoje, jejich rutinní, obvyklé chování, jak jsou ve škole rozvíjeny školní a společenské hodnoty žáků (Mareš, 2001).

Patří do něho jejich vzájemná komunikace a sociální vztahy, stejně tak jejich vnímání prostředí, prožitky a emoce a další sociální a psychické procesy, které děje v této škole vyvolávají (Čapek, 2010).

4 PRŮZKUMNÁ ČÁST

„Nejlepším učitelem je zkušenost a ne něčí zkreslený pohled.“

Jack Kerouac

4.1 Průzkumný problém a cíle

Zjištění postoje učitelů autoškol k duševní hygieně, životosprávě a životní spokojenosti je průzkumným problémem této práce.

Psychohygiena a její součásti jsou zde popsány jako důležité faktory v životě učitele autoškoly, kdy se tyto vzájemně prolínají a podmiňují.

Duševní hygiena neboli psychohygiena je nauka o tom, jak si chránit a upevňovat duševní zdraví. Nauka o zvyšování odolnosti člověka vůči nejrůznějším škodlivým vlivům. Poskytuje rady, jak uspořádat životní styl a životní podmínky tak, aby se zabránilo nepříznivým vlivům. Má člověka naučit, jak předcházet psychickým obtížím. Pokud již nastaly, učí ho, jak je nejlépe zvládat.

Cíl práce

Bakalářská práce si dává za cíl zjistit postoj učitelů autoškoly k jejich duševnímu zdraví a jejich životní spokojenosti.

4.2 Okolnosti sběru

Výzkum byl prováděn v měsících prosinci 2020 a lednu 2021 zejména v Autoškole Omega, s.r.o. Chomutov a v kooperaci třech dalších soukromých autoškol v okrese Chomutov, pro získání početnějšího výzkumného vzorku.

Autoškola Omega s.r.o. je člen asociace autoškol a působí na trhu již od roku 1993, je tudíž nejdéle působící autoškolou na Chomutovsku. V oblasti získávání řidičských průkazů a zdokonalování řidičů se řadí mezi tuzemskou špičku.

V Autoškole Omega, s.r.o. působí stálý tým profesionálních učitelů s řidičskou a učitelskou kvalifikací. Většina instruktorů v autoškole má učitelskou kvalifikaci v maximálním možném rozsahu a díky dlouholetým zkušenostem učitelů se autoškola vyznačuje profesionálním a individuálním přístupem k žákům, který se odráží ve vysoké úspěšnosti žáků u závěrečných zkoušek.

Každoročně jsou instruktoři autoškoly obohaceni zkušenostmi z různých školení, která se týkají silniční dopravy, ať již předpisů nebo zásad bezpečné jízdy. Všichni instruktoři si prošli školou smyku na Polygonu v Mostě. Do týmu instruktorů autoškoly patří také kvalifikovaní lektoři pro školení řidičů profesionálů.

Cílem výuky v autoškole je naučit absolventy kurzů, základním návykům a dovednostem, které budou potřebovat pro bezpečné ovládnutí motorového vozidla.

Naší snahou je naučit absolventa opravdu řídit a připravit ho tím na nástrahy dnešních silnic. Dbáme na to, aby bylo ke každému žákovi přistupováno individuálně, aby odcházel z autoškoly nejen se svým řidičským průkazem, ale zejména se schopností účastnit se bezpečně a bezstarostně silničního provozu.

4.3 Průzkumný soubor

Průzkumný soubor tvořili respondenti – učitelé autoškol. Byli osloveni učitelé zejména Autoškoly Omega, s.r.o. v Chomutově, dále byl odkaz na dotazník (příloha č. 1), zaslán dalším třem dalším autoškolám, kde se jejich učitelé také výzkumu anonymně zúčastnili. Cílem práce je zjištění nejobektivnějších postojů a názorů učitelů autoškoly k problematice psychohygieny a životního stylu.

4.4 Použité metody

Pro svůj průzkum jsem použil škálový nestandardizovaný dotazník, který byl zcela anonymní a řízený rozhovor s respondenty. Učitelé autoškoly odpovídají na otázky písemnou formou. Průzkumné dotazníky byly vyplněny elektronickou formou v době epidemie Covid, kdy nebyl tolik možný osobní kontakt. Dotazník byl zpřístupněn na stránce <https://forms.gle/N7sruTucA9ak5Hwy6>. Výhodou elektronického dotazníku byla rychlost, kterou bylo získáno velké množství dat. Osobní rozhovory byly vedeny individuálně, za dodržení všech opatření, která byl v dané době nouzového stavu nařízena vládou.

Cílem průzkumného dotazníku je zjistit postoje k životnímu stylu a životosprávě u učitelů autoškoly. Dotazník obsahuje celkem 35 otázek. V úvodu dotazníku byly použity otázky osobnějšího rázu, jako je pohlaví, věk, délka praxe respondenta.

Škála dotazníku byla čtyřstupňová a byly nabídnuty tyto odpovědi:

1. Ano, vždy (téměř vždy)
2. Většinou ano (převážně)
3. Většinou ne (málokdy)
4. Ne, nikdy (téměř nikdy)

Byl zvolen sudý počet odpovědí, aby se předešlo možnosti tzv. neutrální nic neříkající odpovědi. Všechny otázky byly postaveny tak, aby odpověď č. 1 vyjadřovala ideální stav a odpověď č. 4 vyjadřovala stav záporný.

Znění jednotlivých položek průzkumného dotazníku:

1. Jím menší porce v častějších intervalech (cca 4–5x denně).

2. Jím v klidu, beze spěchu.
3. Každý den si dopřeji ovoce a zeleninu.
4. Dodržuji pitný režim, vypiji alespoň 2 litry tekutin za den.
5. Snažím se omezovat množství cukrů a tuků ve stravě
6. Snažím se, aby moje strava byla pestrá a vyvážená.
7. Spím alespoň 6–8 hodin denně.
8. Netrpím poruchami spánku.
9. Dodržuji pravidelnou dobu uléhání a vstávání.
10. Ráno se probouzím svěží a odpočatá/ý.
11. Dodržuji pravidelný denní režim.
12. Dokáži si svou práci rozdělit dle důležitosti.
13. Umím si najít čas na odpočinek a relaxaci.
14. Vyhýbám se kouření cigaret.
15. Kávu piji v rozumném množství.
16. Často pobývám na čerstvém vzduchu.
17. Mám oblíbenou činnost, které rád/a věnuji svůj volný čas.
18. Pravidelně vyvíjím zvýšenou pohybovou aktivitu (min. 3x týdně).
19. Svou práci mám rád/a, naplňuje mě.
20. Vztahy s kolegy jsou na přátelské úrovni.
21. S žáky vycházím bez větších obtíží.
22. Spolupráce s žáky je převážně bezproblémová.
23. Ve své blízkosti mám někoho (partnera, přátele, rodiče, sourozence apod.), na něhož se mohu kdykoli obrátit.
24. Dokáži oddělit práci od svého soukromého života.
25. Problémy a konflikty se snažím řešit co nejdříve a pokud možno s chladnou hlavou.
26. Svou činnost si plánuji dopředu, plnění úkolů nenechávám na poslední chvíli.
27. Snažím se myslet pozitivně a vidět věci z lepší stránky.
28. Mé pracovní povinnosti mě nezatěžují nad míru únosnosti.
29. Cítím se být fyzicky zdravá/ý.
30. Jsem spokojená/ý sám se sebou a svým životem.

31. V práci mám čas na pravidelnou stravu a krátký odpočinek k nabytí nových sil.
32. Dokáži ovládat své emoce, svou práci vykonávám svědomitě a s rozvahou.
33. Jsem spokojen/a s výsledky své práce.
34. Domnívám se, že učitelská profese je dostatečně společensky oceňována.
35. Finanční ohodnocení své práce považuji za uspokojivé.

Rozhovory jsou vedeny s osmi náhodně vybranými respondenty, kteří projevíli zájem být nápomocni při vypracování této bakalářské práce. Rozhovorům předchází předem dohodnuté termíny s vybranými respondenty - učiteli autoškoly. Učitelům autoškoly jsou předloženy otázky, (příloha č. 2) které jsou zaměřeny na psychohygienu a životní styl. Individuální rozhovor s každým respondentem trvá 15 minut.

Kompletní seznam dotazovaných respondentů je k dispozici u autora bakalářské práce. V době rozhovoru je každému respondentovi předloženo sedm otevřených otázek.

Znění jednotlivých otázek:

1. Znáte nějaké zásady psychohygieny?
2. Dokážete se vypořádat s věcmi ve svém životě, které nemohou být změněny?
3. Používáte nějaké relaxační techniky pro odbourání stresu?
4. Postupujete při výuce vždy dle legislativy?
5. Myslíte si, že máte dobré stravovací návyky v pracovní dny?
6. Jaký máte názor na distanční výuku v autoškole?
7. Dokážete ve vozidle přenést na klienta dobrou náladu a pohodu?

Úkolem průzkumného dotazníku a řízeného rozhovoru bylo zjištění postojů oslovených respondentů (učitelů autoškoly) v oblastech psychohygieny a životního stylu.

4.5 Analýza výsledků

4.5.1 Průzkumný soubor

S žádostí o vyplnění dotazníků byli osloveni učitelé autoškol v okresním městě Chomutov. Celkem dotazník vyplnilo 21 učitelů. V záhlaví dotazníku byly položeny otázky týkající se identifikace respondenta z hlediska pohlaví, věku a délky praxe učitele – instruktora autoškoly. Na tomto podkladě byl vytvořený následující přehled dotazovaných.

Tabulka 3: Složení respondentů dle pohlaví

	Celkem respondentů	Vyjádřeno v %
Muži	20	95%
Ženy	1	5%
Celkem	21	100 %

Zdroj: Vlastní zpracování, 2021

Jako učitelé – instruktoři autoškoly převažují muži, což se projevilo při složení výzkumného souboru. Respondenti jsou dle složení podle pohlaví zastoupení 20 muži (95 %) a ženy je zde pouze 1, což činí (5%).

Tabulka 4: Složení respondentů dle věku

Věk	Muži		Ženy		Celkem	
	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost
20 – 34 let	4	20 %	1	100 %	5	24 %
34 – 44 let	2	10 %	0	0 %	2	9 %
45 let a více	14	70 %	0	0 %	14	67 %
Celkem	20	100 %	1	100 %	21	100 %

Zdroj: Vlastní zpracování, 2021

Z tabulky lze sdělit, že povolání učitele – instruktora autoškoly je ve všech věkových kategoriích, nejsilnější je zde zastoupení v nejproduktivnější skupině ve věku 45 let a více v počtu 14 respondentů (70 %), druhou silnější skupinou jsou respondenti ve věku 20 -34 let v počtu 5 (24%).

Tabulka 5: Složení respondentů dle délky praxe

Délka praxe	Muži	%	Ženy	%	Celkem	%
	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost
Do5-ti let	3	15 %	1	100 %	4	19 %
5 – 15 let	3	15 %	0	0 %	3	14 %
15 let a více	14	70 %	0	0 %	14	67 %
Celkem	20	100 %	1	100 %	21	100 %

Zdroj: Vlastní zpracování, 2021

Z výše uvedené tabulky lze interpretovat, že 4 respondenti (19 %) mají délku praxe menší než- li 5let, 3 respondenti (14%) má délku praxe do 15 let a největší skupinou jsou respondenti s délkou praxe 15 let a více, kterých je 14 (67%). Z této skutečnosti lze konstatovat, že toto zaměstnání považují za perspektivní a v dlouhodobém přehledu za rozhodující.

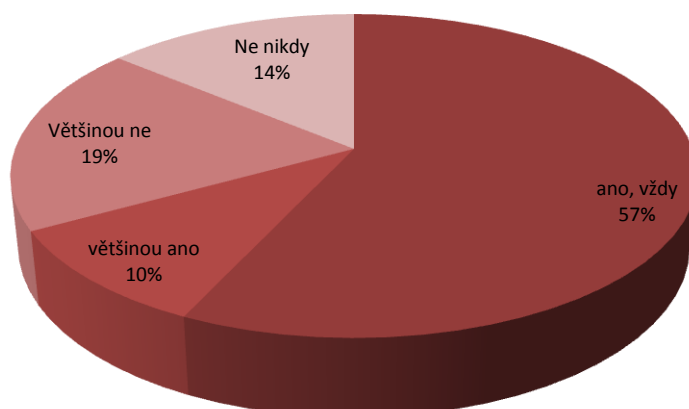
4.5.2 Analýza dat získaných průzkumem

Výrok č. 1 - Jím menší porce v častějších intervalech (cca 4–5x denně)

Hodnotící škála	Počet	%
Ano, vždy (téměř vždy)	12	57 %
Většinou ano (převážně)	2	10 %
Většinou ne (málokdy)	4	19 %
Ne nikdy (téměř nikdy)	3	14 %

Graf č. 1: Výrok č. 1

Výrok č. 1 Jím menší porce v častějších intervalech (cca 4–5x denně)



Zdroj: Vlastní zpracování, 2021

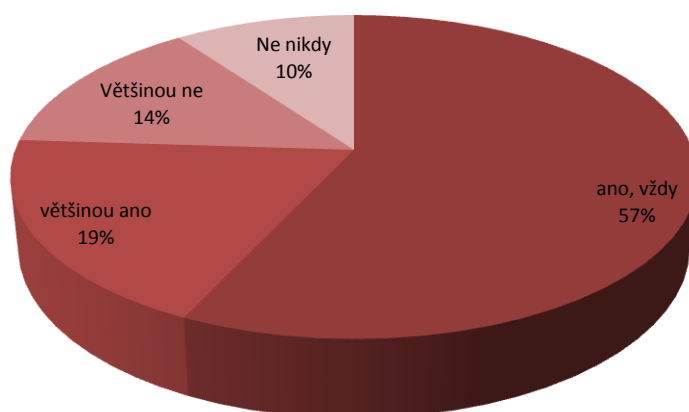
Tento dotaz se týká stravovacích návyků učitelů – instruktorů autoškoly v průběhu celého dne. Učební hodina instruktora autoškoly trvá 45 minut a po každé hodině má učitel přestávku, kdy se může občerstvit. Z výše uvedeného lze interpretovat, že 57 % učitelů – instruktorů autoškoly jí menší porce v kratších intervalech, což by značilo, že se občerství každou přestávku po vyučovací hodině. Pouze 14 % se jich téměř nikdy neobčerstvuje. Pro správný odstup v jídlu je zásadní naše úsilí a snaha.

Výrok č. 2- Jím v klidu, beze spěchu.

Hodnotící škála	Počet	%
Ano, vždy (téměř vždy)	12	57 %
Většinou ano (převážně)	4	19 %
Většinou ne (málokdy)	3	14 %
Ne nikdy (téměř nikdy)	2	10 %

Graf č. 2 : Výrok č. 2

Výrok č. 2 Jím v klidu, beze spěchu.



Zdroj: Vlastní zpracování, 2021

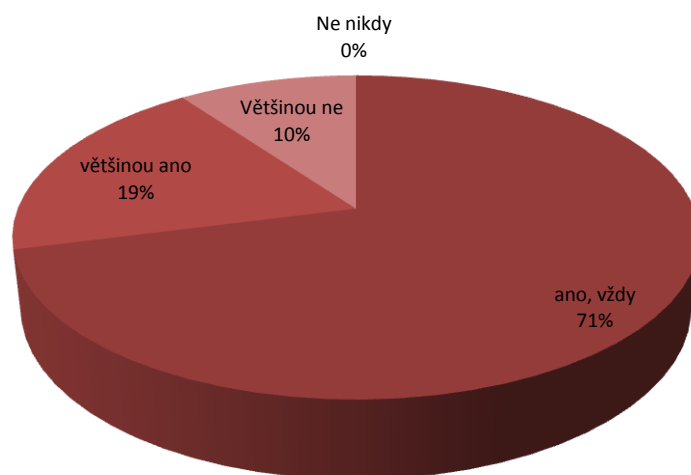
Přesto, že je dnes velmi uspěchaná doba a časový pres se projevuje také u stravovacích návyků, tak 57 % respondentů si téměř vždy najde čas na jídlo v klidu a beze spěchu, k těmto se řadí i 19% respondentů, kteří si čas na jídlo beze spěchu většinou také udělají. Pouze 10% respondentů nejí v klidu a beze spěchu a 14% respondentů si většinou čas na jídlo v klidu také neudělá. Pokud se jedinec stravuje v klidném a příjemném prostředí, má na jídlo čas a může stravu pomalu kousat a zaměřit se na jídlo jako takové. Klid a čas na jídlo je jedním z podstatných a charakteristických pravidel stravování.

Výrok č. 3 - Každý den si dopřejí ovoce a zeleninu.

Hodnotící škála	Počet	%
Ano, vždy (téměř vždy)	15	71%
Většinou ano (převážně)	4	19%
Většinou ne (málokdy)	2	10%
Ne nikdy (téměř nikdy)	0	0%

Graf č. 3 :Výrok č. 3

Výrok č. 3 Každý den si dopřejí ovoce a zeleninu.



Zdroj: Vlastní zpracování, 2021

Samotná konzumace ovoce a zeleniny je zásadou zdravé výživy, je obecně známé, že každý jedinec by měl denně spotřebovat alespoň 500 g celkem. To znamená, že v každém jídle by měla být malá porce ovoce či zeleniny.

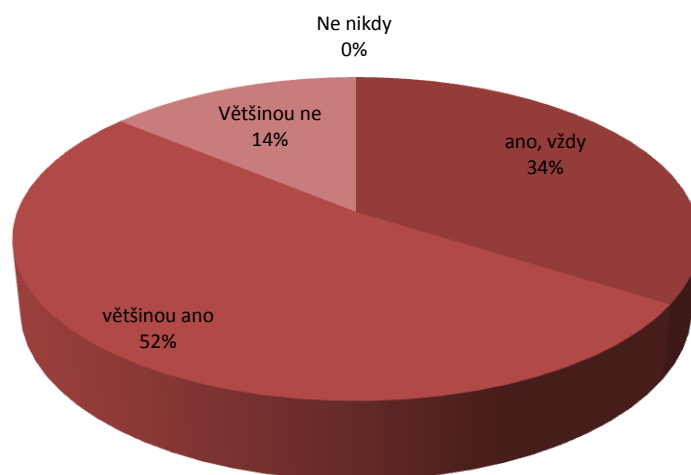
Jak nám sdělilo dotazníkové šetření, respondenti si v 71% vždy dají k jídlu ovoce či zeleninu. 19% respondentů si ji k jídlu většinou dá také, ale 10% respondentů si ovoce či zeleninu většinou nedopřává. Odpověď nikdy, se neobjevila u žádného dotázaného.

Výrok č. 4 - Dodržuji pitný režim, vypiji alespoň 2 litry tekutin za den.

Hodnotící škála	Počet	%
Ano, vždy (téměř vždy)	7	34%
Většinou ano (převážně)	11	52%
Většinou ne (málokdy)	3	14%
Ne nikdy (téměř nikdy)	0	0%

Graf č. 4: Výrok č. 4

Výrok č. 4 Dodržuji pitný režim, vypiji alespoň 2 litry tekutin za den.



Zdroj: Vlastní zpracování, 2021

Z výše uvedeného lze interpretovat, že výsledky týkající se pitného režimu jsou v rámci šetření vyhovující, neboť 34% respondentů vypije denně 2 litry tekutin, 52% respondentů většinou také vypije toto množství, žádný z respondentů nedal zápornou odpověď, pouze 14% respondentů tekutiny většinou nevypije. Musíme si připomenout, že pitný režim by nám měl pokrýt denní ztrátu tekutin a rozhodně by neměl být bagatelizován a je důležité přijímat tekutiny kontinuálně.

Výrok č. 5 - Snažím se omezovat množství cukrů a tuků ve stravě.

Hodnotící škála	Počet	%
Ano, vždy (téměř vždy)	13	62%
Většinou ano (převážně)	4	19%
Většinou ne (málokdy)	3	14%
Ne nikdy (téměř nikdy)	1	5%

Graf č. 5: Výrok č. 5

Výrok č. 5 Snažím se omezovat množství cukrů a tuků ve stravě.



Zdroj: Vlastní zpracování, 2021

Výsledky v rámci šetření nám ukázaly, že 62% respondentů se snaží omezovat množství cukrů a tuků ve stravě a 19% respondentů se tuto zásadu také většinou snaží dodržet. Nikdy tuto zásadu nedodrží 5% respondentů a nikdy se nesnaží omezovat a 14% se většinou také nesnaží omezovat množství cukrů a tuků ve stravě. Bohužel v dnešní době nám přímo nabízí nevhodné stravování a sladkosti a tučná jídla jsou téměř všude a toto vede časté nadváze a obezitě.

Výrok č. 6 - Snažím se, aby moje strava byla pestrá a vyvážená.

Hodnotící škála	Počet	%
Ano, vždy (téměř vždy)	11	52%
Většinou ano (převážně)	7	34%
Většinou ne (málokdy)	3	14%
Ne nikdy (téměř nikdy)	0	0%

Graf č. 6: Výrok č. 6

Výrok č. 6 Snažím se, aby moje strava byla pestrá a vyvážená.



Zdroj: Vlastní zpracování, 2021

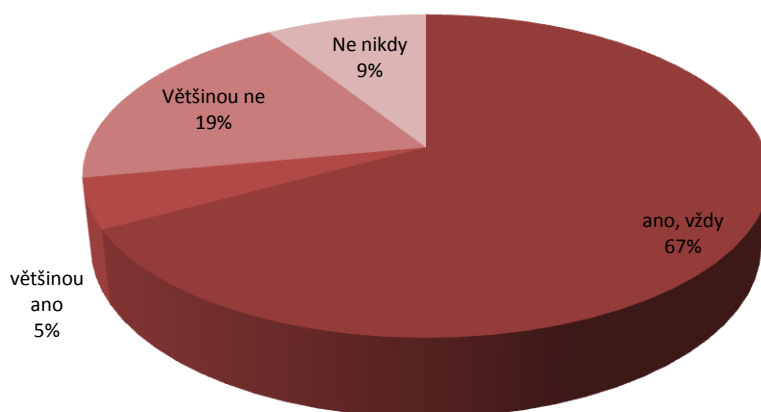
V rámci výzkumu lze odpověď na tuto otázku hodnotit celkem kladně, neboť 52% respondentů vždy a 34% respondentů většinou dbá na to, aby jejich strava byla pestrá a vyvážená. 14% většinou nemá zájem na pestré a vyvážené stravě. U této otázky žádný z respondentů nedal odpověď nikdy, tudíž každý z nich se zajímá o to, co jí. Jde o to, že strava by se měla skládat z různých potravin. Člověk by se neměl stravovat monotónně a jednostranně, ale pestře a různorodě, aby nedocházelo ke zdravotním obtížím.

Výrok č. 7 - Spím alespoň 6–8 hodin denně.

Hodnotící škála	Počet	%
Ano, vždy (téměř vždy)	14	67%
Většinou ano (převážně)	1	5%
Většinou ne (málokdy)	4	19%
Ne nikdy (téměř nikdy)	2	9%

Graf č. 7: Výrok č. 7

Výrok č. 7 Spím alespoň 6–8 hodin denně.



Zdroj: Vlastní zpracování, 2021

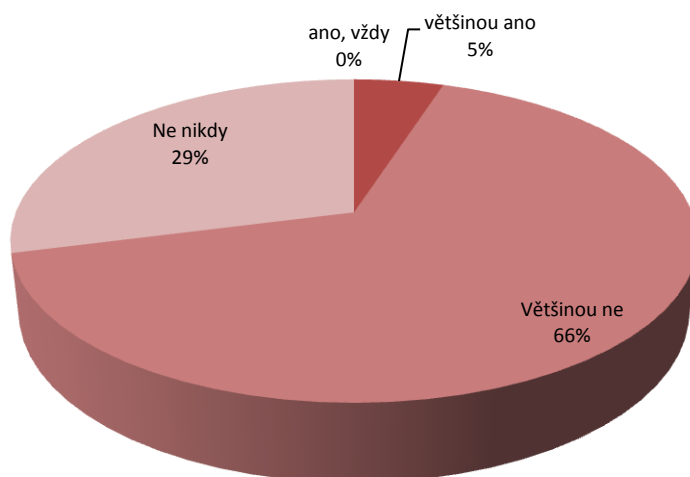
Jak z výše uvedeného vyplývá, 67% respondentů spí alespoň 6-8 hodin denně, 5% spí většinou také tuto dobu, ale 9% nikdy nespí po dobu 6 – 8 hodin a 19% tak nespí téměř nikdy. Přičemž spánek je důležitý pro regeneraci organismu a vyspalý člověk má mnohem více energie. Důležitá je také hloubka spánku a prostředí, ve kterém člověk usíná a spí. Člověk, který věnuje spánku potřebnou péči a čas. Může předejít fyzickým či duševním obtížím.

Výrok č. 8 - Netrpím poruchami spánku.

Hodnotící škála	Počet	%
Ano, vždy (téměř vždy)	0	0%
Většinou ano (převážně)	1	5%
Většinou ne (málokdy)	14	66%
Ne nikdy (téměř nikdy)	6	29%

Graf č. 8: Výrok č. 8

Výrok č. 8 Netrpím poruchami spánku.



Zdroj: Vlastní zpracování, 2021

Lze konstatovat, 66% respondentů většinou netrpělo poruchami spánku a 29% nikdy, pouze 5% většinou trpí poruchami spánku. Žádný z respondentů netrpí stálou poruchou spánku.

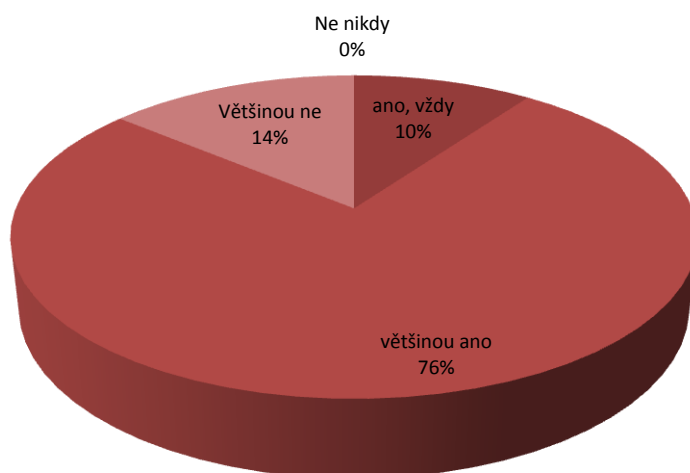
Spánek jako takový je základní biologickou potřebou člověka a nikdo by poruchy spánku neměl v žádném případě podceňovat.

Výrok č. 9 - Dodržuji pravidelnou dobu uléhání a vstávání.

Hodnotící škála	Počet	%
Ano, vždy (téměř vždy)	2	10%
Většinou ano (převážně)	16	76%
Většinou ne (málokdy)	3	14%
Ne nikdy (téměř nikdy)	0	0%

Graf č. 9: Výrok č. 9

Výrok č. 9 Dodržuji pravidelnou dobu uléhání a vstávání.



Zdroj: Vlastní zpracování, 2021

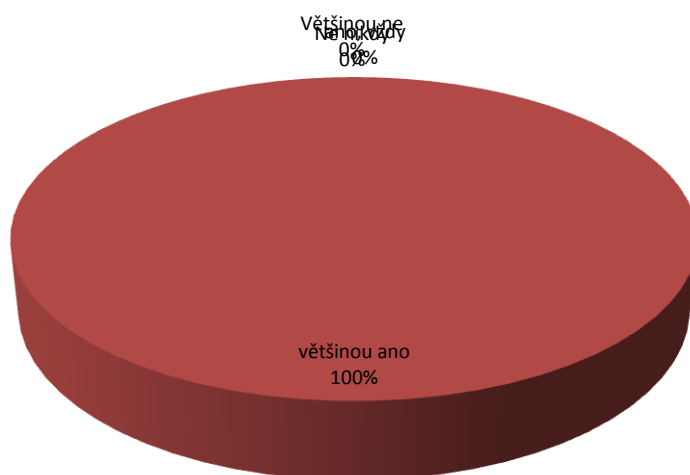
Jak dotazníkové šetření ukazuje, 76% respondentů se téměř vždy snaží dodržet pravidelnou dobu uléhání a vstávání, 10% ji dodržuje vždy. Většinou dobu uléhání a vstávání nedodržuje 14% respondentů, ale zápornou odpověď nikdy nedal žádný respondent. Pravidelnost doby uléhání a vstávání je jednou ze stěžejních zásad spánkové hygieny a dokáže se tím předejít spánkovým poruchám a člověk má lepší kvalitu spaní. Organismus má pravidelný biorytmus.

Výrok č. 10 - Ráno se probouzím svěží a odpočatá/y

Hodnotící škála	Počet	%
Ano, vždy (téměř vždy)	0	0%
Většinou ano (převážně)	21	100%
Většinou ne (málokdy)	0	0%
Ne nikdy (téměř nikdy)	0	0%

Graf č. 10: Výrok č. 10

Výrok č. 10 Ráno se probouzím svěží a odpočatá/y



Zdroj: Vlastní zpracování, 2021

Pokud se člověk cítí po probuzení odpočatý, plný energie a svěží, je to příznak dobrého a kvalitního spaní. Je s podivem, že celých 100 % respondentů se ráno po probuzení cítilo odpočatých a svěžích. Pravdou je, že potřeba spánku se u každého liší a načerpání sil po kvalitním spánku je důležité pro každý den.

Výrok č. 11 - Dodržuji pravidelný denní režim.

Hodnotící škála	Počet	%
Ano, vždy (téměř vždy)	1	5%
Většinou ano (převážně)	18	85%
Většinou ne (málokdy)	2	10%
Ne nikdy (téměř nikdy)	0	0%

Graf č. 11: Výrok č. 11

Výrok č. 11 Dodržuji pravidelný denní režim



Zdroj: Vlastní zpracování, 2021

Pravidelnost v denním režimu je důležitá pro každého jedince. Každý z nás potřebuje mít svůj vymezený čas na práci i odpočinek, kdy zregeneruje své síly.

Z dotazníkového šetření vyplývá, že 85% učitelů se snaží většinou dodržovat pravidelný denní režim, 5% se jej snaží dodržet vždy a 10% se většinou pravidelný denní režim dodržovat nedaří. Každý by si měl uvědomit, že pravidelná činnost kladným způsobem působí na zdraví jedince, a to jak na zdraví duševní tak i zdraví fyzické.

Výrok č. 12 - Dokáží si svou práci rozdělit dle důležitosti.

Hodnotící škála	Počet	%
Ano, vždy (téměř vždy)	13	62%
Většinou ano (převážně)	7	33%
Většinou ne (málokdy)	1	5%
Ne nikdy (téměř nikdy)	0	0%

Graf č. 12: Výrok č. 12

Výrok č. 12 Dokáží si svou práci rozdělit dle důležitosti.



Zdroj: Vlastní zpracování, 2021

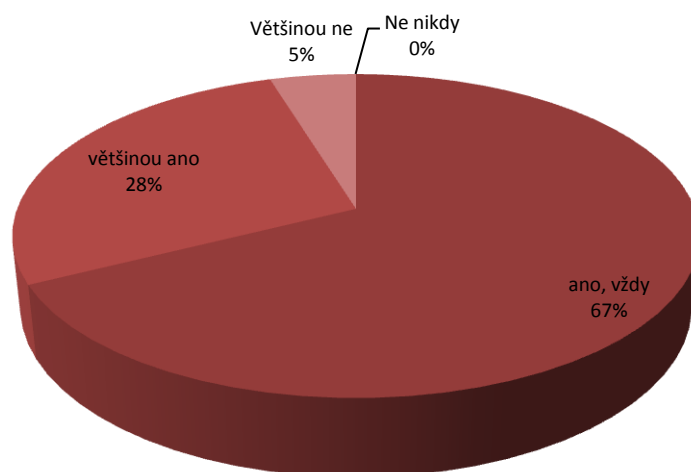
Jak lze konstatovat z dotazníkového šetření, 62% učitelů si vždy práci dokáže rozdělit podle důležitosti, 33% si ji většinou rozdělí podle důležitosti a pouze 5% učitelů si někdy nerozdělí podle důležitosti. Je tedy zřejmé, že učitelé autoškoly si svou práci stanovují podle priorit a efektivním zacházení s časem. Při jejich profesi se nejedná pouze o jejich čas, ale je nutné čas přizpůsobit i potřebám jednotlivých žáků. V autoškole se nejedná o výuku ve třídě, ale jedná se zejména o aktivitu vedenou mimo škole ve vozidle.

Výrok č. 13 - Umím si najít čas na odpočinek a relaxaci.

Hodnotící škála	Počet	%
Ano, vždy (téměř vždy)	14	71%
Většinou ano (převážně)	6	29%
Většinou ne (málokdy)	1	5%
Ne nikdy (téměř nikdy)	0	0%

Graf č. 13: Výrok č. 13

Výrok č. 13. Umím si najít čas na odpočinek a relaxaci.



Zdroj: Vlastní zpracování, 2021

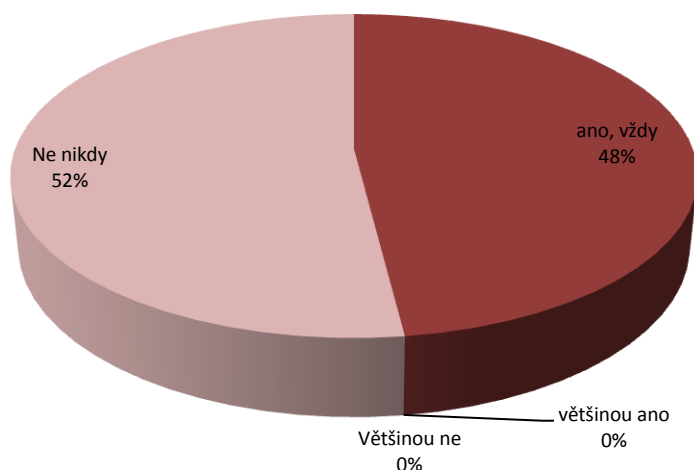
Jak je zřejmé z dotazníkového šetření, tato otázka je hodnocena velmi kladně a 71% učitelů si umí vždy najít čas na odpočinek a relaxaci, 29% učitelů si většinou najde čas a pouze 5% si většinou čas na relaxaci a odpočinek nenajde. Odpočinek a relaxace jsou pro lidský organismus velmi důležité a nenahraditelné. Každý organismus potřebuje doplnění energie, tzv. dobití baterek, kdy se zregeneruje tělo i mysl. Relaxací a odpočinkem bojujeme proti stresu, depresím a i životním každodenním situacím a konfliktům.

Výrok č. 14 - Vyhýbám se kouření cigaret.

Hodnotící škála	Počet	%
Ano, vždy (téměř vždy)	10	48%
Většinou ano (převážně)	0	0%
Většinou ne (málokdy)	0	0%
Ne nikdy (téměř nikdy)	11	52%

Graf č. 14: Výrok č. 14

Výrok č. 14 Vyhýbám se kouření cigaret..



Zdroj: Vlastní zpracování, 2021

Při dotazníkovém šetření bylo zjištěno, že 48% učitelů se vždy vyhýbá kouření cigaret a 52% se nikdy nevyhýbá kouření cigaret. Ukazuje se, že počet kuřáků mezi učiteli autoškoly je vyšší, než je počet nekuřáků. Při kouření cigaret se uvolňuje nikotin a ten vyvolává na kouření závislost. Kouření je příčinou asi 30% procent onkologických onemocnění. Platí heslo, normální je nekouřit.

Výrok č. 15 - Kávu piji v rozumném množství.

Hodnotící škála	Počet	%
Ano, vždy (téměř vždy)	9	43%
Většinou ano (převážně)	1	5%
Většinou ne (málokdy)	10	47%
Ne nikdy (téměř nikdy)	1	5%

Graf č. 15: Výrok č. 15

Výrok č. 15 Kávu piji v rozumném množství.



Zdroj: Vlastní zpracování, 2021

V kávě je kofein, který má stimulační účinky. Dle výzkumu 43% učitelů autoškoly pije vždy kávu v rozumném množství, 5% ji pije většinou v rozumném množství a 47% většinou nepije kávu v rozumném množství a 5% ji nikdy nepije v rozumném množství. Což znamená, že požití kávy a tím příjem kofeinu je celkem nadměrné. Pro někoho je káva denní rituál a pro někoho nezbytností. Říká se, že střídme pití kávy může být prevencí proti infarktu. Pravidelná káva má za následek úbytek vápníku a řidnutí kostí. Káva nám také blahodárně řídí mozkové centrum.

Výrok č. 16 - Často pobývám na čerstvém vzduchu.

Hodnotící škála	Počet	%
Ano, vždy (téměř vždy)	5	24%
Většinou ano (převážně)	15	71%
Většinou ne (málokdy)	0	0%
Ne nikdy (téměř nikdy)	1	5%

Graf č. 16: Výrok č. 16

Výrok č. 16. Často pobývám na čerstvém vzduchu.



Zdroj: Vlastní zpracování, 2021

Dle výsledků dotazníkového šetření je jednoznačné, že 71% učitelů většinou pobývá na čerstvém vzduchu a 24% učitelů téměř vždy pobývá na čerstvém vzduchu. Pouze 5% uvedlo, že nikdy nepobývá na čerstvém vzduchu.

Přičemž v dnešní uspěchané době je pobyt na čerstvém vzduchu pro tělo regenerující a kladný vliv na naše tělo i mysl. Pobyt na čerstvém vzduchu působí kladně na tělesnou i duševní stránku člověka a pomáhá mu odbourat deprese, stres a špatnou náladu.

Výrok č. 17 - Mám oblíbenou činnost, které rád/a věnuji svůj volný čas.

Hodnotící škála	Počet	%
Ano, vždy (téměř vždy)	15	71%
Většinou ano (převážně)	5	24%
Většinou ne (málokdy)	1	5%
Ne nikdy (téměř nikdy)	0	0%

Graf č. 17: Výrok č. 17

Výrok č. 17. Mám oblíbenou činnost, které rád/a věnuji svůj volný čas.



Zdroj: Vlastní zpracování, 2021

V rámci dotazníkového šetření bylo zjištěno, že většina učitelů autoškoly má svého koníčka, zálibu, sportovní aktivitu, kterou tráví svůj volný čas. Pouze 5% učitelů většinou nemá nic, žádné hobby, se kterým by s radostí prožili svůj volný čas. 71% učitelů má vždy něco, čím rád tráví svůj volný čas a 24% většinou také. Trávení volného času tím co mne naplňuje je pro duševní, fyzické i psychické zdraví více než důležité, především z hlediska zvládání stresu a vyrovnáváním se s problémy a s běžným životem.

Výrok č. 18 - Pravidelně vyvíjím zvýšenou pohybovou aktivitu (min. 3x týdně).

Hodnotící škála	Počet	%
Ano, vždy (téměř vždy)	11	52%
Většinou ano (převážně)	3	14%
Většinou ne (málokdy)	5	24%
Ne nikdy (téměř nikdy)	2	10%

Graf č. 18: Výrok č. 18

Výrok č. 18 Pravidelně vyvíjím zvýšenou pohybovou aktivitu (min. 3x týdně).



Zdroj: Vlastní zpracování, 2021

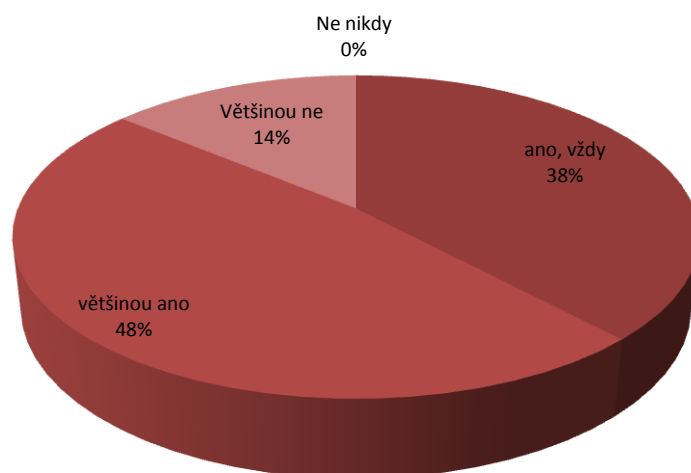
Z výše uvedeného výroku lze kladně hodnotit to, že 52% učitelů autoškoly si najde třikrát týdně čas na pohybovou aktivitu a 14% učitelů většinou také. Celkem 34% učitelů si většinou nebo vůbec nenajde čas třikrát týdně na pohybovou aktivitu. Pohyb pomáhá lidem udržovat se v dobré kondici a kladně působí na funkce lidského těla. Pohyb zabraňuje vysokému krevnímu tlaku, nadváze a pomáhá odbourávat stres. Pokud se člověk věnuje pohybu, může tím předcházet nemocem srdce.

Výrok č. 19 - Svou práci mám rád/a, naplňuje mě.

Hodnotící škála	Počet	%
Ano, vždy (téměř vždy)	8	38%
Většinou ano (převážně)	10	48%
Většinou ne (málokdy)	3	14%
Ne nikdy (téměř nikdy)	0	0%

Graf č. 19: Výrok č. 19

Výrok č. 19 Svou práci mám rád/a, naplňuje mě.



Zdroj: Vlastní zpracování, 2021

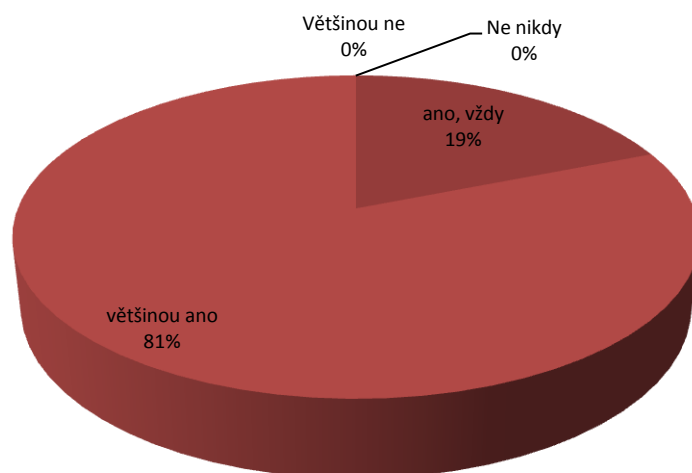
Z dotazníkového šetření vyplývá, že 38% respondentů má svou práci rádo jako svou profesi a 48% ji má rádo skoro většinou. 14% respondentů ji většinou rádo nemá. Lze tedy konstatovat, že většinu učitelů autoškoly jejich profese učitele autoškoly naplňuje a svou práci rádi vykonávají i přes negativa, která sebou přináší denní pohyb v silničním provozu.

Výrok č. 20 - Vztahy s kolegy jsou na přátelské úrovni.

Hodnotící škála	Počet	%
Ano, vždy (téměř vždy)	4	19%
Většinou ano (převážně)	17	81%
Většinou ne (málokdy)	0	0%
Ne nikdy (téměř nikdy)	0	0%

Graf č. 20: Výrok č. 20

Výrok č. 20: Vztahy s kolegy jsou na přátelské úrovni.



Zdroj: Vlastní zpracování, 2021

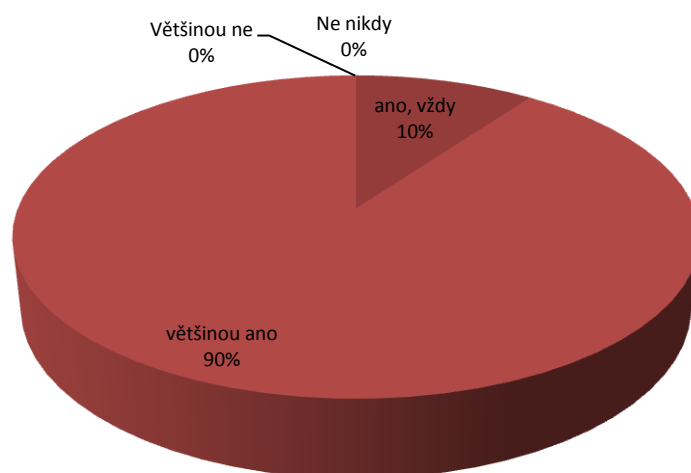
Jak vyplývá z dotazníkového šetření, jsou vztahy v autoškole s kolegy na přátelské úrovni, kdy 19 % respondentů odpovídalo, že má vztahy vždy na přátelské úrovni a 81% jich odpovídalo, že má většinou vztahy na přátelské úrovni. Žádný z respondentů nedal zápornou odpověď. Kvalita vztahů mezi učiteli sehrává velký význam ve fungování autoškoly. Pro dobré pracovní klima jsou vztahy na jednom z prvních míst. Aby mohl učitel svou práci vykovat rád a bez stresu, jsou vztahy s kolegy velmi důležité.

Výrok č. 21 - S žáky vycházím bez větších obtíží.

Hodnotící škála	Počet	%
Ano, vždy (téměř vždy)	2	10%
Většinou ano (převážně)	19	90%
Většinou ne (málokdy)	0	0%
Ne nikdy (téměř nikdy)	0	0%

Graf č. 21: Výrok č. 21

Výrok č. 21 S žáky vycházím bez větších obtíží.



Zdroj: Vlastní zpracování, 2021

Klima ve vozidle v autoškole určuje vztah mezi žákem a učitelem. Jedná se o vzájemnou interakci a mezilidský vztah, kdy učitel zásadním způsobem ovlivňuje snažení žáka. V autoškole musí být kvalitní spolupráce učitele a žáka na prvním místě. Jak ukazuje výsledek dotazníkového šetření, všech 100% respondentů vychází se svými žáky více méně bez větších obtíží. Toto lze hodnotit tím, že žák má snahu se učit a pozorně naslouchá svému učiteli. Lze říci, že učitel v autoškole je pro žáka autoritou.

Výrok č. 22 - Spolupráce s žáky je převážně bezproblémová.

Hodnotící škála	Počet	%
Ano, vždy (téměř vždy)	3	14%
Většinou ano (převážně)	16	76%
Většinou ne (málokdy)	2	10%
Ne nikdy (téměř nikdy)	0	0%

Graf č. 22: Výrok č. 22

Výrok č. 22. Spolupráce s žáky je převážně bezproblémová.



Zdroj: Vlastní zpracování, 2021

Ve škole je nejdůležitější vztah učitele a žáka. Tento vztah je jedním z nejdůležitějších faktorů při výkonu učitelského povolání. Pokud je vztah mezi učitelem a žákem nedostatečný, není snadná ani výuka a vzájemná interakce.

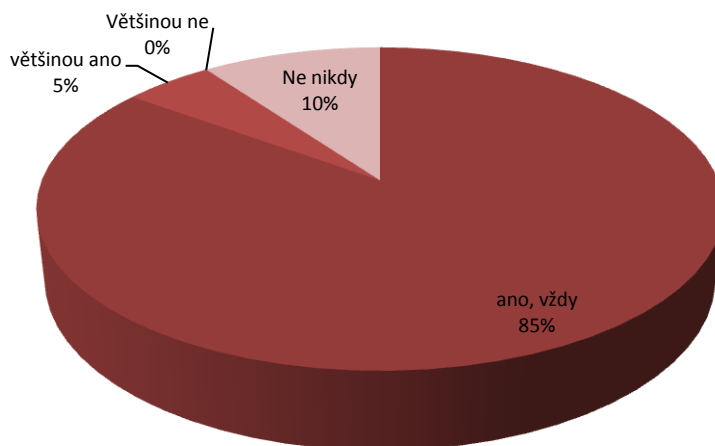
V dotazníku se 76% respondentů vyslovilo, že většinou bývá spolupráce s žáky bezproblémová, 14% se vyslovilo, že vždy má bezproblémový vztah s žáky a pouze 10% se vyslovilo, že většinou mívají s žáky problémy. V autoškole je to dáno tím, že se jedná o službu, kterou si musí žák zaplatit, tudíž chce své finance zhodnotit.

Výrok č. 23 - Ve své blízkosti mám někoho (partnera, přátele, rodiče, sourozence apod.), na něhož se mohu kdykoli obrátit.

Hodnotící škála	Počet	%
Ano, vždy (téměř vždy)	18	85%
Většinou ano (převážně)	1	5%
Většinou ne (málokdy)	0	0%
Ne nikdy (téměř nikdy)	2	10%

Graf č. 23: Výrok č. 23

Výrok č. 23. Ve své blízkosti mám někoho (partnera, přátele, rodiče, sourozence apod.), na něhož se mohu kdykoli obrátit.



Zdroj: Vlastní zpracování, 2021

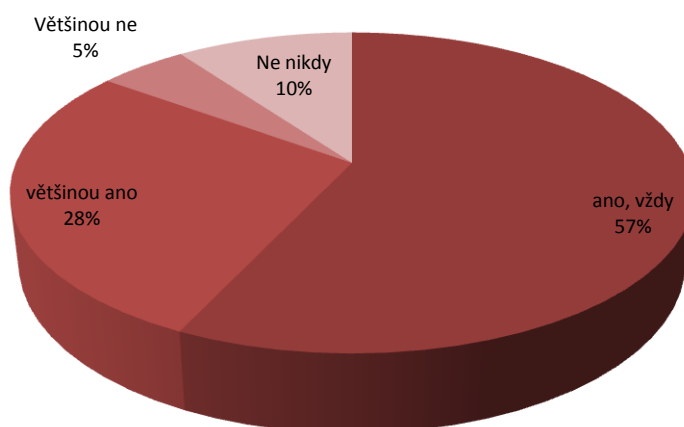
85% učitelů v autoškole odpovědělo, že má ve své blízkosti někoho, na něhož se může vždy obrátit a 5% učitelů se většinou má na koho obrátit, někoho komu důvěřují a mohou se na ně spolehnout v každé situaci. Pouze 10% učitelů nikoho takového ve svém okolí nemá. V rámci duševního zdraví sociální opora hraje důležitou roli, neboť sdílená jak radost, tak i starost je pak poloviční.

Výrok č. 24 - Dokáží oddělit práci od svého soukromého života.

Hodnotící škála	Počet	%
Ano, vždy (téměř vždy)	12	57%
Většinou ano (převážně)	6	28%
Většinou ne (málokdy)	1	5%
Ne nikdy (téměř nikdy)	2	10%

Graf č. 24: Výrok č. 24

Výrok č. 24. Dokáží oddělit práci od svého soukromého života.



Zdroj: Vlastní zpracování, 2021

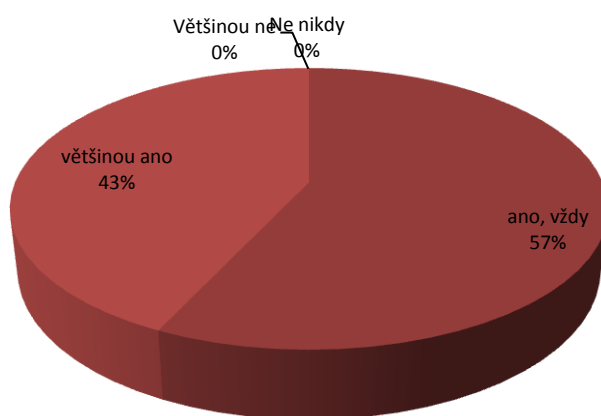
Z výše uvedeného vyplývá, že většina učitelů autoškoly dokáže práci oddělit od svého soukromého života. 57% učitelů ji dokáže oddělit vždy, 28% učitelů téměř vždy a nikdy nebo většinou nikdy ji nedokáže oddělit celkem 15% učitelů. Je zřejmé, že v autoškole práci od soukromého života oddělit lze, neboť každý žák zde projde pouze krátký čas životem učitele a nahradí jej další zájemce o řidičské oprávnění. Není zde taková fixace žák – učitel, jako na základní či střední škole, kdy jsou tito v denním kontaktu.

Výrok č. 25 - Problémy a konflikty se snažím řešit co nejdříve a pokud možno s chladnou hlavou.

Hodnotící škála	Počet	%
Ano, vždy (téměř vždy)	12	57%
Většinou ano (převážně)	9	43%
Většinou ne (málokdy)	0	0%
Ne nikdy (téměř nikdy)	0	0%

Graf č. 25: Výrok č. 25

Výrok č. 25. Problémy a konflikty se snažím řešit co nejdříve a pokud možno s chladnou hlavou.



Zdroj: Vlastní zpracování, 2021

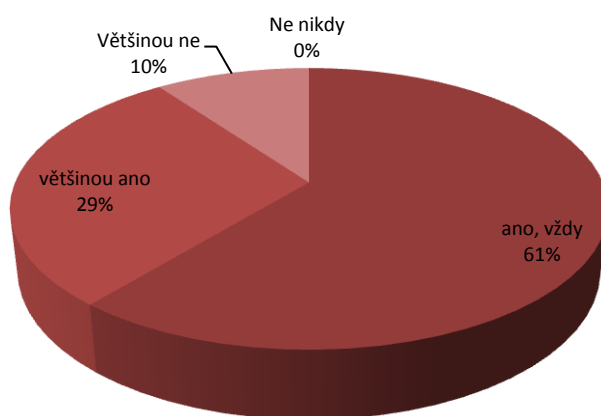
U této otázky jsou odpovědi kladné, kdy 57% učitelů problémy a konflikty řeší co nejdříve a pokud možno s chladnou hlavou a 43% učitelů je tak řeší téměř vždy. Je nutno říci, že učitelé v autoškole, se v rámci pohybu v denním silničním provozu musí odpoutat od zbytečných emocí, neboť v silničním provozu nemohou reagovat neuváženě, prudce a nepředvídavě, protože by to mohlo mít za následek dopravní nehodu a na žáka za volantem by takové situace mohli působit značně depresivně.

Výrok č. 26 - Svou činnost si plánuji dopředu, plnění úkolů nenechávám na poslední chvíli.

Hodnotící škála	Počet	%
Ano, vždy (téměř vždy)	13	61%
Většinou ano (převážně)	6	29%
Většinou ne (málokdy)	2	10%
Ne nikdy (téměř nikdy)	0	0%

Graf č. 26: Výrok č. 26

Výrok č. 26 Svou činnost si plánuji dopředu, plnění úkolů nenechávám na poslední chvíli.



Zdroj: Vlastní zpracování, 2021

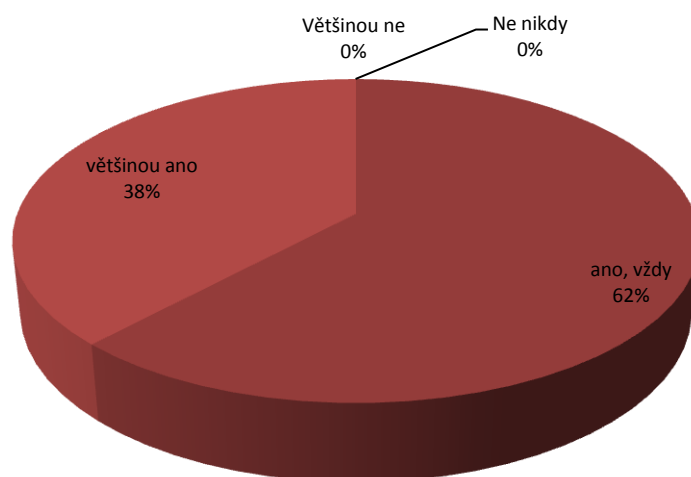
V práci učitele autoškoly je žádoucí, aby se převážná část činnosti plánovala dopředu, a to proto, že plánování jízd jednotlivým žákům, při jejich vysokém počtu, bývá dost náročné. Musí se zkombinovat a sladit čas a požadavek každého jednotlivého žáka a čas učitele v návaznosti na hodiny výuky. Z dotazníkového šetření vyplývá, že plánování si dopředu si vždy uskutečňuje 61% učitelů, 29% si téměř vždy plánuje dopředu a pouze 10% učitelů si většinou neplánuje dopředu. Nikdo mezi učiteli není žádný takový, že by svou práci vykonával bez plánování.

Výrok č. 27 - Snažím se myslet pozitivně a vidět věci z lepší stránky.

Hodnotící škála	Počet	%
Ano, vždy (téměř vždy)	13	62%
Většinou ano (převážně)	8	38%
Většinou ne (málokdy)	0	0%
Ne nikdy (téměř nikdy)	0	0%

Graf č. 27: Výrok č. 27

Výrok č. 27. Snažím se myslet pozitivně a vidět věci z lepší stránky.



Zdroj: Vlastní zpracování, 2021

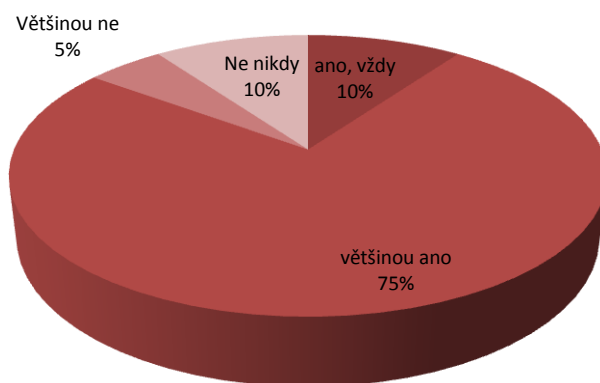
Jak vyplývá z dotazníkového šetření a odpovědí učitelů autoškoly, 62% učitelů se vždy snaží myslet pozitivně a vidět věci z lepší stránky a 38% učitelů se většinou snaží vidět věci z lepší stránky. V tomto výroku nepadla žádná záporná odpověď, což lze hodnotit velmi kladně. Pozitivní přístup k životu, myšlení a práci učitele autoškoly je velmi důležitý. Naše myšlenky, pocity, prožívání ovlivňují náš celkový postoj k životu a působí na naše podvědomí. Je důležité na vše hledět pozitivně, neboť to kladně působí na naše duševní zdraví.

Výrok č. 28 - Mé pracovní povinnosti mě nezatěžují nad míru únosnosti.

Hodnotící škála	Počet	%
Ano, vždy (téměř vždy)	2	10%
Většinou ano (převážně)	16	75%
Většinou ne (málokdy)	1	5%
Ne nikdy (téměř nikdy)	2	10%

Graf č. 28: Výrok č. 28

Výrok č. 28. Mé pracovní povinnosti mě nezatěžují nad míru únosnosti.



Zdroj: Vlastní zpracování, 2021

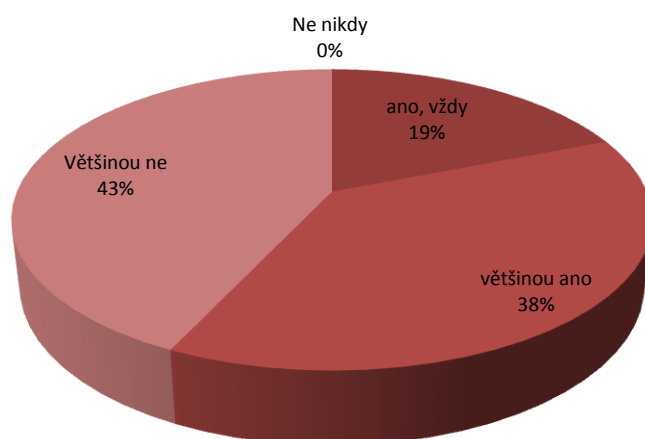
Výsledky v rámci dotazníkového šetření ukazují, že většina učitelů v autoškole nepovažuje své pracovní povinnosti za nepřiměřenou psychickou zátěž a nepovažuje je za neúnosné. 75% respondentů pracovní povinnosti většinou nezatěžují nad míru únosnosti a 10% nezatěžují nikdy. 15% respondentů je pracovními povinnostmi většinou nebo vždy zatíženo. V rámci učitelské profese je míněna zejména zátěž psychická, která by mohla při přetížení vyústit v pracovní stres.

Výrok č. 29 - Cítím se být fyzicky zdravá/ý.

Hodnotící škála	Počet	%
Ano, vždy (téměř vždy)	4	19%
Většinou ano (převážně)	8	38%
Většinou ne (málokdy)	9	43%
Ne nikdy (téměř nikdy)	0	0%

Graf č. 29: Výrok č. 29

Výrok č. 29. Cítím se být fyzicky zdravá/ý.



Zdroj: Vlastní zpracování, 2021

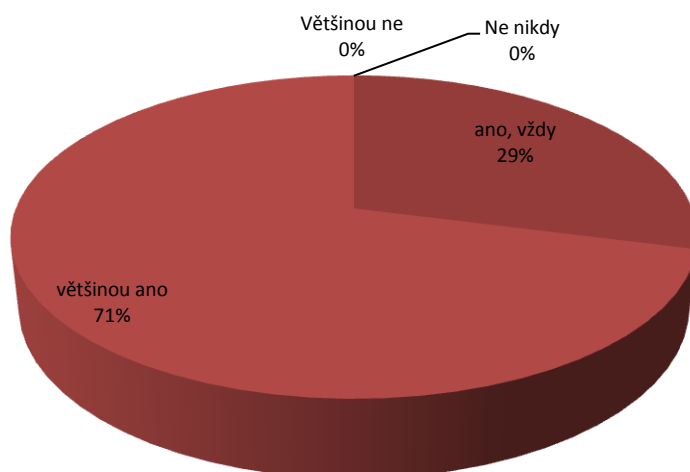
Dotazníkovým šetřením bylo zjištěno, že 19% učitelů se cítí vždy fyzicky zdrávo, 38 % učitelů se většinou cítí být fyzicky zdrávo a 43% se nepovažuje většinou za zdravé. Zdraví učitele ovlivňuje jeho pracovní výkon a i výkon žáka. Je třeba říci, že učitelé autoškoly musí po dosažení 50-ti let věku každé dva roky na preventivní pracovní prohlídku, zda jsou schopni vykonávat profesi učitele autoškoly. Doklad o této prohlídce musí mít přiložen u osvědčení instruktora. K dosažení dobrého zdraví je důležitá životospráva.

Výrok č. 30 - Jsem spokojená/ý sám se sebou a svým životem.

Hodnotící škála	Počet	%
Ano, vždy (téměř vždy)	6	29%
Většinou ano (převážně)	15	71%
Většinou ne (málokdy)	0	0%
Ne nikdy (téměř nikdy)	0	0%

Graf č. 30: Výrok č. 30

Výrok č. 30. Jsem spokojená/ý sám se sebou a svým životem.



Zdroj: Vlastní zpracování, 2021

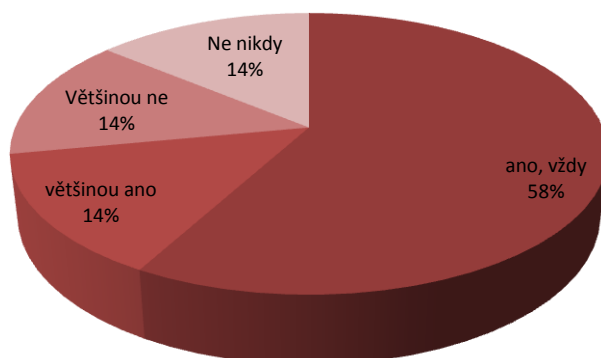
Dotazníkové šetření nám ukázalo velmi dobrý výsledek, neboť 29% učitelů autoškoly je vždy spokojeno se svým životem a 71% učitelů je většinou se svým životem spokojeno. Pouze vyrovnaný, šťastný, spokojený člověk tzn. i učitel zná své hodnoty. Má rád sám sebe a i život se vším, co mu přináší. Takový dokáže být pro své žáky ve vozidle vzorem a je nápomocen při osvojování si řidičských zkušeností, vědomostí a znalostí.

Výrok č. 31 - V práci mám čas na pravidelnou stravu a krátký odpočinek k nabytí nových sil.

Hodnotící škála	Počet	%
Ano, vždy (téměř vždy)	12	58%
Většinou ano (převážně)	3	14%
Většinou ne (málokdy)	3	14%
Ne nikdy (téměř nikdy)	3	14%

Graf č. 31: Výrok č. 31

Výrok č.31. V práci mám čas na pravidelnou stravu a krátký odpočinek k nabytí nových sil.



Zdroj: Vlastní zpracování, 2021

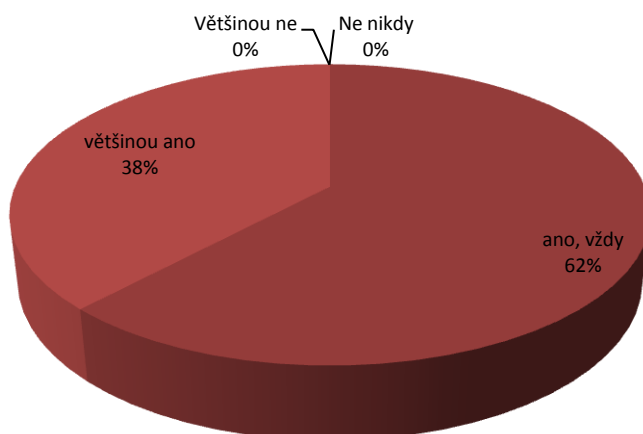
V dotazníkovém šetření se ukázalo, že 58% respondentů si vždy najde čas na pravidelnou stravu a krátký odpočinek k nabytí svých sil, 14% si jen také většinou najde a nikdy nebo téměř nikdy si na krátký odpočinek nenajde 28% respondentů. V autoškole mají učitelé mezi jednotlivými hodinami či jízdami pravidelnou přestávku a tu mohou využít podle svých potřeb, nadýchat se čerstvého vzduchu a nabrat novu energii. Je na každém jedinci, jak tento čas využije.

Výrok č. 32 - Dokáží ovládat své emoce, svou práci vykonávám svědomitě a s rozvahou.

Hodnotící škála	Počet	%
Ano, vždy (téměř vždy)	13	62%
Většinou ano (převážně)	8	38%
Většinou ne (málokdy)	0	0%
Ne nikdy (téměř nikdy)	0	0%

Graf č. 32: Výrok č. 32

Výrok č32. Dokáží ovládat své emoce, svou práci vykonávám svědomitě a s rozvahou.



Zdroj: Vlastní zpracování, 2021

V dotazníkovém šetření bylo v rámci tohoto tvrzení dosaženo výborných výsledků, kdy 62% respondentů vždy dokáže ovládat své emoce a vykonává svou práci svědomitě a s rozvahou a 38% respondentů většinou také dokáže ovládat své emoce. Učitel autoškoly se denně pohybuje v silničním provozu a nese ve vozidle odpovědnost za život svůj i život žáka. Učitelé autoškoly přistupují ke vzniklým situacím svědomitě, bez přemrštěných emocí, které by mohly vést k nesprávnému rozhodnutí zejména ve vozidle.

Výrok č. 33 - Jsem spokojen/a s výsledky své práce.

Hodnotící škála	Počet	%
Ano, vždy (téměř vždy)	14	67%
Většinou ano (převážně)	7	33%
Většinou ne (málokdy)	0	0%
Ne nikdy (téměř nikdy)	0	0%

Graf č. 33: Výrok č. 33

Výrok č. 33. Jsem spokojen/a s výsledky své práce.



Zdroj: Vlastní zpracování, 2021

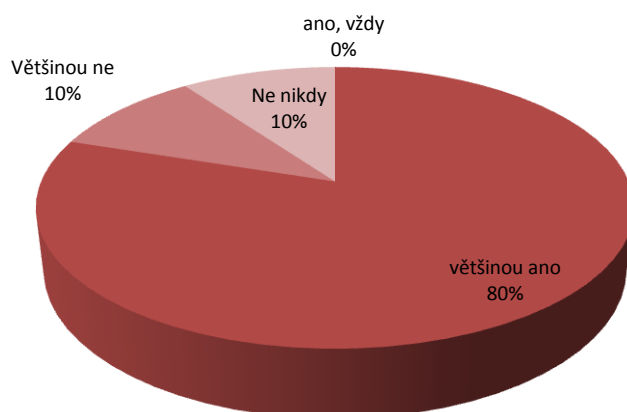
Vyhodnocením dotazníkového šetření se ukázalo, že 67% učitelů autoškoly je vždy spokojeno s výsledky své práce a 33% učitelů je také většinou spokojeno s výsledky své práce. Toto zjištění je velmi dobré a je dáno tím, že každý z žáků autoškoly se snaží pilně připravovat na zkoušku v autoškolě, kde získá řidičské oprávnění a je tudíž spoluodpovědný za to, aby se na tuto zkoušku řádně připravil. Snahou každého učitele autoškoly je, aby každý žák u závěrečné zkoušky uspěl.

Výrok č. 34 - Domnívám se, že učitelská profese je dostatečně společensky oceňována.

Hodnotící škála	Počet	%
Ano, vždy (téměř vždy)	0	0%
Většinou ano (převážně)	17	80%
Většinou ne (málokdy)	2	10%
Ne nikdy (téměř nikdy)	2	10%

Graf č. 34: Výrok č. 34

Výrok č. 34. Domnívám se, že učitelská profese je dostatečně společensky oceňována.



Zdroj: Vlastní zpracování, 2021

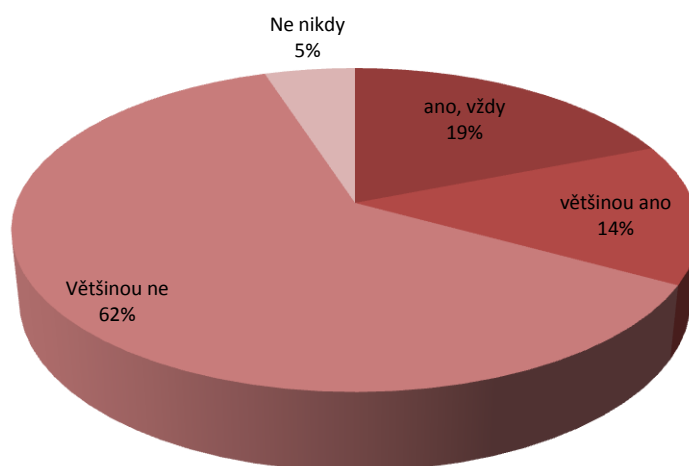
Obecně lze říci, že učitelská profese není ve společnosti dostatečně společensky ceněna, přestože se její vykonávání spojuje s vysokou psychickou zátěží a i čas věnovaný této práci je velmi náročný. Přesto se 80% respondentů shodlo na tom, že práce učitele autoškoly je společensky dostatečně oceňována a 10% se domnívá, že téměř vždy a zbývajících 10% se domnívá, že nikdy. Z tohoto lze usuzovat, že profese učitele je lépe vidět a je za ní konkrétní výsledek.

Výrok č. 35 - Finanční ohodnocení své práce považují za uspokojivé.

Hodnotící škála	Počet	%
Ano, vždy (téměř vždy)	4	19%
Většinou ano (převážně)	3	14%
Většinou ne (málokdy)	13	62%
Ne nikdy (téměř nikdy)	1	5%

Graf č. 35: Výrok č. 35

Výrok č. 35. Finanční ohodnocení své práce považují za uspokojivé.



Zdroj: Vlastní zpracování, 2021

V rámci tvrzení většinově převládá mínění, že finanční ohodnocení neodpovídá časové, fyzické a zejména psychické zátěži, kterou v sobě nese profese učitele autoškoly. 62% respondentů většinou není spokojeno s finančním ohodnocením, 35% bývá s finančním ohodnocením spokojeno, ale pouze 19% je spokojeno vždy. Převážná část respondentů tedy považuje finanční ohodnocení svého povolání jako nedostačující.

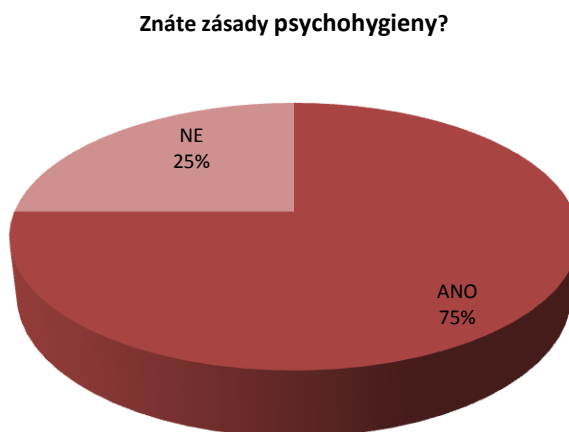
4.5.3 Analýza rozhovorů

Řízené rozhovory navazují na dotazník, kdy otázky byly vybrány na základě poznatků z dotazníkového šetření. Rozhovoru se zúčastnilo celkem 8 respondentů.

Otázka č. 1 Znáte zásady psychohygieny?

	Počet respondentů	Podíl v %
Ano	6	75%
Ne	2	25%

Graf č. 36: Otázka č. 1



Zdroj: Vlastní zpracování, 2021

Příklady odpovědí:

- „ musím být pokud možno pozitivní“
- „ nesmím v sobě hromadit záporné emoce“
- „ musím se odměňovat“
- „ zejména vlastní zkušeností motivují“

Převážná část respondentů tj. 75 % umí vysvětlit pojem psychohygieny a ví, co pro sebe má udělat. 25 % respondentů nevědělo, avšak pojem duševní zdraví jim je znám.

Otázka č. 2 Dokážete se vypořádat s věcmi ve svém životě, které nemohou být změněny?

	Počet respondentů	Podíl v %
Ano, umím se vypořádat	8	100 %
Ne, neumím	0	0 %

Graf č. 37: Otázka č. 2



Zdroj: Vlastní zpracování, 2021

Příklady odpovědí:

„ s některými věcmi si pomůže pouze člověk sám“

„ každý konec je nový začátek“

„občas potřebuji něco vydýchat, ale snažím se být v pohodě“

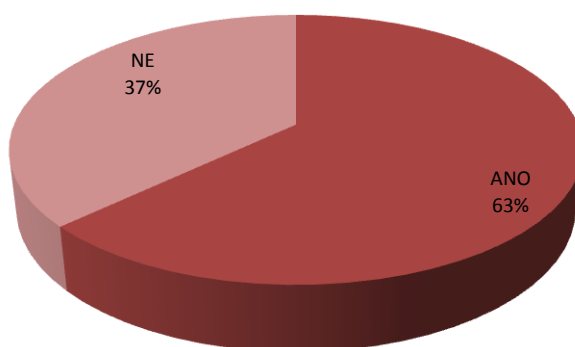
100 % respondentů uvedlo, že se dokážou sami vypořádat s věcmi ve svém životě. Z čehož lze usuzovat, že mají svůj život pod kontrolou.

Otázka č. 3 Používáte nějaké relaxační techniky pro odbourání stresu?

	Počet respondentů	Podíl v %
Ano	5	63 %
Ne	3	37 %

Graf č. 38: Otázka č. 3

Používáte nějaké relaxační techniky pro odbourání stresu?



Zdroj: Vlastní zpracování, 2021

Příklady odpovědí:

- „*rád si přispím*“
- „*pracuji na zahradě a to ve mne vše odbourává*“
- „*kouřím*“
- „*mám u sebe pořád oplatku v čokoládě*“
- „*hraju hokej a chodím do posilovny*“

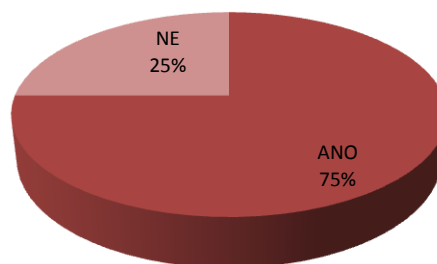
Z výzkumného souboru vyplývá, že nějakou relaxační techniku používá celkem 63 % respondentů, pouze 37 % nepoužívá žádné techniky a nechá stres samovolně odeznít.

Otázka č. 4 Postupujete při výuce vždy pouze dle legislativy, nebo máte své individuální metody?

	Počet respondentů	Podíl v %
Ano	6	75 %
Ne	2	25 %

Graf č. 39: Otázka č. 4

Postupujete při výuce vždy pouze dle legislativy, nebo máte své individuální metody?



Zdroj: Vlastní zpracování, 2021

Příklady odpovědí:

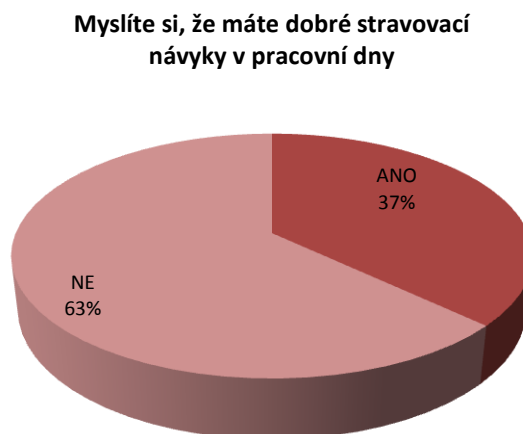
- „ vždy postupuji, ale mám rád své vlastní příklady z praxe“
- „ musím do výuky dát i kus sebe, jinak postrádá smysl“
- „ autoškola není jen o paragrafech“
- „ zejména vlastní zkušeností motivují“

Všichni učitelé dodržují platnou legislativu, ale 75% respondentů legislativu si prokládá vlastními příklady z praxe, historkami a vlastními poznatky, 25% respondentů ještě nemá takové zkušenosti z vlastní praxe.

Otázka č. 5 Myslíte si, že máte dobré stravovací návyky v pracovní dny?

	Počet respondentů	Podíl v %
Ano	3	37 %
Ne	5	63 %

Graf č. 40: Otázka č. 5



Zdroj: Vlastní zpracování, 2021

Příklady odpovědí:

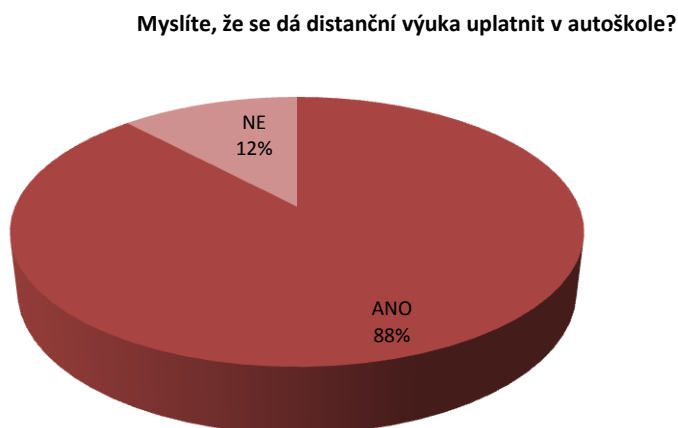
- „ klidně se najím za jízdy v autě“
- „ jím když mi to zrovna vyjde“
- „ když mám hlad, tak se najím“
- „ jak kdy, ale snažím se“
- „ od té doby co mám cukrovku, se snažím jíst pravidelně“
- „ na oběd u stolu si čas, vždycky najdu“

Z odpovědí vyplývá, že 63% respondentů si uvědomuje, že v pracovní době nemá dobré stravovací návyky a nestravuje se správně, 37% domnívá, že jejich stravovací návyky jsou na dobré úrovni.

Otázka č. 6 Myslíte, že se dá distanční výuka uplatnit v autoškole?

	Počet respondentů	Podíl v %
Ano	7	88 %
Ne	1	12 %

Graf č. 41: Otázka č. 6



Zdroj: Vlastní zpracování, 2021

Příklady odpovědí:

- „Sám si rozšiřuji oprávnění formou distanční výuky“
- „Je to dobrá věc, ale není nad osobní kontakt“
- „Jen není vždy jisté, zda je účastník přítomen celou dobu“
- „Přinesla to doba, ale autoškola vždy byla a bude o individuálním přístupu“

Z výše uvedeného lze interpretovat, že 88% respondentů považuje distanční výuku za přínosnou a podporuje samostatnost, ale na druhé straně chybí osobní kontakt a interakce mezi vyučujícím a žákem. Distanční výuka je také náročnější na přípravu. 12% respondentů se s distanční výukou neztotožňuje.

Otázka č. 7 Dokážete ve vozidle přenést na klienta dobrou náladu a pohodu

	Počet respondentů	Podíl v %
Ano, umím	8	100 %
Ne, neumím	0	0 %

Graf č. 42: Otázka č. 7



Zdroj: Vlastní zpracování, 2021

Příklady odpovědí:

„ Vždy se snažím odlehčit situaci“

„ Nemá smysl nikoho stresovat“

„ Je důležité, aby byl žák v pohodě“

„ Pokud není v autě pohoda, žák se stresuje“

100 % respondentů se domnívá a uvádí, že se snaží vnášet do vozidla dobrou náladu a pohodu.

4.5.4 Shrnutí výsledků

Bakalářská práce byla zaměřena na prozkoumání hladiny dodržování zásad psychohygieny. Údaje, které jsem vytěžil prostřednictvím dotazníku, byly vyjádřeny nejprve v kvantitativní metodou, což znamená, že hodnoty, které byly získané v rámci každé z 35 otázek, byly nejprve vyjádřeny v absolutní hodnotě a jednak v procentuelním vyjádření. Poté byl proveden krátký slovní rozbor hodnot.

První zkoumanou oblastí bylo dodržování zásad psychohygieny, která se týkala stravování, pitného režimu, spotřebě tuků a cukru, vyváženosti stravy, pití kávy a kouření.

Prvních 6 výroků - otázek dotazníku bylo věnováno stravování a stravovacím návykům. Bylo zjištěno, že výsledky v této části jsou uspokojivé, neboť převážná část učitelů autoškoly se věnuje své životosprávě a snaží se toto denně dodržovat. V otázkách konzumace pití kávy a kouření cigaret jsme v oblasti životosprávy ptali na výroky č. 14 a 15. Bylo zjištěno, že v celkovém počtu respondentů je větší polovina nekuřáků a menší polovina učitelů autoškoly podléhá tomuto zlovyku. U pití kávy toto bylo opačné, kdy větší polovina učitelů kávu nepije a menší polovina kávu pije. Dá se říci, že pití kávy připustili téměř všichni dotazovaní učitelé.

Druhou zkoumanou oblastí byla oblast spánku, doby uléhání, dodržování pravidelného režimu, času věnovaného odpočinku a relaxaci. Tato oblast byla zkoumána 10 výroky. Z celkového hodnocení vyplynulo, že 89% učitelů tyto oblasti plní či se snaží je dodržovat, jen malá část učitelů 11% tuto oblast ignoruje a nestará se o sebe. Z těchto výsledků bylo usouzeno, že péče o spánek, zdraví v práci učitelů autoškoly jsou na velmi dobré úrovni.

Třetí zkoumanou oblastí byla oblast sociální opory, životních postojů spolupráce se žáky. Tato oblast byla hodnocena v dotazníku výroky č. 23,31,32. Výsledkem dotazníku bylo zjištění, že z celkového počtu učitelů autoškoly 87% vykazuje kladné hodnoty, což značí jejich oporu v rodině v přátelích kdy dobré sociální

vztahy upevňují jejich životní postoje. 13% učitelů je bez opory v rodině a jsou zklamaní životem. Jedná se o učitele, kteří mají čerstvě po rozchodu se životní partnerkou a těžce se s touto nelehkou situací vypořádávají. V současné době mají negativní pohled na celý svět.

Čtvrtou zkoumanou oblastí byly výroky č. 11,12,26, které se týkaly hospodaření s časem, kdy 90% učitelů vykazuje, že umí svůj čas efektivně plánovat a dodržuje si svůj zaběhlý režim. U učitelů autoškoly se předpokládá, že si umí svůj čas efektivně rozložit, a to zejména čas pracovní.

Pátou zkoumanou oblastí byly pracovní podmínky, vztah k práci, hodnocení učitele, která byla vymezena celkem deseti výroky. Jedná se o výroky č. 15,19,20,21,27,28,29,30,34,35. Z výzkumného vzorku vyplývá, že 79% učitelů autoškoly je v této oblasti spokojeno, pouze 21 procent se jeví jako nespokojeno. Nejvíce se nespokojenost promítla ve výroku č. 35, který se týkal finančního ohodnocení práce učitele autoškoly, kdy 67% učitelů bylo nespokojeno či více méně nespokojeno s finančním ohodnocením učitelů.

5 ZÁVĚR

Cílem mé bakalářské práce bylo zjištění postoje učitelů autoškoly k jejich duševnímu zdraví a jejich životní spokojenosti.

Pro dosažení cíle bylo využito studium odborné literatury. Použitá literatura byla vybrána se zaměřením na téma učitel, jak získat oprávnění učitele - instruktora v autoškole, psychohygiena, zásady duševního zdraví, stres, jeho druhy a stres učitelský. Po prostudování literatury bylo provedeno průzkumné dotazníkové šetření mezi učiteli – instruktory autoškoly. Na základě výsledků dotazníků proběhly řízené rozhovory s osmi náhodně vybranými učiteli – instruktory autoškoly.

Průzkum byl prováděn v měsících prosinci 2020 a v lednu 2021. Byli osloveni učitelé - instruktoři autoškol a průzkumného šetření se zúčastnilo 21 respondentů, kdy soubor tvořilo 20 (95%) mužů a 1 (5%) žena.

Učitelé byli seznámeni s tím, jak se průzkumný dotazník vyplňuje a současně také s tím, že každý dotazník je anonymní a výsledky dotazníků nebudou nikde zveřejňovány.

Cílem práce bylo zjistit, jaké jsou postoje učitelů autoškoly k jejich duševnímu zdraví a jejich životní spokojenosti.

Problematika stresu, který působí na učitele autoškoly je velmi složitá a zátěžové vlivy, které na ně působí, jsou ze značné části specifické.

Jak vyplývá z průzkumu, učitelé autoškol jsou velmi dobře obeznámeni s daným tématem a při své práci se snaží vytvořit takové podmínky, které jim umožňují péči o své duševní zdraví a dodržování životosprávy.

Z celkového dotazníkového průzkumu lze konstatovat, že podle výroku 30 jsou učitelé autoškoly 100% spokojeni sami se sebou, se svou prací a tím také se svým životem. Dle průzkumu životosprávu ve svém životě považují za velmi důležitou, stejně tak svou rodinu a využívání svého volného času.

Stejně poznatky vplynuly i z rozhovorů s jednotlivými učiteli autoškol.

6 POUŽITÁ LITERATURA

BAŠTECKÁ, Bohumila, ed. *Psychologická encyklopedie: aplikovaná psychologie*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-470-0.

BEDNAŘÍKOVÁ, Iveta. *Kapitoly z andragogiky 1*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2006a. 77 s. ISBN 80-244-1355-8

BEDRNOVÁ, Eva a Daniela PAUKNEROVÁ. *Management osobního rozvoje: duševní hygiena, sebeřízení, efektivní životní styl. 2.*, aktualizované a doplněné vydání. Praha: Management Press, 2015. ISBN 978-80-7261-381-6.

BEDRNOVÁ, Eva. *Management osobního rozvoje: duševní hygiena, sebeřízení a efektivní životní styl*. Praha: Management Press, 2009. ISBN isbn978-80-7261-198-0.

ČAPEK, Robert. *Třídní klima a školní klima*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2010, 328 s. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-4.

FOŘT, Petr. *Výživa pro dokonalou kondici a zdraví*. Ilustroval Monika WOLFOVÁ. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-1057-9.

FULGHUM, Robert. *Všechno, co opravdu potřebuju znát, jsem se naučil v mateřské školce*. Vyd. 8., V Argu 4. Přeložil Lenka FÁROVÁ, přeložil Jiří HRUBÝ. Praha: Argo, 2012. ISBN 978-80-257-0590-2.

HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Velký psychologický slovník*. Ilustroval Karel NEPRAŠ. Praha: Portál, 2010. ISBN isbn978-80-7367-686-5.

HARTL, Pavel. *Kompedium pedagogické psychologie dospělých*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1999. 230 s. ISBN 80-7184-841-7.

HLADKÝ, A. *Nové zákonné předpisy o psychologickém stresu v práci*. Psychologie v ekonomické praxi, 2003.

CHAMOUTOVÁ, Kateřina a Hana CHAMOUTOVÁ. *Duševní hygiena: Psychologie zdraví*. V Praze: Česká zemědělská univerzita, Provozně ekonomická fakulta, Katedra psychologie, 2006. ISBN isbn80-213-1152-4.

JANKOVSKÝ, Jiří. *Etika pro pomáhající profese. 2.*, aktualizované a doplněné vydání. Praha: Stanislav Juhaňák - Triton, 2018. ISBN 978-80-7553-414-9.

KALLWASS, Angelika. *Syndrom vyhoření v práci a v osobním životě*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-299-7.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994. Pro vaše zdraví. ISBN isbn80-7169-121-6.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-774-4.

KYRIACOU, Chris. *Klíčové dovednosti učitele: cesty k lepšímu vyučování*. Vyd. 4. Přeložil Dominik DVOŘÁK, přeložil Milan KOLDINSKÝ. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0052-9.

- LAŠEK, Jan. *Klima třídy střední školy a životní spokojenost*. Vyd.1. Brno: Konvoj, 2003, 381 s. ISBN 80-7203-064-5.
- LINHART, Jiří. *Slovník cizích slov pro nové století: základní měnové jednotky: abecední seznam chemických prvků: jazykovědné pojmy: 30 000 hesel*. Litvínov: Dialog, 2002. ISBN 80-85843-61-7.
- LÍSKOVCOVÁ, Jana. *Psychohygienické aspekty učitelské profese*. Plzeň, 2013. diplomová práce (Mgr.). ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI. Pedagogická fakulta.
- MALACH, Josef. *Školní pedagogika: studijní obor: Informační technologie ve vzdělávání*. Ostrava: Ostravská univerzita, 2002. ISBN 80-7042-255-6.
- MATOUŠEK, Oldřich. *Pracovní stres a zdraví*. Praha: Výzkumný ústav bezpečnosti práce, 2003. Bezpečný podnik. ISBN 8090360416.
- MATOUŠEK, Oldřich. *Slovník sociální práce*. Praha: Portál, 2003. ISBN 8071785490.
- MERTIN, Václav a Ilona GILLERNOVÁ, ed. *Psychologie pro učitelky mateřské školy*. 2., rozš. a přeprac. vyd. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-627-8.
- MÍČEK, Libor a Vladimír ZEMAN. *Učitel a stres*. 2. rozš. vyd. Opava: Vade mecum, 1997. Věda do kapsy. ISBN isbn80-86041-25-5.
- NAKONEČNÝ, Milan. *Sociální psychologie*. Vyd. 2., rozš.a přeprac. Praha: Academia, 2009. ISBN isbn978-80-200-1679-9.
- NAKONEČNÝ, Milan. *Základy psychologie osobnosti*. Praha: Management Press, 1993. ISBN isbn80-85603-34-9.
- NECHVÍLOVÁ, Eliška. *Psychohygienu u pedagogů prvního stupně základních škol*. Olomouc, 2020. diplomová práce (Mgr.). UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI. Pedagogická fakulta
- PRAŠKO, Ján a Hana PRAŠKOVÁ. *Proti stresu krok za krokem*. Praha: Grada, 2001. Psychologie pro každého. ISBN 80-247-0068-9.
- PROROK, Pavel. *Autoškola: předpisy o silničním provozu a novelizovaný soubor zkušebních otázek a odpovědí*. Praha: Naše vojsko, 1996. ISBN 80-206-0530-4.
- PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ. *Pedagogický slovník*. 3., rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-579-2.
- PRŮCHA, Jan. *Učitel: současné poznatky o profesi*. Praha: Portál, 2002. Pedagogická praxe. ISBN 80-7178-621-7.
- STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010. Poradce pro praxi. ISBN 978-80-247-3553-5.
- ŠPATENKA, Pavel. *Utajená síla*. [Praha]: Pavel Špatenka, c2007. Edice sebepoznání. ISBN 978-80-903880-0-0.

ŠPLÍCHALOVÁ, Vladana. *Vzdělávání žadatelů o profesní osvědčení učitele autoškoly*. Olomouc, 2011. diplomová práce (Mgr.). UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI. Pedagogická fakulta

ŠUBÍKOVÁ, Jitka. *Vyhodnocování, zvládnání a snižování stresu*. Brno, 2009. diplomová práce (Mgr.). VYSOKÉ UČENÍ TECHNICKÉ V BRNĚ. Podnikatelská fakulta.

VAŠUTOVÁ, Jaroslava. *Být učitelem: co by měl učitel vědět o své profesi*. 2., přeprac. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2007. ISBN isbn978-80-7290-325-2.

Vyhláška č. 167/2002 Sb., kterou se provádí zákon č. 247/2000 Sb., o získávání a zdokonalování odborné způsobilosti k řízení motorových vozidel a o změnách některých zákonů, ve znění zákona č. 478/2001 Sb. [Praha: Ministerstvo dopravy a spojů], 2002.

WEIGEL, Ondřej. *Autoškola: pravidla, značky, testy: aktualizováno k ... v souladu s platnými zákony a vyhláškami*. Brno: Computer Press, [2001]-. ISBN 978-80-251-2494-9.

Zákon č. 247/2000 Sb., o získávání a zdokonalování odborné způsobilosti k řízení motorových vozidel a o změnách některých zákonů, ve znění zákona č. 478/2001 Sb. [Praha: Ministerstvo dopravy a spojů], 2002.

7 INTERNETOVÉ ZDROJE

Rejstřík firem [online]. [cit. 2021-01-01]. Dostupné z:
<https://rejstrik-firem.kurzy.cz/47781611/autoskola-omega-sro/>

Citáty o učitelích [online]. [cit. 2020-12-08]. Dostupné z:
<https://citaty.net/citaty-o-ucitelich/?o=popular>

Next-clinics [online]. [cit. 2021-01-10]. Dostupné z:
<https://www.next-clinics.cz/aktualne/psychohygiena>

Duševní hygiena [online]. [cit. 2021-01-09]. Dostupné z:
https://cs.wikipedia.org/wiki/Du%C5%A1evn%C3%AD_hygiena

Duševní hygiena [online]. [cit. 2021-01-09]. Dostupné z:
<http://navybranou.cz/dusevni-zdravi/>

Průměrná doba spánku dle věku [online]. [cit. 2021-02-09]. Dostupné z:
<http://blog.silawebu.cz/2013/07/>

Objímání stromů [online]. [cit. 2021-02-11]. Dostupné z:
<https://lepsija.cz/objimani-stromu-neni-pro-blazny-dobije-vam-energii-a-pomuze-se-zdravotnimi-problemy/>

Dechová cvičení [online]. [cit. 2021-02-11]. Dostupné z:
<http://sunshineday.cz/ostatni/jak-zvladat-stres-dechove-cviceni-44/>

Vyhláška č. 167/2002 [online]. [cit. 2021-02-11]. Dostupné z:
<https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2002-167>

Zkoušky učitelů [online]. [cit. 2021-02-13]. Dostupné z:
<http://www.kr-ustecky.cz/zkousky-ucitelu-vyuky-a-vycviku-k-rizeni-motorovych-vozidel/d-1665004>

Sebepoznání [online]. [cit. 2021-02-12]. Dostupné z:
<https://www.esoterika.cz/filozofie/sebepoznavani-sebeovladani>

Sebepoznání [online]. [cit. 2021-02-13]. Dostupné z:
<https://kurzykomunikace.cz/tag/sebepoznani/>

Sebepoznání – Pešková, 2016 [online]. [cit. 2021-02-13]. Dostupné z:
<https://www.kofibreikonlajn.cz/pozitivni-mysleni/74-pozitivni-mysleni-sebepoznani-je-cestou-k-uspechu.html>

Jak se zbavit stresu [online]. [cit. 2021-02-20]. Dostupné z:
<http://psychologicketyipy.cz/se-zbavit-stresu-i-behem-jedne-minuty/>

Učitel [online]. [cit. 2021-01-09]. Dostupné z:
<https://cs.wikipedia.org/wiki/U%C4%8Ditel>

Rozdělení stresu [online]. [cit. 2021-02-27]. Dostupné z:
<http://www.jaknastres.cz/typy-stresu/>

MAREŠ, J. *Sociální klima školní třídy. Přehledová studie* [online]. 1998 [cit. 2021-01-20]. Dostupné z:
http://www.klima.pedagogika.cz/trida/doc/Mares_Klima_tridy.pdf

Přílohy:

Příloha č. 1: Průzkumný dotazník

Vážená paní, vážený pane,

rád bych Vás tímto požádal o vyplnění tohoto průzkumného dotazníku, který má posloužit k získání informací potřebných pro zpracování bakalářské práce na téma „Psychohygienu učitelů autoškoly“. Dotazník je zcela anonymní a údaje, touto cestou získané, budou využity pouze pro potřeby výše zmíněné práce, která se týká životního stylu a životosprávy u učitelské profese. Odpovědi nebudou nikde zveřejňovány.

Předem Vám děkuji za ochotu.

Michal Pavlásek,

Institut vzdělávání a poradenství, ČZU v Praze

Pohlaví: žena muž

Věk: 20 – 34 35 – 44 45 a více

Léta praxe: do 5 let 5 – 15 více než 15 let

Instrukce:

U následujících tvrzení **zvýrazněte/zakroužkujte** vždy jednu variantu, která se nejvíce blíží skutečnosti. Na výběr máte z následujících možností:

1	2	3	4
Ano, vždy (téměř vždy)	Většinou ano (převážně)	Většinou ne (málokdy)	Ne, nikdy (téměř nikdy)

Dotazník se skládá z 35 otázek, kdy u každé zakroužkujte výrok, který Vám je nejbližší.

		ANO,vždy	Většinou ANO	Většinou NE	NE,nikdy
1	Jím menší porce v častějších intervalech (cca 4–5x denně).	1	2	3	4
2	Jím v klidu, beze spěchu.	1	2	3	4
3	Každý den si dopřeji ovoce a zeleninu.	1	2	3	4
4	Dodržuji pitný režim, vypiji alespoň 2 litry tekutin za den.	1	2	3	4
5	Snažím se omezovat množství cukrů a tuků ve stravě	1	2	3	4
6	Snažím se, aby moje strava byla pestrá a vyvážená.	1	2	3	4
7	Spím alespoň 6–8 hodin denně.	1	2	3	4
8	Netrpím poruchami spánku.	1	2	3	4
9	Dodržuji pravidelnou dobu uléhání a vstávání.	1	2	3	4
10	Ráno se probouzím svěží a odpočatá/ý	1	2	3	4
11	Dodržuji pravidelný denní režim.	1	2	3	4
12	Dokáži si svou práci rozdělit dle důležitosti.	1	2	3	4
13	Umím si najít čas na odpočinek a relaxaci.	1	2	3	4
14	Vyhýbám se kouření cigaret.	1	2	3	4
15	Kávu piji v rozumném množství.	1	2	3	4
16	Často pobývám na čerstvém vzduchu.	1	2	3	4
17	Mám oblíbenou činnost, které rád/a věnuji svůj volný čas.	1	2	3	4
18	Pravidelně vyvíjím zvýšenou pohybovou aktivitu (min. 3x týdně).	1	2	3	4
19	Svou práci mám rád/a, naplňuje mě.	1	2	3	4
20	Vztahy s kolegy jsou na přátelské úrovni.	1	2	3	4
21	S žáky vycházím bez větších obtíží.	1	2	3	4

22	Spolupráce s žáky je převážně bezproblémová.	1	2	3	4
23	Ve své blízkosti mám někoho (partnera, přátele, rodiče, sourozence apod.), na něhož se mohu kdykoli obrátit	1	2	3	4
24	Dokáži oddělit práci od svého soukromého života.	1	2	3	4
25	Problémy a konflikty se snažím řešit co nejdříve a pokud možno s chladnou hlavou.	1	2	3	4
26	Svou činnost si plánuji dopředu, plnění úkolů nenechávám na poslední chvíli.	1	2	3	4
27	Snažím se myslet pozitivně a vidět věci z lepší stránky.	1	2	3	4
28	Mé pracovní povinnosti mě nezatěžují nad míru únosnosti.	1	2	3	4
29	Cítím se být fyzicky zdravá/ý.	1	2	3	4
30	Jsem spokojená/ý sám se sebou a svým životem.	1	2	3	4
31	V práci mám čas na pravidelnou stravu a krátký odpočinek k nabytí nových sil.	1	2	3	4
32	Dokáži ovládat své emoce, svou práci vykonávám svědomitě a s rozvahou.	1	2	3	4
33	Jsem spokojen/a s výsledky své práce.	1	2	3	4
34	Domnívám se, že učitelská profese je dostatečně společensky oceňována.	1	2	3	4
35	Finanční ohodnocení své práce považuji za uspokojivé.	1	2	3	4

Příloha č. 2 - seznam otázek pro rozhovor

1. Víte, čím se zabývá psychohygiena?
2. Dokážete se vypořádat s věcmi ve svém životě, které nemohou být změněny?
3. Používáte nějaké relaxační techniky pro odbourání stresu?
4. Postupujete při výuce vždy dle legislativy?
5. Myslíte si, že máte dobré stravovací návyky?
6. Jakými technikami zvládáte stres?
7. Jaký máte názor na distanční výuku v autoškole?

Seznam tabulek

TABULKA 1: ZÁKLADNÍ PŘÍPRAVA UČITELŮ VÝUKY A VÝCVIKU	13
TABULKA 2: KDY JE DOBRÉ CHODIT SPÁT	17
TABULKA 3: SLOŽENÍ RESPONDENTŮ DLE POHLAVÍ	37
TABULKA 4: SLOŽENÍ RESPONDENTŮ DLE VĚKU	37
TABULKA 5: SLOŽENÍ RESPONDENTŮ DLE DÉLKY PRAXE	38

Seznam obrázků

OBRÁZEK 1: VZOR PROFESNÍHO OSVĚDČENÍ - PŘÍLOHA Č.4 K VYHLÁŠCE Č. 167/2002 SB.....	14
OBRÁZEK 2: 6 ZÁKLADNÍCH ZÁSAD PSYCHOHYGIENY.....	16
OBRÁZEK 3: KOLIK ČASU VĚNUJÍ ČEŠI SPÁNKU V PROCENTECH.....	17
OBRÁZEK 4: DECHOVÁ CVIČENÍ	19
OBRÁZEK 5: DRUHY POHYBOVÝCH AKTIVIT.....	21

Seznam grafů

GRAF 1: VÝROK Č. 1.....	39
GRAF 2: VÝROK Č. 2	40
GRAF 3: VÝROK Č. 3	41
GRAF 4: VÝROK Č. 4	42
GRAF 5: VÝROK Č. 5	43
GRAF 6: VÝROK Č. 6	44
GRAF 7: VÝROK Č. 7	45
GRAF 8: VÝROK Č. 8	46
GRAF 9: VÝROK Č. 9	47
GRAF 10: VÝROK Č. 10	48
GRAF 11: VÝROK Č. 11	49
GRAF 12: VÝROK Č. 12	50
GRAF 13: VÝROK Č. 13	51
GRAF 14: VÝROK Č.14	52
GRAF 15: VÝROK Č. 15	53
GRAF 16: VÝROK Č. 16	54
GRAF 17: VÝROK Č. 17	55

GRAF 18: VÝROK Č. 18.....	56
GRAF 19: VÝROK Č. 19.....	57
GRAF 20: VÝROK Č. 20.....	58
GRAF 21: VÝROK Č. 21.....	59
GRAF 22: VÝROK Č. 22.....	60
GRAF 23: VÝROK Č. 23.....	61
GRAF 24: VÝROK Č. 24.....	62
GRAF 25: VÝROK Č. 25.....	63
GRAF 26: VÝROK Č. 26.....	64
GRAF 27: VÝROK Č. 27	65
GRAF 28: VÝROK Č. 28	66
GRAF 29: VÝROK Č. 29	67
GRAF 30: VÝROK Č. 30	68
GRAF 31: VÝROK Č. 31.....	69
GRAF 32: VÝROK Č. 32	70
GRAF 33: VÝROK Č. 33	71
GRAF 34: VÝROK Č. 34	72
GRAF 35: VÝROK Č. 35	
CHYBA! ZÁLOŽKA NENÍ DEFINOVÁNA.73	
GRAF 36: OTÁZKA Č. 1	74
GRAF 37: OTÁZKA Č. 2	75
GRAF 38: OTÁZKA Č. 3	76
GRAF 39: OTÁZKA Č. 4	77
GRAF 40: OTÁZKA Č. 5	78
GRAF 42: OTÁZKA Č. 6	79
GRAF 43: OTÁZKA Č. 7	80