

**Česká zemědělská univerzita v Praze**

**Institut vzdělávání a poradenství**

**Katedra profesního a personálního rozvoje**



**Česká zemědělská  
univerzita v Praze**

**Psychohygienu v pedagogickém kontextu**

**Bakalářská práce**

**Autor: Nikola Letavcová**

**Vedoucí práce: PhDr. Andrea Hlubučková**

**2024**

## ČESTNÉ PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma:

Psychohygienu v pedagogickém kontextu

vypracovala samostatně a citovala jsem všechny informační zdroje, které jsem v práci použila a které jsem rovněž uvedla na konci práce v seznamu použitých informačních zdrojů.

Jsem si vědoma, že na moji bakalářskou 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 vědoma, 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.

V ..... dne .....

.....  
(Nikola Letavcová)

## **PODĚKOVÁNÍ**

Ráda bych poděkovala vedoucí mé bakalářské práce, PhDr. Andree Hlubučkové, za odborné vedení, veškeré rady a ochotu. Děkuji také svým blízkým za to, že mi pomohli zvládnout náročnost mého časového vytížení a za jejich výbornou podporu. Dále bych chtěla poděkovat všem zúčastněným respondentům, kteří se účastnili výzkumu a poskytli informace pro část této bakalářské práce.

## **Abstrakt**

Bakalářská práce se zaměřuje na pedagogické pracovníky a jejich psychohygienu, stejně jako další pojmy spojené s touto problematikou. Zahrnuje také předpoklady a kompetence spojené s touto profesí. Dále zkoumá pojmy jako psychická zátěž, stres a jeho prevence, deprese, syndrom vyhoření, strategie zvládání a související rady. V jednotlivých kapitolách jsou uvedeny tipy a doporučení týkající se této problematiky. Další kapitola se věnuje pohybové aktivitě, životosprávě pedagoga, spánkové hygieně a relaxaci, které jsou v současné době považovány za klíčové aspekty života pedagoga. Praktická část práce je věnována kvantitativnímu výzkumu, který je prováděn formou dotazníkového šetření. Do šetření se zapojilo 66 respondentů – pedagogů z menší a větší školy. Dotazníkové šetření zkoumá povědomí pedagogických pracovníků o problematice psychohygieny, pohybové aktivity a prevence s tím spojené. Analyzuje také, do jaké míry jsou pedagogové seznámeni s různými možnostmi prevence, jako je pohybová aktivita, a zda na ni kladou důraz a věnují pozornost svému duševnímu stavu a pohodě. Dále nastiňuje potřeby a možnosti vedení škol pro zlepšení prevence pohybovou aktivitou v pedagogické profesi.

## **Klíčová slova**

Psychohygienu, stres, zdraví, učitel, syndrom vyhoření, pohybová aktivita

## **Abstract**

The bachelor thesis focuses on teaching staff and their psychohygiene, as well as other concepts related to this issue. It also covers the prerequisites and competences associated with this profession. It also explores concepts such as psychological stress, stress and its prevention, depression, burnout syndrome, coping strategies and related advice. Individual chapters provide tips and advice on these issues.

The next chapter focuses on physical activity, the educator's lifestyle, sleep hygiene and relaxation, which are now considered key aspects of the educator's life.

The practical part of the thesis is devoted to quantitative research, which is conducted in the form of a questionnaire survey. The survey involved 66 respondents - teachers

from a smaller and a larger school. The questionnaire survey examines the awareness of teaching staff on the issues of psychohygiene, physical activity and prevention related to it. It also analyses the extent to which educators are aware of various prevention options, such as physical activity, and whether they place emphasis on it and pay attention to their mental state and well-being. It also outlines the needs and opportunities for school leadership to improve prevention through physical activity in the teaching profession.

### **Keywords**

Psychohygiene, stress, health, teacher, burnout syndrome, physical activity

## **OBSAH**

1	ÚVOD.....	8
	TEORETICKÁ VÝCHODISKA.....	9
2	Cíl a metodika.....	9
3	Učitel.....	10
3.1	Osobnost učitele.....	10
3.2	Kvalifikační předpoklady a kompetence učitele.....	11
3.3	Sport a fyzická aktivita u pedagogů.....	12
4	Psychohygiena.....	14
4.1	Význam a charakteristika psychohygieny.....	14
4.2	Psychické a duševní zdraví.....	15
4.3	Fyzické zdraví.....	16
5	Psychická zátěž.....	18
5.1	Stres.....	18
5.2	Syndrom vyhoření.....	20
6	Metody psychohygieny.....	22
6.1	Životospráva a spánková hygiena.....	22
6.2	Pohybová aktivita a relaxace.....	24
	PRAKTICKÁ ČÁST.....	28
7	Úvod, cíl a průzkumné předpoklady.....	28
7.1	Průzkumný vzorek.....	29
7.2	Průzkumná metoda.....	29
8	Dotazníkové šetření.....	30
9	Analýza dat.....	31
9.1	Výsledky dotazníkového šetření.....	31

9.2	Vlastní doporučení.....	47
9.3	Konkrétní doporučení .....	47
10	Závěr .....	48
11	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ .....	49
12	SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ .....	53
13	SEZNAM PŘÍLOH .....	54

# 1 ÚVOD

Během života procházíme širokou škálou vlivů, které mohou negativně ovlivnit naše zdraví. Pracovní prostředí je jedním z hlavních zdrojů těchto vlivů, kam jdeme nejen kvůli penězům. Měli bychom hledat práci, která nás nejen uživí, ale i naplní a přinese pocit uspokojení. Každá profese má své specifické výzvy, se kterými se musíme vypořádat nejen během práce, ale i po ní. Tyto faktory mohou mít dopad jak na naše fyzické, tak na psychické zdraví. Proto je mi tato práce blízká, protože se nacházím na stejné pozici, v roli pedagoga. Všichni se shodují, že doba je náročná a je těžké odolat tlaku ze všech stran. Je důležité být odolný a umět čelit všem výzvám, abychom si udrželi zdraví. Pokud pod tlakem selžeme, je důležité umět najít způsob, jak obnovit rovnováhu těla i mysli, která byla narušena. Psychohygienu se zabývá právě tímto tématem.

Téma bakalářské práce jsem si vybrala, kvůli aktuálnosti, jak jsem uváděla. V dnešní době jsme pod tlakem ze všech stran a záleží na nás, jak se s tím vyrovnáme, čím si pomůžeme k tomu, abychom se cítili pohodově a vyrovnaně. Práce může, i kdyby jen lehce napomocet ke zlepšení psychohygieny pomocí pohybové aktivity u učitelů.

Cílem práce je zkoumat postoj pedagogů středních škol k péči o své zdraví, jak je pro ně prospěšná pohybová aktivita, s důrazem na region Plzeňského kraje, konkrétně okres Domažlice. Práce je zaměřena na to, jaké dispozice vyplývající z jejich povolání mohou ovlivňovat jejich zdraví, jak se k němu staví a jestli se dostatečně věnují pohybové aktivitě či relaxaci. Učitelská profese klade značné nároky jak na fyzickou, tak na psychickou stránku osobnosti, přičemž energii dodává, ale častěji ji spíše vyčerpává. V práci jsou uvedené informace o specifických problémech spojených s učitelským povoláním a na formy prevence a metody podporující zdraví. V závěru teoretické části práce jsou zkoumány možnosti snadné, rychlé a účinné relaxace, význam pohybové aktivity, správné životosprávy a důležitost spánkové hygieny.



# TEORETICKÁ VÝCHODISKA

## 2 Cíl a metodika

Cílem bakalářské práce je zkoumat psychohygienu v pedagogickém kontextu na středních školách.

V teoretické části je provedena rešerše odborné literatury v dostupných informačních zdrojích. Dále je definována terminologie a základní pojmy jako psychohygienu, stres, syndrom vyhoření, typy zdraví, pohybová aktivita. Objevují se i východiska související s příbuznými tématy.

Praktická část této studie představuje analýzu získaných dat prostřednictvím dotazníkového šetření provedeného na dvou středních školách. Cílem bylo zkoumat význam pravidelného sportu a psychohygieny pedagogů na dvou typech středních škol. Dotazník se zaměřoval na možnosti podpory duševní a fyzické pohody pedagogů, identifikaci faktorů přispívajících k prevenci stresu pohybovou aktivitou a hodnocení úrovně interakce mezi členy pedagogického sboru.

Výsledky tohoto šetření poskytují informace o tom, jakým způsobem lze zlepšit pracovní prostředí pedagogů a posílit jejich celkové pohodlí a efektivitu. Zvláštní důraz byl kladen na identifikaci strategií, které by mohly sloužit k předcházení stresu a na podporu pravidelné tělesné aktivity a psychohygieny jako klíčových prvků k udržení duševní a fyzické kondice pedagogů. Tyto poznatky přispívají k dalšímu porozumění potřebám pedagogického sboru a mohou sloužit jako základ pro formulaci efektivních opatření zaměřené na jejich celkový profesní rozvoj.

### 3 Učitel

Učitel má klíčový vliv na vzdělávací výsledky žáků, protože jeho individuální výkon ovlivňuje jejich školní zkušenost. Je zásadní, zda učitel dokáže žáky motivovat k učení a podporovat jejich zájem o poznání nebo zda naopak přispívá k jejich ztrátě motivace a nedostatku zájmu (Starý, 2012, s. 130).

#### 3.1 Osobnost učitele

Chování učitelů ve školách je výsledkem jejich osobnostních rysů, které jsou filtrovány metodami, jež používají v souladu se svou profesí a společenskými normami (Vasile, 2013). Ačkoli bylo vytvořeno mnoho teorií vysvětlujících osobnostní rysy, pětifaktorový model osobnostních rysů je jednou z nejčastěji přijímaných teorií v této disciplíně. Tento model vysvětluje osobnostní rysy prostřednictvím pěti širokých dimenzí či oblastí rysů: emoční stability, extravertze, otevřenosti vůči zkušenosti, příjemnosti a svědomitosti (Aksin, 2023).

Hlavním problémem ve školách je motivace žáků. Učitel motivuje především svým osobním vlivem a tím, jak působí na žáky. Obsah toho, co se ve školních lavicích žáci naučí, tvoří pouze 10 % výuka, zatímco atmosféra, kterou učitel ve třídě vytváří a šíří, zůstává v paměti. Žák si pamatuje tvrdší a neústupné učitele, kteří od něj něco vyžadovali. Až později si uvědomí, že tito učitelé kladli vysoké nároky nejen na něj, ale především sami na sebe (Peutelschmiedová, 2011).

Studie zkoumající očekávání žáků vůči svým pedagogům, a to již po desetiletí, ukazují na zajímavé vzorce, které jsou úzce spojeny s procesem výuky. V celkovém souhrnu lze konstatovat, že výsledky těchto studií vykazují shodu. Odborná kompetence, přátelský vztah, mírnost a různorodost v metodách samy o sobě nejsou rozhodujícími faktory. Z toho vyplývá, že žáci věnují největší pozornost pedagogovi, který je schopný vnést do výuky humor. Na dalších místech pak figurují vstřícnost, spravedlnost a porozumění. Důležitým aspektem je, že není nutné, aby mezi pedagogem a žákem vznikala přátelská vazba, neboť udržení rozdílných rolí je klíčové. Co však žáci příliš neocení, jsou přílišná přísnost a nespravedlnost (Janderková, 2019, s. 15).

### 3.2 Kvalifikační předpoklady a kompetence učitele

Vzhledem ke komplexní realitě a multitaskingu ve školách je vzor ředitele školy jako jediného lídra náročný. Aby bylo dosaženo uspokojivé kvality školy, musí ředitelé a všechny zúčastněné strany, například vedoucí učitelé, plně spolupracovat na všech zájmech (Zadok, 2024).

Profesní hodnocení a sebehodnocení učitelů bylo vždy výzvou. Bohužel neexistuje dostatek příležitostí, jak učitelům pomoci zhodnotit jejich profesní rozvoj, rozvojové potřeby a úroveň kvalifikace (Leibur, 2023). Učitelství jako profesní oblast čelí vysokým očekáváním ze strany společnosti, vyžadujícím od učitelů schopnost efektivně vychovávat a vzdělávat žáky. Očekává se od nich také, že budou poskytovat podporu mimo samotné výukové situace, chránit své žáky a asistovat jim v obtížných situacích. Společnost prochází změnami, které kladou před školy nové výzvy. Učitelé hrají klíčovou roli v procesu implementace těchto změn, což vyžaduje od nich vyšší profesionalitu a zajištění kvality poskytovaného vzdělávání. Je od učitelů očekáváno, že budou aktivně podporovat rozvoj svých žáků, aby se stali budoucími profesionály, schopnými přizpůsobit se očekáváním a potřebám budoucí společnosti. Profesionalita učitelů a jejich profesní rozvoj tak hrají klíčovou roli v rámci udržitelného vzdělávání (Starý, 2012).

Jedním ze způsobů, jak podporovat učitele v jejich práci, je implementace profesních standardů. Tyto normy jsou národní standardizované kritéria pro hodnocení znalostí, dovedností a profesionality, které se od učitelů očekávají. Jejich cílem je zajistit kvalitu výuky a kvalitu učitelů. Profesionální standardy lze chápat obecně jako široký soubor popisů, které mohou učitelé sledovat, ale také konkrétně jako jasně definovaná kritéria, která umožňují hodnotitelům posoudit práci učitelů. S časem se mění požadavky kladené na učitele, a dlouhodobě stresovaný pedagog může začít pochybovat o své vlastní kvalifikaci. Účast na školeních, kurzech nebo seminářích však může být klíčová nejen pro získání nových znalostí ve vzdělávání, ale také pro posílení sebevědomí a jistoty. K tomu přispívá i interakce s kolegy z jiných škol, kteří se potýkají se stejnými typy problémů. (Leibur, 2023).

Kompetence jsou definovány jako komplexní vlastnosti, které učitelé uvádějí do chodu. Vyplývají z dobře podloženého vzdělávání a umožňují studentům vytvářet nové vzdělávací akce, jež podpoří pokrok v oblasti prioritních dovedností (González-Fernández, 2023).

### **3.3 Sport a fyzická aktivita u pedagogů**

Sport představuje individuální nebo skupinovou aktivitu prováděnou jako cvičení, často s prvky testování fyzických schopností a ve formě soutěže. Vzhledem k nárůstu volného času a masovým médiím se stal sport globálním fenoménem s významným dopadem na sociální, psychologické a pedagogické aspekty. Tato forma aktivity slouží jako náhrada za autentické konflikty a přináší prožitky, které obohacují život. Existují rovněž kolektivní sporty, které podporují rozvoj schopnosti spolupráce a soutěživosti, taktiky a strategie, a přináší vzrušení z hry. Tato forma sportu zlepšuje chování v kolektivu a může sloužit i jako efektivní forma kolektivní terapie. Zároveň přináší nejen fyzické benefity, ale také posiluje mentální aspekty a sociální dovednosti, což má pozitivní dopad na celkovou kvalitu života. Sport tak funguje nejen jako prostředek k udržení fyzické kondice, ale i k podpoře celkového duševního a sociálního zdraví jednotlivce (Hartl, 2009, s. 558).

Člověk se vyvíjel s intenzivní pohybovou aktivitou, která byla nezbytná pro jeho přežití už od počátků. Však v krátké době technologický pokrok přinesl výrazné změny ve způsobu života. I když tyto změny usnadňují život, nesou také negativní důsledky. Fyzická námaha a pohybová aktivita se minimalizují, což vede k nerovnováze mezi nedostatkem fyzické zátěže a nárůstem psychické zátěže. Tato nerovnováha, známá jako hypokineze, přispívá ke vzniku civilizačních chorob a ovlivňuje velkou část populace. Nízká fyzická aktivita a odolnost, častý výskyt obezity a negativní dopady na psychiku a sociální vztahy jsou nevyhnutelnými důsledky této situace. Naopak, řada výzkumů doma i v zahraničí prokazuje příznivé účinky vhodné tělesné aktivity na prevenci srdečních onemocnění a dalších onemocnění, včetně onkologických. Existuje rovněž nepopíratelný pozitivní vztah mezi pravidelnou pohybovou aktivitou v dětství a jejím pozitivním vlivem na zdraví jedince v dospělosti. Lze konstatovat, že vhodná pohybová aktivita je nezbytná pro udržení zdraví a délky lidského života.

Společně s životním prostředím, výživou a celkovým způsobem života patří k základním intervenujícím faktorům ovlivňujícím zdraví a délku lidského života (Havlíková, 2006, s. 114).

Sport, jako doporučovaná aktivita pro duševní zdraví, je podporován pro své pozitivní účinky, zejména v rekreační a regenerační roli v rámci volnočasových aktivit. Zvláště důležité je uvědomění si zdravotních přínosů kondice získané sportem, které jsou často oceňovány. Elitní sport, přestože nabízí významné možnosti a výkonnostní úroveň, vyžaduje zvláštní péči v oblasti psychohygieny, neboť permanentní tlak a stres vyžadují pečlivé zacházení s duševním zdravím a podporou optimálního výkonu (Slepička, 2020, s. 224).

## 4 Psychohygienu

### 4.1 Význam a charakteristika psychohygieny

Psychohygienu je obor, který zaměřuje svou pozornost na podporu a rozvoj duševního zdraví, prevenci duševních poruch a nemocí. Komplexní přístup k dosažení těchto cílů zahrnuje různá opatření a postupy. Mezi klíčové oblasti patří správná životospráva, edukace v oblasti zdraví a poskytování poradenství (Hartl, 2009, s. 199).

V současné době se každodenní péče o tělesnou hygienu považuje za samozřejmost, ovšem bohužel péče o duševní zdraví není vždy tak prioritní. Lidé, kteří jsou vystaveni profesnímu stresu, což platí i pro učitele, by měli věnovat stejnou pozornost udržení své psychické pohody jako péči o své fyzický zdraví. V tomto kontextu vstupuje do hry disciplína zvaná psychohygienu, která poskytuje soubor pravidel a strategií sloužících k udržení, prohloubení nebo obnovení duševního zdraví.

Cílem psychohygieny je dosažení rovnováhy mezi prací a osobním životem, rozvoj profesní identity, budování realistického sebevědomí a zachování zájmu o práci. Tato disciplína klade důraz na komplexní péči o psychickou a fyzickou pohodu jedince.

V prostředí, kde je profesní stres běžný, je péče o duševní zdraví klíčovým prvkem celkového pohody a efektivity jednotlivce (Starý, 2012).

Každý jedinec by měl najít optimální formu relaxace odpovídající jeho osobnostnímu profilu. Co může jednoho člověka nabíjet energií a pocitem štěstí, může pro jiného představovat zátěž a stres. Například ranní běhání může být pro někoho ideálním způsobem psychické očisty, zatímco jiný si odpočine nejlépe posloucháním vážné hudby. Je klíčové si vyhradit dostatek času pro tuto aktivitu, i v rámci běžných pracovních dnů. Zejména v profesích, kde je člověk v neustálém kontaktu s lidmi a čelí častým nečekaným a někdy i krizovým situacím, je vhodné osvojit si rychlé metody uklidnění. Zde nabízíme několik jednoduchých rad, které lze aplikovat nejen v případě aktuálního stresu, ale i preventivně (Hennig, 1996).

Několik významných autorů přináší klíčové příklady a rady v oblasti psychohygieny, s cílem poskytnout ucelený pohled na metody zlepšení.

## **Příklady dobré psychohygieny**

- Vytvořte si své rituály a pravidelně je dodržujte
- Jezte zdravěji
- Dopřejte si dostatek kvalitního spánku
- Věnujte se vhodné fyzické aktivitě
- Věnujte se duševní činnosti, která vás harmonizuje
- Dýchejte správně
- Plánujte efektivně
- Rozvíjejte své dovednosti
- Věnujte se zvyšování finanční gramotnosti
- Efektivně komunikujte
- Chovejte se asertivně
- Věnujte se svému koníčku nebo zálibě

## **4.2 Psychické a duševní zdraví**

(Míček, 1984) podává svou definici duševní hygieny, která zdůrazňuje důležitost udržování, prohlubování a obnovování duševního zdraví a rovnováhy. Tento přístup je v souladu s dalšími definicemi, které kladou důraz na optimalizaci duševní činnosti, udržení duševního zdraví a zvyšování odolnosti vůči negativním vlivům. Duševní hygiena se zabývá prevencí duševních poruch a má blízký vztah k lékařským, psychologickým a sociologickým oborům. Jejím cílem je posilování duševního zdraví u lidí v různých životních situacích, včetně těch, kteří vykazují příznaky narušení duševní rovnováhy. Duševní hygiena se liší od psychoterapie tím, že se zaměřuje na podporu relativně dobrého duševního zdraví, a ne na léčbu duševních poruch (Míček, 1984, s. 9-10).

Za to Sigmund Freud v roce 1922 definoval duševní zdraví jako schopnost pracovat, milovat a hrát si. Tato definice zahrnuje klíčové aspekty lidského života, které ovlivňují duševní pohodu. Marie Jahodová v roce 1955 vytvořila šest kategorií, které definují duševní zdraví (Hartl, 2009).

Patří sem:

- Pozitivní postoj jedince k sobě samému,
- Zdravý růst a stupeň sebeaktualizace,
- Vyvinuté ústřední syntetizující funkce,
- Autonomie,
- Přiměřené vnímání reality,
- Zvládání vnějšího prostředí a schopnost adaptace na různé situace (Hartl, 2009, s.702).

Duševní zdraví je stav psychické pohody, ve kterém se člověk nachází. Využívá své schopnosti, je schopen zvládat běžnou životní zátěž, je schopen produktivně pracovat a být přínosný pro společnost a podílet se na činnostech v ní (ucitelbezstresu.cz, 2024). Duševní zdraví učitelů je považováno za důležité pro efektivitu učitelů a v minulosti byly zjištěny dopady duševního zdraví učitelů na výsledky učitelů, tříd a žáků (McClean, 2023).

### **4.3 Fyzické zdraví**

Učitelství je známé svými náročnými pracovními podmínkami. Tyto podmínky mají pravděpodobně dalekosáhlé důsledky. Snad nejznepokojivější z nich jsou možné negativní dopady na fyzické zdraví učitelů. Za prvé, učitelé, kteří zažívají časté příznaky vyhoření, se mohou pravděpodobně zapojit do nezdravého chování.

Může se tak dít v práci (např. kouření), doma (např. konzumace alkoholu) nebo v obou případech (nedostatek pohybu/fyzické aktivity). Takové chování je dobře známým rizikovým faktorem pro různé následky špatného fyzického zdraví (např. kardiovaskulární onemocnění). Za druhé, vyhoření může modulovat bio fyziologické reakce učitelů na stres. Například při stresových situacích (rušivé chování ve třídě), které jsou ve výuce velmi časté, jsou učitelé s častými příznaky vyhoření méně schopni na tyto situace biologicky reagovat (např. otupené reakce kortizolu).



Tyto procesy mají časem vliv na náchylnost k onemocněním, zejména v souvislosti s autoimunitními poruchami a chronickou bolestí. V neposlední řadě může vyhoření ohrozit imunitní systém učitelů (Madigan, 2023).

Studie ukazují, že sociální interakce a podpora od kolegů mimo pracovní prostředí mohou pozitivně ovlivnit celkovou pracovní spokojenost a snížit úroveň stresu u pedagogů (Jones, 2018). Společné aktivity mimo školu nejen posilují týmového ducha, ale také přispívají k celkovému pocitu sounáležitosti a podporují psychickou pohodu v pracovním prostředí (Smith et al., 2019).

Pracovní vztahy mají klíčový vliv na psychické i fyzické zdraví ve školním prostředí. Vztahy mezi učiteli ve školách se dělí na pracovní-kolegiální a osobně-přátelské. Učitelé, kteří považují kolegiální vztahy ve sboru za pozitivní a současně mají přátelské vztahy s několika kolegy, vykazují vysokou pracovní spokojenost. Stejně tak i ti, kteří sice nemají přátelské vztahy, ale cítí podporu a efektivně spolupracují na pracovní úrovni. Naopak pouze pár přátelských vztahů bez celkové podpory ve sboru není dostatečně uspokojující. Pozitivní pracovní vztahy slouží jako sociální opora a zároveň jako strategie pro zvládnání stresu. Je důležité, aby vedení školy podporovalo aktivity na budování těchto vztahů jako prevenci, avšak jako dlouhodobé programy, nikoli pouze reakci na konflikty. Při organizaci aktivit je třeba brát v úvahu celkovou zátěž učitelů.

Ti, kteří jsou pracovní spokojeni, tyto aktivity vnímají pozitivně jako příležitost ke zlepšení pracovních vztahů a celkovou prevenci. Naopak ti, kteří trpí vysokou mírou stresu a únavy, se často těmto aktivit vyhýbají. Vedení školy má klíčovou roli v podpoře dobrých pracovních vztahů ve školním prostředí, ale nesmí zapomínat ani na svou vlastní spokojenost a strategie pro boj za zlepšením (Smetáčková, 2020, s. 126-127).

## **5 Psychická zátěž**

### **5.1 Stres**

Stres není nový fenomén. Stres byl vždy výraznou součástí lidské existence. Z tohoto pohledu je stres něco, s čím se všichni musíme vypořádat už jen proto, že žijeme a fungujeme ve společnosti, v sociálních vztazích a v zaměstnání (Neil, 1994, s. 1-8).

Termín stresory se často používá k označení těchto situací. Podobně jako u mnoha psychických jevů, i reakce na stres vykazuje individuální rozdíly. To, co může být pro jednoho jedince výraznou zátěží, může být pro jiného příležitostí, jak se úspěšně vypořádat a posílit. V kontextu učitelské profese vynikají některé stresory. Učitel se každý den setkává s mnoha problematickými situacemi, které zahrnují organizaci výuky, řešení disciplinárních přestupků žáků, budování vztahů s kolegy, rodiči a vedením školy. Taktéž nadměrná administrativa, neefektivní školení, nejasnosti v kompetencích, konflikty s kolegy či nadřízenými, nedostatečné finanční ohodnocení a nižší společenská prestiž mohou negativně ovlivnit učitelský zážitek. V psychické oblasti se může projevovat sníženou schopností soustředění pozornosti a poruchami vnímání či paměti. V emocionální sféře se setkáváme s přecitlivělostí, poklesem sebedůvěry, napětím, neurózním pocitem omezení a dalšími emocionálními projevy. Reakce jednotlivce na stres mohou být různorodé. Projevuje se zvýšeným stresem, nečekanou únavou, fyzickými bolestmi, trávicími problémy a poruchami spánku. Celkový zdravotní stav jedince se v důsledku stresu zhoršuje. Obtíže, které byly dříve zvládnutelné, se opět projevují, může dojít ke zhoršení alergií, kožních nemocí, jako je ekzém, a dalších zdravotních problémů. V této souvislosti se hovoří o tzv. psychosomatických projevech, kdy psychický stres ovlivňuje fyzický stav jedince (Janderková, 2019, s. 77-78).

Stres ve školství lze typologicky hodnotit jako jeden z nejrizikovějších, neboť se v něm kombinuje dlouhodobý (chronický) stres s akutním stresem, často vyvolaným různými faktory (Švambergová, 2018, s. 22).

#### **Příčiny stresu**

Podněty, které vyvolávají stres, jsou označovány jako stresory a vstupují do našeho organismu prostřednictvím smyslových orgánů.

Existuje nespočet příčin stresu, a pokud si je uvědomíme, máme šanci jim předejít nebo je alespoň částečně potlačit. Níže jsou uvedeny některé stresory:

- **Špatné návyky:**
  - Nedostatečný a nekvalitní spánek
  - Nezdravá strava
  - Zanedbávání příjmu tekutin
- **Problémy se zdravím:**
  - Celkově špatná tělesná kondice
  - Nemoci
  - Nedostatek odpočinku nebo přetížení jedince
  - Přejídání nebo naopak nedostatek stravy
- **Zátěž z prostředí:**
  - Hluk
  - Stísněnost prostoru
  - Nedostatečné větrání
  - Chlad, velké teplo
  - Špatné osvětlení
  - Technické nedostatky
- **Problémy v sociálních vztazích:**
  - Hostilita a nepřátelství okolí
  - Obava z nadřízených
  - Obava z autority
  - Přeplněný prostor s mnoha lidmi
  - Nepříjemné doteky
- **Nepředvídatelné okolnosti a události:**
  - Nenadálé události, se kterými nelze počítat
  - Události, které lze jen obtížně předvídat
- **Osobnostní ladění jedince:**
  - Introvertní osobnost

- Úzkostně zaměřená osobnost
- Osoba, která raději prezentuje své výkony v týmu nebo ve dvojici
- Osamělý jedinec, který se cítí špatně v kolektivu (Medlíková, 2005).

Stres může být, ale i prospěšný, neboť nás podněcuje k dosažení nejlepších výsledků, vyhledávání nových řešení a rozšiřování našich znalostí a dovedností. Umět pracovat výkonněji pod tlakem. Avšak s postupem času a narůstající náročností situací pozitivní účinky stresu postupně mizí. Trvalé napětí vede k vyčerpání, snížení motivace a poklesu celkové spokojenosti. Opačně řečeno, napětí vyplývající z nerovnováhy mezi zdroji a výdejem energie není pro jednotlivce příjemné, a proto je logické, že psychika většiny lidí využívá určité mechanismy k odstranění napětí a souvisejících negativních emocí. Tyto mechanismy jsou známy jako copingové strategie nebo strategie zvládnání stresu (Smetáčková, 2020, s. 65).

## 5.2 Syndrom vyhoření

Syndrom vyhoření, známý též jako burn-out syndrome, představuje ztrátu profesionálního zájmu a osobního angažování u jednotlivců pracujících v některých pomocných profesích. Tento syndrom je nejčastěji spojen s vyčerpáním a nadměrným tlakem. Projevuje se pocíty zklamání a hořkosti při hodnocení minulosti, kdy postižení ztrácejí zájem o svou práci. Omezují se na každodenní stereotyp, rutinu a ztrácejí motivaci pro další sebevzdělávání a osobní rozvoj. Jejich snahou je pouze přežít a vyhýbat se problémům. Syndrom vyhoření představuje končící stav, přestože jeho vývoj probíhá postupně, což může být nebezpečné (Hartl, 2009, s. 586).

Je evidentní, že pocíťovat vyhoření znamená ztrátu energie, vášně, chuti. Tedy prožívat silnou únavu a vyčerpání, a to po dobu několika týdnů až měsíců. S takovými pocíty není možné cítit radost a spokojenost z práce. Logicky to pak odráží skutečnost, že se snažíme omezit čas věnovaný práci a investovat do ní jen minimum energie. Snažíme se, co nejdříve opustit pracoviště, vyhýbáme se jakýmkoli úkolům nad nutné minimum, projevujeme netrpělivost v interakci s žáky i kolegy, nepříjemně nás

vyvedou z rovnováhy nečekané události. Nejsme otevření novým myšlenkám a neusilujeme o zlepšení svých pedagogických postupů (Smetáčková, 2020, s. 41).

### **Fáze syndromu vyhoření**

Syndrom vyhoření, vnímaný jako proces s progredujícími fázemi, je charakterizován specifickými projevy a stádií vývoje. Zobecněný přehled vychází z různých koncepcí a lze jej strukturovat následovně. Na počátku se objevuje iniciální fáze, která zahrnuje nadšení a zapálení pro danou profesi. Následuje fáze realizace, během níž se uvědomuje nerealizovatelnost ideálů v jejich plném rozsahu. Poté přichází období první frustrace, spojené s negativním vnímáním klientů a klamáním v oblasti profesních očekávání. Po této fázi následuje apatická fáze, provázená nejen nepřátelstvím ke klientům, ale také k ostatním osobám a všem činnostem spojeným s danou profesí. Závěrečná fáze zahrnuje vyčerpání, samotné vyhoření, projevy cynismu, odosobnění, ztrátu lidskosti a sociální izolaci (Čapek, 2018, s. 11).

### **Typy syndromu vyhoření**

Důležité je zdůraznit, že pro učitele je obvykle typický jeden ze tří druhů syndromu vyhoření, jak uvádí (Farber, 2000), i když je realita taková, že může ovlivňovat každého jednotlivce. (Farber, 2000) kritizuje skutečnost, že syndrom je často vnímán jako jedna celková porucha, což naznačuje, že existuje pouze jeden druh této problematiky. Sám však rozlišuje tři typy syndromu vyhoření:

1. "Worn-out" burnout (opotřebovaný, unavený): Jedinec v podstatě rezignuje, pracuje nedbale a bez zájmu při konfrontaci s příliš velkým stresem a nedostatečným uspokojením.
2. "Classic" nebo "Frenetic" burnout (klasický nebo usilovný): Jedinec pracuje stále tvrději a dosáhne bodu vyčerpání v ustavičné honbě za dostatečným uspokojením.
3. "Underchallenged" burnout (vyčerpaný): Je charakteristický pro jedince, kteří nečelí nadměrnému stresu jako takovému (např. přepracovanost), ale spíše jde o monotónní, a ne stimulující pracovní podmínky, které nepřinášejí dostatečné uspokojení (Čapek, 2018, s. 12).

## 6 Metody psychohygieny

### 6.1 Životospráva a spánková hygiena

Životospráva pedagoga je odvozena už od samotného pojmu zdraví, které má klíčovou hodnotu. Cítit se zdravě je důležité jak pro vlastní pohodu, tak pro uskutečňování dalších hodnot. Současné pojetí zdraví zdůrazňuje celkovou souvislost tělesného, duševního, duchovního a sociálního zdraví jednotlivce, stejně jako jeho vztah k širší komunitě a přírodě. Zdraví člověka je ovlivněno jeho chováním, způsobem života a postojem k sobě, což mu umožňuje pozitivně ovlivnit své zdraví a plně se angažovat v životě (Havlíková, 2006, s. 20).

Zdravý životní styl zahrnuje pravidelnou fyzickou aktivitu, péči o duševní pohodu, intelektuální stimulaci a zdravé životní návyky. Pomáhá udržovat vysokou úroveň fyzické kondice, duševní svěžest a zlepšuje schopnost řešit náročné situace v životě (Nováková, 2011). Máme různé verze definic zdravého životního stylu jsou součástí celkového způsobu života, který pedagog upřednostňuje. Autorka popisuje životní styl jako specifický způsob chování v životních situacích, který je založen na osobní volbě různých aktivit. Tento životní styl je charakterizován jako dobrovolné jednání v dané situaci, které má za cíl podporu zdraví (Machová, 2009). Od zdravého životního stylu závisí i celková strava, která je klíčovou součástí životního režimu, ovlivňující zdravý růst a rozvoj těla. Současně je stále více důrazu kladen na výživu jako preventivní opatření proti onemocněním v pozdějším věku. Každý jedinec má individuální potřeby a preference v oblasti stravování, které ovlivňují jeho dlouhodobou výživovou rovnováhu a přispívají k celkovému zdraví organismu (Havlíková, 2006). Jak Havlíková (2006) i uvádí následující prvky/rady k zdravé výživě:

- *Pravidelný stravovací režim, který zahrnuje pět až šest jídel denně, energeticky vyvážených, s přibližně 25 % energetického příjmu při snídani, 15 % při svačině, 35-40 % při obědě, 10 % při svačině a 15 % při večeři.*
- *Dostatečný příjem tekutin, jako je čistá voda, ovocné čaje a džusy místo sladkých nápojů.*

- *Dostatečný příjem bílkovin v jídelníčku, zahrnující maso 3-4x týdně (libové, vařené, dušené nebo slabě pečené), vejce 2-3 ks týdně, mléko a mléčné výrobky (jogurt, tvaroh, sýry v množství odpovídajícím 1/3 litru mléka denně), ryby nebo rybí výrobky alespoň 1x týdně.*
- *Konzumace zeleniny a ovoce minimálně třikrát denně jako zdroj vitaminů, minerálů, stopových prvků a vlákniny.*
- *Příjem vlákniny z celozrnného chleba a pečiva, obilovin, luštěnin, olejnatých semen a sóji.*
- *Upřednostňování rostlinných tuků a olejů.*
- *Omezení příjmu uzenin, tučných, slaných a pikantních pokrmů a sladkostí.*
- *Vytváření žádoucích stravovacích postojů a návyků.*

### **Spánková hygiena**

Spaní je přirozený proces, který odděluje člověka od vnějšího světa, a především slouží k obnově fyzických i duševních sil jedince. Každý jedinec má individuální potřebu spánku (Jelínková, 2014). K prozíravému způsobu života patří zejména adekvátní spánek, vyvážená strava a pravidelná fyzická aktivita (Nešpor, 1999).

Zdravý spánek je hluboký, nepřerušovaný a probíhá v příjemném prostředí. Pro dosažení tohoto stavu jsou doporučovány pravidelné časy spaní a vstávání, vyhýbání se těžkému jídlu a alkoholu před spaním, a také uklidňující rituály před usínáním, jako je relaxace nebo čtení uklidňujících textů (Hartl, 2009, s. 554). Naopak nedostatečná péče o spánek je v dnešní době velkým faktorem vedoucím k insomnii. Spánek může být ovlivněn stresem, kofeinem, kouřením, fyzickou a duševní aktivitou před spaním, nepravidelným usínáním a vstáváním, dlouhým spaním během dne a přebytečným časem stráveným v posteli. Kvalitu spánku také mohou negativně ovlivňovat rušivé faktory jako hluk, světlo a nepřiměřené teploty okolního prostředí (Hosák, 2015).

Pod pojmem spánková hygiena se rozumí doporučení, přispívající k dobrému spánku a prevence nespavosti. Zde je pár rad týkající se spánku, které prezentuje Nešpor (1999)

- Hodina před spánkem (tzv. fialová hodina) se bere jako jakási příprava na spaní. Věnujte se v ní příjemným činnostem (koupel, poslech hudby, četba knihy, ...)
- Naučte se vhodnou relaxační techniku. To poskytne odpočinek, a navíc přípravu ke spánku
- Před spaním alespoň 2–3 hodiny nejezte těžká jídla a nepijte kávu, černý a zelený čaj
- Nespěte přes den. Pokud je to nutné tak jen krátce, nejlépe v dopoledních hodinách
- Během dne se věnujte přiměřené fyzické aktivitě
- Zajistěte si při spánku přítmí či úplnou tmu (dle toho co Vám vyhovuje)
- K uklidňujícím bylinkám patří mateřídouška a meduňka lékařská
- Někomu pomáhá před spaním modlitba či jiná duchovní a meditační péče
- Pamatujte na teplo v místnosti a na příjemný, volný noční úbor a na vyhovující postel
- Do spánku se rozhodně nenuťte. Pokud neumíte usnout, věnujte se na chvíli jiným činnostem (četba knihy, relaxační hudba)
- Vypněte veškerou elektroniku

## **6.2 Pohybová aktivita a relaxace**

Pohyb je činnost nebo jednání zaměřené na uspokojení základních životních potřeb, ovlivněné vnitřními fyziologickými mechanismy a vnějšími podněty. Rozlišuje se mezi aktivitou, která je uvědomovaná a aktivitou, která je neuvědomovaná a může být ovlivněna buď vůlí, nebo autonomními procesy, přičemž existují různé úrovně aktivity a závislost na autonomních mechanismech (Hartl, 2009).

Pohyb a klid, pasivita a aktivita jsou jako harmonie a vyváženost, jako ticho a hukot, jako střídání denních a nočních cyklů.



Tyto protiklady se vzájemně doplňují a řídí stabilitu a rytmus našeho těla a dne. Pokud se neustále hýbeme, můžeme brzy vyčerpat své zdroje. Naopak, pokud setrváváme v nečinnosti, můžeme se uzavřít před aktivním životem okolo nás (Hennig, 1996, s. 81). Zeptáme-li se řady lidí, proč vykonávají pohyb, dostaneme různé odpovědi. Protože pravidelná fyzická aktivita je nezbytnou součástí každého programu zaměřeného na zvládání stresu, a to z několika důležitých důvodů:

- Fyzická aktivita efektivně odstraňuje emocionální napětí, blokády a stresem podmíněné pocity;
- Přispívá k úbytku přebytečné hmotnosti;
- Způsobuje snížení hladiny cholesterolu v krvi (častým důsledkem stresu);
- Stabilizuje krevní tlak (příznivě ovlivňuje jak vysoký, tak nízký krevní tlak);
- Posiluje fungování srdce a oběhového systému;
- Posiluje pocit blaha a vyrovnanosti;
- Nabízí možnost pohybu individuálně nebo ve společnosti;
- Zvyšuje odolnost těla vůči zátěži;
- Posiluje imunitní systém;
- Prohlubuje dechové schopnosti (Hennig, 1996).

Psychologie sportu se zaměřuje na studium vztahu mezi sportem a psychikou jednotlivce, které se vzájemně ovlivňují. Existuje široké spektrum oblastí, které se dotýkají sportovní psychologie, včetně psychologie pohybových dovedností a tělesné výchovy. V současnosti se tendence posouvá k širšímu pojetí, které zkoumá sport jako souhrn motorických aktivit a jeho vliv na psychiku jednotlivce a naopak, jak psychika ovlivňuje průběh sportovních aktivit (Slepička, 2020, s. 19).

Když se, ale podíváme na úplný počátek do historie sportu, tak ta vychází z historické souvislosti tělesné výchovy. Ta ukazuje na dvě hlavní tradice: východní a západní. Západní přístupy mají kořeny ve starověké řecké kultuře a gymnastickém systému, zatímco východní přístupy vycházejí z indické jógy, jejíž historie sahá až do 3. tisíciletí př. n. l.

V západní tradici je kladen důraz především na soutěživost a výkon, zatímco východní přístup se zaměřuje na harmonii a autoregulaci těla a mysli. Tyto historické kořeny ovlivňují i současné metody a přístupy ve sportovní výchově a cvičení.

Rozdílné historické přístupy ke cvičení ovlivňují současný pohled na sport a tělesnou aktivitu, a představují tak bohatou paletu metod a filozofií, které přispívají k rozmanitosti přístupů ke zdraví a pohybu (Slepička, 2020, s. 16-23).

## **Relaxace**

Je mnoho lidí, kteří mají odlišný pohled na relaxaci. Jedni tráví svůj volný čas oddechem při sportu a jiných různých aktivních činnostech (cyklistika, běh, turistika, fitness, zahradničení, práce kolem domu apod.). Pokud je tato činnost přiměřená bere se jako forma relaxace. Přiblížíme si definici relaxace a čeho se týká. Relaxace je proces uvolňování svalového a duševního napětí. Je klíčový, zvláště v situacích, kde napětí vzniká jako reakce na psychické obtíže; představuje opak stresu. Během relaxace klesá tepová a dechová frekvence, probíhá metabolická výměna a uvolňuje se svalové napětí, což má za následek odstranění únavy a úzkosti. Je účinnou prevencí proti mnoha duševním i tělesným onemocněním a může být využita při léčbě nespavosti, astmatu, kožních problémech a bolestivých stavech, jako jsou jóga, meditace, psychoterapie nebo trénink autogenní relaxace (Hartl, 2009).

V psychologii zdraví je relaxace chápána jako záměrné uvolňování, zahrnující jak oblast psychiky, tak fyzického těla, s kořeny v historii lidstva. Moderní formy relaxace, jako je autogenní relaxační trénink a progresivní relaxace, jsou systematickými cvičeními, které vedou k uvědomění a pocitovému uvolnění svalů, s pozitivním dopadem na psychické uvolnění a celkovou pohodu (Křivohlavý, 2009, s. 89).

Meditace je široký pojem, zahrnující různé praktiky jako rozjímání, soustředěné myšlení a změny vědomí skrze různé rituály a cvičení. V psychologii se často chápe jako záměrná relaxace, kdy se jedinec soustředí na své myšlenky a snaží se uklidnit emoce a odvrátit se od starostí. Meditace je také účinným nástrojem k odstranění úzkosti, a proto se principy meditace využívají i v oblasti sportu ke svalové relaxaci (Hartl, 2009, s. 306).

Již zmíněné relaxační cvičení je odvozeno z původních náboženských forem jako buddhistické nebo křesťanské meditace. Některé techniky zahrnují opakování specifických slov (Křivohlavý, 2009). Následující řádky některých technik mohou být inspirací pro relaxování:

- Relaxační cvičení: uvolnění obličejových svalů, uvolnění rukou a paží, uvolnění břišní a pánevní oblasti
- Kontrola dýchání: brániční dýchání
- Cvičení dýchání
- Pozitivní mysl: pozitivní myšlení, produkování endorfinů
- Meditační cvičení a cvičení koncentrace: hodnotit úroveň napětí, grimasa úsměvu a hněvu, vyjadřování emocí tělem, šumivé dechy v poloze na zádech (Janderková, 2019, s. 91-95).

## **PRAKTICKÁ ČÁST**

V praktické části se zabývám analýzou odpovědí respondentů na jednotlivé otázky z různých oblastí, které souvisí s psychohygienou, stresem, pohybovou aktivitou, sportem jednotlivých respondentů ze dvou škol.

### **7 Úvod, cíl a průzkumné předpoklady**

Praktická část se zaměřuje na význam dvou klíčových faktorů – pravidelného sportu a psychohygieny – v kontextu školního prostředí. Vzdělávání, jako kritický pilíř společnosti, vyžaduje od pedagogů nejen odbornost ve svých oborech, ale také schopnost efektivní komunikace, respektu vůči žákům a udržení duševní a fyzické pohody.

Cílem této práce bylo zkoumání psychohygieny v pedagogickém kontextu, kde jsem se zaměřila na zhodnocení významu sportu pro zdraví a celkovou pohodu učitelů dvou středních škol. Zabývala jsem se, zda pedagogové věnují dostatečnou pozornost těmto aspektům a jaký vliv má pravidelný sport a uplatňování psychohygienických strategií na jejich celkový profesní život. Práce pedagoga přináší různorodé výzvy a často závisí na emoční stabilitě. Proto jsem se zaměřila na to, jaký vliv mají tyto faktory na profesní život respondentů.

V rámci pedagogické práce jsou učitelé vystaveni různým situacím, které mohou vést ke zvýšené psychické zátěži. Tento vliv jsem zapojila prostřednictvím dotazníkových otázek, abych lépe porozuměla této problematice.

Předpokládala jsem už i ze své zkušenosti, že učitelé věnují svému zdraví pozornost a nezanedbávají ho. Využívají sport či další méně náročné pohybové aktivity ke zlepšení svého psychického a fyzického zdraví, což se odráží na celkové pohodě v jejich profesních životech.

## 7.1 Průzkumný vzorek

Do průzkumného šetření bylo zapojeno celkem 66 respondentů z dvou středních škol. Školy se nachází v plzeňském kraji. Po domluvě a za poskytnutí informací, chtěli školy zůstat neuváděny úplně přímo. Vybrány byli kvůli nejbližší lokalitě mého bydliště. Škola „menší“ je odborná, má základní obory, se kterými jsem se setkala dříve ze své vlastní zkušenosti. Ze školy „větší“ jsem byla mile překvapena z vytríbenosti praktických oborů na škole, tím i bylo prospěšné, že se nacházelo více respondentů. Kde ze školy „menší“ odpovídalo anonymně 26 respondentů, zatímco ze školy „větší“ odpovídalo anonymně 40 respondentů. Respondenti byli vyzváni k odpovídání na otázky z dotazníku po dobu téměř tří týdnů. Přijímání posledních odpovědí bylo ukončeno koncem druhého lednového týdne roku 2024, aby bylo zohledněno časové zatížení respondentů.

## 7.2 Průzkumná metoda

Pro průzkumné šetření byla zvolena metoda dotazování formou dotazníku, jehož otázky jsou rozděleny do několika oblastí. Tyto oblasti zahrnují osobní a rodinnou situaci respondentů, jejich práci a vzdělání, fyzické, psychické zdraví a podporu, mimoškolní aktivity, kurzy a kolegiálníitu. Otázky jsem se snažila sestavit a formulovat tak, aby odpovídaly stanoveným aspektům a odpovědi mohly být jednoznačné a dobře vyhodnotitelné. Dotazník byl distribuován online rozesláním všem učitelům a zároveň každé škole zvlášť. Rozeslání bylo pro obě školy ve stejný termín, a to i ukončení vyplnění. Dotazník je přiložen jako jedna z příloh této práce.

## 8 Dotazníkové šetření

V dotazníkovém šetření se zabývám v oblastech psychohygieny, kolegiálně pedagogického sboru a pohybové aktivitě působící v profesním a osobním životě pedagogů na středních školách. Střední školy se nacházejí v plzeňském kraji.

V rámci mého výzkumu jsem provedla analýzu klíčových oblastí ovlivňujících profesní a osobní život pedagogů na dvou středních školách, nazývány škola „menší“ a škola „větší“, pro lepší orientaci v grafech. Dotazníkové šetření bylo realizováno na obou školách.

Respondenti byli vyzváni k poskytnutí anonymních odpovědí na 19 otázek s uzavřenými odpověďmi, kde u některých otázek byla možnost více zvolených možností, které byly strukturovány tak, aby poskytly komplexní povědomí o vlivu psychohygieny, začlenění pedagogického sboru a pohybové aktivity na kvalitu jejich profesního a osobního života.

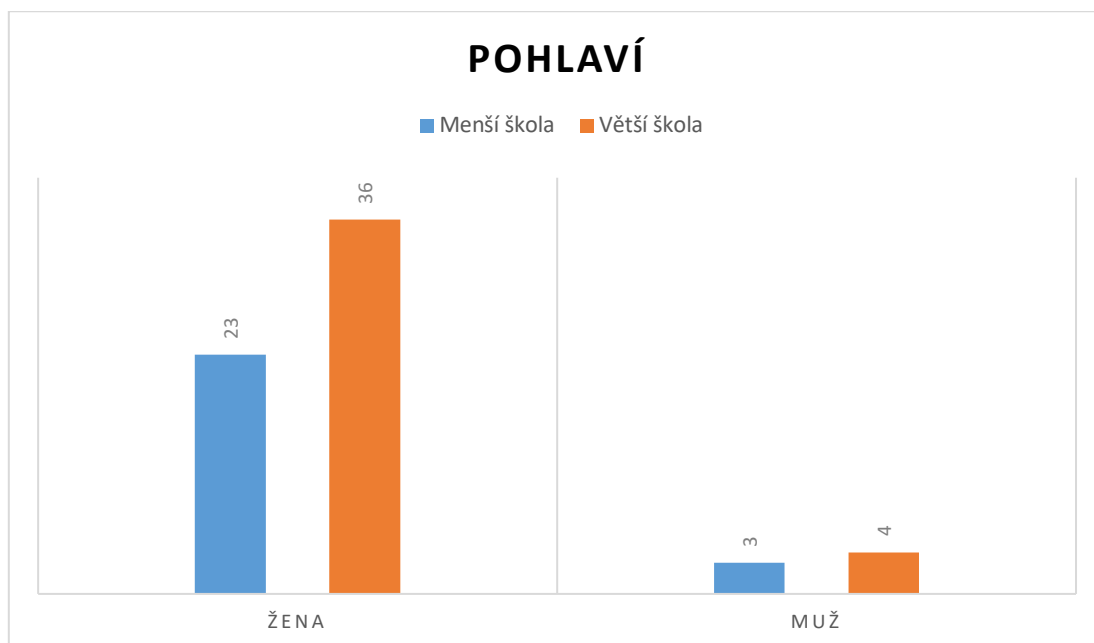
V rámci dotazníkového šetření byla zvláště analyzována i otázka na kolegiálnost pedagogického sboru, což je v dnešní době důležité, kvůli atmosféře a prostředí na škole. Dále byla sledována míra vnímané podpory ze strany vedení škol v oblasti psychického a fyzického zdraví, což mohlo ovlivnit celkový pocit pohody mezi pedagogy. V rámci této výzkumné části jsem se zaměřila na identifikaci nejvíce stresujících aspektů ve školství a na techniky, které učitelé využívají v oblasti pohybové aktivity k prevenci stresu a celkové pohody. Toto zaměření umožnilo zhodnotit výsledky odpovědí pedagogů z obou středních škol a získat hlubší pochopení jejich potřeb. Celková analýza získaných dat má za cíl přispět k lepšímu chápání dynamiky pracovního prostředí učitelů na středních školách a posloužit jako základ pro formulaci doporučení, která povedou ke zlepšení celkové pracovní pohody pedagogického sboru.

## 9 Analýza dat

### 9.1 Výsledky dotazníkového šetření

Graf č. 1: Počet učitelů

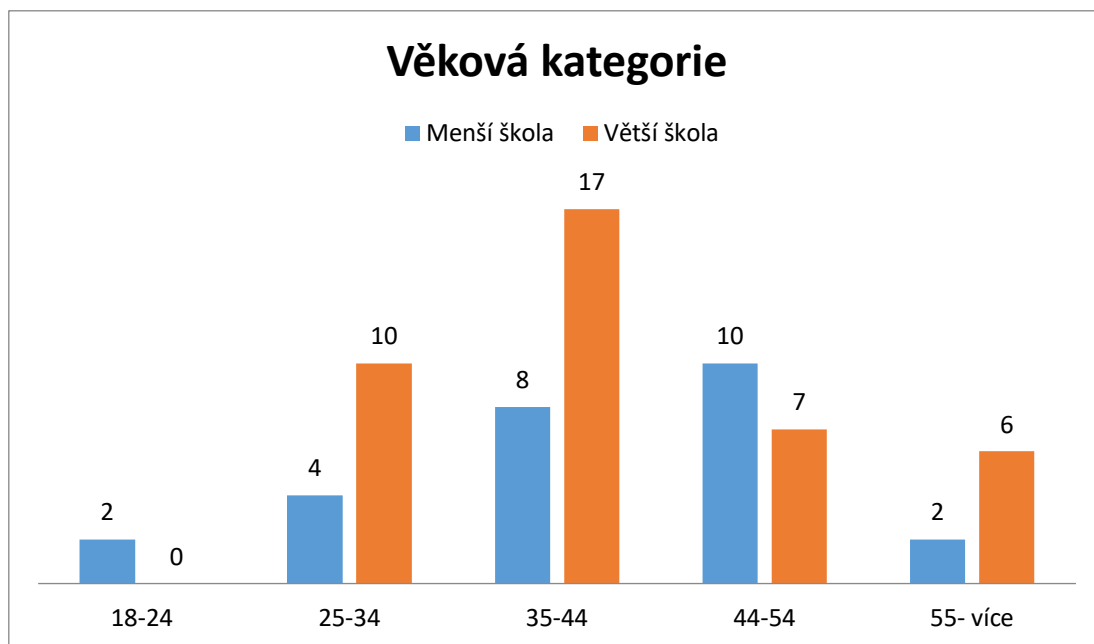
*Graf 1: Počet učitelů*



Z grafu je zřejmý výrazný rozdíl mezi počtem mužů a žen na školách. Menší škola vychází s výsledky 23 žen a 3 muži. Na větší škole se vyskytuje 36 žen a 4 muži. Celkem je zde 59 žen jak na menší, tak na větší škole. Naopak mužů je jen 7. Tento rozdíl ukazuje výrazný výkyv pedagogického oboru, kde ženy převažují.

## Graf č. 2: Věkové kategorie pedagogů

Graf 2: Věková kategorie

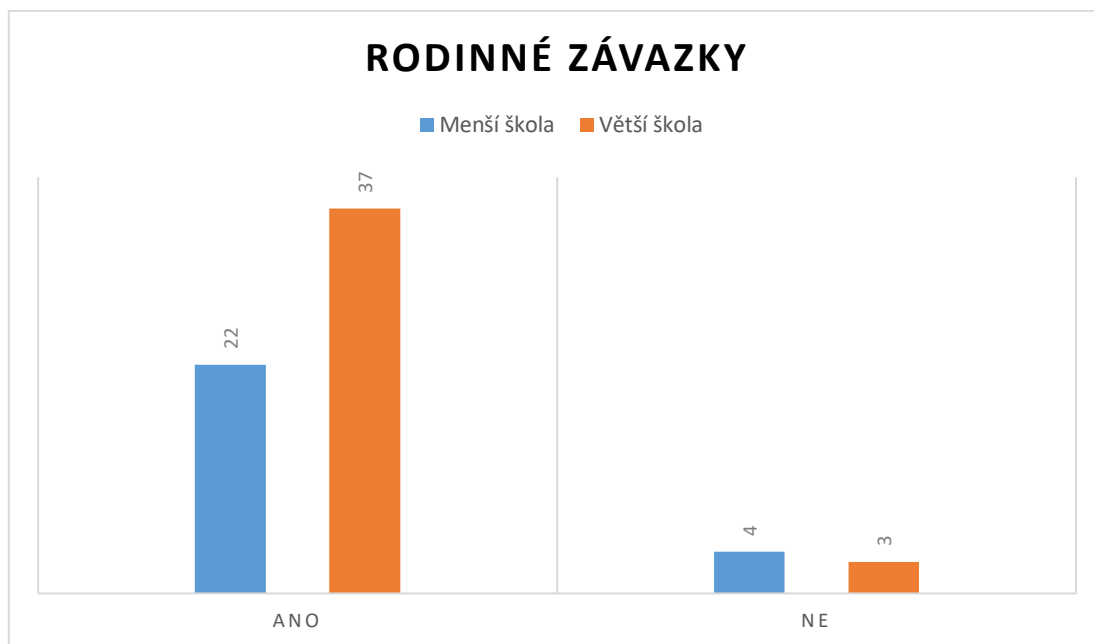


Z této analýzy grafu vyplývá, že na menší škole se převážně pohybuje věková struktura pedagogů v rozmezí 35-54 let. Naopak na větší škole se věkově zaměřují spíše na skupinu 25-44 let. Nejmladší respondenti vyplňující dotazník byli ve věkové kategorii 18-24 let, zatímco nejstarší byli ve věku 55 a více let. Je pěkné vidět obsáhlý rozsah věkové struktury. Lze konstatovat, že to může mít pozitivní vliv, kde každý respondent může žákům vytríbeně předat své zkušenosti ze svého profesního života.



### Graf č.3: Rodinné závazky pedagogů

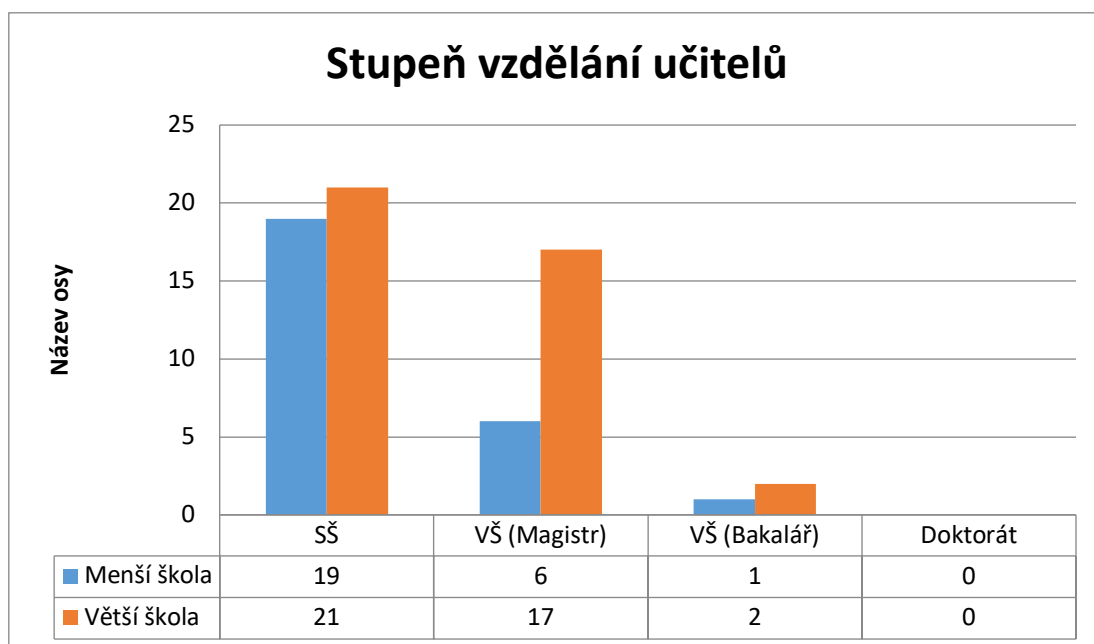
Graf 3: Rodinné závazky



Z průzkumu vyplývá, že většina respondentů má rodinné závazky, a to přesně 59 učitelů z obou zkoumaných škol. Z menší školy odpovědělo na tuto otázku kladně 22 respondentů, zatímco z větší školy to bylo 37 respondentů. Mnozí z nich mohou mít na starosti péči o děti, manžela/manželku, domácnost a další záležitosti. Z této situace vyplývá, že nalezení času pro častější odpočinek nebo pohybovou aktivitu může být pro ně lehce náročnější. Zajímavým faktem je, že pár respondentů odpovědělo, že nemají žádné rodinné závazky. Konkrétněji menší škola odpověděla 4krát „NE“ a větší škola 3krát „NE“.

## Graf č. 4: Stupeň dosaženého vzdělání u pedagogů

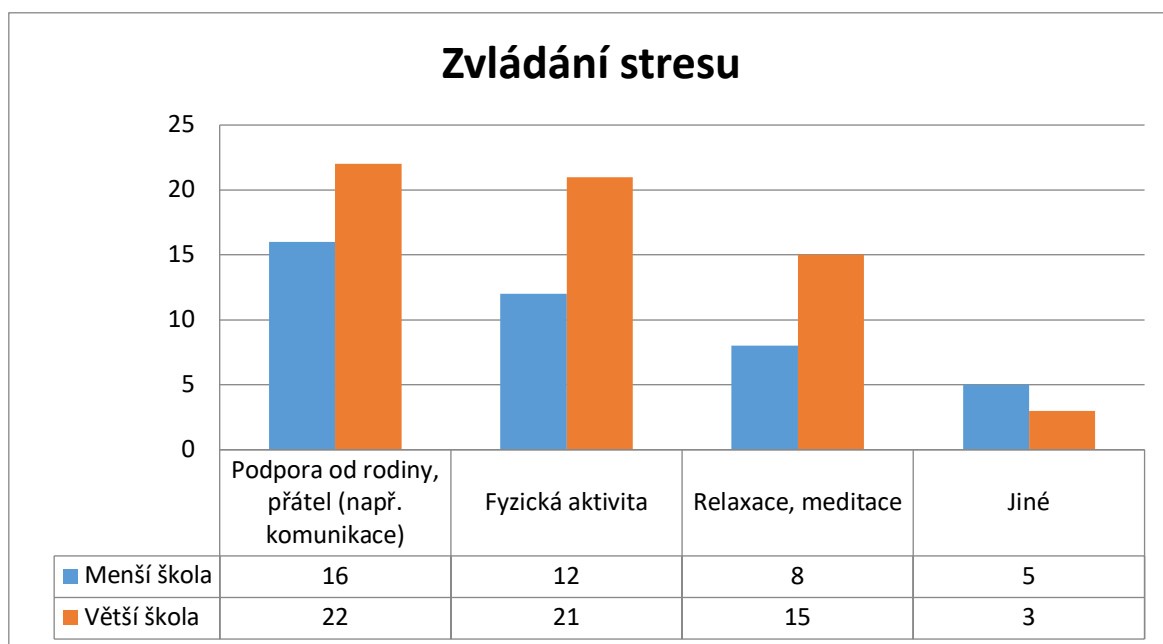
Graf 4: Stupeň vzdělání



Podle grafu a tabulky lze jasně vyčíst, že nejčastějším dosaženým vzděláním mezi pedagogy je středoškolské vzdělání (SŠ). Z menší školy to potvrdilo 19 respondentů a z větší školy 21 respondentů. Je však zajímavé poznamenat, že někteří pedagogové pokračují ve svém vzdělávání na vysokých školách. Výrazně zastoupeni jsou respondenti s titulem Mgr., kde menší škola čítá 6 respondentů a větší škola dokonce 17 respondentů. V menší škole je také jeden respondent s titulem Bc., zatímco na větší škole jsou dva respondenti s tímto titulem.

## Graf č. 5: Zvládání stresu u pedagogů

Graf 5: Zvládání stresu



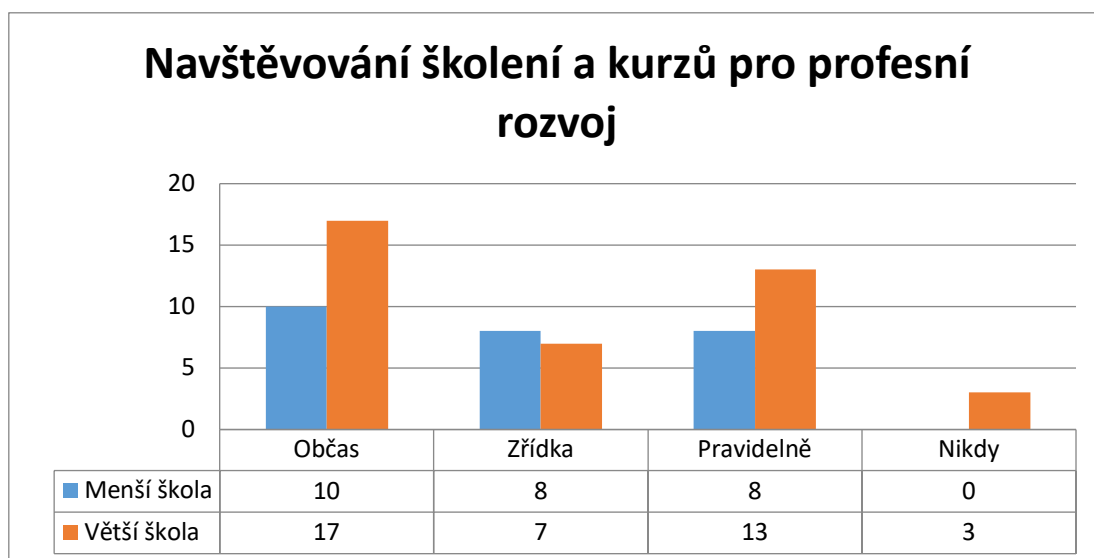
Odpovědi na otázku týkající se zvládání stresu v osobním životě odhalují zajímavé souvislosti s osobním životem respondentů. Otázku jsem ponechala s možností více odpovědí, což umožnilo podrobnější pohled na strategie zvládání stresu.

Je patrné, že nejčastější formou podpory při zvládání stresu je rodina a přátelé, což potvrdilo 16 respondentů z menší školy a 22 respondentů z větší školy. Následně v hierarchii odpovědí je fyzická aktivita s 12 zaznamenanými odpověďmi z menší školy a 21 z větší. Odpovědi týkající se relaxace a meditace jsou rovněž dobře zastoupeny s celkem 8 odpověďmi od respondentů z menší školy a 15 z větší školy. Poslední možnost, která byla označena, byla vybrána 5krát z menší a 3krát z větší.

Z vyhodnocení lze usoudit, že respondenti si vážící podpory od rodiny a přátel a kladou důraz na své fyzické zdraví i v osobním životě. To naznačuje, že pro ně je podpora klíčovým prvkem i v rámci jejich osobního života, a tím potvrzují význam podpory v jejich profesním povolání.

## Grafy č. 6 a 7: Školení, kurzy a spolupráce s kolegy

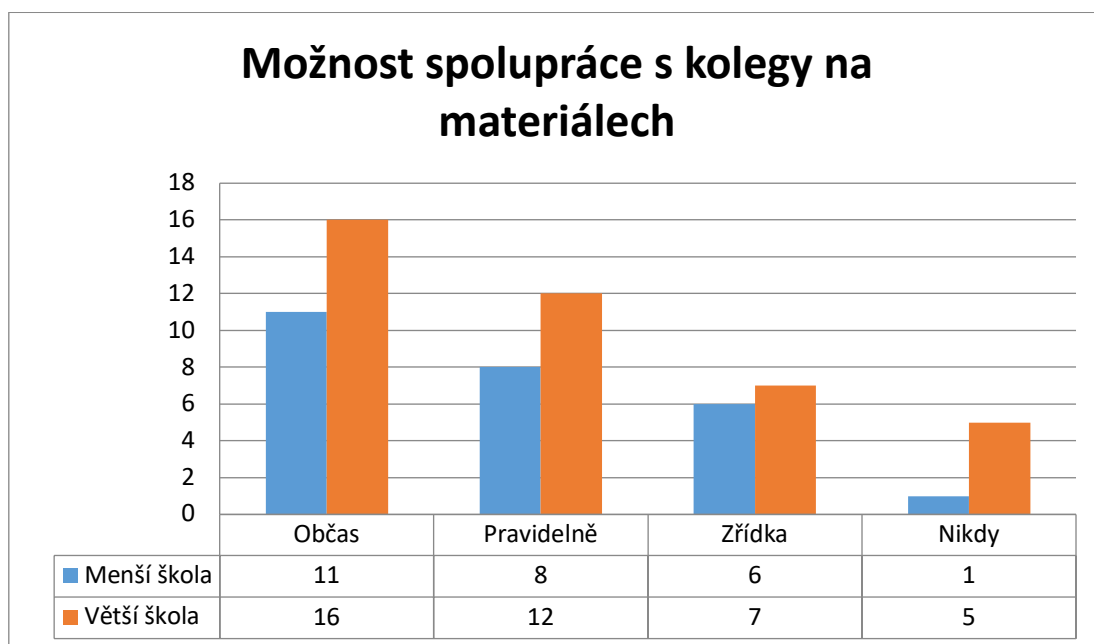
Graf 6: Navštěvování školení a kurzů pro profesní rozvoj



Z grafů vidíme, že odpovědi jsou jak na menší, tak větší škole v rovnováze. Věnují se profesnímu rozvoji, kromě 3 respondentů z větší školy.

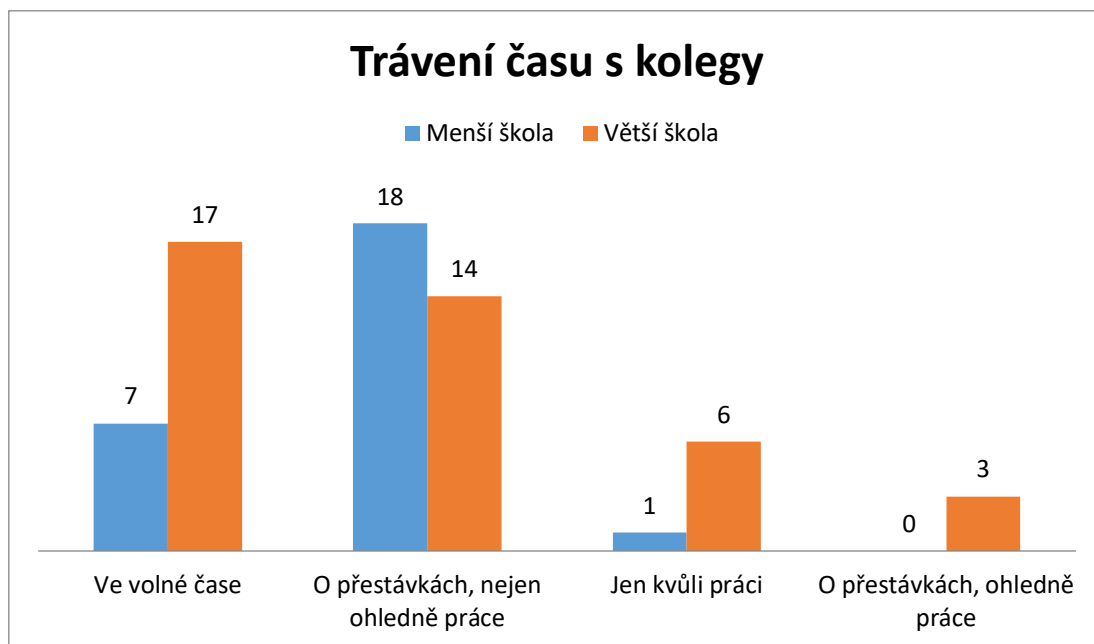
To samé u možnosti spolupráce na materiálech jsou odpovědi respondentů rovnocenné. Jediné menší rozpětí je u odpovědi „nikdy“, kdy z větší školy odpovědělo 5 pedagogů a menší školy 1 pedagog.

Graf 7: Možnost spolupráce s kolegy na materiálech



## Graf č. 8: Trávení času s kolegy v osobním i profesním životě

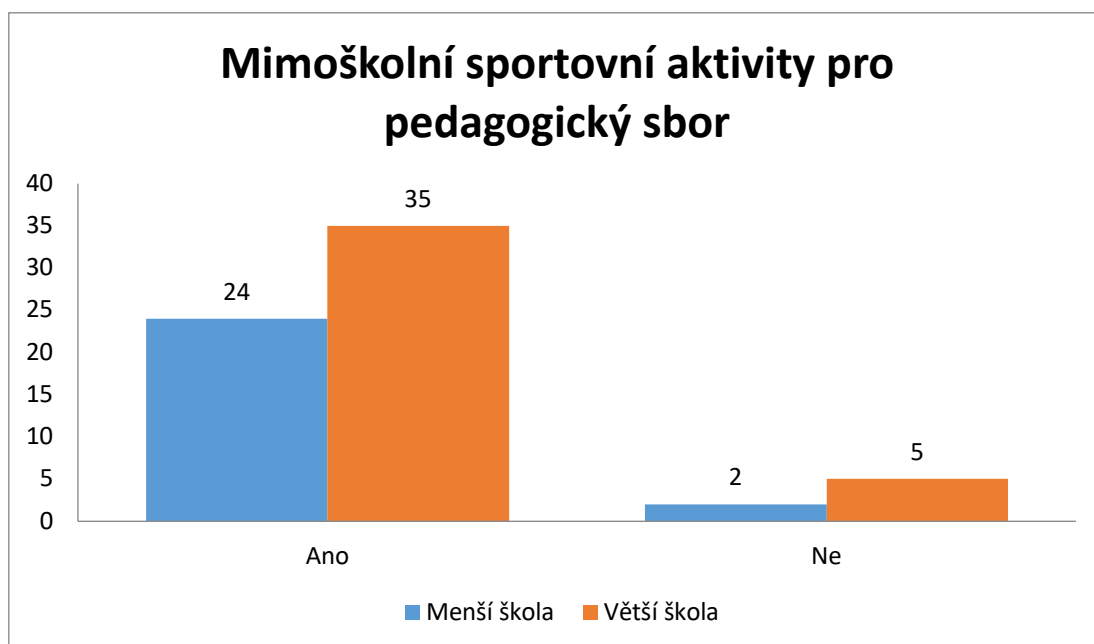
Graf 8: Trávení času s kolegy



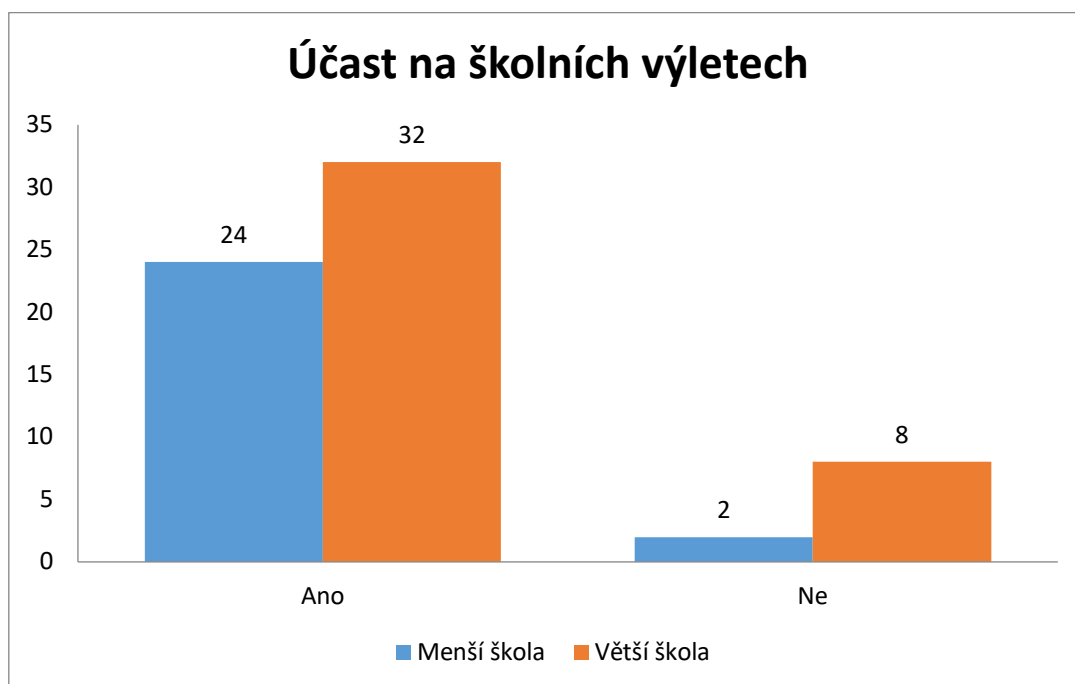
Z vyhodnocení grafu je patrné, že respondentům záleží na vztazích s kolegy. Udržují aktivní kontakt jak v pracovním prostředí, například během přestávek, tak i mimo pracovní dobu. Společně tráví čas ve volném odpočinku a pravidelně se stýkají. Tato interakce napomáhá udržování pozitivní atmosféry a přátelských vztahů mezi kolegy. Což je dobrá interakce mezi pedagogickým sborem. Z větší školy jsou 3 respondenti, kteří se stýkají jen kvůli práci. Tady lze poukázat, že by bylo pěkné, aby se vedení snažilo zaměřit na zlepšení kolegiality pedagogického sboru.

## Grafy č. 9., 10. a 11.: Mimoškolní sportovní aktivity

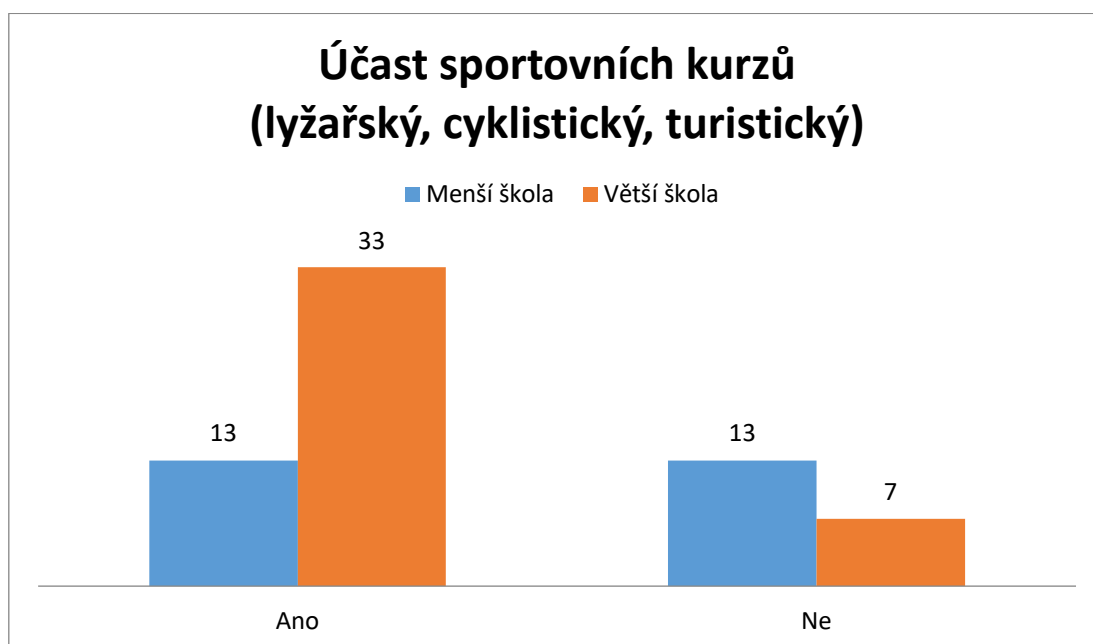
Graf 9: Mimoškolní sportovní aktivity pro pedagogický sbor



Graf 10: Účast na školních aktivitách



Graf 11: Účast na sportovních kurzech



Grafy byly sjednoceny do jednotného hodnocení, kvůli podobnosti, které naznačuje, že školy poskytují pro svůj pedagogický sbor mnoho mimoškolních aktivit, a že se jich významná část respondentů aktivně účastní.

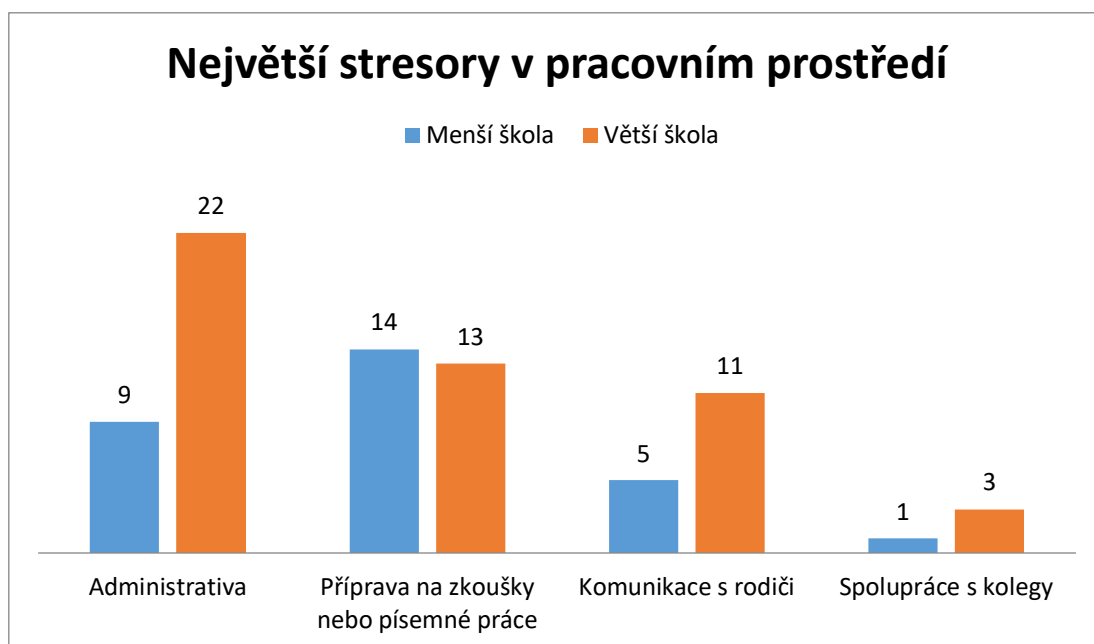
Přestože je nabídka mimoškolních aktivit dostupná, bylo zjištěno, že na větší škole existuje 5 pedagogů, kteří se jich neúčastní, a na menší škole 2 respondenti, kteří rovněž neprojeví zájem.

Pokud jde o účast na školních výletech, zaznamenáváme pozitivní odezvy a většina pedagogů se aktivně zapojuje. Nicméně i zde nalezneme respondenty, kteří nejezdí – 8 pedagogů z větší školy a 2 z menší školy.

Z hlediska účasti na sportovních kurzech panuje na menší škole vyrovnaný stav. Předpokládáme, že to může být z důvodu vyvážení počtu pedagogů na pracovišti. Na větší škole se aktivně zapojuje většina pedagogů, ale objevuje se i 7 pedagogů, kteří se neúčastní.

## Graf č. 12: Pracovní prostředí a stres

Graf 12: Největší stresory v pracovním prostředí



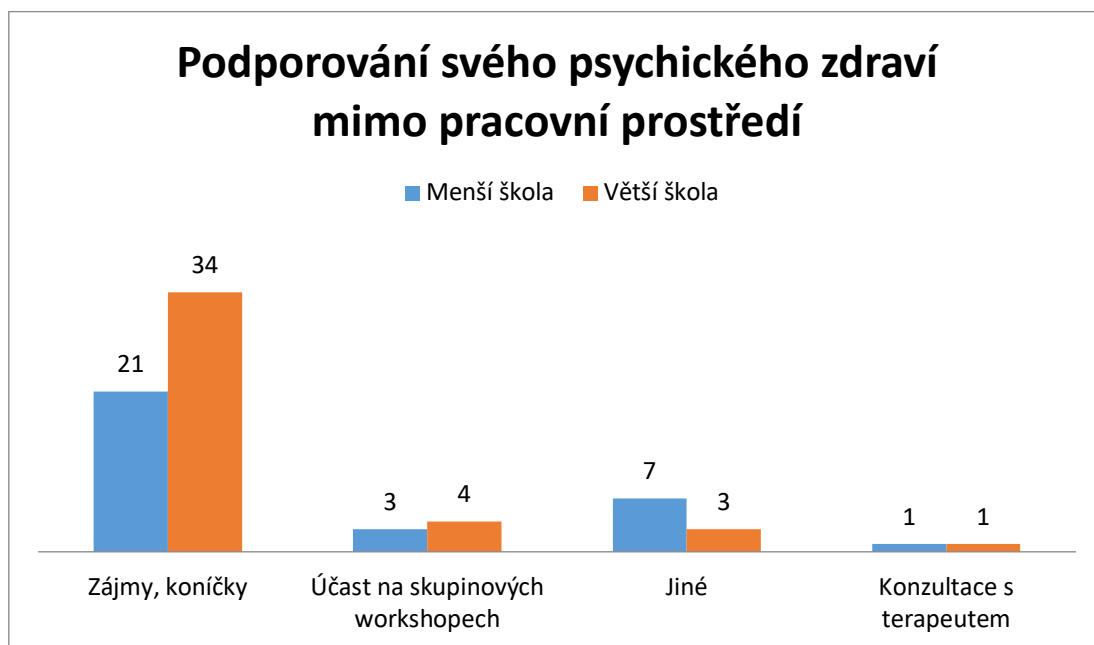
Tato otázka umožňovala respondentům zaškrtnout více odpovědí zároveň. Stresorů se najde samozřejmě mnohem více, ale myslím, že tyto příklady jsou zřetelným náznakem, který pro průzkum postačí. Zjištění týkající se stresorů v pracovním prostředí vykazuje větší míru shody jak mezi pedagogy na menší, tak na větší škole. Nejvíce shodnou odpovědí je stres způsobený přípravou žáků na zkoušky a písemné práce, kdy respondenti pocítují větší stres v důsledku mnoha úkolů.

V případě větší školy vyniká odpověď administrativa, kterou zvolilo 22 pedagogů. Tato skupina respondentů tedy identifikuje administrativní nároky jako významný stresor v rámci jejich pracovního prostředí.

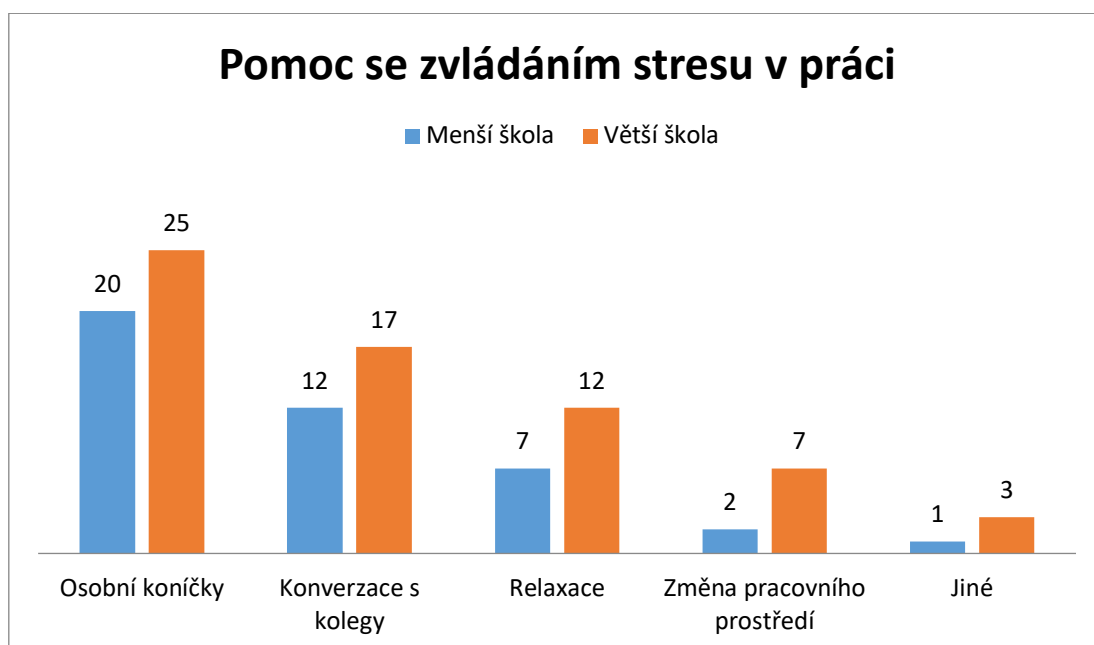


## Graf č. 13 a 14: Podpora psychického zdraví v pracovní i mimo pracovní prostředí

Graf 13: Podporování svého psychického zdraví mimo pracovní prostředí



Graf 14: Pomoc se zvládnáním stresu v práci



Tyto dva grafy jsem spojila do jednotného vyhodnocení, které umožnilo respondentům vybrat více možností odpovědí. Z výsledků je patrné, že respondenti z obou škol vykazují celkem podobné odpovědi, jak u větší, tak zároveň menší školy se odpovědi počtem respondentů skoro shodují. Hlavně týkající se podpory psychického zdraví a zvládání stresu v práci. Je vidět, že zde úplně nezáleží, či neliší velikost škol, jestli je na škole méně učitelů nebo více, ale záleží samo o sobě na jednotlivých respondentech.

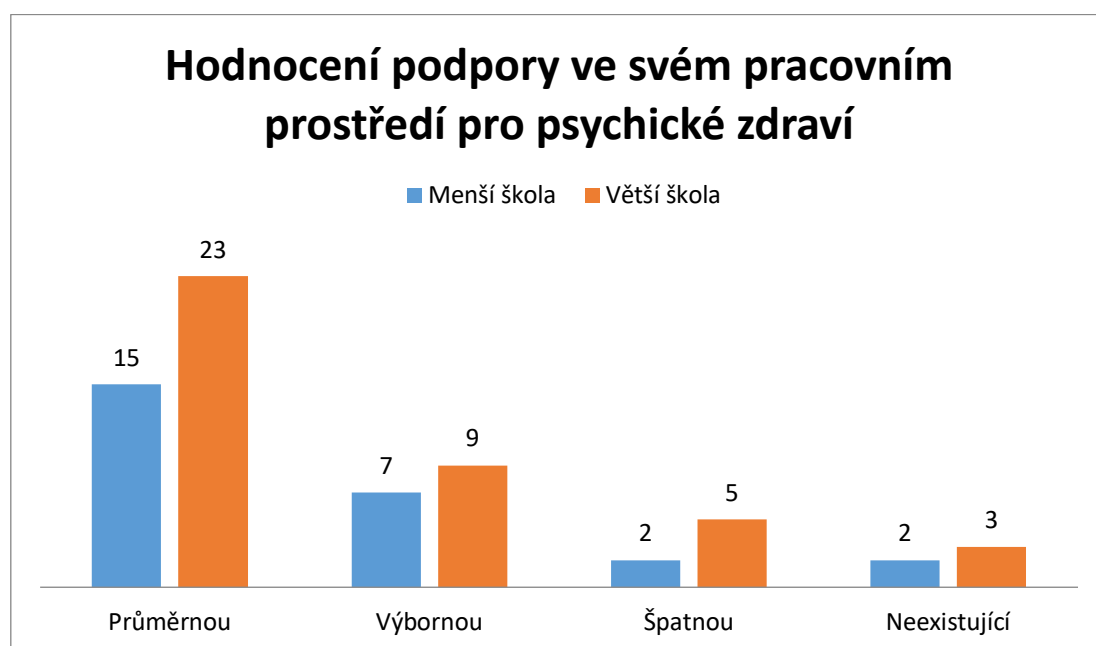
Nejvýraznějším faktorem, který jim pomáhá zvládat psychické a stresové výzvy z práce, jsou osobní koníčky a zájmy. Toto hodnocení je pro mě pozitivní, neboť považuji tuto odpověď za klíčovou pro podporu psychického a fyzického zdraví a celkového pohody.

Rovněž je patrné, že respondenti udržují kontakt s kolegy a aktivně se účastní skupinových workshopů a kurzů. Tato skutečnost přináší nové poznatky pro profesní rozvoj a umožňuje navázat kontakty s lidmi ve stejném odvětví.

Důraz kladou i na celkovou relaxaci, kde odpočinek hraje v životě pedagoga důležitou roli, a to jak v pracovním, tak i osobním kontextu.

### **Graf č. 15: Hodnocení pracovního prostředí pro psychické a fyzické zdraví**

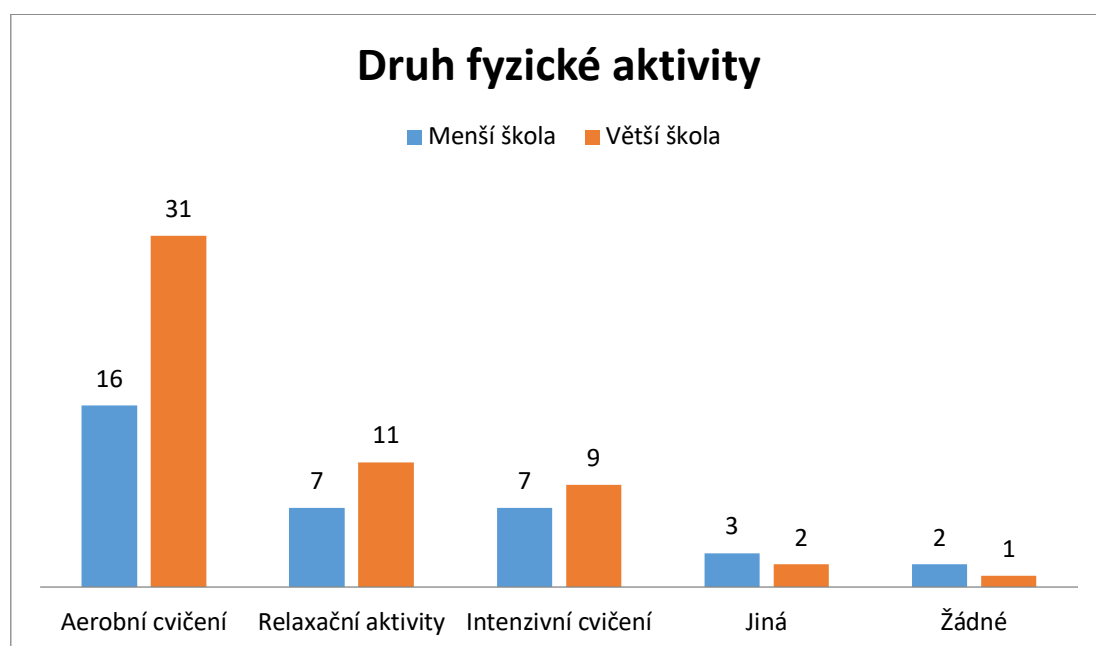
*Graf 15: Hodnocení podpory ve svém pracovním prostředí pro psychické zdraví*



Z aktuálního grafu lze vyčíst, že nejčastěji vybranou možností na menší škole je hodnocení podpory pracovního prostředí pro psychické zdraví jako průměrné, což uvádí 15 respondentů, a druhou nejčastěji zvolenou možností je tento názor sdílen 7 respondenty z menší školy. Na větší škole jsou odpovědi úplně stejné, pouze s vyšším počtem odpovídajících, což představuje pěkný výsledek. Tato vysoká procentuální hodnota naznačuje, že vedení škol projevuje zájem o své pedagogy a není jim situace lhostejná. Spíše je třeba se zamyslet nad skutečností, že na menší škole se objevují 2 respondenti, kteří vnímají podporu jako špatnou, a stejný počet respondentů, kteří ji považují za neexistující. Na větší škole se s podobnými problémy setkává 5 respondentů, kteří vyjadřují negativní názor, a 3 respondenti, kteří považují podporu za neexistující. Tato skupina respondentů naznačuje, že i přes vysoké pozitivní hodnocení je nutné podniknout další kroky, zejména v době, kdy v oboru ubývá a psychické zdraví pedagogů je klíčové, zejména jako prevence proti stresu a syndromu vyhoření.

## Graf č. 16: Nejčastěji provozované druhy fyzických aktivit

*Graf 16: Druh fyzické aktivity*

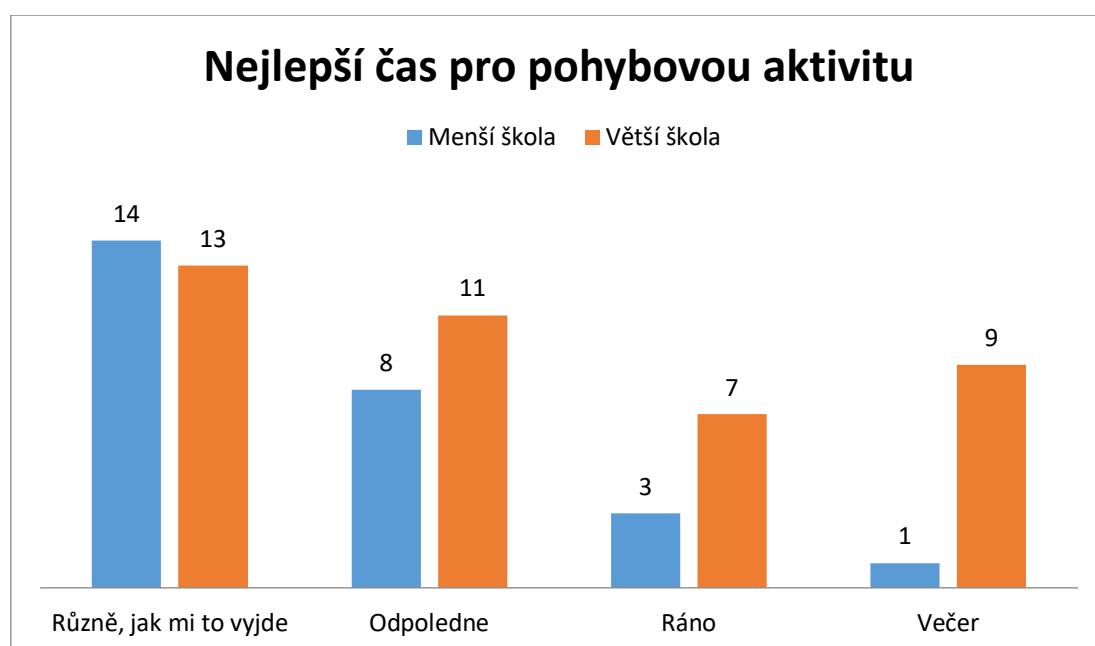


Z grafu je evidentní, že nejčastější fyzickou aktivitou respondentů na obou školách je aerobní cvičení, jako je chůze, běh nebo cyklistika. Z menší školy si tuto odpověď vybralo 16 respondentů, zatímco z větší školy odpovědělo pozitivně 31 respondentů. Relaxační cvičení, například jóga, a intenzivní cvičení, včetně posilování, byly na obou školách téměř vyrovnané. Několik respondentů uvádělo i "jiné" formy fyzické aktivity. Pár jednotlivců se však přihlásilo, že fyzickou aktivitu vůbec neprovádí.

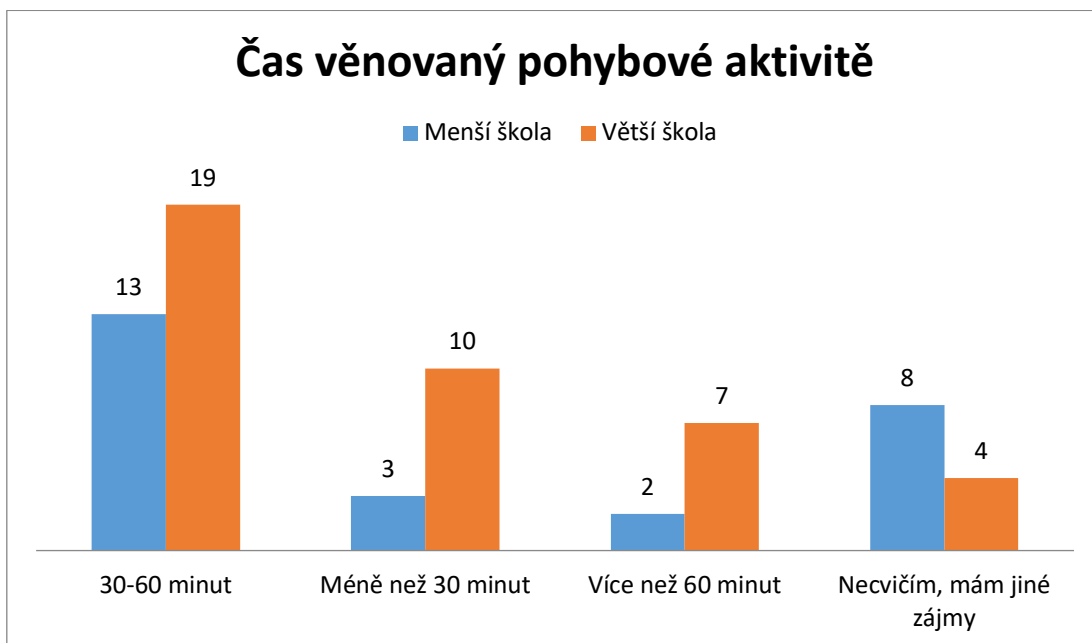
Je důležité zdůraznit, že respondenti měli možnost zaškrtnout více variant, což naznačuje, že mnozí mají vyvážený a rozmanitý přístup k fyzické aktivitě, který odpovídá jejich individuálním preferencím a časovým možnostem. V současné době je potěšující, že většina respondentů věnuje pozornost svému tělesnému zdraví a aktivně se účastní různých forem fyzické aktivity, což přispívá k celkovému pohodlí a vitalitě.

## Graf č. 17 a 18: Pohybové aktivity

*Graf 17: Nejlepší čas pro pohybové aktivity*



Graf 18: Čas věnovaný pohybové aktivitě

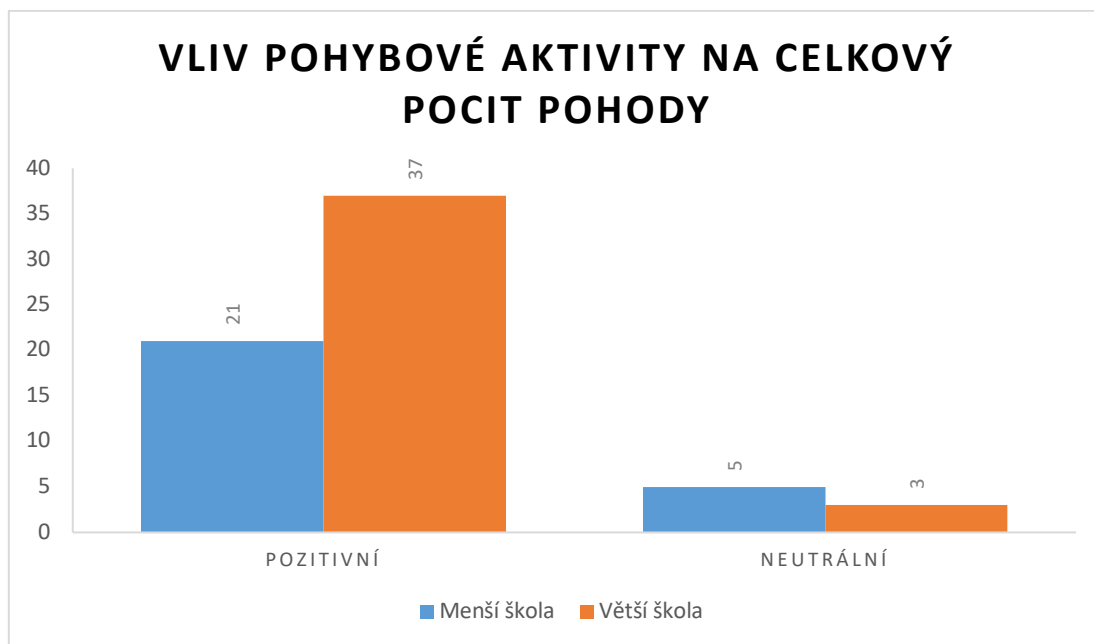


Z výsledků vyplývá, že respondenti se pohybovým aktivitám věnují nejčastěji různými způsoby během dne, v čase, který mají k dispozici. Hlavní skupinu tvoří jedinci, kteří věnují pohybovým aktivitám 30–60 minut denně. Tuto odpověď anonymně zaznamenalo 13 respondentů z menší školy a 19 respondentů z větší školy.

Většina respondentů tak věnuje svému pohybovému režimu dostatečný čas, což je považováno za přijatelný. Je však také patrné, že existuje několik jednotlivců, kteří se pohybovým aktivitám nevěnují, avšak nalézají jiné zájmy, které napomáhají jejich schopnosti lépe zvládat stres a udržovat duševní pohodu.

## Graf č. 19: Vliv pohybových aktivit

Graf 19: Vliv pohybové aktivity na celkový pocit pohody



Analýza otázky týkající se vlivu pohybové aktivity na celkový pocit pohody u pedagogů, kteří odpovídali anonymně z menší a větší školy, odhaluje skoro rovnostranné pozitivní vnímání respondentů, jak u menší, tak větší školy.

Tato vysoká míra pozitivních odpovědí naznačuje, že pohybová aktivita přispívá k celkovému pocitu pohody u pedagogů a neliší se, jestli menší nebo větší škola. Pravidelná fyzická aktivita může být efektivním prostředkem k řízení stresu a podporuje duševní a fyzické zdraví. Respondenti, kteří vnímají pozitivní vliv pohybové aktivity, mohou mít lepší schopnost zvládat výzvy ve své profesní práci a snižovat negativní dopady stresu. Celkově lze tedy konstatovat, že podpora pohybové aktivity může hrát klíčovou roli v prevenci stresu a posilování celkového psychického a fyzického zdraví pedagogů.

## 9.2 Vlastní doporučení

Průzkum prokázal, že péče o duševní zdraví a pravidelná fyzická aktivita jsou pro pedagogy klíčové a snaží se jim věnovat pozornost. Pozitivní je, že nejvíce k jejich pocitu pohody přispívá fyzická aktivita. Na začátku jsem předpokládala, že budou výsledky pozitivní a učitelé až tak nezanedbávají svoje psychické a fyzické zdraví. Z výsledků můžeme vidět, že respondenti se věnují aktivitě dostatečně i mimo pracovní prostředí. Školy by se tedy měly více zaměřit a poskytovat větší podporu v předcházení vyhoření, díky právě pozitivnímu odreagování u sportu. Osobní zájmy a fyzická aktivita mají pozitivní vliv na zvládání profesních výzev. Důležité je také zlepšovat účast na společných aktivitách a hledat vícero možností, aby se pedagogický sbor zapojoval a náhodou nebral účast jako povinnost, s čím jsem se setkala já z mých zkušeností v oboru. Nabídnout pedagogům více příležitostí k aktivitám, ať už ze strany vedení školy nebo prostřednictvím jiných sportovních či relaxačních metod. Tyto zjištění naznačují potřebu lepší podpory psychické pohody pedagogů a zvýšení jejich odolnosti vůči stresu. Zajímavé zjištění bylo u největších stresorů v pracovním prostředí, kde byla odpověď administrativa, je zřejmé, že papírování zabere velkou časovou vytíženost a je možné, že nejen v práci, ale doděláváním i domácím prostředím. Což můžu přiložit i ze své vlastní zkušenosti, kdy administrativa (přípravy, nové látky, změny od vedení či ministerstva) jsou pro pedagogy velkou časovou vytížeností.

## 9.3 Konkrétní doporučení

Na základě prováděného průzkumu bych doporučila zaměřit se na kolektivní zlepšování jak pedagogického sboru, tak vztahů se žáky prostřednictvím různých aktivit. Zvláště bych zdůraznila význam organizování mimoškolních aktivit, které by umožnily pedagogům uvolnit se, odreagovat a zbavit se stresorů, což by přispělo ke zvýšení jejich pohody.

Samozřejmě uzpůsobit dobu, tak aby pedagogové měli čas se zapojit a nebyl extrémní zásah, kvůli rodinným závazkům, kteří z výsledků už víme, že má většina pedagogů. Dále je zřejmé, že menší i větší škola čelí podobným výzvám v poměru pedagogů na školu, ale vedení má klíčovou roli v podpoře zlepšování psychické zátěže. Navzdory

obecně pozitivním výsledkům dotazníkových průzkumů se stále objevují výjimky, a proto je důležité hledat alternativní řešení pro ty, kteří se necítí stejně spokojeni jako ostatní. Jedním z hlavních problémů, kterými se zabýváme, je kapacita pedagogů, zejména na menších školách, což může ovlivnit účast na sportovních kurzech.

## 10 Závěr

Vliv psychohygieny a pohybové aktivity: Výzkum potvrdil, že pedagogové vnímají psychohygienu a pravidelnou pohybovou aktivitu jako významné faktory ovlivňující jejich celkový profesní život. Z analýz vyplývá, že pravidelná fyzická aktivita může pozitivně ovlivnit jejich psychické zdraví a přispět k celkovému pocitu pohody.

Podpora od školy: Z grafů vyplývá, že většina respondentů vnímá podporu ze strany vedení školy pozitivně. Tato podpora je klíčová pro psychické zdraví pedagogů a může sloužit jako prevence syndromu vyhoření.

Význam osobních zájmů a pohybové aktivity: Z analýzy otázek o zvládání stresu a celkovém pocitu pohody vyplývá, že respondenti, kteří se věnují pohybové aktivitě a mají i jiné osobní zájmy, lépe zvládají výzvy svého profesního života.

Nedostatek účasti na některých aktivitách: Z analýz výsledků lze odvodit, že i přes pozitivní vnímání pohybové aktivity a podpory ze strany školy existuje menší skupina respondentů, kteří se některých aktivit neúčastní. Toto může být předmětem dalšího zkoumání a potenciální oblasti zlepšení.

Celkově lze konstatovat, že získané informace z dotazníkového šetření poskytují cenné poznatky o vztahu mezi psychohygienou, pohybovou aktivitou a celkovým psychickým zdravím pedagogů na menší a větší škole. Tyto poznatky mohou sloužit jako základ pro formulaci doporučení vedoucích k lepší podpoře psychické pohody pedagogů a zvýšení jejich odolnosti vůči stresu.



## 11 SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

### LITERÁRNÍ ZDROJE

ČAPEK, Robert, Irena PŘÍKAZSKÁ a Jiří ŠMEJKAL. *Učitel a syndrom vyhoření*. Praha: Raabe, [2018]. Dobrá škola. ISBN 978-80-7496-392-6.

HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. 2. vyd. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-569-1.

HAVLÍNOVÁ, Miluše. Program podpory zdraví ve škole: rukověť projektu Zdravá škola. 2., rozš. vyd. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-059-3.

HENNIG, Claudius a KELLER, Gustav. Antistresový program pro učitele: projevy, příčiny a způsoby překonání stresu z povolání. Pedagogická praxe. Praha: Portál, 1996. ISBN 80-7178-093-6.

HOSÁK, Ladislav, Michal HRDLIČKA a Jan LIBIGER. *Psychiatrie a pedopsychiatrie*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2015. ISBN 978-80-246-2998-8.

JANDERKOVÁ, Dita. *Rozvoj učitele a péče o sebe*. Praha: Raabe, [2019]. Já, učitel. ISBN 978-80-7496-437-4.

JELÍNKOVÁ, Ilona. *Klinická propedeutika pro střední zdravotnické školy*. Praha: Grada, 2014. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-5093-4.

MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, 2009. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-2715-8.

MEDLÍKOVÁ, Olga. *Umíte prezentovat? Odpověď zní ano!*. [Praha]: PART media, c2005. ISBN 80-86423-11-5.

MÍČEK, Libor. *Duševní hygiena*. 2. vydání. Praha: SPN, 1986. ISBN 14-400-84.

NEIL, Richard. *Stress: Taming the tyrant*. 1. New York: Teach services, 1994. ISBN 1-57258-001-1.

NEŠPOR, Karel. *Závislost na práci: jak nebýt workaholikiem : jak si udržet zdraví : jak si udržet pracovní výkonnost : jak pomoci blízkému člověku*. Praha: Grada, 1999. Psychologie pro každého. ISBN 80-7169-764-8.

NOVÁKOVÁ, Iva. *Zdravotní nauka: učebnice pro obor sociální činnost*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3709-6.

SLEPIČKA, Pavel, Václav HOŠEK a Běla HÁTLOVÁ. *Psychologie sportu*. 3. vydání. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2020. ISBN 978-80-246-4744-9.

SMETÁČKOVÁ, Irena, Stanislav ŠTECH, Ida VIKTOROVÁ, Veronika MARTANOVÁ, Anna PÁCHOVÁ a Veronika FRANCOVÁ. *Učitelské vyhoření: proč vzniká a jak se proti němu bránit*. Praha: Portál, 2020. ISBN 978-80-262-1668-1.

STARÝ, Karel. *Profesní rozvoj učitelů: podpora učitelů pro zlepšování výsledků žáků*. V Praze: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2087-9.

ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, Markéta. *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele*. Pedagogika (Grada). Praha: Grada, 2018. ISBN 978-80-271-0470-3.

## **ELEKTRONICKÉ ZDROJE**

AKSIN, Alpay. *Five-factor personality traits as predictors of intercultural sensitivity among Turkish preservice teachers*. Online. 2023. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2405844023050752>. [cit. 2024-01-07].

*Duševní zdraví*. Online. 2024. Dostupné z: <https://www.ucitelbezstresu.cz>. [cit. 2024-01-14].

GONZÁLEZ-FERNÁNDEZ, Raúl. *Teachers' teaching and professional competences assessment*. Online. 2024. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0149718923001738>. [cit. 2023-12-04].

LEIBUR, T. *Towards a conceptualized model of supporting teachers' application process for acquiring professional qualifications*. Online. 2023. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2666374023000110>. [cit. 2023-12-02].

MADIGAN, Daniel J. *Teacher burnout and physical health: A systematic review*. Online. 2023. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S088303552300037X>. [cit. 2024-01-18].

MCLEAN, Leigh. *Associations between elementary teachers' mental health and students' engagement across content areas*. Online. 2023. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0361476X23000851>. [cit. 2024-01-14].

PEUTELSCHMIEDOVÁ, Alžběta. *Záříjové zamyšlení nad profesí učitele...* Online. 2011. Dostupné z: <https://clanky.rvp.cz/clanek/c/z/13627/UCITEL-NECO-K-ZACATKU-SKOLNIHO-ROKU.html>. [cit. 2024-01-04].

VASILE, Cristian. *Impulsivity Dynamics in Romanian Teachers' Personality*. Online. 2013. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S187704281205639X>. [cit. 2023-12-02].

ZADOK, Ayala. *Teacher-leaders' personality traits of extraversion, conscientiousness, and openness to experience and transformational leadership: The implications for collective teachers efficacy*. Online. 2024. Dostupnéz: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0742051X24000143>. [cit. 2024-01-07].

## 12 SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ

Graf 1: Počet učitelů .....	31
Graf 2: Věková kategorie.....	32
Graf 3: Rodinné závazky .....	33
Graf 4: Stupeň vzdělání .....	34
Graf 5: Zvládání stresu .....	35
Graf 6: Navštěvování školení a kurzů pro profesní rozvoj.....	36
Graf 7: Možnost spolupráce s kolegy na materiálech.....	36
Graf 8: Trávení času s kolegy .....	37
Graf 9: Mimoškolní sportovní aktivity pro pedagogický sbor .....	38
Graf 10: Účast na školních aktivitách.....	38
Graf 11: Účast na sportovních kurzech.....	39
Graf 12: Největší stresory v pracovním prostředí.....	40
Graf 13: Podporování svého psychického zdraví mimo pracovní prostředí.....	41
Graf 14: Pomoc se zvládním stresu v práci.....	41
Graf 15: Hodnocení podpory ve svém pracovním prostředí pro psychické zdraví ...	42
Graf 16: Druh fyzické aktivity.....	43
Graf 17: Nejlepší čas pro pohybové aktivity .....	44
Graf 18: Čas věnovaný pohybové aktivitě.....	45
Graf 19: Vliv pohybové aktivity na celkový pocit pohody .....	46

## 13 SEZNAM PŘÍLOH

### Příloha 1: Vzor dotazníku

1. Pohlaví
  - Žena
  - Muž
2. Věk
  - 18-24
  - 25-34
  - 35-44
  - 45-54
  - 55- více
3. Máte rodinné závazky? (partner, děti)
  - Ano
  - Ne
4. Jaký stupeň vzdělání máte?
  - SŠ
  - VŠ (bakalář)
  - VŠ (magistr)
  - Doktorát
5. Pomáhají Vám zvládat stres v osobním životě některé z odpovědí?
  - Hledání podpory od rodiny, přátel
  - Fyzická aktivita
  - Relaxace, meditace
  - Jiné
6. Jak často navštěvujete školení nebo kurzy pro profesní rozvoj?
  - Pravidelně
  - Občas
  - Zřídka
  - Nikdy
7. Jak často máte možnost spolupracovat s kolegy na vývoji vyučovacích materiálů?
  - Pravidelně
  - Občas
  - Zřídka
  - Nikdy
8. Trávíte čas s kolegy, či pedagogickým sborem?
  - Ve volném čase
  - O přestávkách, nejen ohledně práce
  - Jen kvůli práci
  - O přestávkách, ohledně práce
9. Pořádá škola mimoškolní sportovní aktivity pro pedagogický sbor, pokud ano účastníte se?
  - Ano
  - Ne
10. Účastníte se školních výletů?
  - Ano
  - Ne
11. Pokud je možnost zúčastníte se sportovních kurzů např. lyžařského, cyklistického, turistického kurzu?
  - Ano
  - Ne
12. Jaké situace ve Vaší práci Vás nejvíce stresují?
  - Administrativa
  - Příprava dětí na zkoušky nebo písemné práce

- Komunikace s rodiči
  - Spolupráce s kolegy
13. Jakými způsoby podporujete svoje psychické zdraví mimo pracovní prostředí?
- Zájmy a koníčky
  - Účast na skupinových workshopech, školeních
  - Konzultace s terapeutem
  - Jiné
14. Jak se snažíte zvládat stres ve své práci, nebo co Vám napomáhá ho zvládat?
- Osobní koníčky
  - Konverzace s kolegy
  - Relaxace
  - Změna pracovního prostředí
  - Jiné
15. Jak hodnotíte podporu ve svém pracovním prostředí pro psychické zdraví?
- Výbornou
  - Průměrnou
  - Špatnou
  - Neexistující
16. Jaký druh fyzické aktivity preferujete?
- Aerobní cvičení (chůze, běh, cyklistika)
  - Relaxační cvičení (jóga)
  - Intenzivní cvičení (posilování)
  - Jiné
  - Žádné
17. Jaký čas je pro Vaše cvičení během dne nejlepší?
- Ráno
  - Odpoledne
  - Večer
  - Různě, jak mi to vyjde
18. Pokud cvičíte, jak dlouho trvá Vaše cvičení?
- Méně než 30 minut
  - 30-60 minut
  - Více než 60 minut
  - Necvičím, mám jiné zájmy
19. Jaký vliv má pohybová aktivita na Váš celkový pocit pohody?
- Pozitivní
  - Neutrální
  - Negativní