

**ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI**  
**FAKULTA PEDAGOGICKÁ**  
Katedra psychologie

**PSYCHOHYGIENICKÉ ASPEKTY**  
**UČITELSKÉ PROFESE**

*Diplomová práce*

Jana Lískovcová

Učitelství pro střední školy

Německý jazyk – Psychologie (2010–2013)

Vedoucí práce: PhDr. Alexandra Aišmanová

Plzeň, 2013

Prohlašuji, že jsem předloženou diplomovou práci vypracovala samostatně s použitím zdrojů informací a literárních pramenů, které uvádím v příloženém seznamu literatury.

V Plzni dne..... 2013

.....

*vlastnoruční podpis*

**Poděkování:**

Ráda bych na tomto místě poděkovala své vedoucí diplomové práce paní PhDr. Alexandře Aišmanové za pomoc, podporu, cenné rady a podnětná doporučení, kterých se mi od ní při zpracování této práce dostalo.

# OBSAH

ÚVOD.....	1
<b>TEORETICKÁ ČÁST</b> .....	<b>3</b>
<b>1 Duševní hygiena</b> .....	<b>4</b>
1.1 POJETÍ DUŠEVNÍ HYGIENY .....	4
1.2 VÝVOJ DUŠEVNÍ HYGIENY .....	4
1.3 VYMEZENÍ DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ A DUŠEVNÍ HYGIENY .....	5
<b>2 Stres a jeho vliv na psychiku člověka</b> .....	<b>8</b>
2.1 STRESORY .....	9
2.2 STRESOVÁ REAKCE .....	11
2.3 DRUHY STRESU .....	13
2.4 PŘÍZNAKY STRESU .....	14
2.5 DŮSLEDKY STRESU .....	18
2.1 ZVLÁDÁNÍ STRESU .....	19
<b>3 Psychohygiena v běžném životě</b> .....	<b>24</b>
3.1 VÝŽIVA.....	24
3.2 ODPOČINEK.....	27
3.3 FYZICKÁ AKTIVITA.....	30
3.4 HOSPODAŘENÍ S ČASEM .....	32
<b>4 Duševní hygiena učitelů</b> .....	<b>34</b>
4.1 PRACOVNÍ ZÁTĚŽ UČITELŮ A JEJÍ PŘÍČINY .....	35
4.2 SYNDROM VYHOŘENÍ U UČITELSKÉ PROFESE .....	39
4.3 ZVLÁDÁNÍ STRESU A SYNDROMU VYHOŘENÍ U UČITELŮ.....	42
<b>PRAKTICKÁ ČÁST</b> .....	<b>46</b>
5 Cíle a úkoly výzkumu .....	47
6 Metodika výzkumu .....	47
7 Výzkumný soubor.....	49
8 Analýza získaných dat .....	53
9 Shrnutí výzkumné části .....	89

<b>ZÁVĚR</b> .....	95
<b>RESUMÉ</b> .....	98
<b>RESÜMEE</b> .....	99
<b>SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ</b> .....	100
<b>PŘÍLOHOVÁ ČÁST</b> .....	103

## ÚVOD

Zdraví je důležitou hodnotou každého jedince, zároveň je též považováno za významnou hodnotu celé společnosti. Někteří si bohužel hodnotu zdraví dostatečně neuvědomují do té doby, než onemocní. Dobré zdraví nelze brát jako samozřejmost, která by nám zůstala po celý život neměnná. V mnoha případech jde o neobnovitelnou hodnotu, která určuje možnosti lidského života. Dobré zdraví je jednou z podmínek smysluplného života, díky kterému mohou lidé pracovat, plnit si svá přání a realizovat své životní plány. Je proto nadmíru důležité si svého zdraví vážit, chránit ho a pečovat o něj, neboť zásadním způsobem určuje kvalitu našeho života.

Dnešní doba je dobou pokrokovou. Snahou je vše zmodernizovat, vylepšit, a tím usnadnit náš život. Ano, usnadnění se v mnoha oblastech dostavilo, značně byla snížena kupříkladu námaha fyzická. S jejím snížením však vzrostly naopak požadavky na výkon psychický. To znamená, že hlavním problémem dnešního světa není tak přílišné fyzické vypětí, avšak nadměrná psychická zátěž a časté setrvávání v náročných životních situacích. Právě vysoké nároky na psychiku jedince a nedostatek prostoru pro odpočinek k nabrání nových sil, přivozuje stále se zvyšující výskyt neurotických a psychotických onemocnění.

Proto právě v této době tak výrazně roste význam duševní hygieny, kterou rozumíme „systém vědecky propracovaných pravidel a rad sloužících k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševního zdraví, duševní rovnováhy“ (Míček, 1984, s. 9). Tato disciplína se snaží jedinci pomoci upevnit jeho dovednost psychického zdraví a odolnost vůči nejrůznějším škodlivým vlivům. Zasahuje proto do mnohých oblastí života člověka. A to nejen do oblasti pracovní a oblasti trávení volného času, avšak i do sféry stravovacích návyků či pohybových činností.

Každý je dnes vystaven stresovým situacím, někdo více a někdo méně. Význam však nesehrává jen množství stresových situací, ale také jedincům přístup k nim, tedy to, jak se jedinec se stresujícími vlivy dokáže vypořádat. Na někoho zapůsobí stejná stresová situace silněji, někdo ji téměř nezaznamená. Míra, v jaké jsme škodlivým faktorům vystavováni, zajisté zásadně souvisí s vykonávanou profesí. Jsou povolání, která vyžadují vyšší psychický výkon a jsou tedy z hlediska stresové zátěže náročnější. Jako příklad uvedme lékaře, manažery, právníky, hasiče či policisty.

Mezi profese se zvýšenou psychickou zátěží bychom bezpochyby zařadili též profesi učitelskou, jejíž náročnost spočívá zejména v mnohočetnosti a různorodosti povinností a v mnohdy nepřiměřených požadavcích a nárocích. Učitel musí zvládat neustálý kontakt

s lidmi, musí být soustředěný, každodenně řešit nespočet konfliktů a sporů, zároveň by však měl působit vyrovnaně a sebejistě, aby tak byl pro své žáky dobrým vzorem. Učitelská profese klade na jedince značné nároky a je tedy nepostradatelné umět se s takovýmto koloběhem sžít a vypořádat tak, aby nebylo dotčeno učitelovo zdraví fyzické ani psychické. Neboť nevyrovnaný, výbušný, zlostný či naopak plačtivý a utrápený učitel negativně působí na celé své okolí – především pak negativně ovlivňuje psychiku svých žáků. Proto právě na tomto místě hraje duševní hygiena svou nezastupitelnou roli. Má pomoci učiteli být šťastným a vyrovnaným člověkem a tím pádem úspěšným učitelem. Snahou této diplomové práce je proto zjistit, jací dnešní učitelé jsou ve smyslu jejich duševní rovnováhy a míry znalosti a dodržování psychohygienických zásad.

Diplomová práce je rozdělena do dvou rozsáhlých částí – části teoretické a praktické. Teoretická část pojednává o duševní hygieně jako takové. Zachycuje její vývoj jako vědy a v ucelené podobě seznamuje se všeobecnými poznatky a informacemi, které byly v této oblasti doposud zjištěny. Zabývá se významem duševní hygieny a informuje o obecných faktorech negativně působících na psychické zdraví člověka. Pozornost je věnována především stresu – jeho příčinám, důsledkům a způsobům jeho zvládnutí. Na straně druhé pak teoretická část informuje o tom, jak lze vliv těchto negativně působících činitelů na naše zdraví omezit. Pozornost je upřena na životosprávu lidí ve smyslu nakládání s časem, odpočinku a spánku, výživy či fyzické aktivity. Závěrečná kapitola se pak věnuje konkrétním hlediskům psychohygieny v souvislosti s výkonem učitelské profese. Teoretická část práce je sestavena na základě údajů a poznatků obsažených v odborných publikacích a z výsledků doposud provedených a zveřejněných výzkumů.

Druhá část práce, část praktická, je tvořena samostatně provedeným výzkumem, jehož záměrem je získat informace o způsobech zvládnutí stresových situací, vyrovnávání se s náročnými životními situacemi a o míře dodržování psychohygienických zásad u vybrané skupiny učitelů. Výzkum byl proveden na třech školách základní a třech školách středních. Sběr dat proběhl za pomoci nestandardizovaného dotazníku se škálovými otázkami. Údaje takto získané byly podrobeny analýze zejména z hlediska rozdílností dle typu školy, případně též z hlediska možných rozdílů v rámci pohlaví. Výsledky byly zachyceny v kvantitativní, kvalitativní a též grafické formě.

# **TEORETICKÁ ČÁST**



# **1 DUŠEVNÍ HYGIENA**

## **1.1 POJETÍ DUŠEVNÍ HYGIENY**

Dnešní doba je dobou neustálého pokroku, změn a objevování – člověk je proto, ať chce nebo ne, nucen k neustálému přizpůsobování. Musí se přizpůsobit nejrůznějším a často nesnadným požadavkům, nárokům a situacím, které jeho okolí vytváří. Pojem „hygieny“ jako takové je u nás zcela běžný a srozumitelný, avšak chápáný především ve smyslu hygieny tělesné. Spojení hygieny s přívlastkem duševní či psychická už mnohým tolik neříká, přestože hygiena duševní je přinejmenším stejně tak důležitá jako hygiena tělesná. Právě v dnešním uspěchaném světě je potřeba dbát nejen na očistu těla, ale stejně tak na očistu duše a mysli. Naše zdraví totiž není jen otázkou zdraví fyzického, avšak i duševního, neboť tyto dvě oblasti se navzájem do značné míry ovlivňují. Proto, aby se jedinec cítil vyrovnaný a šťastný, je zapotřebí, aby byly v rovnováze 3 důležité sféry jeho života – tělesná, duševní a nesmíme opomenout též sféru sociální (potřebu sociálních vztahů, komunikace, apod.).

Duševní hygiena je tedy pro náš život užitečným pomocníkem k udržování si svého duševního zdraví, čímž přispívá k zachování si plnohodnotného života, plnění si svých snů a plánů. Ač je termín duševní hygieny stále v užším povědomí společnosti než-li pojem hygieny tělesné, přece jen se v posledních letech termín psychohygiena využívá stále častěji a pro laickou veřejnost již nepřestává tak velkou neznámou jako tomu bylo donedávna, kdy s tímto pojmem operoval pouze nepatrný počet zasvěcených odborníků. Ať se jedná o dospělého nebo dítě, ženu nebo muže, pracujícího či studujícího, každý z nich by duševní hygieně měl ve vlastním zájmu věnovat zaslouženou pozornost, neboť právě díky ní mohou být vyřešeny mnohdy neřešitelné problémy, obtíže a konflikty, se kterými se dennodenně potýkáme.

## **1.2 VÝVOJ DUŠEVNÍ HYGIENY**

Pojem duševní hygieny v moderním, novodobém pojetí byl užit prakticky až počátkem 20. století a to především v souvislosti se snahami o zlepšení péče o duševně nemocné jedince. Až postupem času začal být tento termín chápán i ve smyslu prevence duševních onemocnění a oslabení či dokonce odstranění negativně působících okolností v duševním životě lidí (Míček, 1984). Základy duševní hygieny můžeme však nalézt už na počátku lidské civilizace. Lidé se odpradáвна snažili nalézt návod k tomu, jak dosáhnout

spokojeného a zdravého způsobu žití. Začali proto rozlišovat, co je pro ně samotné přínosné a co jim naopak ubližuje a škodí. A právě touto cestou byly položeny počátky psychohygieny. Z počátku zcela primitivních a nedokonalých poznatků postupem času vznikaly jakési návody, doporučení či pravidla, příkazy a zákazy, které měly člověka chránit před vlivy ohrožující jeho zdraví a současně ho naučit, jak žít správně.

Jak informuje Doležal (1964), o duševní zdraví se zajímaly již filozofické směry staré Číny a Indie, které věřily, že přísné dodržování mentálně-hygienických pravidel přispěje k šťastnějšímu žití. Též antičtí filosofové se zabývali otázkami důležitosti rovnováhy zdraví těla a ducha, nejinak tomu bylo v Řecku a Římě. Změna však přichází s obdobím středověku, který chápe tělo a duši jako dvě zcela oddělené části, které spolu nesouvisí. Až humanismus opět obohacuje duševní hygienu o nové poznatky, neboť přestává odmítat propojenost mezi tělem a duší a chápe je jako jeden celek, v němž se tyto dvě složky navzájem ovlivňují. S rozvojem věd obecně se na začátku 19. století objevuje i pojem duševní hygiena. Do běžného života společnosti byla však prosazena až počátkem století dvacátého především díky učiteli Cliffordu W. Beersovi, který prostřednictvím své knihy „Duše, která se našla“ kritizuje neblahé poměry v amerických psychiatrických ústavech (Míček, 1984). Právě tato událost vedla k zesílení mentálně-hygienického hnutí a k zakládání mnoha institutů a spolků, které přispívaly k péči o duševně choré.

### **1.3 VYMEZENÍ DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ A DUŠEVNÍ HYGIENY**

Duševní zdraví je pro život každého z nás nesmírně důležité. Pokud naše duševní zdraví pokulhává, často zapříčiní i problémy v oblasti zdraví tělesného. Jak naznačuje naše i světová literatura, duševní zdraví je v podstatě nepřítomnost příznaků duševní nemoci, nerovnováhy a poruch adaptace, popřípadě absencí stresu (Míček, 1984). Význam duševního zdraví pro jedince i pro celou společnost je nesporný. Je proto zapotřebí znát návody či prostředky, jak naše duševní zdraví upevňovat. A je to právě psychohygienu, která nám má s tímto úkolem – úkolem chránit a pečovat o své duševní zdraví – pomoci.

Duševní hygiena je v současné době chápána jako samostatný vědním oborem, který však využívá poznatků a metod jiných věd – tj. lékařských, psychologických a sociálních. Psychohygienu představuje systém vědecky propracovaných návodů, rad a pravidel, které přispívají k udržení a prohloubení, avšak též k znovuzískání duševního zdraví. Základ oboru duševní hygieny je založen na prevenci – prevenci duševních poruch – a též na

předcházení jejich následkům. Pozornost tedy upírá psychohygienu na zdravý způsob života, čímž se snaží o zachování duševní rovnováhy a pohody lidí.

Definována bývá duševní hygiena mnoha způsoby. Jednotnou definici nenajdeme, existuje jich nespočet, avšak to podstatné zůstává pro všechny stejné. Každá z nich totiž zdůrazňuje zaměření duševní hygieny na vytváření ideálních podmínek pro duševní činnost, udržení duševního zdraví a zlepšení odolnosti vůči nejrůznějším faktorům, jež nepříznivě zasahují do našeho duševního života. Jako příklad uveďme definici L. Míčka či O. Kondáše. Míček duševní hygienou rozumí „systém vědecky propracovaných pravidel a rad sloužících k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševního zdraví, duševní rovnováhy“ (1984, s. 9). Obdobně definuje duševní hygienu i O. Kondáš, který říká, že duševní hygiena je jako „hnutí, které se snaží zabránit vzniku duševních poruch, studuje a realizuje optimální podmínky a zásady na udržování duševního zdraví“ (in Míček, 1984, s. 9).

V životě každého z nás však duševní hygiena sehrává rozličnou roli. Některým má posloužit jako prevence, u jiných pomoci s řešením již vzniklých onemocnění. Zdravým jedincům prokazuje svou službu především ve smyslu dodržování určitých pravidel a zásad a tím udržením a posílením jejich duševního zdraví. Velký význam má však i pro ty, kteří se ocitají na hranici zdraví a nemoci. „Pro tuto skupinu má znalost duševní hygieny a dodržování jejich zásad zvláště velký význam. Umožní jí jednak lépe poznat sama sebe, rozebrat příčiny začínajících poruch, jednak ukáže cesty ke znovunabytí rovnováhy a k posílení duševního zdraví.“ (Míček, 1984, s. 13). Pro třetí skupinu, tj. skupinu nemocných jak tělesně tak duševně, je duševní hygiena často nedostačujícím řešením. Zde pouhé dodržování zásad a pravidel již nestačí (zásadní roli tu sehrává zkušený lékař), avšak může pozitivně přispět ke zkrácení doby léčby, neboť hranice mezi duševní rovnováhou a úspěšným léčením nemoci tělesné je velmi tenká. Duševně zdravý člověk je značně odolnější proti somatickým chorobám. Optimismus a víra v uzdravení totiž léčebný proces ve většině případů urychlí a léčení tak probíhá snáze než u pacientů se špatnou psychickou kondicí.

Význam psychohygieny pro předcházení somatických a psychickým nemocem je tedy obrovský. Důležitou roli však sehrává duševní hygiena též v sociálních vztazích. Je obecně známo, že jedinec duševně vyrovnaný pozitivně působí na své okolí, realisticky vidí svět i sebe samého, je nekonfliktní a spontánní v kontaktu s lidmi. Přesně naopak je tomu u člověka v duševní nerovnováze. Jakýkoli kontakt je s ním obtížný – objevuje se zejména vážnoucí komunikace, přecitlivělost, podrážděnost či nezáměr. Význam

psychohygieny nesmíme opomenout zmínit i v souvislosti s pracovním procesem, kde do značné míry ovlivňuje pracovní výkon jedince. Duševní rovnováha má úzkou souvislost s kvalitou výkonu. Zejména pak u profesí založených na neustálém kontaktu s lidmi. Duševně vyrovnaný člověk se lépe soustředí, komunikuje efektivně a celkově podává lepší výsledky zajisté i díky tomu že na pracovišti panují dobré mezilidské vztahy. Neméně důležitý je vliv duševní hygieny na subjektivní spokojenost každého z nás. Psychohygieny si klade za úkol dopomoci jedinci k pocitům subjektivní pohody, harmonie, spokojenosti se sebou samým a svým životem. Samozřejmě, že duševní hygiena není zárukou dosažení štěstí, avšak může poukázat na chyby, kterých se dopouštíme a které nám v cestě ke spokojenosti stojí. Nevyrovnanost člověka totiž ničí. Ničí jeho osobnost, jeho rodinný i pracovní život. Takovýto člověk je nespokojený se sebou samým a se vším, co se ho týká. To negativně ovlivňuje jeho další život, avšak i jeho rodinu, přátele, kolegy apod. Citové utrpení a napětí, kterým nevyrovnaný člověk neustále prochází, mu nedovolí žít svůj život po svém. Psychohygieny je tu tedy právě proto, aby mu ukázala jak svou vnitřní energii efektivně využít a do jakých oblastí života ji investovat. Jen tak může být jedinec vnitřně spokojený a tím pádem nápomocný pro své okolí.

## 2 STRES A JEHO VLIV NA PSYCHIKU ČLOVĚKA

Každý jedinec je dnes a denně vystavován situacím, které na něj kladou zvýšené nároky a kterým by se proto raději vyhnul. To však často nemožné, neboť dnešní doba je neúprosná a požadavky na člověka jsou stále vyšší a vyšší. Proto, aby člověk mohl v tomto světě šťastně fungovat, je nezbytné se umět s těmito změnami nejen smířit ale i se jim zdárně přizpůsobit.

Okamžiky, jež na jedince kladou zvýšené nejen tělesné ale i psychické nároky, jsou psychology označovány jako tzv. náročné životní situace. Jak uvádí Čáp, „náročná životní situace vyžaduje od jedince víc než navyklý vzorec chování a dosažení cíle či uspokojení potřeby předpokládá v této situaci překonání určitých překážek“ (1980, s. 12). Z toho důvodu, aby byl dopad těchto situací na organismus co nejmenší, je potřeba okamžitého řešení. Dlouhodobé setrvávání může zapříčinit nejrůznější psychické poruchy či psychosomatické nemoci.

Každý z nás je individuum, a proto i prožívání náročných životních situací je u každého jiné. Zcela stejně náročný okamžik se někomu může jevit jako nepřekonatelný, kdežto jiný ho zvládne vyřešit bez větších obtíží či ho dokonce ani nezaregistruje.

Ano, náročné životní situace nám převážně sil ubírají a přispívají tak k naší psychické nerovnováze. Člověk zaznamenává především jejich negativní účinky, avšak mohou být pro něj i přínosem. Jsou totiž důležitým činitelem z hlediska rozvoje osobnosti – učí jedince nacházet nové prostředky pro dosažení cíle a tím napomáhají k uspokojení jeho potřeb. Obecně lze tedy říci, že náročné životní situace nás mohou i aktivizovat, motivovat a tím přispívat k našemu lepšímu výkonu.

Jak uvádí odborná literatura, náročnými životními situacemi jsou: frustrace, deprivace, konflikt a stres a ať už se to zdá jakkoli nepravděpodobné, žádné této situaci není člověk ušetřen v žádném období svého života (ani v dětství).

Z hlediska psychohygieny, které je tato diplomová práce věnována, budeme svou pozornost upírat především na stres. Právě stres je totiž významným činitelem negativně ovlivňující naše duševní zdraví. Stres jako takový je v menší či větší míře součástí dne každého z nás a je proto zásadní umět ho odbourat, nepodléhat mu a pokud možno ho využít ve svůj prospěch.

## Stres

Stres je do jisté míry termínem módním. Celkem snadno a rádi přiznáme, že jsme unavení, máme toho na svých bedrech příliš nebo že je náš život samý stres. Daleko těžší je pro nás však přiznat odpovědnost za stres a jeho důsledky. Za fakt, že jsme podráždění, že si nevěříme, máme problémy v kontaktu s lidmi, že si nedokážeme svůj čas lépe zorganizovat či že trpíme tělesnými či dokonce psychickými problémy, se povětšinou stydíme a často ani sami sobě si nejsme schopni tento fakt přiznat.

Množství lidí, kteří jsou dlouhodobě vystavováni stresu a kteří se s obtížemi přizpůsobují stále se zvyšujícím nárokům na jejich osobu, přibývá. Často o tomto problému ale nemluví, snaží se ho odsunout a nezdědka překrýt suverénním vystupováním, kritickým hodnocením ostatních apod. Prožívání stresu však není ničím neobvyklým a neznamena hned duševní nemoc. Vyžaduje však přehodnocení životního stylu a vytvoření si osobního plánu, jak život změnit, abych se cítil vyrovnaný a spokojený.

Pokud bychom se ptali po původu slova stres, našli bychom ho v angličtině. Anglické „stress“ původně sloužilo k označení zátěže, tlaku či napětí materiálu (Křivohlavý, 2001). Až postupem času byl tento výraz, výhradně užívaný v průmyslové výrobě, využit též ve slovní zásobě lékařů, biologů a též psychologů a v důsledku osvěty pak zařazen do slovníku laické veřejnosti.

### 2.1 STRESORY

Přesto, že je dnešní svět protkán stresem a mluví se o něm téměř neustále, existuje stále mnoho lidí, kteří si nejsou jisti tím, co tento pojem vlastně znamená. „Obecně je přijatá definice, že stres je soubor reakcí organismu na vnitřní nebo vnější podněty, narušující normální chod funkcí organismu“ (Eger, 1997, s. 7). Tuto obrannou reakci způsobují tzv. stresory, jež moderní medicína chápe jako vnější stresující situace, tj. jako podněty tuto situaci vyvolávající. Stresor může představovat neuspokojená základní lidská potřeba – jako příklad uveďme hlad, nedostatek lásky či pochopení, propuštění z práce, nestrartující automobil. Takovýchto faktorů, které stres vyvolávají, existuje nespočet, avšak to jak silně nás a především naše zdraví ovlivní, záleží především na jejich intenzitě a době, po kterou na nás působí. Dopad stresové situace na naše zdraví je nesporně spojen i s osobnostními vlastnostmi člověka. To, jak stres prožíváme a jak snadno či hůře se s ním dokážeme poprat, je zcela individuální. „To, co někdo zvládá dobře, může být pro jiného již silný stres a kromě toho se v životě setkáme i s tím, že to, co jsme jindy zvládli bez

problému v jiném čase a hlavně situaci, způsobí stresovou reakci. Hranici mezi oběma póly podstatnou měrou určuje naše aktuální prožívání“ (Eger, 1997, s. 7).

Odborná literatura nám nabízí různá dělení stresorů. Faktory vyvolávající stres jsou však většinou komplexní, a proto třídění má jen systematizující význam. Fyzický se promítá do psychiky, a naopak psychický stres se promítá do fyzických funkcí. Stresory můžeme dělit podle nejrůznějších kritérií. Z kvantitativního hlediska, jak zmiňuje Křivohlavý (1994), rozlišujeme tzv. mikrostressory (stresory mírné až velmi mírné povahy – př. dlouhodobá neschopnost navázat partnerský vztah, nedostatek uznání) a makrostressory (děsivé, deptající vlivy s destruktivním účinkem, které překračující hranici zvladatelnosti). Dále např. Lazarus dělí stresory na základě doby jejich působení na krátkodobé (př. bolest, vyrušení z činnosti) a dlouhodobé (neshody v rodině aj.). Z dalších kritérií dělení jmenujme např. zdroj působení, podle něž rozlišujeme stresory vnější a vnitřní či hledisko povahy, na jehož základě Selye rozčleňuje stresory do dvou skupin (in Křivohlavý, 1994, s. 12):

- a) **fyzikální** – Do této skupiny Selye zařazuje jedy a skoro-jedy (tj. nikotin, kofein, alkohol a jiné drogy), radiaci, vyzařování ultrafialových a infračervených paprsků, nízký obsah kyslíku ve vzduchu, znečištění vzduchu, příliš silné magnetické pole, vibrace, otřesy, elektrošoky, meteorologické vlivy, změny ročních období, změny tlaku vzduchu, víry, bakterie, chemikálie, bakterie, úrazy, nehody, ale i genetickou zátěž, těhotenství, znásilnění apod.
- b) **emocionální** – Tato skupiny stresorů je představována zejména úzkostností, zármutkem, obavami a strachem, nenávisť, nepřátelstvím, zlobou, „otráveností“, nevyspalostí, senzorickou deprivací, očekáváním – anticipací, že se něco strašného stane, přílišnou ustaraností, obavami z přestoupení společenského zákazu, nějakého „tabu“ aj.

Uvědomme si ale, že výše uvedený výčet faktorů vyvolávajících stres není a ani nemůže být úplný, neboť pro každého je stresem něco jiného a též s dobou se jednotlivé stresory mění.

## 2.2 STRESOVÁ REAKCE

V souvislosti se stresem a podněty ho vyvolávající mluvíme o tzv. stresové reakci, kterou je chápána psychická a tělesná reakce organismu na stresor (př. bušení srdce, pocení se, křik, pobíhání po místnosti).

Studiem reakcí jedince na zátěžové situace a způsoby jejich zvládnání se zabývali mnozí povolání. Hlavní otázkou pro ně představoval fakt, proč se člověk v určité těžké životní situaci snaží s problémem bojovat, snaží se ho pokořit a v jiné volí cestu útěku. Pro naše předky byly takovéto reakce, reakce ve formě boje či naopak útěku, zcela přirozené, považované za vrozené (Praško, Prašková, 2001). Dnešní společností však není reakce boje či útěku chápána pouze v pravém slova smyslu, ale především ve smyslu přeneseném, kdy útekem se rozumí hlavně tendence člověka odsouvat řešení svých problémů a vzniklých konfliktů na neurčito a tím se jim alespoň nakrátko vyhnout. Slovo boj pak v souvislosti se způsobem řešení zátěžové situace představuje spíše než fyzické vybití schopnost za pomoci naší psychiky problém řešit, postavit se mu čelem a snažit se nad ním zvítězit. Mezi hlavní badatele, kteří se o tuto problematiku zajímali a kteří do této oblasti přispěli nemálo poznatky, patří kupříkladu I. P. Pavlov, „jenž se zabýval studiem fyziologických změn v organismu zvířat (psů), kteří se dostali do těžké konfliktní situace“ (in Křivohlavý, 2001, s. 166). Jako dalšího můžeme jmenovat Waltera Cannona, amerického fyziologa, či Hanse Selyeho, který „je považován za zakladatele tzv. kortikoidního pojetí stresu, tj. studia zvýšené funkce nadledvinek ve stresových situacích“ (in Křivohlavý, 2001, s. 167). Křivohlavý (2001) neopomíná ani práci R. Lazaruse, který zdůrazňuje kognitivní (tj. poznávací a myšlenkovou), specificky lidskou charakteristiku zvládnání náročných životních okamžiků jedincem.

Tempo lidské evoluce a změn má stále větší akceleraci a jejich vliv na člověka je daleko závažnější, než kdy předtím. Člověk se naučil ovládat hmotný svět rychleji než je schopen se mu přizpůsobit. Biologicky účelné mechanismy pro přežívání a vyhýbání se ohrožení vytvořené evolucí se však mění jen pozvolna, a tak i u kultivovaného člověka současnosti, který žije ve zcela jiném prostředí než pračlověk, si emoce zachovaly své původní biologicky účelné funkce. Tyto funkce sloužily k fyzickému přežití. Nyní, v životě plném symbolických hrozeb (ze ztráty společenského postavení a prestiže), však ztratily povětšinou svou adaptivní funkci, ale obranné mechanismy, kterými na tyto hrozby reagují, však zůstaly stejné jako před tisíci a tisíci lety. Dnešní stresové vlivy se stále stávají důvodem mobilizací fyzické síly, která je však nepoužitelná pro boj nebo útek,



protože nejde o fyzické, ale o společenské bytí člověka. A tak tyto potlačované emoce a trvalé napětí vedou k nejrůznějším poruchám a chorobám afektivního původu (Nakonečný, 2000).

Odezvou organismu na jakýkoli pokus o vychýlení z klidového stavu vnitřního prostředí je vždy stejná a geneticky daná reakce. Jak poznamenává Křivohlavý (1994), reakce probíhající uvnitř organismu (tj. intraindividuálně) mají při různých stresech u všech lidí do značné míry stejný základní princip, tzv. obecný adaptační syndrom (GAS – general adaptational syndrom), přestože interindividuální způsoby reagování na podněty vyvolávající stres mohou být odlišné.

Tento stabilní vzor odpovědi organismu na ohrožení GAS byl vytvořen kanadských lékařem maďarského původu, již zmiňovaným Hansem Selyem, který za nejvíce typický pro soubor nespecifických reakcí považoval proces adaptace. Průběh adaptačního syndromu rozděluje do tří fází (viz Obr. 1):

### **1. Stádium poplachové reakce**

Tato fáze představuje bezprostřední reakci při prvním setkání organismu se stresorem nebo při opakovaném setkání se stále intenzivnějším stresorem. Mobilizují se obranné možnosti organismu, jež mají bránit zevnímu nebezpečí. Pro tuto fázi je typické zvýšené vyplavování hormonů jako je acetylcholin a kortison, adrenalin a noradrenalin, dále pak zvýšení srdeční frekvence, stoupající krevní tlak, prohlubující se dýchání, zvyšující se exkrece potních žláz, stoupající hladina glukózy (jako okamžitý zdroj energie), uvolňující se krev z oblastí obklopující trávicí trakt a shromažďující se spíše do svalů končetin. Organismus se tímto způsobem připravuje na reakci typu „boj či útěk“ (Křivohlavý, 2001).

Poplachovou reakci nelze chápat jako jev škodlivý, k negativnímu působení dochází spíše v souvislosti s nadměrným opakováním a nepřiměřenou intenzitou.

### **2. Stádium rezistence**

„Obecněji jde v této fázi o vlastní boj organismu se stresorem“ (Křivohlavý, 2001, s. 167). Při opakovaném působení stále stejného stresoru dochází k postupnému přizpůsobování se jedince stresovým podmínkám, což má posloužit k lepšímu zvládnutí situace. Účelem tohoto stádia je snížit působení daného podnětu a zvýšit odolnost vůči podnětu silnějšímu.

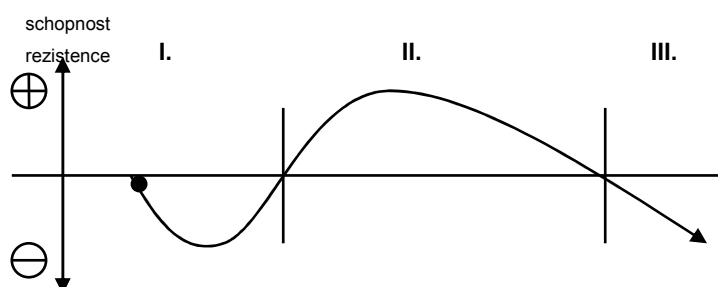
### 3. Stádium poplachové reakce

K této fázi dochází v případě, že stresová situace není vyřešena v předchozích dvou stádiích. Působení stresoru na organismus je tedy tak intenzivní, že ani veškerá obranná opatření nepostačují a tím dochází u organismu k jeho selhávání a hroucení se.

U jedince se objevují projevy rezignace, chronické únavy a deprese. Zvýšené je též riziko vzniku mnoha organických onemocnění.

#### **Obrázek 1:** Selyevův model obecného adaptačního syndromu (GAS)

- I. První fáze – stádium poplachové reakce
- II. Druhá fáze – stádium rezistence
- III. Třetí fáze – stádium vyčerpání



Zdroj: Křivohlavý, 1994, s. 17.

### 2.3 DRUHY STRESU

Stres je většinou chápán v negativním smyslu. Presentován bývá jako jev, jehož příčinou je pocit ohrožení a jež oslabuje organismus a naplňuje negativními emocemi. Jako asi vše na světě má svá pozitiva i negativa, není tomu jinak ani u stresu. Jistá míra stresu je nám totiž prospěšná, neboť zajišťuje aktivizaci organismu, jeho udržení v pohotovosti a tím napomáhá k vyšším výkonům.

Stres je proto možné dělit na základě dvou hledisek – kvalitativního a kvantitativního. Z hlediska kvalitativního rozlišujeme stres na eustres a distres.

V případech, kdy stres není spojen s negativním emocionálním zážitkem, mluvíme o tzv. eustresu neboli kladně působícím stresu. Jeho příkladem „může být např. situace, kdy se snažíme zvládnout něco, co nám přináší radost, avšak vyžaduje to určitou námahu. Do skupiny situací, které vyvolávají eustres, patří kladné zážitky – např. svatba, narození dítěte, výhra, různé oslavy. O eustresu se dá hovořit i tam, kde se lidé z vlastní iniciativy

dostávajíc do hraničních situací rizika (např. při sportovních výkonech, při zkoušení nových neproověřených postupů)“ (Křivohlavý, 2001, s. 171).

Opakem eustresu je pak tzv. distres neboli negativně působící stres, jehož prožívání je spojeno s nepříjemnými pocity. „Při distresu je danou osobou subjektivně vnímáno a výrazně negativně hodnoceno její osobní ohrožení v poměru k možnostem zvládnutí situace. Jinými slovy: K distresu dochází tam, kde se domníváme, že nemáme dostatek sil a možností zvládnout to, co nás ohrožuje, a emocionálně nám není dobře“ (Křivohlavý, 2001, s. 171).

Vedle dělení stresu z hlediska kvalitativního existují pro jeho dělení též kritéria kvantitativní. V tomto případě mluvíme o tzv. hyper- a hypostresu. Hyperstres představuje stres překračující hranici přizpůsobivosti, tedy schopnosti se se situací vyrovnat a vyřešit ji, kdežto hypostres je stres, který ještě nedosáhl obvyklých tolerancí, tj. stres nižší intenzity, kterému se lze přizpůsobit.

## **2.4 PŘÍZNAKY STRESU**

Příznaky stresu, jinak řečeno jeho projevy či symptomy. Co je pro člověka vystaveného stresu typické? Co se odehrává uvnitř jeho organismu a jak se projevuje navenek? To jsou otázky, na které nám odpověď dává nemalé množství odborných publikací. Ocitáme-li se v zátěžové situaci příliš dlouho, je pro svou ochranu naše tělo nuceno vydat mnoho ze své energie. Uvnitř organismu tak roste napětí, které se pak projevuje navenek.

Prožívání stresu můžeme vnímat z několika hledisek. Jak uvádí Křivohlavý (1994), je jím hledisko psychologické, fyziologické a behaviorální. Neméně podstatné jsou však i projevy stresu v myšlení, jejichž významnost neopomíjí Praško a Prašková (2001). Ve výsledku nejde o to, které z těchto hledisek je pravdivější – odpovídající a přiměřené jsou všechny tři. Důležitost spočívá v chápání příznaků stresu jako celku, kde vše souvisí se vším.

### **a) Příznaky fyziologické**

Fyziologické projevy jsou neobjektivnějším ukazatelem našeho aktuálního stavu. Mnozí z nás si tělesných příznaků všímají jako prvních. Často si už ale neuvědomují, že jsou způsobené a vyvolané právě prožíváním stresu. U každého tělo reaguje ve stresové

situaci jinak. Jak uvádí Křivohlavý (1994, s. 29) mezi nejčastěji se objevující symptomy fyziologické patří:

- bušení srdce
- bolest a sevření za hrudní kostí
- nechutenství a plynatost v břišní oblasti
- křečovitě, svírající bolesti břicha a průjem
- časté nucení k močení
- sexuální impotence, nedostatek sexuální touhy
- změny menstruačního cyklu
- bodavé, řezavé a palčivé pocity v pažích a v nohách
- svalové napětí v krční oblasti a dolní části páteře, často spojené s bolestí v těchto oblastech
- úporné bolesti hlavy – často začínající v krční oblasti a rozšiřující se vpřed směrem od temene hlavy k čelu
- exantém – vyrážka v obličeji
- pocit „knedlíku v krku“
- dvojité vidění a obtížné soustředění pohledu očí do jednoho bodu (tzv. fokusace)
- zrychlení a oploštění dechu
- pocení
- zvýšení hladiny cukrů v krvi
- zvýšená distribuce krve do svalů

Ač jsou tělesné projevy typickou reakcí na stres, mnoho lidí je chápe okamžitě jako příznak vážného tělesného onemocnění. Především objeví-li se některý ze symptomů nečekaně, v klidu. Například bušení srdce jako předznamenávající infarkt. Faktem je, že pokud je člověk vystaven působení stresu dlouhodobě, může to negativně ovlivnit jeho imunitu, což může vést k větší náchylnosti k nachlazení, chřipkám, angínám či k rozvoji vředových chorob a nádorových onemocnění.

#### **b) Příznaky emocionální (projevy v náladě, pocitech)**

Emoce, neboli popudy k jednání, původně představovaly okamžité pokyny k jednání, jež sloužily pro zvládnání životních situací, které byly pro náš druh velmi důležité. Emoce jako vrozené sklony jsou pak dále formovány našimi osobnostními zkušenostmi a kulturou. Z hlediska emočních projevů stresu je typický pocit nepohody, který může být prožíván různými způsoby (Křivohlavý, 1994, s. 30):

- prudké a výrazně rychlé změny nálady (od radosti ke smutku a naopak)
- nadměrné trápení se s nedůležitými věcmi
- citlivost až přecitlivělost, citová labilita
- neschopnost projevit emocionální náklonnost, sympatizování (spolucítění) s druhými lidmi
- zvýšená podrážděnost a úzkostnost, strach a obavy
- pocit bezmoci a beznaděje
- pocit ohrožení
- pesimismus a negativní postoje aj.

Citové rozpoložení jedince velmi výrazně ovlivňuje nejen jeho chování, soustředěnost a výkonnost, avšak i jeho myšlení, kdy se objevují tendence vidět vše ve špatném světle.

### **c) Příznaky behaviorální**

Neméně důležitou oblastí, v níž se působení stresu též negativně projevuje, je oblast chování jedince. Nejtypičtějšími projevy stresu v chování lze odvodit od prastaré reakce „boje nebo útěku“. Uvedme některé z nich (Křivohlavý, 1994, s. 30):

- zhoršená kvalita práce, snaha vyhnout se úkolům, výmluvy, vyhýbání se odpovědnosti i časté podvádění
- nerozhodnost a do značné míry i nerozumné nářky
- zvýšená nemocnost, pomalé uzdravování po nemoci, nehodách a úrazech
- sklon ke zvýšené osobní nehodovosti a nepozornému řízení auta
- zvýšené množství vykouřených cigaret, zvýšená konzumace alkoholických nápojů a větší závislost na drogách a tabletách na uklidnění a lécích na spaní
- ztráta chuti k jídlu nebo naopak přejídání
- změněný denní životní rytmus – problémy s usínáním, dlouhé noční bdění a pak pozdní vstávání s pocitem únavy
- nadměrné snění a stažení se ze sociálního styku, agresivita při jednání s druhými lidmi
- někdy se vyskytují paradoxní reakce, jako je nepřiměřená veselost a kolektivnost
- nesoustředěnost, roztěkanost, přebíhání od jedné nedokončené činnosti ke druhé
- únavnost, zapomnětlivost;
- špatné držení těla (shrbená ramena, založené ruce, zvýrazněný předklon hlavy
- výraz tváře (sevřené rty, vrásky, stisknuté čelisti atd.);

- zrychlená řeč, zvýšení hlasu při řeči atd.
- třes rukou a prstů, studené a zpocené dlaně, sucho v ústech
- podrážděnost, znučenost, nesnášenlivost, podezíravost, nelogické chování
- snížená psychická odolnost k hluku, prostoru a monotonii

#### **d) Příznaky v myšlení**

Vedle tří předchozích oblastí, v nichž se vzniklý stres odráží, zmiňuje Praško a Prašková (2001) oblast myšlení. Projevem stresu jsou automatické negativní myšlenky a katastrofické představy. Člověk si dělá starosti, čímž stres ještě více živí. Zvyšuje tak své napětí, smutek, rezignaci apod. Ač si většina z nás uvědomuje, že negativně laděné myšlení nám v ničem nepomáhá ba přesně naopak, nedokážeme se obavám a strachům ubránit. Jakmile tento proces negativního myšlení a dělání si starostí začne, většinou se nás drží a dále se stupňuje. Jedna obava následuje druhou, a čím víc si děláme starost, tím více ztrácíme nad situací kontrolu.

Tímto počínáním se především snažíme vyhnout věcem nepříjemným, avšak neustálým přemýšlením nad nimi hledáme další a další komplikace, ke kterým by mohlo dojít, až se situace stane zcela nepřehlednou a zbytečně vyhrocenou.

Emoce, myšlenky, chování a tělesné reakce na sebe mají navzájem nemalý vliv. „Když si říkám, že zase všechno nestihnu, objeví se rozmrzelá nálada, zvýší se napětí v mojí šíji a žaludku a mohu začít činnost odkládat, protože se mi do ní nechce, když si říkám, že ji beztak nestihnu. Důsledkem toho je, že opravdu nestihnu, co jsem si uložil. Mohu si pak říci, že nikdy nic nestihnu. To vede k pocitům bezmoci a smutku, což tělesně vede k pocitům únavy, ochablosti svalstva a tělesné slabosti“ (Praško, Prašková; 2001, s. 33). Jak vidíme, prožívání stresu je velmi složité a dle Praška a Praškové (2001) se při časovém tlaku vytváří jakýsi bludný kruh, z něhož je těžké se vymanit.

Je proto důležité, naučit se stres ovládat. Základ tvoří rozpoznání reality, už tato skutečnost může mnohdy situaci řešit. Je nutné odpovědět si na otázku: S jakými náročnými životními situacemi se potýkám a jakou zátěž pro mě představují? Čím si já sám způsobuji dodatečnou zátěž? Kdo z mého okolí často napomáhá ke vzniku stresových situací a negativně ovlivňuje i mě samotného? Často již pouhé uvědomění si problému, jeho zhodnocení a rozpoznání pocitů napomůže k řešení. Posouzení příznaků převede zhodnocení z oblasti emocí do oblasti rozumové, což dopomůže dospět k nápravě.

## 2.5 DŮSLEDKY STRESU

O vlivu stresu na zdraví není pochyby. Dnešní doba a stresory s ní spojené nás ohrožují především na úrovni psychické. Nicméně reakce organismu jsou stejné či obdobné jako reakce na hrozbu fyzickou. Dnes tedy nedojde k vybytí nahromaděné energie a stresových hormonů za pomoci „boje či útěku“ (tj. pohybem), jak tomu bylo kdysi. Za tohoto předpokladu dochází pak k tomu, že málo metabolizujeme a při častém používání stresových mechanismů je náš organismus dlouhodobě nepřiměřeně přetěžován. Psychika jedince trpí a zdravotní stav zaznamenává změny, což je představováno neurotickými symptomy či psychickými a somatickými chorobami. Na negativních změnách se stres může, jak uvádí Křivohlavý (2001), podílet buďto přímo nebo nepřímo. „Přímým účinkem stresu na onemocnění se rozumí obvykle jeho vliv na imunitní, endokrinní nebo nervový systém. Nepřímým vlivem stresu na zdravotní stav se rozumí vliv stresu na chování člověka – např. na změnu životního stylu, tj. na jeho zdravotně důležité formy a způsoby života“ (Křivohlavý, 2001, s. 184). Člověk se může začít potýkat s problémy jako je kouření, alkoholismus, snížení pracovního nasazení, poruchy stravovacích zvyklostí či syndrom vyhoření, o němž se blíže zmiňuje jedna z následujících kapitol.

Jak již bylo zmíněno, stres má vliv na organismus prostřednictvím emocí, což se promítá do činnosti autonomní nervové soustavy. Propojenost citových procesů s fyziologickou stránkou člověka a následně též s jeho chováním je nesporná. Právě díky jejich vzájemnému ovlivňování může nastat mechanické převádění psychických tenzí z jedné roviny na druhou.

Pokud tedy mluvíme o dopadech stresu na naše zdraví, setkáváme se s dvěma podobnými termíny. Psychosomatický a somatopsychický. Termínem psychosomatický je označován psychicky ovlivňující fyziologický proces nebo jev (Klimeš, 1998). „Psychosomatickým onemocněním se rozumí chorobný stav, kde v souboru faktorů stojících u zrodu choroby je možno zjistit nezanedbatelný vliv psychiky (stísněnost, deprese, obavy a strach, úzkost, pocity ohrožení ap.)“ (Křivohlavý, 1994, s. 35). Takovéto nemoci, vznikající v důsledku vystavení organismu stresu, bývají označovány jako stresové choroby či choroby z maladaptace, jak je nazývá H. Selye, v dnešní době pak především jako choroby psychosomatické. (Křivohlavý, 1994).

Naopak pojmem somatopsychický jev je chápán vliv tělesného stavu na psychiku člověka, tj. na jeho pocity a myšlenky (Křivohlavý, 1994). Je faktem, že aktuální vytěšňování a potlačování určitých pocitů a emocí ovlivňuje metabolismus a imunitní

systém po mnoho hodin. Vleklé vytěsňování a potlačování je pak ovlivňuje dlouhodobě a dochází k přeladování organismu a změnám trvalého rázu.

### **Psychosomatická onemocnění**

Je-li organismus vystaven stresu a adaptační systém není schopen se se stresovou situací vyrovnat, dochází často ke vzniku onemocnění. Jedná se o neadekvátní útok stresoru na obranyschopnost organismu. Selže-li tedy adaptační systém vede to k započetí chorobného procesu.

Mezi choroby a zdravotní problémy, které mají souvislost se stresem, řadí Křivohlavý (1994) především tyto: ischemická choroba srdeční (infarkty myokardu); hypertenze; ekzémy a jiná kožní onemocnění; migréna, tenzní bolesti hlavy; dráždivý tračník; impotence; vředy žaludku a dvanáctníku; časté nucení na močení; bolesti v zádech; únava; bolesti na hrudi; astma; alergie; rakovina; problémy s pamětí; menstruační problémy; sexuální problémy, problémy s otěhotněním a jiné.

## **2.6 ZVLÁDÁNÍ STRESU**

Zvládání stresu je v psychologii často označováno termínem „coping“ ve významu zvládání těžkostí, vypořádání se s mimořádně obtížnou situací. Jak říká R. S. Lazarus: „Zvládáním se rozumí proces řízení vnějších a vnitřních faktorů, které jsou člověkem ve stresu hodnoceny jako ohrožující jeho zdroje“ (in Křivohlavý, 2001, s. 69). V této své definici poukazuje na skutečnost, že zvládání těžkostí představuje dynamický proces, není tedy jednorázovou záležitostí, na niž by existovala automatická reakce. Zdůrazňuje též, že zvládání vyžaduje snahu a námahu jedince toto dění řídit.

Zvládání stresu je procesem, který směřuje k jasně definovanému cíli. Tento cíl je představován, dle Křivohlavého (2001), snahou o dosažení snížení úrovně ohrožení člověka ve stresu, dále snahou o dosažení tolerance, zachování si tváře a kladného obrazu sebe sama, zachování si emocionální pohody, následně o zlepšení podmínek sloužících k regeneraci po zážitku stresu a v neposlední řadě snahou o pokračování v sociální interakci.

Obecně lze říci, jak uvádí Praško a Prašková (2001), že existují tři způsoby přistupování lidí ke stresující situaci. První z nich označují jako ústupový nebo popírající, kdy „jedinec podvědomě překrucuje skutečnost, protože buď doufá, že se situace nějak vyřeší bez jeho zásahu, nebo ze strachu z konfrontace se situací ji úplně popírá“ (2001,



s. 64). Tímto přístupem tedy problém řešen není, naopak často dochází k jeho vyhocování. Druhý přístup jest únik od skutečnosti prostřednictvím náhražek v podobě alkoholu, drog, kouření, přejídání, workoholismu, gamblerství apod. Ani tento postup zvládání není pozitivní, protože člověk si nachází důvody pro nesprávné jednání. Posledním přístupem, přístupem ideálním, je snaha jedince o vyřešení situace. Tento přístup může dle Praška a Praškové spočívat jednak ve změně situace (př. rozchod s partnerem, změna zaměstnání), jednak v osvojení si dovedností zvládání situace (př. učit se plánovat si svůj čas efektivně, učit se odpočívat, odmítnout nereálné nároky partnera apod.) či změně pohledu na věc (jde o to, podívat se na věc z různých úhlů pohledu a věřit ve své schopnosti ji zvládnout).

V souvislosti s problematikou zvládání stresu nutno neopomenout ani termíny jako je „stress management“, „moderování stresu“ či „čelení stresu“, jimiž je celý proces zvládání těžkostí někdy označován (Křivohlavý, 2001). Management stresu, volně přeložitelný jako řízení stresu, zdůrazňuje, že jistá míra stresu je zcela běžnou a důležitou součástí našeho života, zároveň však neopomíjí význam preventivního ovládnutí a snižování stresu.

Stres management tedy v první řadě zahrnuje sledování potenciálních stresorů a našich reakcí na ně, v druhé řadě pak preventivní ovlivňování stresorů a změnu našeho vnímání a chování. Pojem stres management může být označena celá škála různých strategií, jejichž cílem má být úspěšné zvládnutí situace, tedy coping.

Zvládání stresu je ovlivňováno mnoha faktory. Zásadní roli hrají jak osobnostní charakteristiky tak styly zvládání, strategie zvládání a techniky zvládání. V neposlední řadě pak také využívání tzv. vnějších zdrojů (Křivohlavý, 2001). Zvládání stresu má tedy, jak již bylo podotknuto, dynamický průběh, při němž dochází ke vzájemnému působení mezi jedincem a stresovou situací. „Na jedné straně je třeba vidět danou osobu, která má určité zdroje, možnosti, hodnoty a osobní zaměření, na druhé straně pak prostředí, které na člověka klade určité požadavky a působí na něho řadou vlivů. V průběhu zvládání stresu dochází k řadě akcí a aktivit z jedné i druhé strany, tzv. akcí a reakcí, ofenzivních útoků i defenzivních obran“ (Křivohlavý, 2001, s. 70).

## **Osobnostní charakteristika**

„Objektivní definice stresové situace ještě nemusí nutně určovat, zda dojde nebo nedojde ke stresu (s výjimkou extrémních hodnot). Vždy záleží na tom, jak si daný člověk tuto situaci interpreтуje, jak ji chápe a jak moc se domnívá, že ho ohrožuje. Zda má

k dispozici možnosti zvládnout tuto situaci a jak velké jsou tyto možnosti zvládnání stresu velké“ (Křivohlavý, 1994, s. 28).

To, jak jsme schopni se stresovou situací vyrovnat a vyřešit ji, určují jednak demografické poměry, naše předchozí zkušenosti, osobnostní vlastnosti a dovednosti stres zvládat, a jednak sociální prostředí, ve kterém se nacházíme, podpora našeho okolí a též socioekonomické postavení a situace, za jaké stres přichází.

Existuje mnoho studií, jež se zabývaly osobnostní charakteristikou nemocných, na jejichž základě je možné obecně jedince rozdělit do dvou skupin dle jejich sklonu ke zdraví či naopak k nemoci. Mezi typické znaky osobnosti jedinců s vyšší mírou zdraví řadíme především víru ve vlastní schopnosti řídit chod věcí, pozitivní myšlení a houževnatost. Pro druhou skupinu, jedince s osobností se sklonem k nemoci, je příznačný negativistický přístup k dění okolo sebe, tendence k nepřátelskému agresivnímu jednání či sklon k depresím.

Z výše uvedeného tedy vyplývá, že náchylnost ke stresu a následně schopnost se se stresem vyrovnat, je do značné míry určována osobnostními vlastnostmi každého jedince. Jinak řečeno, lidé zvládající stresové situace s úspěchem jsou duševně zdraví a přizpůsobiví. Mezi rysy tyto jedince charakterizující zařazuje Křivohlavý (2001) kupříkladu kladné sebehodnocení, cílevědomost, schopnost využívat adaptační a sociální dovednosti či schopnost řešit problémy efektivně, optimismus, dobré komunikační schopnosti, nezávislost, schopnost přizpůsobit se novým věcem, udržování se v dobré fyzické i duševní pohodě, nezdolnost v boji s nepříjemnostmi, smysluplnost života, smysl pro humor, sebedůvěru a sílu ega, čistou mysl, svědomitost či víru jedince (i náboženskou).

## **Styly zvládnání těžkostí**

Styl zvládnání těžkostí představuje tendenci člověka jednat v různých stresových situacích svým navyklým způsobem. Tento styl je do značné míry pro každého jedince typický.

J. Křivohlavý jmenuje tyto způsoby postoje ke stresu:

- a) Vyhýbání se stresu – Jedná se o snahu omezit střetnutí se stresem. Využití tohoto stylu zvládnání stresu je vhodnější u slabšího a po kratší dobu trvajících stresu.
- b) Stavění se ke stresu čelem – Jde o přímé čelení jedince nastalé situaci, jež je vhodněji využitelné u silnějšího a delší dobu trvajících stresu.

c) Sebeznehodnocující styl – Tento styl je využíván především v tom okamžiku, kdy jedinec tuší svou neschopnost se s nastalou situací poprat. Upozorněním na svá znevýhodnění se pokouší zajistit pro možnost neúspěchu a tím si tak zachovat svou důstojnost.

### **Strategie zvládání stresu**

Strategiemi zvládání stresu jsou myšleny specifitější způsoby přístupů ke zvládání stresu než-li tomu bylo u osobnostních charakteristik. Mluvíme o tzv. strategii zaměřenou na řešení problému, v níže „jde o vyvinutí vlastní aktivity a snahu konstruktivně řešit danou situaci“ (Křivohlavý, 2001, s. 86), a následně o strategii zaměřenou na vyrovnávání se s emocionálním stavem, jenž na základě působení stresu nastal.

Jak uvádí Křivohlavý (2001, s. 86), lze mezi další strategie zvládání těžkostí, na základě studie provedené autorským kolektivem vedeným Lazarusem a Folkmanovou, zařadit:

- „ 1. konfrontační způsob zvládání stresu
2. hledání sociální opory
3. plánované hledání řešení problému
4. sebeovládání (uklidnění emocionálního vzrušení)
5. distancování se od dění
6. hledání pozitivních stránek dění
7. přijetí osobní odpovědnosti za řešení situace
8. snaha vyhnout se stresové situaci a utéct z ní.“

### **Techniky zvládání stresu**

„Slovem „technika“ se rozumí způsob, jak se s určitým problémem vyrovnat. Tohoto termínu používáme i tam, kde se jedná o zvládání těžkých životních situací. V souvislosti se zvládáním životních těžkostí se obvykle jedná o zvládání napjatého emocionálního stavu a znovunastolení duševního uvolnění (klidu)“ (Křivohlavý, 2001, s. 88–89).

Organismus člověka je výjimečný a to především v tom, že je tvořen třemi vzájemně provázanými oblastmi. Oblastí psychickou, kosterně-svalovou a vegetativní. Pokud tedy dojde ke změně v jedné ze zmíněných oblastí, nastává změna i v oblastech ostatních.

Asi nejvýznamnější technikou zvládání stresu je relaxace. V našich končinách je dle Míčka (1984) nejrozšířenější formou relaxace tzv. Schultzův autogenní relaxační trénink,

jehož podstata tkví v autosugesci, tedy v sebeovlivňování s využitím myšlenek a představ. Jako další významnou relaxační techniku zmiňuje Jakobsonovu progresivní relaxaci. „V jádru obou těchto metod je soustředění cvičence za vedení cvičitele zaměřené na uvolňování jednotlivých skupin svalů. Cvičenec je veden k tomu, aby toto uvolnění svalů cítil a uvědomoval si ho. Počítá se s tím, že takto uvědomované uvolňování svalů se projeví i v psychickém uvolnění“ (Křivohlavý, 2001, s. 89).

Mezi další relaxační cvičení lze zařadit meditaci jako zvláštní formu koncentrace, která nám dovoluje působit nejen na naši mysl ale též na procesy probíhající v našem těle, a následně imaginaci, která spočívá v záměrném si představování uklidňujících okamžiků či vzpomínání na těžkosti, které byly zdárně vyřešeny.

Relaxace představuje významnou techniku zvládnání stresu, avšak kromě relaxace i například dechová cvičení, poslech hudby, čtení beletrie, pohybová aktivita a další mohou být účinným pomocníkem v boji se stresem.

### 3 PSYCHOHYGIENA V BĚŽNÉM ŽIVOTĚ

Předcházející kapitola zaměřovala svou pozornost na náročné životní situace, především pak na stres. Seznámila s příčinami stresu, jeho příznaky, důsledky a neopomněla ani zmínku o tom, jak se stresem účinně bojovat. Tato kapitola, nazvaná „Psychohygiena v běžném životě“, jde ještě více do hloubky a klade si za cíl informovat o obecných zásadách, jejichž dodržování může jedinci zvládnání náročných etap jeho života usnadnit či dokonce výskyt těchto období omezit na minimum. Právě zásady zdravého životního stylu jsou oněmi zásadami, které pro nás představují tak cenného pomocníka v boji nejen se stresovými situacemi. Dodržování správné životosprávy je totiž bezesporu jedním ze stěžejních kroků k ochraně našeho zdraví. A to nejen tělesného ale i duševního. Pokud je naše životospráva zdravá, chrání nás jak proti vzniku celé řady fyzických onemocnění, tak proti chorobám duševním. Nejen dobrá fyzická kondice ale zejména duševní rovnováha člověka je základním předpokladem pro úspěšný boj s nesnadnými okamžiky, kterých se v životě každého z nás vyskytne nespočet.

Pojem životosprávy je pojmem dnes stále častěji užívaným. Lidé si čím dál více význam životosprávy uvědomují. Ke správné životosprávě však nepatří pouze zdravá výživa, tj. dobré stravovací zvyklosti, avšak i otázka dostatečně dlouhého spánku, přiměřeného odpočinku či pravidelné a vhodně zvolené pohybové aktivity a rozumného nakládání s časem.

Naše zdraví představuje jednu z nejvyšších hodnot člověka. Je proto důležité o něj pečovat a dostatečně ho chránit. V této souvislosti je nedocenitelný význam vyrovnanosti a celkové spokojenosti člověka, neboť určuje naše duševní zdraví. A jak už bylo v této práci nespočetněkrát zmíněno, duševní zdraví je úzce spojeno se zdravím tělesným. Proto dodržování zdravé životosprávy je určující pro dosažení kvalitního – harmonického a spokojeného – života. Neboť pokud není v rovnováze duševní zdraví, není tím pádem v pořádku ani naše zdraví tělesné a naopak.

#### 3.1 VÝŽIVA

Za základ životosprávy lze považovat výživu a stravování. Vztah mezi výživou a psychikou je znatelný, neboť dle studií nejen že léčebně ovlivňuje prožívání nemocného člověka, ale působí i na duševní stav a psychické procesy zdravého jedince prostřednictvím řízeného dietního režimu, vhodnou kombinací základních živin a složek potravy (Fraňková, 1996). O provázanosti výživy s psychikou tedy není pochyby – výživa působí

na člověka, ale ten svojí činností záměrně i neúmyslně modifikuje nutriční zdroje, nabídku potravy i její vyžití.

Ani dnes, v tak pokrokové době, si mnoho lidí neuvědomuje, že právě stravovací zvyklosti mají nemalý vliv na vznik chronických onemocnění jako je diabetes mellitus, hypertenze, dna či nádorová onemocnění. Jejich význam je neopomenutelný také v souvislosti se stále narůstajícím počtem obézních jedinců.

Je zcela jasné, že abychom zajistili optimální funkci našeho organismu, musíme mu dodat též optimální výživu. Co už ale tak úplně jasné není, je otázka toho, co vlastně optimální výživu představuje. V dnešní době probíhá nespočetné množství výzkumů týkající se stravy a stravovacích návyků a společnost je tak zaplavována stále novými a novými informacemi. Jaká potrava je a jaká není pro náš organismus prospěšná, v jakém množství, a jakých časových intervalech je ideální jíst, na co si u potravin dávat pozor apod. Názorů na to jak se správně stravovat je tedy nespočet, a proto není divu, že se tyto názory občas rozcházejí. Avšak nikdy v ničem tak zásadním a podstatném. To důležité ohledně výživy zůstává pro veškeré studie a názory odborníků stejné. Výživa významně ovlivňuje duševní rovnováhu jedince, jeho imunitní systém, jeho sociální vztahy, pracovní nasazení a v neposlední řadě též délku jeho života.

Jak uvádí Křivohlavý (2001), hlavním úkolem potravy je dodat organismu optimální množství nezbytných živin, tuků, bílkovin, vitamínů, minerálů, vlákniny a vody. V případě nedostatku či naopak nadbytku těchto látek náš organismus trpí, což se negativně odráží na našem zdraví. Nadměrná konzumace tuků, solí a v dnešní době především cukrů naše tělo ničí a to nejen po stránce fyzické. Odráží se i na našem zdraví duševním.

V dnešní době není o potravu nouze, jako tomu bylo kdysi ba naopak. Lidé jsou dnes zaplavováni nejrůznějšími sladkostmi, tučnými jídly apod. Charakteristické jsou též nechvalně známé konzervační a nejrůznější chemické látky přidávané snad do veškerých potravin, přesolování potravy a mnoho dalšího. Jako nic nezůstává bez následků, ani zde tomu není jinak, neboť špatné stravovací návyky zapříčiňují vznik mnohých onemocnění.

Výživa má na náš organismus velký vliv. Nedostatečný či neadekvátní příjem životně nezbytných látek nejen že negativně působí na vývoj, růst a funkce orgánů a tělesných systémů, ale v souvislosti s psychickým zdravím může zpomalovat nebo narušovat vývoj mozku a centrálních procesů a tím zapříčinit vznik nejrůznějších poruch, které mohou jedince poškozovat i po celý jeho život (Fraňková, 1996).

Vliv výživy můžeme pozorovat také v duševní činnosti a chování individua a to prostřednictvím jejího působení na strukturu a život společnosti. Fraňková (1996) uvádí,

jaké oblasti mohou být výživou ovlivňovány. Vliv může mít výživa na životní styl. „V závislosti na způsobech získávání obživy, množství a kvalitě potravin, se utváří způsob života všech článků společnosti, počínaje rodinou. Vliv výživy může být i krátkodobý v souvislosti s dynamikou společenského života. Má vliv i na aktuální chování, prožívání, postoje a různé charakteristiky osobnosti“ (Fraňková, 1996, s. 9). Dalším může být její vliv na sociální strukturu. Dostupnost a velikost potravních zdrojů může zásadně ovlivňovat velikost populace. Navíc její množství a kvalita se projevuje v soudržnosti společnosti, v rozptýlení nebo v koncentraci jedinců na daném místě. Neméně zásadní je také vliv výživy na pracovní činnost. „Velká část pracovních aktivit je sociální povahy. Výživa nepůsobí pouze na fyzickou výkonnost, ale ovlivňuje prožívání subjektu, jeho náladu, spokojenost a charakter jeho sociálních interakcí v rámci pracovního procesu“ (Fraňková, 1996, s. 9).

Povětšinou je člověk ve svých stravovacích způsobech zcela svobodný. Jídlem uspokojuje jak své potřeby nutriční, tak i ty emoční. Záleží tedy zpravidla na něm, zda si jídlem svůj duševní život obohatí či ho jím naopak o něco ochudí.

Význam výživy pro jedince avšak i pro celou společnost si uvědomují i jednotlivé země, neboť většina průmyslově vyspělých zemí již po desetiletí vydává výživová doporučení pro obyvatelstvo, která jsou průběžně aktualizována. U nás, v České republice, bylo první výživové doporučení vydáno v roce 1986 pod názvem „Směry výživy obyvatelstva ČSR“, kterému se o tři roky později dostalo inovace. Další doporučení, nazvané „Jezte zdravě, žijte zdravě“, bylo vypracováno v roce 1994 Radou výživy Ministerstva zdravotnictví ČR. Následně v roce 2004 vydala Společnost pro výživu „Výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR“ a o rok později pak Ministerstvo zdravotnictví leták stejného názvu. Ten v deseti krocích shrnuje výživová doporučení, jichž by se měli jedinci, pro zachování pevného zdraví, držet. Tyto zásady zní:

- „1. Jezte vyváženou pestrou stravu založenou z větší části na potravinách rostlinného původu.*
- 2. Udržujte v doporučeném rozmezí svou hmotnost (BMI 18,5-25) a obvod pasu (u mužů do 94 cm, u žen do 80 cm). Pravidelně vyvíjejte pohybovou aktivitu.*
- 3. Denně jezte ovoce a zeleninu, vše nejlépe čerstvé a místního původu.*
- 4. Snižte spotřebu vysokotučných potravin, upřednostňujte rostlinné tuky před živočišnými. Tučné maso nahrazujte rybami, drůbeží a luštěninami.*
- 5. Denně konzumujte chléb, pečivo, těstoviny, rýži či další výrobky z obilnin a brambory.*

6. *Tučné maso a uzeniny nahrazujte rybami, rybami a drůbeží.*
7. *Vyvarujte se každodenní konzumaci alkoholických nápojů a nepřekračujte denní dávku 20 g alkoholu (tj. 0,5 l piva, 2 dcl vína nebo 5 cl 40% destilátu).*
8. *Omezte příjem kuchyňské soli (max. 5 gramů denně, a to včetně soli skryté v potravinách) a preferujte sůl s jódem.*
9. *Vybírejte potraviny s nízkým obsahem cukru, omezujte sladkosti a sladké nápoje nahrazujte neslazenými.*
10. *Podporujte plné kojení do ukončeného 6. měsíce věku, poté kojení s příkrmem do 2 let věku dítěte i déle.<sup>1</sup>*

Otázkou, do jaké míry může mít pro duševní hygienu význam věda o výživě, se ve své knize „Hygiena duševního života“ rozsáhle zabývá také Doležal. Na základě mnohých výzkumů, na toto téma provedených, vyvozuje tyto obecné zásady správné výživy vzhledem k duševní hygieně (1964, s. 175):

1. *Dostatečné zásobení kyslíkem jako jedna z nejdůležitějších podmínek činnosti nervového systému. Práce a pobyt ve špatně větrané místnosti negativně ovlivňuje duševní výkonnost.*
2. *Vyhýbání se přejídání, jež přetěžuje trávicí ústrojí a tím snižuje duševní výkon. Důležité je jíst v pravidelných časových intervalech menší porce jídla.*
3. *Dodržování podmínek, jež podporují proces trávení a vstřebávání. Účinek výživy závisí jak na množství a kvalitě potravy, tak na jejím zpracování.*
4. *Přijímání potravy v klidu v čistém a příjemném prostředí.*
5. *Dbání na složení jídel. Upřednostňování pestré, smíšené a snadno stravitelné stravy, střídání pokrmů.*
6. *Zvýšení příjmu živočišných (především mléčných) bílkovin a vitamínu (především vitamínu B<sub>1</sub>) v situacích značněji zatěžujících nervový systém.*

### **3.2 ODPOČINEK**

Základem lidské existence je činnost. Avšak aby byla činnost prováděna kvalitně a úspěšně, vyžaduje organismus po určité době doplnění energie, neboť postupně ztrácí svou výkonnost a svěžest a dostavuje se únava. Pro boj proti únavě je důležité umět správně a účelně využívat rozmanitých forem odpočinku. Smyslem žití není pouze práce.

---

<sup>1</sup> Přejato z: *Výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR* [online]. Dostupné z: [http://www.pandemie.cz/dokumenty/uzitecne\\_letak\\_vyzivove\\_doporuceni.pdf](http://www.pandemie.cz/dokumenty/uzitecne_letak_vyzivove_doporuceni.pdf) [citováno 24. února 2013].



Pro dosažení spokojeného života potřebujeme stejně tak jako práci odpočinek. To však dnešní hektická doba nebere příliš na vědomí. Lidé neustále někam spěchají, pracují přesčas, a když už si najdou chvíli sami pro sebe, nedokáží se většinou uvolnit, odpoutat se od starostí a problémů, čímž se jejich snaha odpočinku stává neúčinnou.

Člověk má při odpočinku na výběr ze dvou možností. Ta první je představována tzv. pasivní a zároveň nejúčinnější formou odpočinku v podobě spánku, kdy se člověk po jistou dobu přestane věnovat jakékoli činnosti a zcela se uvolní. Druhým způsobem, jakým může jedinec nabýt nových sil, je tzv. aktivní odpočinek, při němž zanecháváme činnosti dosavadní a začínáme se věnovat činnosti jiné, která zaměstnává jiné orgány a zatěžuje jiné funkce.

„Odpočinek bývá často v dnešní době vysokého životního tempa nesprávně považován za ztrátu vzácného času. Tento názor však není na místě ani u odpočinku pasivního, protože zvýšená výkonnost dostatečně zotaveného organismu nepochybně vynahradí čas věnovaný odpočinku. Tím méně je oprávněn u aktivních forem odpočinku, které naopak přispívají nejen k zlepšení výkonnosti člověka, ale i k jeho všestrannému rozvoji, a tím i k jeho spokojenosti“ (Doležal, 1964, s. 277–278).

### **Pasivní odpočinek (spánek)**

Spánek je dozajista nejúčinnější formou zotavení z únavy, neboť při něm odpočívá téměř celý organismus. Regenerují se svaly, smysly, vnitřní orgány, zpomaluje se dýchání a též srdeční činnost, zotavuje se ústřední nervová soustava apod. Avšak i během spánku naše tělo pracuje, sice minimálně, avšak je tomu tak, neboť základní biologické funkce zůstávají v pohotovosti.

Spánek je pro náš organismus životně důležitý, bez něj bychom fungovat nemohli. Tělo si o něj často říká samo a nelze ho odmítat. Pokud je totiž jedinec unavený přespříliš, tlak spánku se tak zvýší, že mu jedinec neodolá. Nedostatek spánku je u mnohých lidí doprovázen dlouhodobě sníženou schopností soustředění, podrážděností, nervozitou, bolestmi hlavy, omámeností atd. Tak jako je každý z nás jiný, je jiná i jeho potřeba spánku. Obecně se však uvádí, že optimální doba spánku u dospělého člověka představuje 8 hodin, u dospívajícího 9 a u dětí ještě více. Potřeba spánku však nesouvisí pouze s věkem, ale i s množstvím vydané energie. A stejně tak zotavení organismu nezávisí pouze na délce spánku, ale značně i na jeho hloubce. Nejvyšší intenzity dosahuje hloubka spánku po přibližně dvou až třech hodinách. V tomto časovém úseku je zároveň spánek nejvydatnější.

Poté už dochází jen k postupnému poklesu hloubky spánku, což má souvislost s pohyby člověka. Pravidlem je, že čím víc pohybu, tím menší hloubka spánku a naopak.

Proces spánku je procesem složitým. Říci s přesností, kolik hodin spánku je vhodných pro toho či onoho člověka, je téměř nemožné. Každý z nás je individuum a má své individuální vlastnosti a potřeby, které do značné míry ovlivňují právě potřebu spánku. Proto nejjednodušším měřítkem odpovídající doby spánku je stav jedince po probuzení. Správně by se měl po probuzení jedinec cítit svěží, odpočatý, plný energie a jeho pracovní schopnost a soustředěnost by měla být vysoká. V opačném případě je někde chyba. Kvalita spánku je pro nás tedy nesmírně důležitá, avšak neurčuje ji jen doba a hloubka spaní, o kterých jsme dosud mluvili. Dobrý spánek závisí také na podmínkách, za nichž k němu dochází. Vliv má například prostředí, v němž spíme, kvalita postele, na niž uléháme a dozajista i naše zvyklosti ohledně spánku. Mezi časté zlozvyky, kterých se lidé dopouštějí a které pak většinou negativně ovlivňují kvalitu jejich spánku, patří pozdní chození spát a pozdní vstávání, nepravidelnost v uléhání a vstávání, těžká jídla a velké množství tekutin před spaním apod. „Největší význam však připadá jistému vnitřnímu postoji: psychický odvrát od zevního světa, citové i svalové uvolnění, oproštění od všech starostí, ale i radostí a vášní všedního dne jsou nejlepší předpoklady brzkého a dobrého spánku“ (Doležal, 1964, s. 282).

Spánek, stejně tak jako příjem potravy a tekutin, není žádným luxusem jen vybrané skupiny lidí, avšak základní fyziologickou potřebou. Dnešní svět je hektický a neúprosný. Možná právě proto se dnes, více než kdykoli dříve, lidé potýkají s poruchami spánku. Mezi nejrozšířenější zařazuje Doležal (1964) nespavost či mělký, rozdrobený a neklidný průběh spánku. Lehké poruchy spánku často vyřeší pouhá změna životosprávy, avšak těžší vyžadují již léčebné metody.

### **Aktivní odpočinek**

Spánek jako jedna z forem odpočinku představuje pro náš organismus nejúčinnější a zcela nepostradatelný způsob zotavení. Avšak k obnovování sil dochází i během bdění, tj. za pomoci aktivního odpočinku. Cílem aktivního odpočívání je vymanit člověka ze stereotypu a to tím, že dosavadní jednotvárnou činnost nahradí činností jinou. Především pak takovou, jež mu přináší radost, jež ho naplňuje. Mluvíme zde tedy o volnočasových aktivitách, které si sami svobodně volíme a které by tudíž měli přispívat k naší fyzické a zejména pak duševní pohodě.

Nejúčinnější formou aktivního odpočinku je vykonávání činností, které stojí v protikladu k činnostem pracovním. To ve výsledku znamená, že ten, kdo vykonává práci náročnou fyzicky a pohybově, by se měl v rámci svého aktivního odpočívání zaměřit především na činnost duševní a emocionální povahy jako je poslech hudby či četba. Naopak vyžaduje-li profese jedince především duševní nasazení, kdy pohybová aktivita je téměř nulová, měl by člověk za způsob trávení volného času volit zejména pohybové aktivity – tzn. nejruznější druhy sportu či jakoukoli fyzickou práci, která mu přináší potěšení (práci na zahradě, v dílně apod.).

### **3.3 FYZICKÁ AKTIVITA**

Pohybová aktivita je obvykle definována jako jakýkoli tělesný pohyb spojený se svalovou kontrakcí, která zvyšuje výdaj energie nad klidovou úroveň. To znamená, že za fyzickou aktivitu nepovažujeme pouze pohybovou aktivitu volného času (nejruznější druhy sportu, tanec apod.), ale i aktivitu související se zaměstnáním, pohybovou aktivitu doma nebo v blízkosti domova a též fyzickou aktivitu spojenou s dopravou.

Pohybová aktivita jako taková byla vždy nedílnou součástí životního stylu člověka. Pohyb tedy náleží k základním fyziologickým potřebám člověka stejně tak jako výživa či odpočinek, o nichž jsme mluvili v předchozích podkapitolách. Ač nedostatek pohybu nevnímáme tak intenzivně jako je tomu u nedostatku potravy či tekutin, je pohybová aktivita nepostradatelná pro správný vývoj a funkce lidských orgánů, neboť upevňuje nejen naše zdraví fyzické, ale zároveň značně ovlivňuje i naši stránku duševní. Existuje tedy úzká spojitost mezi pohybovou činností, zdravím a kvalitou života. Lidské tělo bylo stvořeno pro pohyb a proto, aby dobře fungovala a předcházelo vzniku onemocnění, vyžaduje pravidelnou dávku pohybu. Pokud totiž pohybovou aktivitu zanedbáváme, naše svaly ochabují a nahrazuje je tuk. Zvyšující se hmotnost souvisí s nevyvážeností příjmu a výdeje energie, kdy příjem převyšuje spotřebu.

Mnohými studiemi bylo jasně dokázáno, že lidé se sedavým životním stylem jsou o mnoho náchylnější ke vzniku chronických nemocí, včetně chorob kardiovaskulárních. K zajištění dobré fyzické ale i duševní kondice je pohyb nepostradatelný. Avšak nemusí se jednat pouze o posilování ve fitness centrech nebo navštěvování hodin aerobiku či zumbi, pohybovou aktivitou je i chůze, práce v domácnosti atd. Nezáleží tedy na druhu pohybové činnosti, ale především na potěšení, které nám má přinášet. Aby mohl pohyb správně plnit svůj úkol, tzn. udržovat nás v tělesné i duševní pohodě, je důležité si zvolit takovou

pohybovou aktivitu, která nás baví, a děláme ji s radostí. Na výběr máme přece z tolika možností.

Aktivní způsob života nás nejen chrání před rozvojem nemocí, avšak poskytuje nám i mnohé další sociální a psychologické přínosy. Navíc byla dokázána přímá spojitost mezi pohybovou aktivitou a průměrnou délkou života. Proto i když člověk není zrovna sportovní nadšenec, může pro své zdraví i tak něco prospěšného udělat – místo jízdy výtahem vyběhnout po schodech, jízdu autem nahradit chůzí apod. Jakýkoli i malý pohyb je lepší než žádný.

Jak uvádí Křivohlavý (2001) s pohybovou aktivitou se v souvislosti s otázkami psychologie zdraví setkáváme nejčastěji tam, kde se hovoří o tělesném cvičení. V důsledku toho je rozlišováno pět druhů cvičení. Prvním z nich je tzv. izometrické cvičení, které spočívá v tlaku proti pevné překážce. Toto cvičení má pozitivní vliv na získání svalové hmoty, avšak neovlivňuje pohyblivost. Cvičení izotonické, jako další z pěti druhů cvičení, představuje stahování svalů spojené s pohyblivostí kloubů (př. zdvihání činek). „Izokinetické cvičení počítá jak s cvičením síly, tak i s pohyby kloubů, avšak přidává další možnost regulace odporu (k jehož překonání je třeba svalového výkonu)“ (Křivohlavý, 2001, s. 135). Čtvrtým druhem cvičení je, dnes dobře známe, anaerobické cvičení, které je charakterizováno krátkodobým výbuchem svalové energie. Kupříkladu se jedná o vzpírání či atletické závody na krátkých tratích. Poslední, pátý druh cvičení, je cvičení aerobické, které stojí v protikladu ke cvičení anaerobickému. U tohoto druhu cvičení je totiž spotřeba kyslíku zvýšená a to v průběhu delší doby než-li chvilkově, jak je tomu právě u anaerobického cvičení. Typickým projevem aerobického cvičení je zvýšená činnost srdce a mezi jeho konkrétní příklady lze zahrnout jogging, plavání, běh na lyžích a mnoho dalších.

Bylo zjištěno, že více než polovina české populace nesplňuje doporučovanou úroveň pohybové aktivity. Nedostatek středně intenzivní pohybové zátěže způsobuje časté vady držení těla, podílí se na vzniku mnoha chronických neinfekčních onemocnění (obezity, kardiovaskulárních nemocí, diabetu, osteoporózy aj.), které postihují značný počet lidí produktivního věku a jsou častou příčinou dlouhodobé pracovní neschopnosti. Pravidelný pohyb by se proto měl stát pokud možno příjemnou a vyhledávanou součástí života každého z nás, neboť právě on je tak důležitým pomocníkem ve zvyšování odolnosti organismu vůči zátěži, posilování činnosti srdce, odbourávání fyzického napětí, regulaci hladiny cholesterolu v krvi, vyrovnávání krevního tlaku, v redukci váhy a v neposlední

řadě v ovlivňování našeho imunitního systému a též naší psychiky, neboť navozuje pocity radosti a vyrovnanosti.

### 3.4 HOSPODAŘENÍ S ČASEM

Dalším faktorem, jenž do značné míry ovlivňuje naše duševní zdraví, je bezesporu naše schopnost či neschopnost efektivní organizace času a uspořádání úkolů. Nedostatek času, pocit, že nestihneme to, co stihnout potřebujeme, neboli tzv. časová tíseň, trápí během posledních desetiletí čím dál více lidí. Vyloučit tento aspekt ze života je téměř nemožné, avšak lze ho do značné míry eliminovat a to tím, že se naučíme si svůj čas plánovat efektivněji. Tím docílíme nejen vyššího pracovního výkonu, ale především tím ochráníme své zdraví, neboť jedinci často trpící pocitem nedostatku času jsou více náchylnější k ischemickým chorobám.

Základ správného hospodaření s časem představuje schopnost jedince stanovovat si konkrétní životní cíle, které jsou však dosažitelné a konkrétně vymezené za pomoci očekávaných výsledků a časového období, během něhož má být těchto cílů dosaženo. Avšak nejedná se pouze o cíle dlouhodobé, ba naopak. Dlouhodobých cílů můžeme dojít pouze na základě plnění cílů krátkodobých, které spočívají v jasném a přehledném systému plnění každodenních povinností. Úkoly běžného dne splníme nejlépe a nejrychleji pokud k nim přistupuje dle jejich důležitosti a závažnosti.

Jak uvádí Míček (1984), předcházení časové tísně spočívá především v racionálnějších využívání času, čehož dosáhneme zejména za pomoci:

1. Zvýšení pořádku a koncentrace.
2. Objektivního zhodnocení vlastních časových možností a neslibování zvládnutí nespílitelného.
3. Rozumného rozvržení práce a povinností, které by nemělo být příliš podrobné a mělo by počítat s časovou rezervou pro neočekávané úkoly či vyrušení.
4. Náležitého posouzení důležitosti úkolů a redukce zbytečností. „Osvědčuje se poměrně známá zásada rozdělovat si všechny povinnosti na čtyři kategorie: a) důležité, spěchající, b) důležité, nespěchající, c) nedůležité, spěchající, d) nedůležité, nespěchající“ (Míček, 1984, s. 61).
5. Správného výběru úkolů. V časové tísně by se měl jedinec rozhodnout pro zvládnutí nejpodstatnějšího úkolu.

6. Eliminování časových ztrát. Zamyslet se nad tím, co nás o čas nejvíce okrádá a naučit se jednat a vyjadřovat stručně zároveň však srozumitelně.
7. Využití nejcennějších chvil dne. To znamená okamžiků ráno po probuzení a večer před spánkem, kdy bývá mysl jedince nejčinnější.
8. Využití rozdrobených časových úseků, tj. smysluplné vyplnění okamžiků, kdy na něco čekáme (př. při jízdě autobusem, při čekání v ordinaci).
9. Využití volných chvil smysluplně, aby pro nás byly přínosem. Vyhnout se vyčerpávání volného času bezmyšlenkovitě. „I pro případ subjektivní „otrávenosti“ je možno mít připraveno něco adekvátního, například: otevřít si okno a nadýchat se čerstvého vzduchu, provést krátké relaxační cvičení, provést drobnou nenáročnou činnost, jako například dát do pořádku svůj pracovní stůl, koncentrovat se na to, co zrovna dělám, případně se rozhodnout nějakou dobu úplně odpočívat“ (Míček, 1984, s. 62).
10. Vytvoření pravidelného denního režimu, jenž přispěje k efektivnějšímu využití časových dispozic. Vytvořením si návyků a základních stereotypů pozitivně ovlivníme funkci celého organismu, neboť k realizaci svých úkolů pak člověk vynaloží mnohem méně fyzické i duševní energie.

## 4 DUŠEVNÍ HYGIENA UČITELŮ

Učitelská profese, stejně tak jako kterákoli jiná pracovní činnost, je ovlivňována celou řadou jak vnějších tak vnitřních faktorů. Mezi vnější vlivy je řazeno ekonomické, politické a kulturní prostředí společnosti, společenská komunita, rodinné prostředí a v neposlední řadě také podmínky pracovního zařazení (Pařízek, 1988). Pracovní výkon je tedy značnou měrou určován právě těmito faktory, avšak neméně podstatné jsou pro něj též vlivy vnitřní, tj. osobnostní vlastnosti, neboť každý člověk je individuum a přijímá vnější vlivy svým osobitým způsobem, tzn., že se v něm promítají zvláštnosti jeho osobnosti.

Právě v učitelské činnosti hrají vnitřní faktory podstatnější roli než-li je tomu u mnoha jiných profesí. Učitel pracuje s mladými lidmi, jejichž osobnost je ještě nevyzrálá a proto jakékoli působení ji tvaruje a přetváří. A protože vliv učitele na jeho žáky je nesporný, jsou požadavky na učitelovu osobnost tak přísné. Jak zmiňuje Pařízek (1988), v učitelské profesi se pro vnitřní předpoklady užívá pojem způsobilost, tj. soubor individuálních předpokladů pro úspěšný výkon učitelského povolání. Způsobilost „zahrnuje odbornou způsobilost nebo připravenost, a to věcnou nebo předmětovou, pedagogickou, psychologickou, didaktickou a společenskopolitickou, pracovní (výkonovou) zdatnost, osobní profil, společenský profil a motivaci (osobní a pracovní zaměřenost).“ (Pařízek, 1988, s. 30). Právě tyto navzájem se ovlivňující složky určují, jak dobrým učitelem jedinec bude a vůbec – právě ony řadí učitelské povolání na stupínek profesí kladoucích na jedince zvýšené nároky, především v oblasti psychické.

Úspěšný učitel si nevystačí pouze s dobrými odbornými vědomostmi, důležitá je též jeho schopnost předat je svým žákům ve srozumitelné formě a vzbudit u nich o ně zájem. U učitelské profese sehraává tedy více než u jakéhokoli jiného povolání zásadní roli osobnost učitele. Jak uvádí Kantor (1990), jejími důležitými rysy by měla být zejména: pohotovost, trpělivost, klid, rozvaha, rychlé uvažování a rozhodování, spravedlnost, laskavost, optimismus a sebeovládání. Dobrý učitel by měl též vynikat dobou pamětí, schopností rychle a smysluplně řešit neobvyklé situace, logickým uvažováním, fantazií či schopností vcítit se do pocitů druhých a poskytnout patřičnou radu nebo pomoc.

Učitel je v neustálém kontaktu s lidmi. Jeho žáci působí na něj, ale především učitel působí na své žáky a to celou svou osobností. Toto ovlivňování žáků ze strany učitele může být buď pozitivní, nebo negativní – to vše v závislosti na osobnostních vlastnostech učitele, zvláště pak na jeho duševním zdraví. Pouze učitel fyzicky ale především duševně vyrovnaný může být žákům dobrým vzorem. Zásadám duševní hygieny se proto

u učitelské profese dostává většího významu než je tomu jinde, neboť při jejich nedodržování je organismus neúměrně přepínán a duševní zdraví učitele trpí. Takto vzniklá nervozita, roztěkanost a celková nevyrovnanost učitele se přenáší na jeho žáky a negativně se odráží na duševní rovnováze žáků, na jejich sebedůvěře a vztahu k autoritě jako takové.

Aby byl vzdělávací proces úspěšný, je zapotřebí, aby zásady duševní hygieny dodržoval nejen učitel ale i jeho žáci. A právě učitel představuje při uskutečňování zásad školské duševní hygieny nejdůležitějšího činitele, neboť „porozumění pro potřeby dítěte a vědomí nutnosti pomoci mu staví učitele před problém vlastní osobnosti jako scelujícího činitele v procesu výchovy a vzdělání, před problém vyvíjející se osobnosti dítěte se zřetelem k jeho vnitřním možnostem i k vnějšímu ovlivňování a konečně před otázku volby nejpřiměřenějších výchovných a vzdělávacích postupů, metod a technik.“ (Doležal, 1984, s. 128). Jak poznamenává Doležal (1964), učitelovy zásahy, udělené rady a nabídnutá pomoc představují vážný faktor nejen ve výchovných, ale i mnohých osobních problémech.

Téměř každá profese je spojena se zátěží. Její míra se však liší. Je určována náročností požadavků, které daná profese na jedince klade. Lékaře, manažery, právníky ale právě také učitele bychom bezesporu zařadili mezi povolání s vyšší pravděpodobností výskytu stresu. Obecně lze říci, že se jedná o takové profese, v nichž přebírá jedinec zodpovědnost za svůj výkon a též ty, pro něž je charakteristický častý či dokonce neustálý kontakt s lidmi.

#### **4.1 PRACOVNÍ ZÁTĚŽ UČITELŮ A JEJÍ PŘÍČINY**

Učitelská profese se bezesporu vyznačuje vysokou náročností. Zátěž, kterou s sebou tato profese přináší, není jen časová – neboť být učitelem nezahrnuje jen výuku ve škole, ale i množství práce vykonávané ve volném čase (příprava podkladů a materiálů na další hodiny, oprava testů apod.) – avšak především psychická. Jak uvádí Řehulka a Řehulková (in Průcha, 2002), zátěž učitele spočívá zejména v zátěži senzorické, emocionální a mentální. Senzorická zátěž souvisí s nutností neustálé učitelovy duchapřítomnosti a koncentrace pozornosti, emocionální pak s osobní angažovaností učitele na sociálních vztazích a jejich případných poruchách. Nakonec zátěž mentální je způsobována nutností neustálého sociálního kontaktu, který spočívá jednak ve vzdělávací a výchovné práci s žáky, ale také ve spolupráci s rodinou dítěte a v neposlední řadě ve spolupráci



s učitelským sborem. Umět vycházet a jednat s lidmi je při učitelském povolání tedy nezbytné.

Učitelská profese klade na své představitele velké množství nároků, z nichž mnohé jsou podobné jako u řady dalších profesí, avšak některé jsou specifické a ještě dále odlišitelné na základě typu školy, pracovní pozice a zvláštností konkrétní školy. Specifičnost pracovních nároků je ukryta v tak značné různorodosti pracovních úkolů. Od učitele se neočekává pouze předávání znalostí svým žákům, ale též získání si jejich důvěry, poskytnutí odborné rady či pomoci zároveň však i zajištění kázně, spravedlivé udělování trestů apod. Úkolem učitele tedy není pouze vychovávat, učit a podněcovat všestranný rozvoj osobnosti, ale též převzít odpovědnost za své žáky, jež prochází kritickým obdobím svého vývoje (Pavlík, 1999).

Nároky kladené na učitele však nespočívají pouze v množství úkolů, které je jako dobrý učitel povinen plnit, avšak i v podobě požadavků na osobnostní vlastnosti jedince. Pro úspěšný výkon učitelské činnosti jsou zapotřebí „vedle odpovídajících všeobecných a odborných vědomostí také komunikační dovednosti zahrnující schopnost přiměřeného výkladu učební látky i výchovného působení, tvořivost a přizpůsobivost proměnlivým podmínkám opírající se o empatii a sebeovládání, sebereflexe a schopnost i ochota pracovat na dalším osobním a profesionálním rozvoji.“ (Pavlík, 1999, 51). Učitelská činnost je tedy z hlediska svých nároků, které jsou často velmi intenzivní a vleklé, jako stvořená pro vznik stresu a s ním související zvýšený výskyt neurotických a psychosomatických obtíží. K nejčastěji vyskytujícím se důsledkům učitelského stresu se řadí zdravotní problémy, únava, profesionální deformace a tzv. exhaustivní syndrom burnout neboli syndrom vyhoření (Pavlík, 1999).

U učitelské profese existuje mnoho faktorů, jež se podílejí na vzniku či rozvoji stresu. „Jejich hodnocení se uskutečňuje pod vlivem individuálního aktuálního psychosomatického stavu, dlouhodobých osobnostních vlastností a dalších okolností. Některé z nich působí na hodnocení zátěže jako moderátory (osobní nezdolnost, pozitivní myšlení, sociální podpora apod.), jiné mohou míru učitelovy zátěže zvyšovat ke stresovým hodnotám (neuroticismus, negativní afektivita, nepříznivé životní události, konflikty se žáky, spolupracovníky, rodiči apod.).“ (Pavlík, 1999, s. 47).

Hennig a Keller (1996) dělí příčiny učitelského stresu na individuální psychické, kde významnou roli ve vzniku stresu připisují tomu, zda u učitele převládá pro-aktivní či naopak re-aktivní životní postoj, pozitivní či negativní myšlení nebo nalézání či ztráta smyslu v každodenní práci. Jako další příčinu učitelského stresu zmiňují individuální

fyzické důvody. Výskyt stresu u učitele dozajista ovlivňuje míra jeho odolnosti vůči stresu, která je zcela individuální a souvisí s činností sympatiku a parasympatiku, dále pak způsob života učitele. Nadváhou, nedostatkem pohybu, nadměrnou konzumací alkoholu nebo kouřením trpí celé tělo i psychika a učitel tak nemůže adekvátně čelit stresových situacím.

V souvislosti se zdroji učitelského stresu zmiňují Hennig a Keller (1996) dále příčiny institucionální. Jak uvádějí, stres neplyne jen z individuálních a mezilidských problémů ale významně se na něm podílí také mezery v řízení a struktuře školy jako vzdělávací instituce. Negativní vliv školního prostředí lze spatřovat v nedostatečných prostorách, špatném osvětlení, vysoké hladině hluku či špatném vnitřním klimatu. Výrazná zátěž je také zátěž časová. Učitel je nucen zvládat mnoho povinností, na jejichž splnění nemá ve většině případů odpovídající množství času. Nedostatek času a nemožnost si odpočinout nebo se duševně připravit na další zátěž, vede k učitelově přepracovanosti a s tím související nemožnosti věnovat se svým žákům naplno.

Významnou roli v souvislosti se vznikem stresu učitelů hraje i nadměrný počet žáků ve třídě a rozdílná úroveň žákových vědomostí a dovedností. K dalším institucionálním příčinám stresu učitelů lze zařadit problematiku učitelského sboru, který se ve většině škol vyznačuje narušenou komunikací a kooperací. Místo toho, aby si kolegové vycházeli vstříc, navzájem si pomáhali a přispěli tak ke spokojenosti své i celé školy, si navzájem škodí a dávají tím svým žákům špatný příklad. Hennig a Keller se v rámci institucionálních zdrojů učitelského stresu zmiňují dále o mizivé možnosti učitelů dosáhnout profesionálního postupu, špatném finančním ohodnocení, o váznoucí podpoře a důvěře učitelům ze strany vedení školy a dalších.

Jako poslední avšak neméně důležitou příčinu učitelského stresu dle Henniga a Kellera (1996) představuje sama společnost, zejména způsob, jakým dnes na školu a samotného učitele nahlíží. Se školou odnepaměti úzce souvisí rodina žáka. Dnešní doba se vyznačuje mnohými změnami v rodinách a též v psychickém a fyzickém vývoji dětí. Tyto změny jsou ve většině případů změnami negativními. Rodina už není tím, čím bývala. Kdysi byla pro dítě útočištěm, v němž především docházelo k výchově a předávání hodnot. Dnes se tato funkce rodiny přenáší na školu. Rodiče se často rozvádějí, nemají na děti dostatek času, jejich schopnost výchovy slábne a ztrácí se i schopnost vycházet s dítětem a udržovat s ním zdravý vztah. Úkolem školy tedy není již jen vzdělávání žáků, ale stejně tak i jejich výchova, což je pro učitele práci navíc a tudíž i dalším možným zdrojem stresu. Bezpochyby i zvýšený výskyt vývojových poruch a poruch učení a chování, které souvisejí s výše zmíněnými rušivými faktory dnešní doby, se negativně odrážejí na učitelích, neboť

jejich práci značně ztěžují. Avšak nejen společenské změny mají za následek zvýšený výskyt učitelského stresu. Dozajista též nejasnosti v roli učitele a nepřesné definování jeho povinností se na něm podílejí. Ukazuje se, že i strach může být v učitelské činnosti stresorem. Strach ve škole totiž mohou pociťovat nejen žáci, ale jak praví Čáp (1993), bát se mohou též učitelé. Obavy z negativního hodnocení své práce, z fyzických útoků ze strany žáků, výhrůžek jejich rodičů či ztráty zaměstnání nemálo přispívají ke zvýšené stresovosti učitelů. Neposlední stresový činitel je představován kontrolou, jež dle Pavlíka (1999) může působit dvojnásobem. První způsob představuje kontrolu ve vztahu učitel – žák. Pro její přehnané zastánce je typická zvýšená úzkostnost. Druhý způsob působení kontroly je ve vztahu učitel – vedení. V souvislosti s tímto chápáním kontroly učitele negativně ovlivňuje „vědomí, že také jeho práce podléhá kontrole a stresující vliv se přitom zvyšuje, je-li permanentní pocit kontroly spojován s omezením prostoru pro vlastní rozhodování učitele“ (Paulík, 1999, s. 49).

Ke stresu učitele může do značné míry přispívat i požadavek nutnosti oddělit svůj osobní život od profesního, neboť citové rozpoložení učitele se vysoce odráží na jeho žácích. Z toho důvodu by měl učitel náročné situace, které ve svém soukromí zažívá, řešit tak, aby jimi neovlivňoval své žáky. Být schopen oprostit se od vlastních problémů a nepřenášet je na své žáky v podobě nervozity, špatné nálady, neopodstatněných záchvatů zlosti či naopak smutku může být značně nesnadné a často stresující.

Výše uvedená fakta představují obecný přehled možných faktorů podílejících se na vzniku stresu u učitelů. Na otázku, jak vnímají důležitost jednotlivých faktorů při vzniku stresu samotní učitelé, nám však neodpovídají. Avšak odpověď na tuto otázku hledal kupříkladu Karel Paulík. Na základě výzkumného šetření, které provedl, lze konstatovat, že nejzávažnější rušivé elementy vidí učitelé na všech typech našich škol zejména v nedostatku času pro odpočinek, špatném postoji žáků k práci, nízké společenské prestiži, špatném chování žáků, nedostatku spolupráce ze strany rodičů, neodpovídajícím platu či nutnosti podřizovat se administrativním rozhodnutím nerespektujícím názory učitelů.

V rámci výzkumu pojednává Paulík vedle nejčastějších příčin učitelského stresu také o tělesných a psychických změnách jako reakci organismu na stres učitele. „Zjevů, které bývají považovány za negativní důsledky pracovního přetížení učitelů, si povšimněme fenoménů burnout, pocitů tělesného diskomfortu vycházejícího z různých obtíží včetně poruch spánku, subjektivní spokojenosti a změn zdravotního stavu.“ (Paulík, 1995, s. 66).

## 4.2 SYNDROM VYHOŘENÍ U UČITELSKÉ PROFESE

Chronickým stresem trpí především ti lidé, jež jsou zatěžováni v sociálně-emocionální oblasti. Ke skupině osob zvláště zatížených stresem řadíme nejen manažery, lékaře, právníky či policisty, ale též učitele. Zahlcení prací, problematické vztahy se žáky, jejich rodiči nebo kolegy, nízké společenské ohodnocení či nedostatečný podíl na spolurozhodování vedou často nejen ke stresové reakci, mohou přerůst až v tzv. syndrom vyhoření neboli burnout-syndrom.

Syndrom vyhoření je definován „jako negativní důsledek chronického emocionálního přetěžování v profesích zabývajících se lidmi, které jsou typické častými bezprostředními, emocionálně podloženými interpersonálními kontakty“ (Paulík, 1999, s. 49). Příčiny tohoto syndromu můžeme dle Baštecké (2003) hledat v nejrůznějších oblastech. Jako první zmiňme osobnost jedince, s níž souvisí jak příčiny na úrovni psychické (např. negativní myšlení, ztráta smyslu práce, nakupení negativních životních událostí či neúčinné strategie zvládání stresu) tak fyzické (především nedostatek odolnosti vůči stresu a nedodržování zdravé životosprávy). Další příčiny dosažení syndromu vyhoření můžeme nalézt v souvislosti s organizací. Významnou roli sehrávají nevyhovující pracovní podmínky (hluk, špatné osvětlení atd.), špatná organizace práce (nedostatek podpory od vedení, mizivá možnost kariérního postupu, malý či žádný podíl na spolurozhodování, nízká informovanost mezi kolegy) a také špatná příprava na povolání. Třetí oblast příčin syndromu vyhoření tkví ve společnosti samotné a jejích změnách, jež spočívají ve složení klientely, důrazu na začlenění všech lidí do společnosti, v nárocích kladených na pomáhající pracovníky a též jejich nedostatečném společenském i finančním ohodnocení. Obecně k dosažení syndromu vyhoření nejběžněji přispívá neschopnost jedince přibrzdit, snaha udělat vše sám a po svém, dále jeho nereálná očekávání, přehnaná pozornost cizím problémům, zaměřenost na detaily, příliš velká rutina či časté odmítání ze strany druhých (Myron D. Rush, 2004).

Syndrom burnout samozřejmě nepřichází bez ohlášení. Je předznamenáván celou škálou symptomů. Jak uvádí Myron D. Rush (2004), lze je dělit do dvou druhů – vnější a vnitřní. K vnějším patří zejména fyzická únava, zhoršená koncentrace pozornosti, podrážděnost a neochota riskovat. Vnitřně se pak projevuje především tím, že se jedinec cítí celkově špatně, je emocionálně, duševně i tělesně vyčerpaný, trpí pocity beznaděje a bezmoci, pochybuje sám o sobě a svých schopnostech, ztrácí iluze, odvahu a také energii pro efektivní práci, život mu nepřináší žádnou radost.

Z výzkumu provedeného Paulíkem (1999) vyplývá, že syndrom vyhoření se objevuje zejména u učitelů, kteří jsou své práci oddáni, nechybí jim nadšení ani ochota ujmout se povinností svých kolegů. Často jde o učitele perfekcionisty s potřebou dosáhnout co největšího úspěchu, se sklony přičítat nižší výkony své neschopnosti, často obávající se záporného hodnocení své práce. Burnout-syndrom není většinou výsledkem osamocených traumatických zážitků, nýbrž dlouhodobě působícího stresu a nevhodného nakládání s psychickou a fyzickou zátěží. Jedná se tedy o proces trvající několik let, jehož průběh lze rozdělit do pěti etap (Hennig a Keller, 1996):

1. Nadšení – Učitel žije pro svou profesi, má vysoké cíle a očekávání.
2. Stagnace – Učitel ztrácí své počáteční nadšení, uvědomuje si neuskutečnitelnost svých ideálů. Nároky a požadavky žáků, jejich rodičů a vedení školy začíná učitel chápat jako přemrštěné a nesmyslné.
3. Frustrace – Učitel začíná pociťovat zklamání ze své profese. Žáky často přehlíží a vnímá je zpravidla negativně.
4. Apatie – Učitel bere svou práci už nikoli jako poslání, ale jako „nutné zlo“. Vztahy s žáky jsou problematické, učitel se straní jakýmkoli diskuzím a aktivitám. Problémů si raději nevšímá.
5. Syndrom vyhoření – Učitel je zcela otupen a jeho schopnost dál pokračovat ve své profesi je nanejvýš oslabena. Učitel dosahuje úplného psychického i fyzického vyčerpání.

Jak uvádí Paulík (1999), z výzkumů zaměřujících se na výskyt syndromu vyhoření vyplývá, že učitelé základních a středních škol nevypovídají vyšší úroveň burnout, než tomu je u pracovníků jiných profesí, pro něž je též typický častý mezilidský kontakt s emočním doprovodem (například lékaři, sociální pracovníci). Avšak určité rozdíly přece jen nalézt lze. U učitelů, zejména pak žen, se kupříkladu projevuje nejnižší pocit osobní výkonnosti vzhledem k ostatním zkoumaným profesím. „Navíc některé skupiny učitelů tvořené např. na základě věku, délky praxe či typu školy a někteří jednotlivci pociťovali intenzivnější emoční vyčerpání a zažívali pocity osobní neefektivnosti, neúspěšnosti či nekompetence a jsou syndromem burnout reálně ohroženi“ (Paulík, 1999, s. 50).

A jak vlastně nástup syndromu vyhoření rozpoznat? Jeho diagnostikování je poměrně složité. Využít lze té nejběžnější metody spočívající v sebepozorování či pozorování druhými lidmi (především pozorování změn v chování jedince), anamnézy nebo rozhovoru a v neposlední řadě pak speciálních psychologických metod, které

k diagnostice syndromu přímo náleží. Jedná se o dotazníkové metody založené většinou na sebe-diagnostice.

Asi nejpoužívanější odbornou dotazníkovou metodu představuje tzv. metoda MBI – Maslach Burnout Inventory, kterou vypracovaly Ch. Maslach a S. Jackson (Kebza, Šolcová, 2003). Tato metoda je tvořena 22 otázkami, jež jsou zaměřeny na domény citového vyčerpání, depersonalizace a osobního uspokojení. Vyhodnocení pak probíhá na základě sedmistupňové škály. Metodu MBI lze využít pro diagnostikování syndromu vyhoření u všech typů povolání, avšak existují i takové metody, jež se zaměřují jen na určité profesní skupiny. Jako příklad uveďme Heidelberger Burnout Test věnující pozornost právě učitelům. Mezi další dotazníky sloužící k diagnostice burnout syndromu lze dále zařadit dotazník A. Pinese a E. Aronsona, díky němuž lze změřit intenzitu celkového vyčerpání jedince (psychického, fyzického, emocionálního). Za zmínku stojí i dotazník autorů Hawkinse, Minirtha, Meyera a Thursmana či nové diagnostické metody vznikající po roce 2000 jako je např. Oldenburg Burnout Inventory – OLBI nebo Copenhagen Burnout Inventory – CBI (Burgerová, 2009).

Domnívat se, že syndrom vyhoření je něčím vzdáleným a ojedinělým, by bylo chybné. Podle diagnostických statistik, jak zmiňuje Hennig a Keller (1996), postihuje syndrom vyhoření přibližně 15–20 % učitelů. Z Polákových výzkumů dokonce vyplývá, že procentuální zastoupení tohoto stavu je u učitelů ještě mnohem vyšší. Polák, který prováděl dotazníkové šetření v letech 1998 – 2003 na vzorku 263 respondentů, jež byl tvořen učiteli českého jazyka na našich základních školách, došel k překvapivým výsledkům. „Zatímco ve výzkumu z roku 1998 se přes 47 % respondentů, tedy téměř polovina, nacházelo v rizikové oblasti syndromu vyhoření a šetření v roce 2002 dopadlo o něco lépe (v rizikové oblasti 32 % respondentů), došlo v tomto ohledu v roce 2003 k výraznému zhoršení – téměř 55 % respondentů se nachází v rizikové oblasti“ (Polák, 2005, s. 3). Příčiny tohoto vývoje připisuje Polák jednak vyššímu průměrnému věku a delší praxi respondentů, především pak problémům s financováním školství, k němuž došlo z počátku školního roku 2003/2004.

### 4.3 ZVLÁDÁNÍ STRESU A SYNDROMU VYHOŘENÍ U UČITELŮ

Je-li učitel pod vlivem stresu promítá se to na kvalitě jeho výkonu a to zejména v podobě ztráty uspokojení z práce a motivace a zhoršujících se vztahů s jeho žáky. Důležité je tedy stresu nepodléhat a rázně proti němu zakročit. Buďto odstraňováním jeho příčin, je-li to možné, či užíváním relaxačních technik v případech, kde příčiny ovlivnit nelze.

Pokud chce učitel svůj stres, vznikající v rámci jeho profese, omezit na minimum, musí se nejprve ptát po jeho příčině a následně se pokusit o její odstranění v podobě změny přístupu v té životní oblasti, která ke vzniku stresu přispívá. Těmito životními oblastmi chápe Hennig a Keller (1996) pracoviště, oblast soukromých vztahů, životní postoj a oblast zdraví. Tito autoři tvrdí, že ať už se jedná o kteroukoli ze jmenovaných životních etap, existují vždy tři východiska ke zvládnutí stresu (1996, s 39):

- „1. snížit počet stresových situací během pracovního dne,
2. zmírnit emoční vzrušení, které se dostavuje se stresem,
3. změnit způsob zacházení se stresovými situacemi, které nemohu ovlivnit (například změnou postoje, užíváním relaxačních cvičení atd.).“

V rámci oblasti pracovní je k překonání stresu učitele dle autorů žádoucí kupříkladu změna myšlenkových a emocionálních vzorců, jež stres zapříčiňují – tzn. vyhýbat se zjednodušování, ukvapenému zobecňování, chybným předpokladům, nesprávným závěrům a dogmatickým přesvědčením. Další strategií obrany proti stresu je snaha přerušit negativní pocitové stavy v situaci, když už sám jedinec nemůže okolnosti vyvolávající stres ovlivnit. Zachováním klidu a rozvážností jednání ve stresové situaci tak dosáhne možnosti objektivněji posoudit dění a rozumněji na něj zareagovat. Možnost obrany proti stresu představuje též sebejisté vyrovnávání se s nároky druhých. Na učitele kladou nároky nejen jeho žáci, ale dozajista i jeho vedení, kolegové a stále častěji definují své požadavky též rodiče žáků. Učitel je tedy pod neustálým tlakem a vyhovět všem požadavkům představuje často nadlidský výkon. Je proto nutné, aby si učitel stanovil, co je pro něho prioritní, jaké nároky jsou uskutečnitelné a dosažitelné a jakým naopak ani při sebevětším snažení vyhovět nelze. Chce-li učitel zmírnit tlak nároků a očekávání ze strany druhých lidí není od věci dát svému okolí též jasně najevo, jak moc ho práce zaměstnává. Mnohá většina se díky tomu nad svými nároky na učitele zamyslí a často je přehodnotí.

Další možností jak v pracovní oblasti může učitel předcházet vzniku stresu je dosažení změn v plánování práce, řízení vyučování či motivaci k učení, neboť právě tyto okolnosti jsou častými příčinami stresových situací. Naučit se správně rozdělovat a plánovat čas, úsporně hospodařit se silami a efektivně plánovat výuku je významným krokem k prevenci stresu každého učitele. Těž zlepšení komunikace a spolupráce v učitelském sboru může mnohým učitelům celkově ulehčit jejich snažení a předejít vzniku nespočetného množství konfliktů, které stres u učitele zajisté podněcují.

Vedle oblasti pracovní, jež se může též podílet na odbourávání stresu učitelů, je dle Henniga a Kellera oblast soukromých vztahů. Harmonické manželství či partnerství ale i pevné přátelství je nenahraditelným pomocníkem v boji proti stresu a to nejen co se týče profese učitelské. Mít si s kým promluvit o svých radostech ale i starostech, tj. regulovat své city mezilidským kontaktem je velmi prospěšné a osvobozující. Jak uvádí Hennig a Keller (1996), intenzita a trvání emocionální stresové reakce a její následky nejsou určeny pouze druhem stresoru, významnou roli zde sehrává i socializace člověka, jeho styl zvládání stresu a možnost prožívat pracovní stresovou situaci a hledat její řešení společně s někým dalším (manželem, partnerem, kamarádem apod.).

Stejně tak důležitou roli jakou v boji proti stresu sehrávají soukromé vztahy, sehrává také životní postoj učitele. Obecně platí, že člověk vyrovnaný, pozitivně myslící, sebejistý a věřící ve své schopnosti je mnohem odolnější vůči stresu a pokud už se do stresové situace dostane, dokáže se s ní většinou rychle vypořádat bez vážnějších následků. Hennig a Keller (1996) uvádějí, že v rámci životního postoje je pro boj a ochranu proti stresu důležité pozitivní myšlení, které má na pocity jedince a celou jeho psychiku nesmírný vliv. Uvažujeme-li pozitivně jsme psychicky i fyzicky zdravější, život prožíváme šťastněji, což se následně nemalým podílem odráží na zvýšení naší odolnosti vůči stresu.

V rámci životního postoje učitele, avšak i jakéhokoli jiného pracujícího jedince, je žádoucí, zaměřit svou pozornost na budoucnost. Stanovit si reálné cíle a jít si za nimi. Stále se otáčet a rozebírat, kde v minulosti jsme udělali chybu a proč jsme v dané situaci nezareagovali jinak, nám nikdy nemůže přinést nic dobrého. To co bylo, bychom měli přijmout jako něco neměnného, z čeho se můžeme jen poučit, a veškeré své síly zaměřit na budoucnost. „V minulých událostech bychom měli v první řadě spatřovat životní úkoly a krize, které jsme úspěšně zvládli. Odtud můžeme čerpat jistotu, že i v přítomnosti a budoucnosti dokážeme s úspěchem čelit všem výzám. Jsme tedy dál vedeni nadějí na úspěch místo strachu z neúspěchu. Vytváříme kolem sebe pozitivní silové pole (jistý druh



vyzařování), které pak skutečně vede k úspěšným výkonům a zmírňuje stresové situace.“ (Hennig a Keller, 1996, s. 65).

Životní postoj jedince kromě jiných spočívá i v organizování času a vidině či naopak ztrátě smyslu žití. Pro správnou funkčnost čehokoli (jakékoli věci, strategie, myšlenky aj.) je vždy zapotřebí smyslu. Stejně tak je tomu i u života. Pokud v něm smysl nenalzááme, nemůže správně fungovat a tím pádem nám nemůže přinášet radost. Jak zdůrazňuje Frankl (1994), stresu snáze podléhá jedinec, který má potíže vidět ve svém životě nějaký smysl. Jednou z hlavních příčin frustrace potřeby smyslu je upjatá soustředěnost na sebe sama, která vede k neustálému hodnocení vlastního chování a následně k projevům sebelítosti.

Otázka organizace času je v souvislosti s životním postoje učitele asi jednou z nejdůležitějších. Časový tlak je jako předurčený pro vznik stresu, zvláště pak u učitelské profese. Hennig a Keller (1996) popisují účinnou metodu redukování stresu – tzv. plánovité hospodaření s časem, jež představuje sedm kroků k úspornému a efektivnímu zacházení s časem. První krok spočívá v nutnosti stanovit si priority (tzn. plnit úkoly na základě jejich naléhavosti a důležitosti), ve vytvoření si denního plánu (tzn. sepsat si úkoly, termíny, aktivity, odhadnout délku trvání činností, vymezit si oddechový čas, učinit rozhodnutí, následně provést kontrolu), v dodržování základních pravidel plánování, abychom se tak kvůli nepředpokládaným situacím a rušivým faktorům nedostali do časové nouze (tzn. 60 % pracovní doby vymezit na plnění plánovaných úkolů a činností, 20 % času na neočekávané aktivity a posledních 20 % času využít k uspokojení svých vlastních osobních potřeb a odpočinku). Čtvrtým krokem je tzv. každodenní tichá hodinka, během níž se učitel věnuje sám sobě a čas využívá k načerpání pozitivní energie kupříkladu díky aktivního pohybu, věnování se oblíbené aktivitě či relaxaci. Jako pátý krok zmiňují Hennig a Keller (1996), zaměření pozornosti osobnímu dennímu rytmu a přizpůsobení mu plnění svých úkolů. Biorytmus lidského organismu totiž způsobuje, že připravenost člověka k výkonům během dne více nebo méně kolísá. Předposlední, šestý, krok spočívá ve schopnosti vyřizovat správné věci ve správnou dobu. „Na základě charakteru organizace školního života je takřka nemožné přizpůsobit vyučování a práci učitele individuální denní výkonnostní křivce. Přesto učitelé mohou velmi podstatně zvýšit svoji produktivitu práce, jestli sladí svůj osobní výkonnostní rytmus se svým denním plánem.“ (Hennig a Keller, 1996, s. 72). Posledním avšak o nich méně důležitým krokem k efektivnímu využívání času je zařazení přestávek do denního plánu. Lidé se často chybně domnívají, že pokud si nedopřejí přestávku, stihnou udělat více práce. To však neplatí, neboť vyčerpaný jedinec je mnohem méně pohotový a ve výsledku toho zvládne možná ještě méně než jedinec, jež si

dopřeje během práce krátké přestávky, díky nimž načerpá novou energii a práce mu jde pak snadněji od ruky.

Hennig a Keller v rámci strategií účinného boje proti učitelskému stresu neopomíjejí ani důležitost oblasti zdraví. Tělo a duše tvoří nedílnou jednotu, a proto být zdravý znamená cítit se nejen v dobré fyzické ale i psychické kondici. Právě harmonie fyzického a duševního zdraví nám může pomoci lépe odolávat stresu. Správná životospráva činí učitele vyrovnanějším a ten pak díky tomu reaguje ve stresové situaci méně extrémně, zvládá své školní povinnosti aktivněji, je schopen ovládat své emoce a chování, flexibilněji a úspěšněji řeší vzniklé komplikace a konflikty, na provokace dokáže reagovat uvážlivě a s rozvahou. Zdravější životospráva spočívá zejména v rozmanité a vyvážené stravě, pravidelném pohybu a dostatečném množství kvalitního odpočinku.

# **PRAKTICKÁ ČÁST**

## 5 CÍLE A ÚKOLY VÝZKUMU

Praktická část předložené diplomové práce je tvořena samostatně provedeným výzkumem, jehož cílem bylo zmapovat vybrané aspekty učitelské profese z hlediska psychohygieny. Protože duševní hygienu pojímá každý po svém, byla pozornost výzkumu soustředěna na problematiku dodržování zásad duševní hygieny zejména z hlediska stravovacích návyků, odpočinku, pohybové aktivity, trávení volného času či nakládání s časem. Opomenuta nebyla ani otázka předcházení a vyrovnávání se s náročnými životními situacemi či otázka činitelů, jenž se podílí na pracovní spokojenosti učitelů.

Výzkum byl zejména zaměřen na vyhodnocení a porovnání rozdílnosti dodržování pravidel psychohygieny dvou skupin respondentů. První z nich byla tvořena učiteli třech základních škol (v Horažďovicích, v Katovicích a v Plzni), druhá pak učiteli třech škol středních, z nichž dvě se nacházejí ve Strakonících a jedna v Praze. Mezi další úkoly výzkumu můžeme zařadit též zjištění možných intersexuálních rozdílů v zacházení s psychohygienickými zásadami.

Učitelská profese je řazena mezi profese se zvýšenou náročností, neboť na učitele klade nemalé psychické a emocionální nároky. Učitel je v neustálém kontaktu s lidmi a působí na ně celou svou osobností. Především to vyžaduje jeho duševní vyrovnanost a pohodu, neboť učitel nespokojený a roztržitý negativně ovlivňuje duševní rovnováhu svých žáků. U učitele je tedy výrazně důležitá, více než u jakékoli jiné profese, nejen jeho odolnost vůči zátěži, ale též uspořádání životních podmínek a kladný vztah k životosprávě.

## 6 METODIKA VÝZKUMU

Za prostředek k zodpovězení výzkumných otázek této práce byla zvolena dotazníková metoda. Ta byla využita zejména z důvodu menší časové náročnosti než-li je tomu například u rozhovoru. Dotazník umožňuje zkoumat i velký počet osob současně, takže v krátké době je možno získat velké množství výpovědí. Navíc je jeho vyplnění snadnější, zkoumané osoby si mohou sami přizpůsobit jak tempo tak prostředí pro jeho vyplňování. Avšak i dotazník má svou nevýhodu. Ta je představována především možností subjektivního zkreslení odpovědí respondenty, neboť zkoumané osoby mají při vyplňování dotazníku dostatek času své odpovědi zvažovat, což často vede k úsilí odpovídat ve shodě se sociální žádoucností a nikoli upřímně, pravdivě.

## CHARAKTERISTIKA DOTAZNÍKU

Pro výzkumnou část této práce byl vyhotoven nestandardizovaný dotazník, který byl za účelem zvýšení upřímnosti respondentů zcela anonymní. Pouze v úvodu byly zařazeny osobnější otázky týkající se pohlaví, věku, let praxe a typu školy, jež měly přispět k bližší charakteristice respondentů. Pro samotný výzkum byly nakonec využity především informace ohledně typu školy. Údaje týkající se pohlaví, věku respondentů a let praxe sehrály jen minimální úlohu.

Dotazník zahrnoval celkem 35 otázek. Pro odpověď ze strany respondentů bylo využito posuzovací škály, jež měla sloužit k záznamu jednotlivých vlastností posuzované osoby posuzovatelem, a to způsobem, který zajišťuje určitou objektivnost a zároveň umožňuje kvantitativní zachycení jevu. Škála tohoto dotazníku byla čtyřstupňová – nabídnuté odpovědi zněly:

- 1 – Ano vždy (téměř vždy)*
- 2 – většinou ano (převážně)*
- 3 – většinou ne (málokdy)*
- 4 – ne, nikdy (téměř nikdy).*

Sudý počet možností odpovědi byl využit záměrně, aby bylo předejito sklonu volit neutrální odpovědi. Jednotlivé otázky byly zformulovány tak, aby odpověď typu 1 vždy vyjadřovala stav ideální a postupně s odpověďmi 2 a 3 přecházela až ke stavu zápornému.

Dotazníkem byly zjišťovány názory a postoje oslovených respondentů v následujících oblastech psychohygieny – oblast stravovacích zvyklostí, pasivního a aktivního odpočinku, sociální opory a životního postoje, hospodaření s časem a též oblast pracovní.

Informace vyplývající z dotazníku byly vyhodnoceny jednak kvantitativně, tzn., že každá otázka byla vyjádřena prostřednictvím absolutních hodnot, procentního zastoupení a též grafického znázornění, a jednak také kvalitativně, tzn., že každá otázka byla doplněna slovním komentářem. Pro názornost byl dotazník spolu s ukázkou dvou vyplněných dotazníků vložen do přílohové části nacházející se v samém závěru této diplomové práce (viz Příloha 2 a 3).

## 7 VÝZKUMNÝ SOUBOR

Výběr zkoumaného vzorku byl záměrný. Cílem práce bylo zjistit co možná nejobektivnější názory a postoje učitelů k problematice dodržování zásad duševní hygieny. Z tohoto důvodu bylo snahou získat pro výzkum dostatečně početný vzorek respondentů. Ve výsledku bylo pomocí dotazníku osloveno 90 učitelů z celkem šesti škol. Neboť si výzkumná část práce kladla za hlavní úkol zjistit případné nuance v dodržování zásad psychohygieny učitelé dle typu školy, byl výzkumný soubor tvořen přibližně z jedné poloviny učitelé ze třech škol základních a z druhé učitelé třech škol středních. Celkově byl počet respondentů ze základních škol 44 a zbytek, tj. 46 učitelů, ze škol středních. Původní snahou bylo poukázat také na možné intersexuální rozdíly ohledně psychohygieny učitelů, avšak z důvodu malého zastoupení mužského pohlaví v učitelském sboru všech oslovených škol, nemohl být tento záměr naplněn. Ze vzorku 90 učitelů bylo totiž pouze 29 učitelů mužského pohlaví.

Pro názornost, jaké školy konkrétně byly do výzkumu zapojeny spolu s přesným počtem oslovených učitelů na každé z nich, poslouží následující tabulky:

*Tabulka 1: Počet respondentů základních škol*

<b>RESPONDENTI ZÁKLADNÍCH ŠKOL</b>			
<b>Název školy</b>	<b>Základní škola Horažďovice</b>	<b>1. základní škola Plzeň</b>	<b>Základní škola Katovice</b>
Zastoupení žen	11	14	10
Zastoupení mužů	1	5	3
<b>Celkový počet</b>	<b>12</b>	<b>19</b>	<b>13</b>

*Tabulka 2: Počet respondentů středních škol*

<b>RESPONDENTI STŘEDNÍCH ŠKOL</b>			
<b>Název školy</b>	<b>SPŠ na Proseku, Praha 9</b>	<b>Gymnázium Strakonice</b>	<b>VOŠ, SPŠ a SOŠ řemesel a služeb Strakonice</b>
Zastoupení žen	8	8	10
Zastoupení mužů	9	3	8
<b>Celkový počet</b>	<b>17</b>	<b>11</b>	<b>18</b>

Pro představu procentuálního zastoupení oslovených učitelů dle pohlaví s ohledem na typ školy, poslouží následující dva grafy (viz Graf 1 a 2). Jak je patrné, větší zastoupení mužského pohlaví lze zaznamenat na školách středních. Tento fakt pramení pravděpodobně i z druhu střední školy pro tento výzkum zvolených. Ze tří oslovených byly totiž dvě průmyslové školy, jež jsou technicky zaměřené a učitelé mužského pohlaví zde tudíž nachází větší uplatnění.

**Graf 1:** Procentuální zastoupení učitelů dle pohlaví na ZŠ

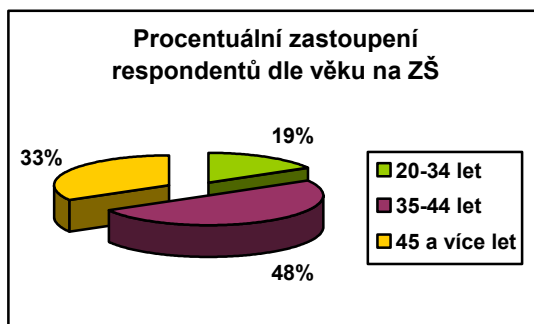


**Graf 2:** Procentuální zastoupení učitelů dle pohlaví na SŠ

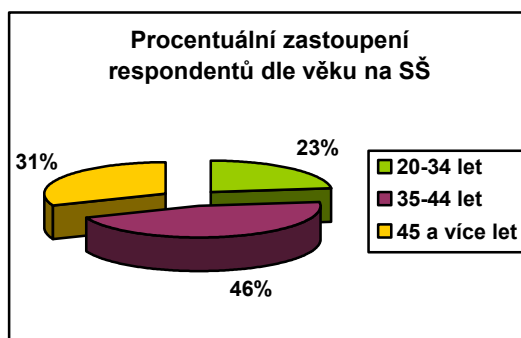


Z hlediska věkového složení respondentů lze konstatovat, že jak na základních tak středních školách převažovalo zastoupení učitelů věkové kategorie 35 až 44 let. Nižšího zastoupení z hlediska věku se pak dostalo učitelům starším, tj. ve věku nad 45 let, avšak nejnižší počet učitelů byl zastoupen ve věkové kategorii od 20 do 34 let. Tento fakt se více než na školách středních projevil na všech třech základních školách (viz Graf 3 a 4).

**Graf 3:** Procentuální zastoupení respondentů dle věku na ZŠ.

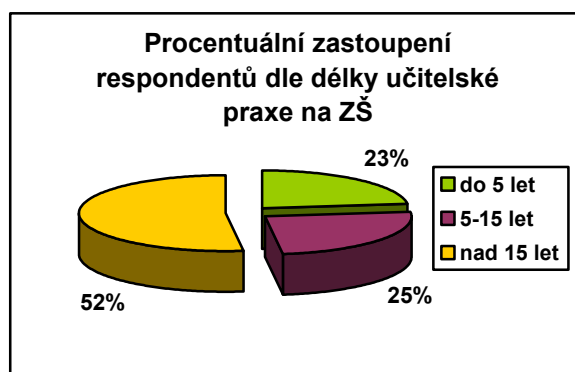


**Graf 4:** Procentuální zastoupení respondentů dle věku na SŠ



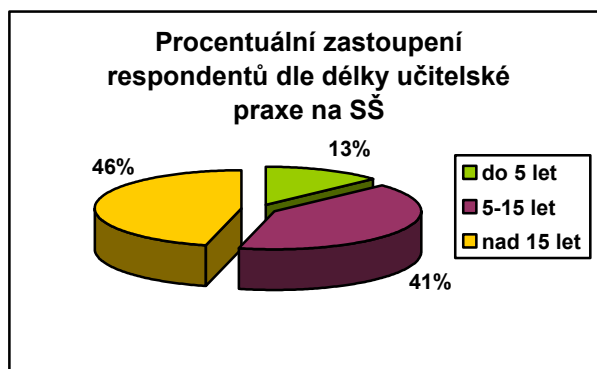
V rámci úvodu dotazníku, jenž se týkal charakteristiky respondenta, byla též otázka zaměřující se na dobu trvání učitelské praxe. Z následujících grafů (viz Graf 5 a 6) je patrné, že u učitelů jak na základních tak středních školách převažuje praxe delší než 15 let. Tento fakt je dozajista také spojen s výše zmíněným údajem ohledně věkového složení dotazovaných učitelů. Nejpočetněji byla učiteli zastoupena věková kategorie 35–44 let, právě proto je možné se domnívat, že díky tomu i praxe učitelů se pohybuje v této krajní linii, tj. delší než 15 let. Jak bylo správně předpokládáno, nejméně zastoupená je skupina učitelů s praxí do 5 let.

**Graf 5:** Procentuální zastoupení respondentů dle let praxe na ZŠ





**Graf 6:** Procentuální zastoupení respondentů dle let praxe na SŠ



Získávání vhodných respondentů probíhalo jednak prostřednictvím osobního kontaktu, jednak přes některého z učitelů přímo působícího na dané škole a v poslední řadě pak za pomoci e-mailu. Rozeslání dotazníku prostřednictvím e-mailové schránky bylo však využito pouze v rámci dotazování na SPŠ na Proseku v Praze 9.

Jak bylo od počátku předpokládáno, reakce na vyplnění dotazníku byly rozmanité. Někteří učitelé dotazník vyplnili velmi ochotně – často navíc s přáním zdárného dokončení práce. Někteří k vyplňování přistupovali nedůvěřivě, vlažně a vyplnění je evidentně mírně obtěžovalo. Jiní dotazník zcela odmítli s omluvou nedostatku času či dokonce s poznámkou jeho nesmyslnosti. Z převážně většiny ale vyšli učitelé vstříc, díky čemuž mohl být výzkum proveden.

Za zmínku jistě stojí fakt, že dotazník vyplnili všichni oslovení učitelé mužského pohlaví, pokud tedy problém s vyplněním nastal pak ze strany respondentek – a to především učitelek ve středním věku. Mladí učitelé, ať už ženského nebo mužského pohlaví, byli z většiny dotazníkem dokonce nadšeni, starší respondenti brali jeho vyplnění spíše jako milou povinnost ve snaze pomoci.

## 8 ANALÝZA ZÍSKANÝCH DAT

Výzkumná část této diplomové práce je založena na údajích získaných za pomoci dotazníku jako vyšetřovací metody, jejímž cílem je zmapovat míru dodržování zásad duševní hygieny ze strany učitelů škol základních a středních. Při interpretaci výsledků výzkumu byl kladen důraz zejména na případnou rozdílnost mezi respondenty škol základních a škol středních.

Dotazník obsahoval celkem 35 otázek. Aby bylo jeho vyhodnocení co nejpřesnější a tím pádem co možná nejobjektivnější, bylo podrobně vyhodnoceno každé tvrzení samostatně. Konkrétní hodnoty odpovědí všech respondentů byly vyjádřeny nejprve prostřednictvím tabulky, jež zachycuje dosažené absolutní hodnoty včetně procentuální vyjádření s ohledem na typ školy. Procentuální zastoupení bylo pak následně pro dosažení ještě větší přehlednosti vyjádřeno též graficky. Analýza každé z otázek byla nakonec opatřena komentářem.

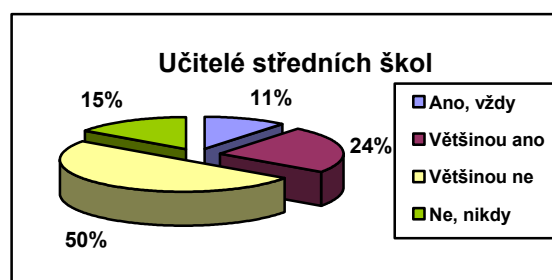
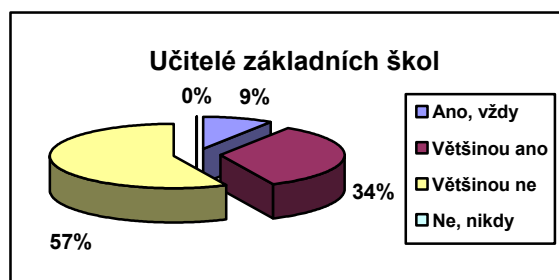
V rámci analýzy jednotlivých otázek dotazníku bylo snahou, vyhodnotit výsledky dosažené u každého z tvrzení též statisticky. Proveden byl test závislosti za pomoci kontingenční tabulky typu 2x3, díky němuž se zjišťuje, zda se oba znaky navzájem ovlivňují nebo nikoli v tom, jakých konkrétních hodnot nabývají. V našem případě bylo zjišťováno, zda je výskyt určité odpovědi (tzn. „Ano vždy“, „Většinou ano“, „Většinou ne“, „Ne, nikdy“) na konkrétní otázku dotazníku ovlivňován tím, zda oslovený učitel učí na škole základní nebo střední. To znamená, zda výsledky určitého tvrzení v dotazníku dle typu školy jsou natolik rozdílné, aby se dalo usuzovat o tom, že zde svou roli sehrává to, zda oslovený respondent je učitelem na škole základní či střední.

Testování hypotézy závislosti bylo založeno na hodnotě testové statistiky, která byla porovnána s kritickou hodnotou příslušné hladiny významnosti. V našem případě kritická hodnota rozdělení chí kvadrátu o dvou stupních volnosti pro nejpoužívanější 5 % hladinu významnosti byla 5,99. Ukázky výpočtů hodnot testové statistiky v rámci konkrétních tvrzení dotazníku jsou uvedeny v přílohové části práce (viz Příloha 3).

Vzhledem k tomu, že za pomoci statistiky chí kvadrátu bylo zjištěno, že kritická hodnota byla překročena pouze u malého množství tvrzení dotazníku (což znamená, že hypotézu závislosti lze ve většině tvrzení zamítnout), nebylo statistické hledisko vyjadřováno v rámci rozboru každého jednotlivého tvrzení, avšak pouze v závěrečném shrnutí praktické části byla uvedena ta tvrzení, kde je pravděpodobnost závislosti významná a nelze ji tedy opomíjet.

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

Hodnotící škála	Základní škola		Střední škola	
	Počet	%	Počet	%
Ano, vždy.	4	9	5	11
Většinou ano.	15	34	11	24
Většinou ne.	25	57	23	50
Ne, nikdy.	0	0	7	15



První otázka celého dotazníku A a zároveň i první otázka týkající se stravovacích zvyklostí učitelů zjišťovala časové rozložení a množství stravy během dne. Výsledné vyhodnocení není příliš lichotivé. Více než polovina respondentů základních škol potvrzuje, že si jídlo během dne dopřává většinou méně často avšak o to ve větších porcích. Pouze 4 z celkem 44 učitelů ZŠ dodržují zásadu menších porcí v častějších intervalech poctivě.

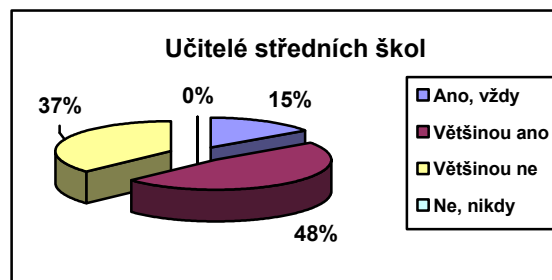
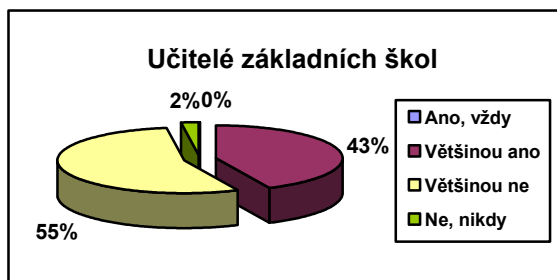
Co se týče výsledků dosažených v rámci této otázky u respondentů škol středních, byly ještě více zarážející. Zde nejen že polovina ze 46 dotázaných učitelů ve většině případů nejí menší porce v častějších intervalech, ale navíc dalších 7 učitelů nedodržuje tuto zásadu správného stravování vůbec nikdy. To znamená, že v tomto ohledu potvrdilo správné stravovací zvyklosti pouhých 16 učitelů SŠ.

Pokud bychom pátrali po příčině těchto výsledků, mohli bychom ji vidět kupříkladu v zvýšeném množství úkolů a nepřiměřených nárocích kladených na učitele, tím pádem pak v nedostatku volného času a dozajista také časté nemožnosti využít přestávky a volné hodiny ve škole ke svému ku prospěchu z důvodu vykonání nejrůznějších učitelských povinností.

Avšak nedodržování zásady menších porcí v častějších intervalech nelze přisuzovat pouze vnějším vlivům. Z velké části záleží také na tom, jak nás k dodržování této zásady vedli naši rodiče již v dětství a jak na ni pohlížíme dnes my sami. Rozhodující se především naše snaha a vůle. Protože pokud je pro nás něco důležité a smysluplné, ani ztížené podmínky nám v dosažení toho nezabrání.

## Tvrzení č. 2: Jím v klidu, beze spěchu.

Hodnotící	Základní škola		Střední škola	
	Počet	%	Počet	%
Ano, vždy.	0	0	7	15
Většinou ano.	19	43	22	48
Většinou ne.	24	55	17	37
Ne, nikdy.	1	2	0	0



Pro dnešní svět je asi jedním z jeho charakteristických rysů časová tíseň. Nedostatek času a tím nemožnost splnění všech povinností trápi asi téměř každého z nás. Proto není divu, že se časový pres projevuje i ve stravovacích návycích. Namísto abychom chápali snídaně, obědy či večeře jako jakýsi rituál a jídlo si při něm dostatečně vychutnali, zhltneme cosi ve spěchu, aniž bychom tomu věnovali náležitou pozornost.

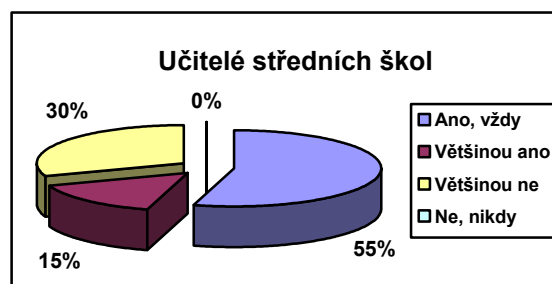
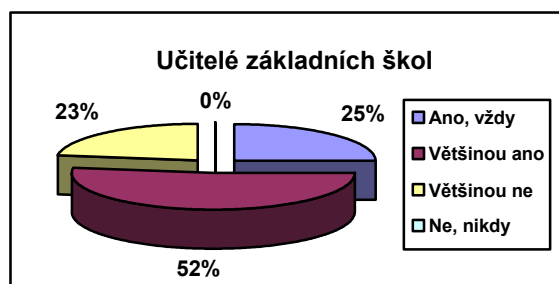
Tento fakt byl jasně potvrzen výsledky dosaženými v rámci tvrzení č. 2 (tj. Jím v klidu, beze spěchu) u učitelů základních škol. Celých 55 % dotázaných jí v klidném prostředí jen zřídka kdy a navíc dvěma procentům není klidné prostředí k jídlu dopřáno nikdy. Ani jeden ze 44 učitelů ZŠ nepotvrdil, že by jedl beze spěchu vždy. To však neplatí pro učitele škol středních. Zde tento fakt potvrdilo celých 7 respondentů ze 46. Souhrnně lze konstatovat, že lepších výsledků v rámci tvrzení č. 2 bylo dosaženo u respondentů SŠ. Zde totiž narozdíl od škol základních více než polovina učitelů (přesně 29 z 46 oslovených) má možnost dopřát si jídlo v klidném a ničím nerušeném prostředí zpravidla či dokonce vždy.

Dosažený rozdíl mezi učiteli škol základních a středních může být způsoben například skutečností, že učitelé škol základních mají přece jen více starostí a povinností vůči svým žákům než-li je tomu u učitelů SŠ. Studenti středních škol už jsou samostatnější a rozumnější, díky čemuž kupříkladu mohou mít jejich učitelé více času na jídlo tolik nespěchat.

Jíst v klidném a příjemném prostředí, na jídlo se soustředit a pomalu žvýkat není něčím nepodstatným, jak by se mohlo na první pohled zdát. Je to jedna ze základních a velmi podstatných zásad zdravého stravování.

**Tvrzení č. 3:** Každý den si dopřeji ovoce a zeleninu.

Hodnotící škála	Základní škola		Střední škola	
	Počet	%	Počet	%
Ano, vždy.	11	25	25	55
Většinou ano.	23	52	7	15
Většinou ne.	10	23	14	30
Ne, nikdy.	0	0	0	0

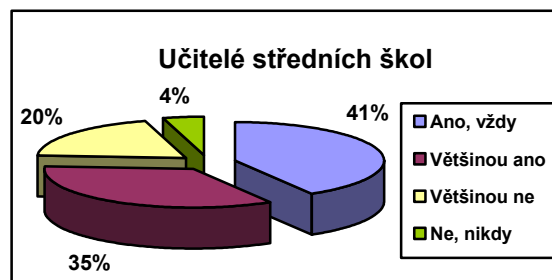
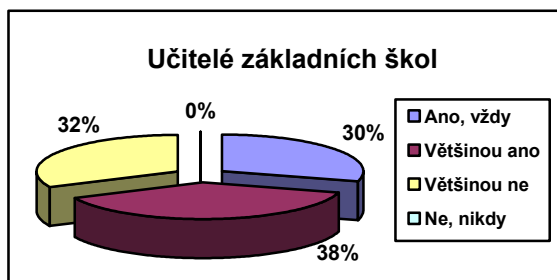


Další otázkou zkoumající dodržování zásad zdravé výživy, bylo zjišťováno množství konzumace ovoce a zeleniny během dne. Všichni nutriční poradci bez výjimky nabádají konzumovat co nejvíce zeleniny a ovoce (každý den alespoň 500 g celkem). Ke každému dennímu jídlu si tedy dopřát porci zeleniny nebo ovoce, neboť právě tyto potraviny jsou nejlepším a nejúčinnějším zdrojem vitamínů a dalších ochranných látek pro dobré zdraví a prevenci nemocí jak fyzických tak duševních. Potravinové doplňky v tabletách či jiné formě již takový účinek zdaleka nemají.

Jak se díky dotazníkovému šetření ukázalo, ovoce a zelenina v jídelníčku jak učitelů ZŠ tak SŠ povětšinou nechybí. U respondentů škol základních si celých 77 % z nich (tj. 34 učitelů z 44) minimálně ve většině případů dopřeje ovoce a zeleninu každý den. U učitelů středních škol je to celkem 70 % (tzn. 32 učitelů z 46 oslovených). Odpověď „ne, nikdy“ se v rámci tohoto tvrzení neobjevila u žádného z respondentů, což je doajista pozitivním zjištěním.

**Tvrzení č. 4:** Dodržuji pitný režim, vypiji alespoň 2 litry tekutin za den.

Hodnotící škála	Základní škola		Střední škola	
	Počet	%	Počet	%
<b>Ano, vždy.</b>	13	30	19	41
<b>Většinou ano.</b>	17	38	16	35
<b>Většinou ne.</b>	14	32	9	20
<b>Ne, nikdy.</b>	0	0	2	4

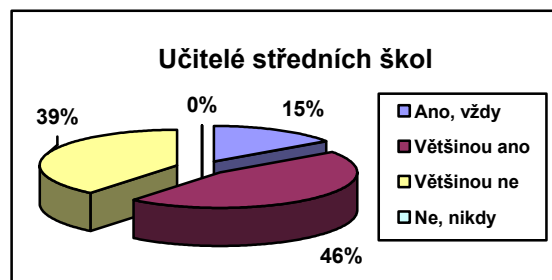
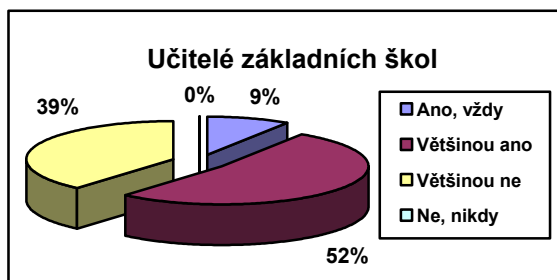


Pitný režim by rozhodně neměl být podceňován. Je to hlavní způsob, jak pokrýt každodenní ztrátu tekutin v těle. Abychom zůstali zdraví, je nezbytné udržovat rovnováhu mezi příjmem a výdejem tekutin během dne. Většina odborníků na zdravé stravování udává, že optimální je vypít denně 2–3 litry tekutin (nejlépe čisté vody). Množství příjmu tekutin by samozřejmě mělo být přizpůsobeno naší aktivitě a prostředí. Pokud pracujeme celý den na slunci, je nutné příjem tekutin zvýšit. Důležitá je také, aby příjem tekutin během dne byl plynulý.

Z výše uvedených grafů vyplývá, že výsledky týkající se pitného režimu učitelů jsou poměrně uspokojivé. Především pak učitelé škol středních dosáhli v rámci pitného režimu dobrých výsledků. 35 z nich (tj. z celkového počtu 46 oslovených učitelů) považuje svůj pitný režim za dostatečný. Respondenti základních škol pak zásadu vypítí minimálně 2 litrů tekutin denně dodržují o něco hůře. 30 % ji dodržuje vždy, 38 % většinou a zbývajících 32 % respondentů ZŠ má s jejím dodržením zpravidla problém.

**Tvrzení č. 5:** Snažím se omezovat množství cukrů a tuků ve stravě.

Hodnotící škála	Základní škola		Střední škola	
	Počet	%	Počet	%
Ano, vždy.	4	9	7	15
Většinou ano.	23	52	21	46
Většinou ne.	17	39	18	39
Ne, nikdy.	0	0	0	0



Co se týče zásad zdravého stravování, bylo uskutečněno nepřeberné množství šetření, výzkumů apod. Jedním z dosažených výsledků je doporučení ohledně složení stravy. Jak zmiňují odborníci na výživu, množství jednotlivých živin záleží na věku a hmotnosti jedince. Co se týče složení stravy, pro dospělého jedince obecně platí toto doporučení: „50–55 % celkové energie získat ze sacharidů, včetně cukrů (cca 4g/ kg tělesné hmotnosti/ den); 25–30 % celkové energie z tuků, včetně nasycených mastných kyselin (cca 1g/ kg/ den); 12–15 % celkové energie získat z bílkovin (cca 0,8 g/ kg/ den) a ve stravě dopřát tělu také 30 g vlákniny denně“<sup>2</sup>.

Dnešní doba téměř vybízí k nesprávnému způsobu stravování. Příliš tučná jídla a velké množství sladkého číhají téměř na každém rohu, proto není divu, že mnozí jedinci takovému pokušení neodolají. Přestože výsledky dosažené v rámci tvrzení č. 5 („Snažím se omezovat množství cukrů a tuku ve stravě.“) poukazují na to, že ze všech 90 respondentů se více než 60 % snaží sladká a tučná jídla omezovat, domnívám se, že tomu ve skutečnosti tak úplně není. Je totiž otázkou, jak jedinec chápe slovo omezovat – co je pro něj příliš a co už přiměřeně. Dnes a denně se setkávám s lidmi, kteří si stěžují na svou váhu a tvrdí, že i přes veškeré úsilí se jim nedaří zhubnout. Pravidelně vyvíjí pohybovou aktivitu, snaží se omezovat množství přijaté stravy, jíst zdravější jídla apod. Co pro ně však pravidelná

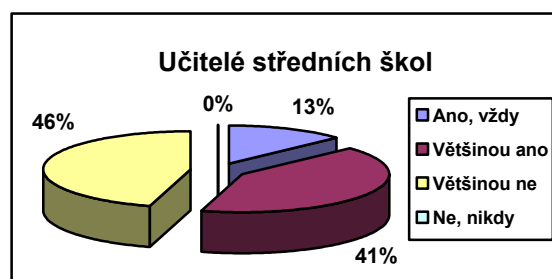
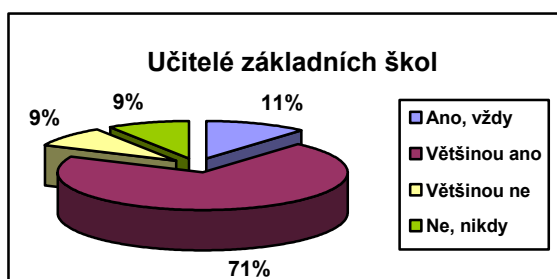
<sup>2</sup> Přejato z: *Složení stravy aneb Jak by mělo vypadat naše stravování?* [online]. Dostupné z: <http://www.anabell.cz/index.php/clanky-a-vase-pribehy/vyziva/20-co-tlo-potebuje/276-sloeni-stravy-aneb-jak-by-mlo-vypadat-nae-stravovani> [citováno 17. března 2013].

pohybová aktivita, snížení množství přijaté stravy či zdravější potraviny představují, je však diskutabilní. Proto i výsledky v rámci otázky 12 musí být brány s rezervou. Domnívám se, že pokud by bylo v rámci tohoto tvrzení přesně vysvětleno, co je myšleno pod spojením omezení tuků a cukrů ve stravě, byly by výsledky poněkud méně uspokojivé.

Je nezbytné si uvědomit, že zvýšená konzumace tučných pokrmů vede k dnes stále častěji se objevující nadváze a obezitě a dále také, že omezení cukrů ve stravě nepředstavuje pouze vyhýbat se sladkostí. Velké množství cukrů obsahují také tak nevině působící mineralizované vody, limonády a spousta dalších.

**Tvrzení č. 6:** Snažím se, aby moje strava byla pestrá a vyvážená.

Hodnotící škála	Základní škola		Střední škola	
	Počet	%	Počet	%
<b>Ano, vždy.</b>	5	11	6	13
<b>Většinou ano.</b>	31	71	19	41
<b>Většinou ne.</b>	4	9	21	46
<b>Ne, nikdy.</b>	4	9	0	0



Strava by měla být pestrá a smíšená, to znamená, že by měla obsahovat různé druhy potravin. Lidé mají bohužel většinou sklon sklouzávat k jednostranně zaměřené stravě, která je založena na vybraných potravinách, při jejichž výběru je rozhodující zejména chuťový požitek a nikoli jejich přínos pro organismus. Každá jednostranná strava organismus poškozují, proto abychom předešli zdravotním potížím, je nutno se nad složením naší stravy lépe zamyslet.

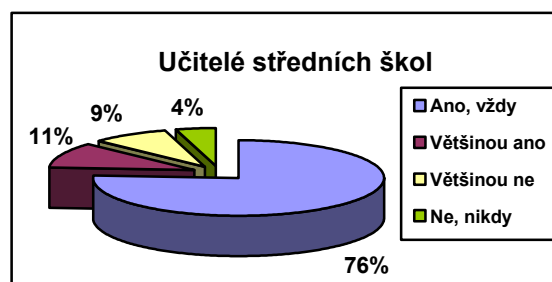
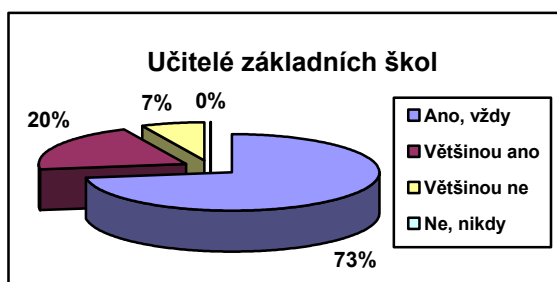
V rámci pestrosti stravy zaznamenal výzkum patrnější rozdíl ve výsledcích respondentů škol základních a středních. Zjištěno bylo, že snaha o pestrou a vyváženou stravu je výraznější u učitelů ZŠ. Pět učitelů se o ni snaží vždy, dalších 31 ji pak přikládají



svou důležitost většinou také. Odpověď „většinou ne“ zvolil stejný počet učitelů jako odpověď „nikdy“. I přesto pestré a vyvážené stravě dostatečnou pozornost nevěnuje pouze 18 % respondentů ZŠ. Na středních školách je procentuální podíl mnohem vyšší – konkrétně 46 % (tj. 21 učitelů ze 46) na složení stavu většinou nedbá.

**Tvrzení č. 7: Vyhýbám se kouření cigaret.**

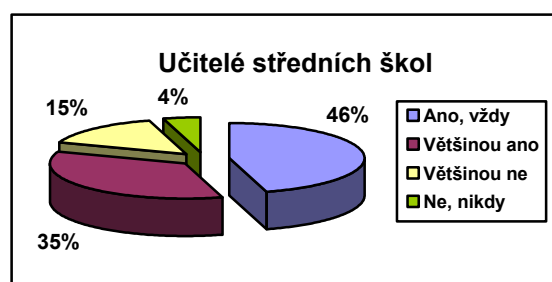
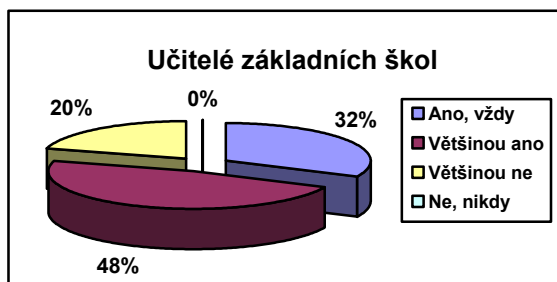
Hodnotící škála	Základní škola		Střední škola	
	Počet	%	Počet	%
Ano, vždy.	32	73	35	76
Většinou ano.	9	20	5	11
Většinou ne.	3	7	4	9
Ne, nikdy.	0	0	2	4



Značně kladných výsledků bylo dosaženo při zjišťování množství kuřáků mezi učiteli. Počet nekuřáků a pouze příležitostných kuřáků mezi učiteli ZŠ a SŠ se ukázal jako téměř totožný. U respondentů ZŠ byl tento okruh jedinců tvořen 41 učiteli z celkem 44, u respondentů SŠ pak 40 učiteli z celkového počtu 46 dotázaných. Toto zjištění považuji jako velké pozitivum už jen kvůli tomu, že tímto způsobem se dostává žákům dobrého příkladu. Zbývající učitelé (tj. 3 na ZŠ a 6 na SŠ) uvedli, že jsou na zlovyku kouření z většiny či zcela závislí.

### Tvrzení č. 8: Kávu piji v rozumném množství.

Hodnotící škála	Základní škola		Střední škola	
	Počet	%	Počet	%
Ano, vždy.	14	32	21	46
Většinou ano.	21	48	16	35
Většinou ne.	9	20	7	15
Ne, nikdy.	0	0	2	4

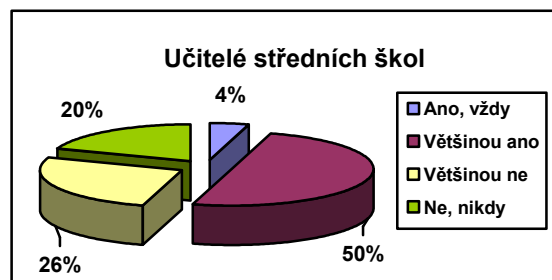
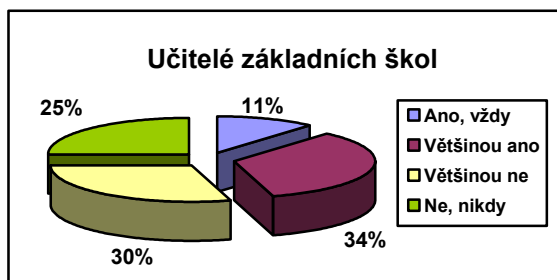


Pití kávy se v dnešní době stává častějším zvykem či dokonce jakýmsi rituálem. Káva je tak oblíbená nejen kvůli své chuti, ale zejména svým účinkům na lidský organismus. V pravé kávě se totiž vyskytuje kofein, jež má stimulační účinky. Mnoho lidí se stává na kofeinu téměř závislých. Jenže nejen že ho přijímáme z kávy jako nápoje, ale najdeme ho i v limonádách a celé řadě sportovních a energetických nápojů a pokrmů za účelem zvednutí jejich efektivnosti. Dalo by se říci, že použití i požívání kofeinu je dnes někdy až nadměrné. To vše souvisí s hektičností dnešní doby. Bolesti hlavy a únava nejsou již něčím ojedinělým, a proto právě z tohoto důvodu je káva takovým fenoménem, neboť právě kofein v potlačování takovýchto neduh vyniká.

Z výsledků vyhodnocení tvrzení č. 8 je patrné, že jak u respondentů základních škol tak škol středních více než 80 % pije kávu vždy nebo alespoň z většiny jen v přiměřeném množství. Avšak pokud bychom šli do detailů, učitelů, kteří mají nad množstvím vypité kávy za den absolutní kontrolu, bylo více na školách středních. Na druhou stranu se mezi učiteli SŠ objevili oproti základním školám i takový, jejichž množství vypité kávy za den je jednoznačně přehnané (konkrétně 2 respondenti z 46 dotázaných). Obecně lze ale výsledky v rámci tohoto tvrzení hodnotit jako uspokojivé.

**Tvrzení č. 9:** Spím alespoň 6 – 8 hodin denně.

Hodnotící škála	Základní škola		Střední škola	
	Počet	%	Počet	%
<b>Ano, vždy.</b>	5	11	2	4
<b>Většinou ano.</b>	15	34	23	50
<b>Většinou ne.</b>	13	30	12	26
<b>Ne, nikdy.</b>	11	25	9	20

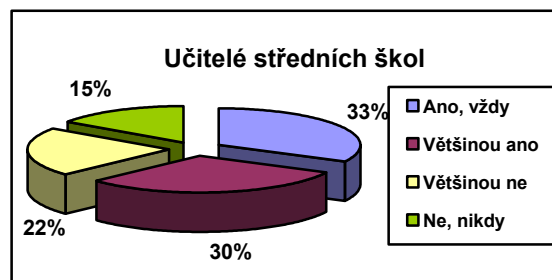
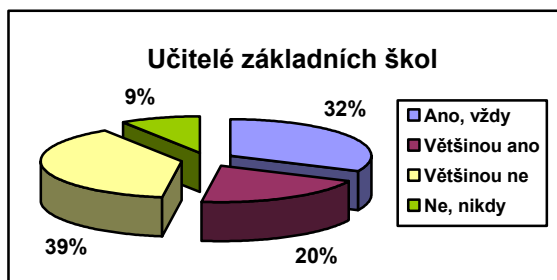


Důležitost nejen délky, ale i hloubky spánku a též prostředí, v němž spíme, je asi každému jasná. Spánek je nejučinnější formou regenerace organismu a nabytí nové energie. Nemalé množství lidí dnes však z důvodu nedostatku času tuto základní biologickou potřebu nerespektuje, což vede ke spánkovému deficitu a tím do budoucna nejrůznějším fyzickým či duševním obtížím.

Jak bylo předpokládáno, bylo v rámci zjišťování délky spánku učitelů dosaženo opravdu neuspokojivých hodnot. Vždy nebo ve většině případů nepřesáhne délka spánku hranici 6 hodin u 46 % respondentů SŠ a dokonce 55 % respondentů ZŠ. Těch učitelů, jež uvedenou dobu spánku dodrží vždy (což by mělo být standardem, nikoli bráno jako luxus), je pouhé minimum. Z řad učitelů ZŠ je to přesně 5 respondentů, u učitelů SŠ pak pouze 2.

**Tvrzení č. 10:** Netrpím poruchami spánku.

Hodnotící škála	Základní škola		Střední škola	
	Počet	%	Počet	%
Ano, vždy.	14	32	15	33
Většinou ano.	9	20	14	30
Většinou ne.	17	39	10	22
Ne, nikdy.	4	9	7	15



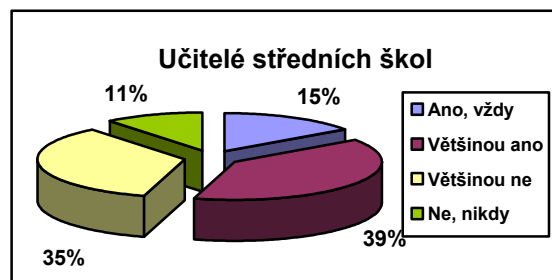
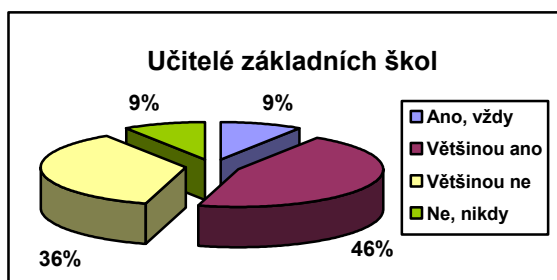
Podle mnohých studií trpí poruchami spánku čím dál více lidí. Jak se ukázalo ve výzkumném šetření, s poruchami spánku se nikdy nepotýkalo v průměru obou typů škol 32,5 % oslovených.

Pokud bychom ke školám přistupovali dle typu, se spánkem jako takovým jsou na tom lépe učitelé škol středních. Nejen že 33 % netrpí poruchami spánku vůbec, dalších 30 % jimi netrpí ve většině případů. U učitelů škol základních je procentuální zastoupení těchto skupin respondentů nižší – 32 % netrpí na poruchy spánku vůbec a už jen 20 % jimi netrpí povětšinou. Téměř 50 % učitelů ZŠ má tedy se spánkem potíže. To je opravdu vysoké číslo, které není zanedbatelné a dozajista se projeví ve výsledcích následující otázky číslo 6, jež zjišťuje stav učitelů po probuzení, který signalizuje kvalitu spánku.

Vezmeme-li v rámci tvrzení č. 10 ještě v potaz intersexuální aspekt, většina mužů poruchy spánku nepotvrdila, naopak to jsou zejména ženy, které problémy spánku postihují.

**Tvrzení č. 11:** Ráno se probouzím svěží a odpočatá/ý.

Hodnotící škála	Základní škola		Střední škola	
	Počet	%	Počet	%
<b>Ano, vždy.</b>	4	9	7	15
<b>Většinou ano.</b>	20	46	18	39
<b>Většinou ne.</b>	16	36	16	35
<b>Ne, nikdy.</b>	4	9	5	11



Jak kvalitní spánek je, není určeno pouze jeho délkou. Každý jsme individuální a proto i potřebná délka spánku se u každého z nás liší. Nejjednodušším měřítkem kvality spánku je stav po probuzení. Pokud se jedinec cítí svěží a odpočatý, je to signál kvalitního spánku.

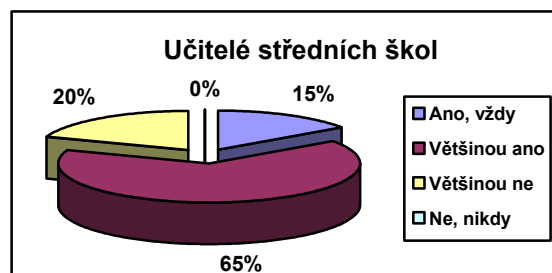
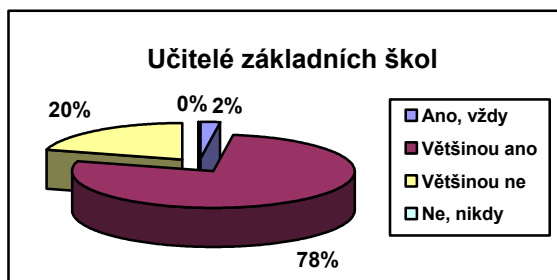
Z výsledků předchozího tvrzení (tvrzení č. 10) vyplynulo, že nemalý počet učitelů jak škol středních ale především škol základních se potýká s poruchami spánku. Dá se tedy očekávat, že se tento fakt projeví na výsledcích tvrzení č. 11, týkajících se stavu jedince po probuzení.

Odras poruch spánku na stavu učitelů po probuzení, nebyl až tak výrazný, jak bylo zprvu očekáváno, avšak dostatečnou spojitost bychom zde zajisté našli. Něco málo přes polovinu učitelů bez ohledu na typ školy se cítí po probuzení převážně odpočatá a ranní vstávání jí nedělá větší obtíže. Avšak přes 45 % učitelů škol základních i středních vnímá svůj stav pro probuzení jako neuspokojivý. Už ráno pociťují únavu a nedostatek energie.

Dostatek sil se pomocí spánku se pokaždé či téměř vždy daří pouhému minimum dotázaných. U respondentů ZŠ jsou to 4 učitelé, u SŠ pak učitelů 7. Největší skupinu (avšak ne o tak značný rozdíl od skupin učitelů, kteří se povětšinou odpočatí neprobouzí) představují ti, kteří se po probuzení z větší míry cítí svěží. U učitelů ZŠ je to 46 %, u učitelů SŠ 39 %.

**Tvrzení č. 12:** Dodržuji pravidelnou dobu uléhání a vstávání.

Hodnotící	Základní škola		Střední škola	
	Počet	%	Počet	%
Ano, vždy.	1	2	7	15
Většinou ano.	34	78	30	65
Většinou ne.	9	29	9	20
Ne, nikdy.	0	0	0	0

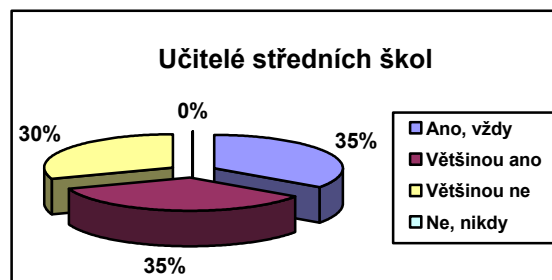
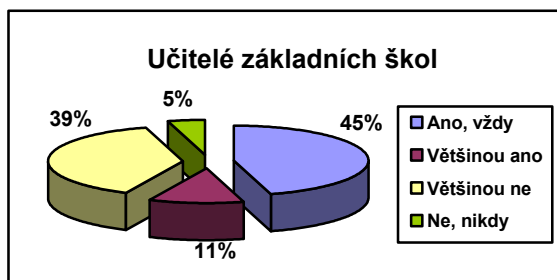


V pravidelnosti doby uléhání a vstávání spatřují mnozí odborníci jedno z těžišť spánkové hygieny. Její význam tkví v předcházení spánkovým poruch a tak v dosažení kvalitního spánku. Nespavost je totiž v mnoha případech způsobena nesouladem biologických rytmů. Je proto důležité navyknout organismus pravidelnosti nejen v přísunu potravy, ale také v poskytnutí a ukončení spánku.

Jak ukazují výše uvedená tabulka i grafy, zásadu pravidelné doby uléhání a vstávání alespoň z větší míry dodržuje převážná část respondentů. Velké pozitivum lze chápat také díky nulovému zastoupení skupiny učitelů, jež by nikdy neuléhali a nevstávali ve stejnou dobu. Též procentuální zastoupení těch, kteří pravidelnou dobu uléhání a vstávání většinou nedodržují, není vysoké. Přesněji se jedná o 20 % respondentů obou typů škol. Zbývajících 80 % učitelů ZŠ i SŠ nemá s pravidelností uléhání a vstávání povětšinou problémy.

**Tvrzení č. 13:** Pravidelně vyvíjím zvýšenou pohybovou aktivitu (alespoň 3x týdně).

Hodnotící škála	Základní škola		Střední škola	
	Počet	%	Počet	%
<b>Ano, vždy.</b>	20	45	16	35
<b>Většinou ano.</b>	5	11	16	35
<b>Většinou ne.</b>	17	39	14	30
<b>Ne, nikdy.</b>	2	5	0	0



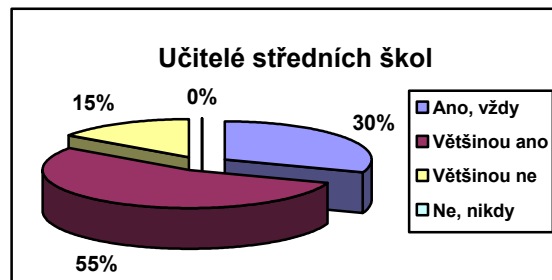
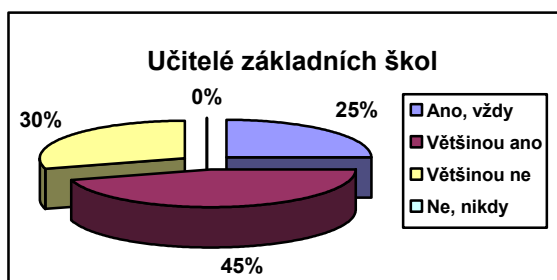
Dostatek pohybu nejen že pozitivně ovlivňuje funkce organismu, napomáhá předcházet mnohým fyzickým nemocem a též spolu s vyváženou stravou zabránit obezitě, ale jeho blahodárny vliv se projevuje také při odbourávání stresu apod. Pohyb pomáhá udržovat jedince nejen v dobré fyzické, ale zároveň též duševní kondici.

Za pozitivum se dá považovat zjištění, že celých 45 % učitelů ZŠ a o něco méně, tj. 35 %, učitelů SŠ vykonává zvýšenou pohybovou aktivitu alespoň 3x do týdne vždy nebo téměř vždy. Těch respondentů, jež pravidelně cvičí povětšinou, bylo v rámci ZŠ 5 z 44 učitelů (tj. 11 %), v rámci SŠ pak 16 (tj. 35 %).

Celkově z hlediska pravidelné pohybové aktivity dosáhli lepších výsledků učitelé SŠ. Mezi nimi se nenašel ani jeden učitel, který by pohybovou aktivitu nevyvíjel vůbec a těch, kteří se jí věnují jen občas, bylo 14. Zbytek, tj. 32 učitelů z 46, se pohybové aktivitě věnuje více či méně téměř pravidelně. Kdežto u učitelů ZŠ se našli 2 učitelé bez jakékoli pohybové aktivity a dalších 17 provozující pohybovou aktivitu minimálně.

**Tvrzení č. 14:** Často pobývám na čerstvém vzduchu.

Hodnotící škála	Základní škola		Střední škola	
	Počet	%	Počet	%
Ano, vždy.	11	25	14	30
Většinou ano.	20	45	25	55
Většinou ne.	13	30	7	15
Ne, nikdy.	0	0	0	0



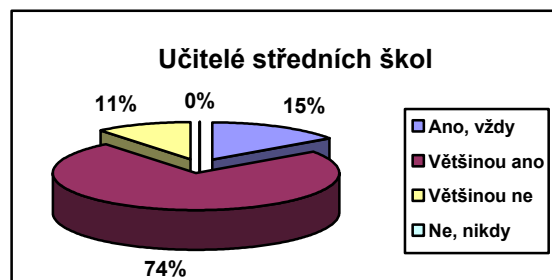
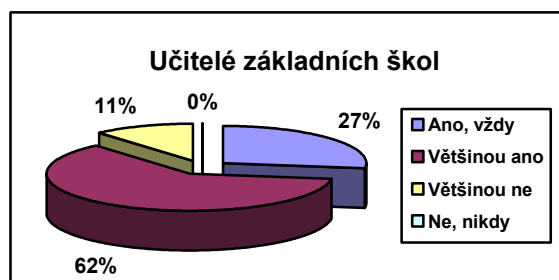
Prospěšnost pobytu na čerstvém vzduchu je pro lidský organismus jednoznačná. Čerstvý vzduch nejen že účinně regeneruje naše tělo, ale především má pozitivní vliv na naši mysl. V dnešní době přesytené stresem je příroda, čerstvý vzduch a klid tak cenným pomocníkem při jeho odbourávání.

Tento význam si dle výsledků výzkumu uvědomuje i většina z 90 dotázaných učitelů. Celých 85 % středoškolských respondentů a 70 % respondentů ZŠ uvádí, že na čerstvém vzduchu pobývá často. Učitelů, kteří si čerstvého vzduchu příliš neužijí, tolik není – na školách středních je to pouze 7 učitelů z 46 oslovených a na školách základních je tato skupina početnější, avšak nijak výrazněji (přesně se jedná o 13 učitelů z 44).



**Tvrzení č. 15:** Cítím se být fyzicky zdravá/ý.

Hodnotící škála	Základní škola		Střední škola	
	Počet	%	Počet	%
<b>Ano, vždy.</b>	12	27	7	15
<b>Většinou ano.</b>	27	62	34	74
<b>Většinou ne.</b>	5	11	5	11
<b>Ne, nikdy.</b>	0	0	0	0

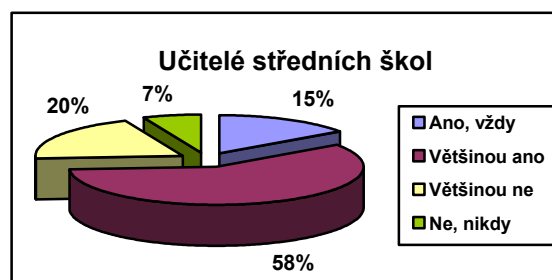
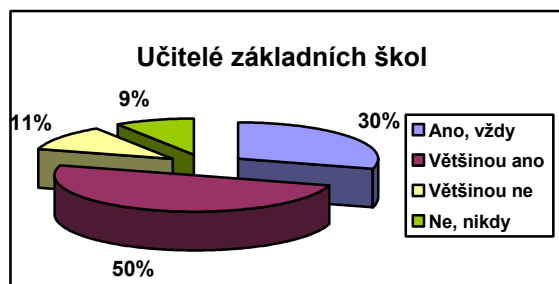


Být fyzicky zdravý, je vedle duševního zdraví jedním z důležitých předpokladů úspěšného zvládnání stresových situací. Správná životospráva (vyvážená strava, dostatek pohybu a odpočinku apod.) nám tedy dopomáhá být zdravější a tím pádem odolnější vůči nepříznivým vnějším i vnitřním vlivům. To jak se učitel cítí fyzicky ale i duševně zásadně ovlivňuje nejen jeho pracovní výkon, ale dozajista i pocity a návyky jeho žáků, které se do značné míry uplatňují při utváření jejich osobnosti.

Výzkumných šetřeních bylo v rámci zjišťování pocitů fyzického zdraví dosaženo poměrně dosti uspokojivých výsledků. Celých 89 % učitelů ZŠ a naprosto stejné procento učitelů SŠ se cítí být vždy nebo alespoň v převážné většině případů v dobré fyzické kondici. Pouhých 11 % (tj. 10 učitelů z obou typů škol) nehodnotí své fyzické zdraví jako bezproblémové.

**Tvrzení č. 16:** Umím si najít čas na odpočinek a relaxaci.

Hodnoticí škála	Základní škola		Střední škola	
	Počet	%	Počet	%
Ano, vždy.	13	30	7	15
Většinou ano.	22	50	27	58
Většinou ne.	5	11	9	20
Ne, nikdy.	4	9	3	7

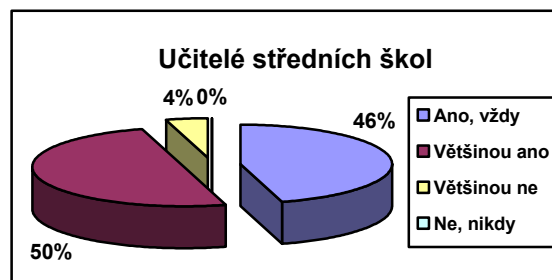
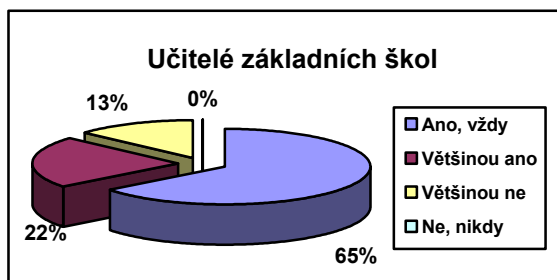


Důležitost odpočinku a relaxace si uvědomuje asi každý z nás, přesto však pravidelně a poctivě odpočívá v dnešní době jen málokdo. Lidé slovo odpočinek vnímají dnes spíše jako nutné zlo. Představa zpomalení a vypadnutí ze zaběhnutého koloběhu denních povinností většinu nás děsí. Dnešní svět je totiž neúprosný – neustále nás nutí s něčím soupeřit. S časem, s nesnadnými úkoly apod., což nás uvádí častěji než kdy dříve do stresových situací. Tyto stresové situace zabraňují našemu organismu dostatečně si odpočinout, což se nám nakonec může ošklivě vymstít. Lidský organismus není všemocný a čas od času vyžaduje doplnění energie. Vypnout a zregenerovat nejen své tělo ale i mysl je tím nejjednodušším avšak zároveň i neúčinnějším způsobem, jak tento uspěchaný styl života zvládnout bez újmy.

Přestože mnozí lidé odpočinku a relaxaci nepřikládají tak velký význam, jak vyplývá z výzkumného šetření, u učitelů tomu tak úplně není. Na každodenní odpočinek a relaxaci si z důvodu časové tísně nikdy nenajde čas průměrně 8 % respondentů škol základních a středních. Konkrétně se jedná o 4 z celkem 44 učitelů škol základních a 3 učitele SŠ z celkem 46 oslovených. Naopak vždy si během dne odpočine 13 učitelů ZŠ a 7 učitelů SŠ. Největší podíl ve výsledku tvoří ti respondenti, kteří si čas na odpočinek a relaxaci nenajdou sice každý den, ale i tak se mu věnují dostatečně. Respondenty ZŠ byla tato skupina zastoupena z 50 %, respondenty SŠ pak dokonce 58 %.

**Tvrzení č. 17:** Mám oblíbenou činnost, které rád/a věnuji svůj volný čas.

Hodnotící škála	Základní škola		Střední škola	
	Počet	%	Počet	%
Ano, vždy.	29	65	21	46
Většinou ano.	10	22	23	50
Většinou ne.	6	13	2	4
Ne, nikdy.	0	0	0	0

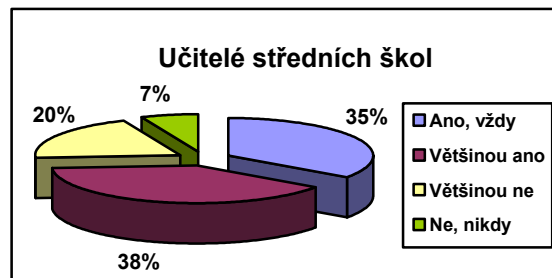
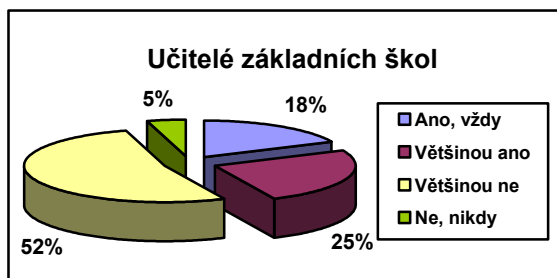


Mít svou oblíbenou činnost, svého koníčka, své hobby, se může zdát jako něco dobrého, avšak ne zase tak zásadně důležitého. Opak je ale pravdou. Mít své hobby je něčím nesmírně zásadním. Především z hlediska zvládnutí stresu, vyrovnávání se s životními těžkostmi ale i každodenními problémy a úkoly. Mít v něčem zálibu, mít něco co nám přináší potěšení, je tak nenahraditelným pomocníkem k odreagování se od pracovního avšak i rodinného a jakéhokoli jiného napětí a k posílení chutě do života.

Jak vyplývá z výsledků dosažených v rámci tvrzení č. 17, žádný z respondentů není zcela bez záliby, jež by mu ve volném čase přinášela radost. Naopak, celých 87 % učitelů ZŠ uvádí, že část svého volného času má vyhrazeno právě pro své oblíbené činnosti. U respondentů ze středních škol je toto procentuální zastoupení navíc ještě vyšší – přesně se jedná o 44 učitelů z 46 (tj. 96 % dotázaných), kteří mají své hobby, jemuž rádi vždy nebo většinou věnují část svého volného času.

**Tvrzení č. 18:** Dokáží oddělit práci od svého soukromého života.

Hodnotící škála	Základní škola		Střední škola	
	Počet	%	Počet	%
Ano, vždy.	8	18	16	35
Většinou ano.	11	25	18	38
Většinou ne.	23	52	9	20
Ne, nikdy.	2	5	3	7

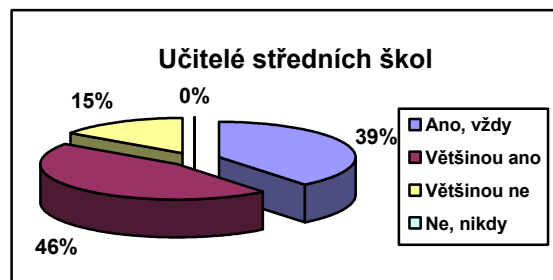
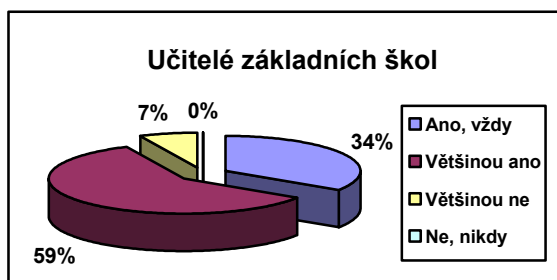


Většině lidí, především těm pracujícím duševně, dělá velký problém oddělit svůj pracovní život od soukromého. Neschopnost vypustit myšlenky na práci během svého volna má na jedince negativní dopad. Ani ve volnu nepřichází tak potřebné fyzické ale zejména psychické uvolnění. U učitelů je tento problém dozajista častý. Nejen že si se svou prací zabývají ve svém volnu v podobě opravy testů, úkolů a příprava na další hodiny, často ale též v podobě psychického napětí, řešení školních konfliktů apod.

Výzkumem byla tato neschopnost oddělení práce od soukromí potvrzena zejména mezi učiteli základních škol. Celých 52 % učitelů (tj. 23 z 44) uvedlo, že takovýto problém u sebe zaznamenává velmi často. 5 % dokonce oddělení práce od soukromí není schopno nikdy. Učitelé škol středních jsou na tom v tomto ohledu výrazně lépe. Pouze 27 % z nich má převážně nebo vždy problém na práci nemyslet ve svém volnu. Zbývajících 73 % učitelů SŠ ve většině případů či dokonce nikdy nezaznamenává, že by práce zasahovala do jeho soukromého života.

**Tvrzení č. 19:** Ve své blízkosti mám někoho (partnera, přátele, rodiče, sourozence apod.), na něhož se mohu kdykoli obrátit.

Hodnotící škála	Základní škola		Střední škola	
	Počet	%	Počet	%
<b>Ano, vždy.</b>	15	34	18	39
<b>Většinou ano.</b>	26	59	21	46
<b>Většinou ne.</b>	3	7	7	15
<b>Ne, nikdy.</b>	0	0	0	0

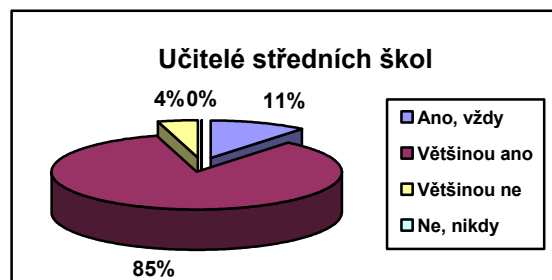
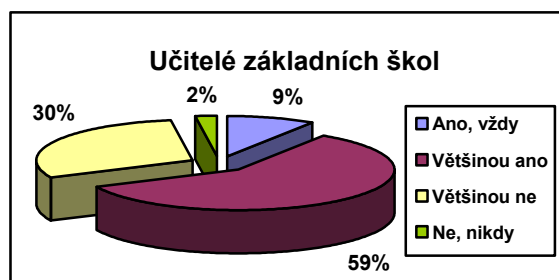


Význam sociální opory při zvládnání jakýchkoli těžkostí je stále více zdůrazňován. Pokud nejsme na své problémy sami, máme někoho, komu se můžeme svěřit a víme, že nás tento člověk vždy podrží a pomůže nám, když o to požádáme, je překonávání těžkostí mnohem snazší. Protože z hlediska psychohygieny sehrává sociální oporu stále významnější místo, bylo cílem výzkumu vyhodnotit tuto problematiku i u učitelů v rámci této práce oslovených.

V průměru více než 36 % učitelů (bez rozdílu typu školy) odpovědělo, že v okruhu svých známých má takové jedince, na něž se může bez obav kdykoli obrátit a důvěřovat jim. Také dalších více než 52 % učitelů (přesně 59 % učitelů ZŠ a 46 % učitelů SŠ) má ve svém okolí blízké přátele, na něž se nemůže sice spolehnout zcela vždy, ale ve většině případů ji dokáží pomoci. Pouze 7 % učitelů ZŠ (tj. 3 z 44) a 15 % učitelů SŠ (tj. 7 z 46) má převážně omezenou možnost žádat někoho o pomoc či vyslechnutí.

**Tvrzení č. 20:** Jsem spokojená/ý sám se sebou a svým životem.

Hodnotící škála	Základní škola		Střední škola	
	Počet	%	Počet	%
<b>Ano, vždy.</b>	4	9	5	11
<b>Většinou ano.</b>	26	59	39	85
<b>Většinou ne.</b>	13	30	2	4
<b>Ne, nikdy.</b>	1	2	0	0



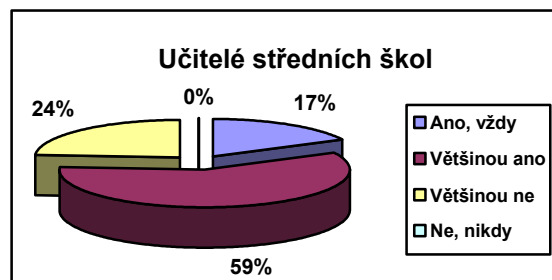
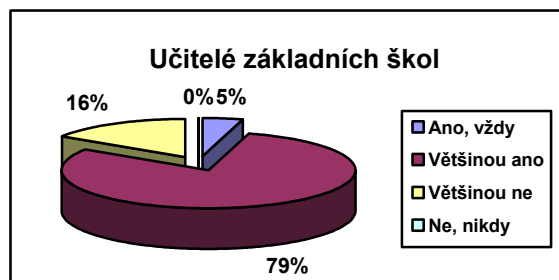
Abychom dosáhli odpovídajícího uplatnění, byli úspěšní a něčeho ve svém životě dosáhli, je k tomu zapotřebí dozajista dostatek potřebných znalostí, dovedností, zkušeností apod., ale neopomenutelně je to všechno většinou zbytečné bez dostatku zdravého sebevědomí a víry v sebe samé. Pokud je učitel šťastný, vyrovnaný, zná svou hodnotu a svůj život má rád, působíme na své okolí pozitivně, dokáže být pro své žáky dobrým vzorem a především úspěšným pomocníkem při získávání vědomostí.

Jak se ukázalo, opravdu významně dobrý výsledků v rámci tvrzení č. 20 dosáhli zejména učitelé škol středních. Téměř většina z nich (tj. 44 učitelé z 46) potvrdila spokojenost se sebou samým a svým životem. Pokud bychom šli ještě více do detailu, vždy tuto spokojenost spatřuje 5 učitelů SŠ a dalších 39 ne vždy, avšak ve většině situací ano. Zbývající 4 % respondentů SŠ (tj. 2) hodnotí svůj život a sami sebe spíše záporně.

Výsledky v rámci škol základních nebyly již tak jednoznačné. Stále sice převažuje zastoupení těch respondentů, jež vyjadřují spíše spokojenost s životem a sebou samými, avšak tato skupina už není tak početná jako u škol středních. Přesně se jedná o 30 učitelů z celkového počtu 44 (tj. 68 %). Dalších 30 % pak spokojených spíše není. A mezi učiteli ZŠ se našel i jeden, jež ke svému životu i sám k sobě zaujímá výrazně negativní postoj.

**Tvrzení č. 21:** Snažím se myslet pozitivně a vidět věci z lepší stránky.

Hodnotící škála	Základní škola		Střední škola	
	Počet	%	Počet	%
Ano, vždy.	2	5	8	17
Většinou ano.	35	79	27	59
Většinou ne.	7	16	11	24
Ne, nikdy.	0	0	0	0

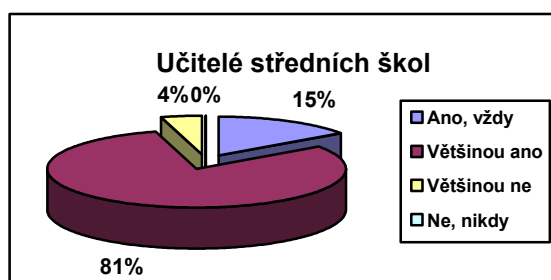
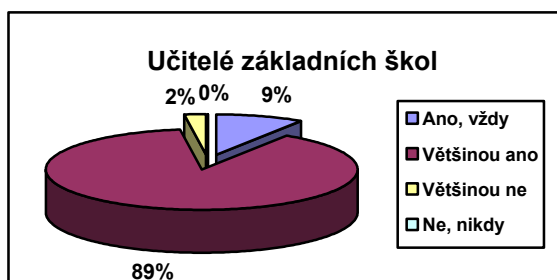


Síla pozitivního myšlení je bezpochyby nezdolná. Životní optimismus nejen že činí jedince šťastnějšími, zdravějšími a pro druhé přitažlivějšími, ale především také schopnějšími uskutečnit svá přání a bojovat s problémy. To jak smýšlíme, značně ovlivňuje naše pocity a prožívání. Při zvládání zátěžové situace tedy není důležitá jen míra její závažnosti, ale stejně tak i postoj, který k ní jedinec zaujímá. Pokud reaguje střízlivě, vyrovnaně a dokáže na špatném vidět i to pozitivní, má vyhráno. Jeho odolnost vůči negativním vlivům je na ideální úrovni.

Ve snaze o pozitivní přístup k věcem jsou na tom o něco lépe učitelé základních škol. Avšak celkově, jak u respondentů škol základních tak středních, bylo v rámci tvrzení č. 21 dosaženo příznivě vyhlížejících výsledků. 84 % učitelů ZŠ a 76 % učitelů SŠ se na svět snaží pohlížet pozitivně vždy nebo alespoň v převážné většině situací. Naopak těch, kteří jsou spíše životními pesimisty, bylo mezi učiteli základních škol přesně 7 z celkového počtu 44 a mezi středoškolskými učiteli 11 z celkem 46 oslovených.

**Tvrzení č. 22:** Problémy a konflikty se snažím řešit co nejdříve a pokud možno s chladnou hlavou.

Hodnotící škála	Základní škola		Střední škola	
	Počet	%	Počet	%
<b>Ano, vždy.</b>	4	9	7	15
<b>Většinou ano.</b>	39	89	37	81
<b>Většinou ne.</b>	1	2	2	4
<b>Ne, nikdy.</b>	0	0	0	0



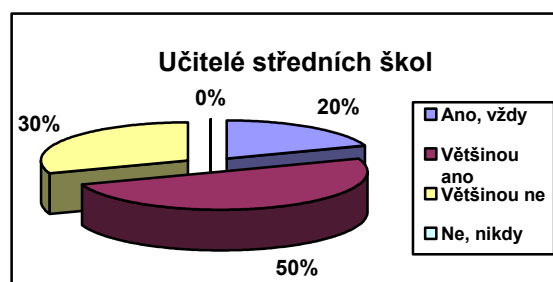
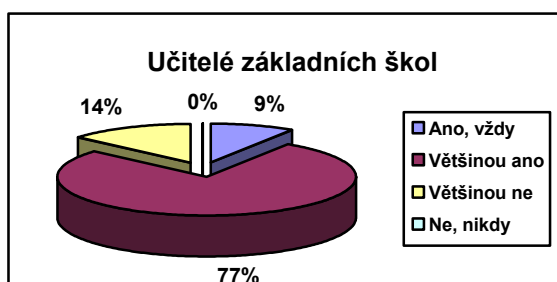
Pokud už konfliktní či problémová situace nastane, je v zásadě nejlepší se jí snažit vyřešit v jejích počátcích a bez zbytečných emocí. Dlouhotrvající konflikty nebo ty, jež dlouho přehlízíme a nevěnujeme jim náležitou pozornost, nám v budoucnu mohou způsobit velké potíže, k nimž by nedošlo, pokud by byly vhodným postupem řešeny okamžitě.

Jak uvádí převážná většina respondentů, 39 učitelů ZŠ z 44 a 37 učitelů SŠ z celkem 46, problémy a konflikty dokáží zvládat většinou úspěšně. Navíc 4 učitelé ZŠ a 7 učitelů SŠ jsou toho schopni vždy. Pouze zanedbatelné procento učitelů (v průměru 3 %) většinou aplikaci řešení odkládá na později či se při řešení nedokáže oprostít od zbytečných emocí (reaguje tedy neuvážlivě a prudce).



**Tvrzení č. 23:** Svou činnost si plánuji dopředu, plnění úkolů nenechávám na poslední chvíli.

Hodnotící škála	Základní škola		Střední škola	
	Počet	%	Počet	%
<b>Ano, vždy.</b>	4	9	9	20
<b>Většinou ano.</b>	34	77	23	50
<b>Většinou ne.</b>	6	14	14	30
<b>Ne, nikdy.</b>	0	0	0	0



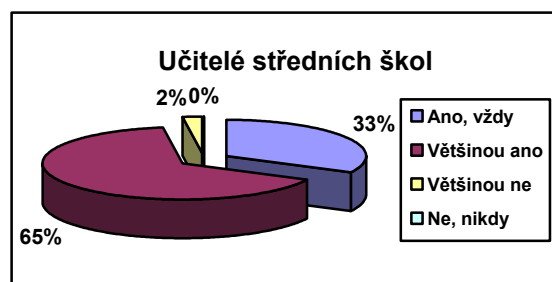
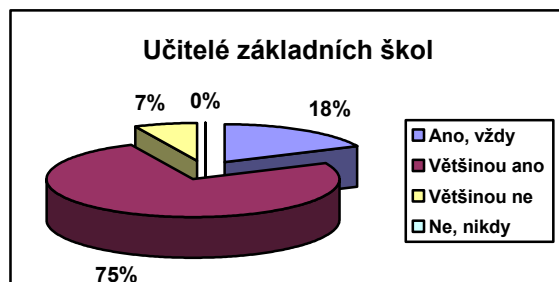
Z důvodu zvýšeného výskytu stresu u učitelské profese, je jistě prospěšné, pokud si učitel svou činnost naplánuje dopředu, čímž předejde jakémukoli napětí a dalším mnoha možným nepříjemnostem. Pokud máme nad svými povinnostmi a úkoly přehled a také pokud plnění povinností neodsouváme a snažíme se je splnit co nejdříve, pak se napětí a stresu (zejména tomu způsobeného časovou tísňí) vyhne mnohem snadněji.

Tímto doporučením, tzn. plánovat si své povinnosti dopředu a plnit je okamžitě, se řídí velká většina dotázaných. Snahu vždy nebo ve většině případů si vést přehled povinností a řešit úkoly co nejdříve potvrzuje 81 % učitelů ZŠ a 70 % učitelů SŠ. Bez časového rozvrhu či nutnosti plnit své úkoly okamžitě se ve většině případů obejde 14 % učitelů ZŠ a dokonce celých 30 % učitelů SŠ. Mezi ty, jež by bez těchto návyků obešli vždy, se nezařadil nikdo z dotázaných.

Z hlediska intersexuálních rozdílů je zajímavé, že téměř 76 % (tj. 22 učitelů z celkového počtu 29 oslovených) učitelů mužského pohlaví zvolilo v rámci tvrzení č. 23 odpověď „Většinou ne“, tzn., že většina učitelů mužů se obejde bez přehledu povinností a plnění úkolů odsouvá spíše na později.

**Tvrzení č. 24:** Dokáží si svou práci rozdělit dle důležitosti.

Hodnotící škála	Základní škola		Střední škola	
	Počet	%	Počet	%
Ano, vždy.	8	18	15	33
Většinou ano.	33	75	30	65
Většinou ne.	3	7	1	2
Ne, nikdy.	0	0	0	0

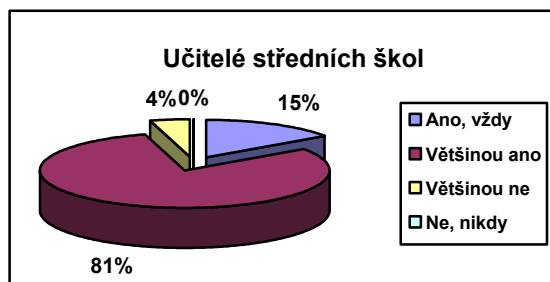
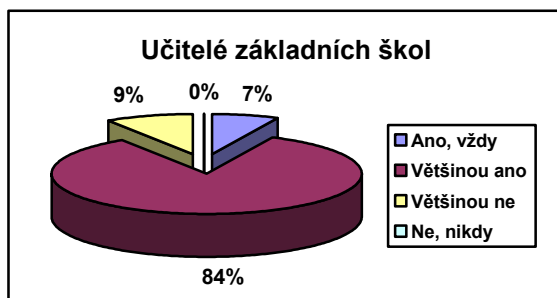


Jedním z nejvýznamnějších a nejvýraznějších stresorů dnešní doby je dozajista časový tlak, který na nás vyvíjí okolí nebo který si vnitřně vytváříme sami. Svůj cenný význam pro úsporné a efektivní zacházení s časem má stanovování priorit. Vždy je nutné zhodnotit naléhavost a důležitost úkolů, které se nahromadí. A v souvislosti s učitelskou profesí je jich bezpochyby spousta. Nejedná se totiž pouze o výuku vedenou ve škole, povolání učitele vyžaduje jeho aktivitu i mimo tuto dobu, kdy vypracovává přípravu na vyučování, opravuje písemné práce, opatřuje si či vyrábí pomůcky atd.

Jak vyplývá z dosažených výsledků, téměř všichni oslovení učitelé jsou ve většině případů nebo dokonce vždy schopni si svou práci rozložit dle její naléhavosti a důležitosti. Tato skupina učitelů je představována celými 93 % z řad učitelů základních škol a dokonce 98 % z řad středoškolských učitelů. Těch respondentů, jež většinou nedokáží plnění svých úkolů přizpůsobit jejich důležitosti je v rámci výzkumu zanedbatelné množství a to především mluvíme-li o učitelích škol středních. Jedná se pouze o 1 učitele SŠ a 3 učitele ZŠ.

**Tvrzení č. 25:** Dodržuji pravidelný denní rytmus.

Hodnotící škála	Základní škola		Střední škola	
	Počet	%	Počet	%
Ano, vždy.	4	7	7	15
Většinou ano.	35	84	37	81
Většinou ne.	5	9	2	4
Ne, nikdy.	0	0	0	0



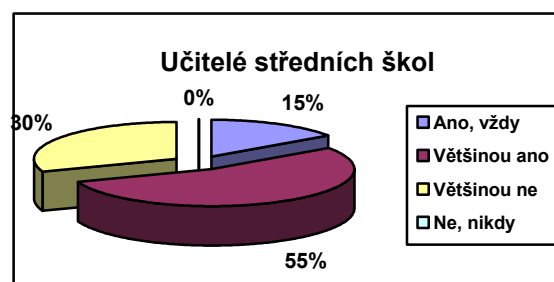
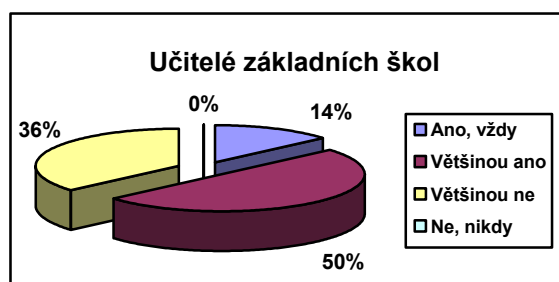
Již od nejtělejšího věku je potřeba zvykat dítě na pravidelný denní režim, který stále dodržujte, protože tak u dítěte vytváříte řadu podmíněných reflexů (dynamických stereotypů, návyků), jež pak usnadňují jeho další výchovu a vývoj.

Pravidelnost v každodenních činnostech má větší význam než si mnozí z nás uvědomují. Aby naše tělo, mysl i duše dokonale fungovali, je zapotřebí abychom žili v harmonii. Každý orgán, tkáň apod. má během dne přesně danou dobu, kdy je aktivní a kdy odpočívá. Je důležité respektovat tyto vnitřní hodiny a dávat tělu i mysli nejen výživu v požadované kvalitě, ale i čase a pravidelném rytmu. Pod pojmem výživa chápeme nejen v podobě potravy přijímanou našim žaludkem, ale i v podobě odpočinku (jak aktivního, tak pasivního), sociálního kontaktu apod. Pravidelnost v našich činnostech pozitivně ovlivňuje nejen naše fyzické zdraví (př. předcházení nemocem, obezitě, úrazům) ale též naše zdraví duševní (tzn., že člověk je více vyrovnaný, pozitivněji smýšlející, sebejistější atd.).

Jak ukazují výsledky výzkumu, převážné většině všech oslovených učitelů se dodržovat pravidelný denního režimu většinou daří. Konkrétně se jedná o 84 % učitelů základních a 81 % učitelů středních škol. Nevýrazně zastoupena není ani skupina těch, jež pravidelnost ve svých činnostech spatřují vždy. Celých 15 % učitelů SŠ a 7 % z řad učitelů ZŠ zvolilo v rámci tvrzení č. 25 odpověď „Ano, vždy“. Pravidelný denní režim se většinou nedaří dodržet jen malému počtu z celkem 90 oslovených učitelů (přesně se jedná o 7 učitelů).

**Tvrzení č. 26:** Svou práci mám rád/a, naplňuje mě.

Hodnotící škála	Základní škola		Střední škola	
	Počet	%	Počet	%
<b>Ano, vždy.</b>	6	14	7	15
<b>Většinou ano.</b>	22	50	25	55
<b>Většinou ne.</b>	16	36	14	30
<b>Ne, nikdy.</b>	0	0	0	0

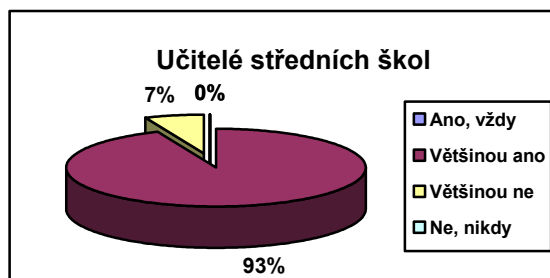
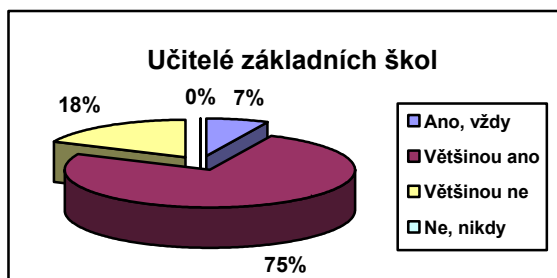


Ten, jehož práce je zároveň i jeho koníčkem, je šťastlivec. V dnešní době pro většinu lidí není tak zásadní dělat to co je baví, ale především takovou práci, jež je lépe finančně ohodnocena. Způsobeno to však často není touhou po bohatství, ale snahou udržet se na vlastních nohách a nezadlužit se. Dnešní vysoká nezaměstnanost a nedostatek pracovních míst člověku nedovolí příliš volit. Většina je ráda, že vůbec nějakou práci má třebaže neodpovídá vzdělání jedince či je jakkoli jinak nevyhovující. Avšak najdou i takoví lidé, kteří svou práci mají přes všechna její negativa rádi a neměnili by.

Z tabulky vyplývá, že pro 6 učitelů ZŠ a 7 učitelů SŠ je jejich práce potěšením. Bylo zjištěno, že se jedná převážně o mladé učitele, kteří do škol nastoupili nedávno – mají proto velké ambice a jsou ještě plní očekávání. Největší skupinu učitelů představují v rámci zjišťování spokojenosti s profesí učitele ti, kteří mají k práci učitele spíše kladný vztah a neberou ji jako svou prohru. V rámci respondentů základních škol je tato skupina tvořena 22 učiteli z 44 a v rámci škol středních pak 25 učiteli z celkového počtu 46. Málokdy nalézá ve své práci potěšení 16 učitelů základních škol a 14 učitelů středních škol. Na závěr můžeme tedy říci, že dosažené výsledky nejsou nikterak alarmující. Valnou většinu učitelů jejich práce zpravidla naplňuje, což má dozajista pozitivní vliv na vedení jejich výuky a celkově na jejich přístup k žákům.

**Tvrzení č. 27:** Jsem spokojen/a s výsledky své práce.

Hodnotící škála	Základní škola		Střední škola	
	Počet	%	Počet	%
<b>Ano, vždy.</b>	3	7	0	0
<b>Většinou ano.</b>	33	75	43	93
<b>Většinou ne.</b>	8	18	3	7
<b>Ne, nikdy.</b>	0	0	0	0

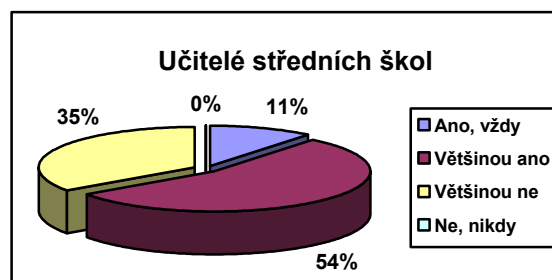
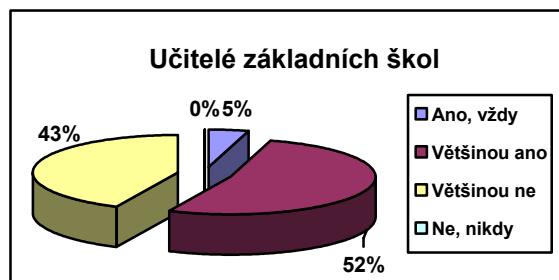


Pokud jedinec vidí ve své práci smysl a s dosaženými výsledky své práce je spokojen, nejen že vůči svému okolí vysílá mnohem pozitivnější energii, ale činí ho to zejména mnohem odolnějším vůči pracovnímu stresu. V souvislosti s učitelskou profesí má učitelova spokojenost s výsledky práce velký vliv na jeho citové rozpoložení, které se odráží na jeho žácích.

Vyhodnocení výsledků tvrzení č. 27 ukázalo, že téměř 88 % všech 90 dotázaných (tj. 74 učitelů) je s výsledky své práce vždy nebo většinou spokojeno. Toto zjištění je bezpochyby pozitivní. Zbývajících 11 učitelů (tj. 12,5 %) má většinou k výsledkům práce své výhrady.

**Tvrzení č. 28:** Mé pracovní povinnosti mě nezatěžují nad míru únosnosti.

Hodnotící škála	Základní škola		Střední škola	
	Počet	%	Počet	%
<b>Ano, vždy.</b>	2	5	5	11
<b>Většinou ano.</b>	23	52	25	54
<b>Většinou ne.</b>	19	43	16	35
<b>Ne, nikdy.</b>	0	0	0	0

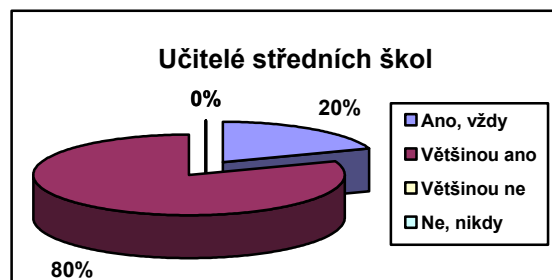
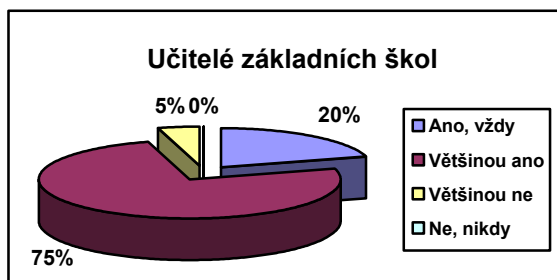


Pracovní zátěž je v posledních letech intenzivně zkoumána a tvoří významnou kategorii celkové životní zátěže spojenou s pracovními podmínkami. Její míra je dána vyvážeností mezi výkonovou schopností člověka na jedné straně a požadavky úkolů a podmínkami, za nichž je práce vykonávána, na straně druhé. Pokud jsou obě tyto složky v rovnovážném stavu, jedná se o přiměřenou pracovní zátěž. V případě nerovnováhy jde o zátěž nepřiměřeného rozsahu, jež je označována jako pracovní stres. V souvislosti s učitelskou profesí pak mluvíme zejména o zátěži psychické.

Jak dokazují výsledky dosažené v rámci tvrzení č. 28, větší polovina všech oslovených učitelů nepovažuje svou pracovní zátěž za neúnosnou. Tento názor zastává konkrétně 25 učitelů ZŠ ze 44 a 30 středoškolských učitelů z celkového počtu 46. Za nadměrně zatěžující považuje svou práci ve většině případů 43 % respondentů ze základních škol a 35 % ze škol středních. Z toho tedy vyplývá, že zvýšenou pracovní zátěží trpí častěji učitelé základních škol, avšak tento rozdíl není nijak výrazný. Pozitivním zjištěním je bezpochyby zjištění, že se mezi učiteli ZŠ ani učiteli SŠ nenašel ani jeden, jež by svou pracovní zátěž považoval za nadlimitní vždy.

**Tvrzení č. 29:** Dokáži ovládat své emoce, svou práci vykonávám svědomitě a s rozvahou.

Hodnotící škála	Základní škola		Střední škola	
	Počet	%	Počet	%
<b>Ano, vždy.</b>	9	20	9	20
<b>Většinou ano.</b>	33	75	37	80
<b>Většinou ne.</b>	2	5	0	0
<b>Ne, nikdy.</b>	0	0	0	0

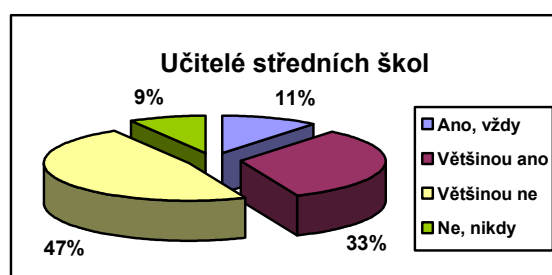
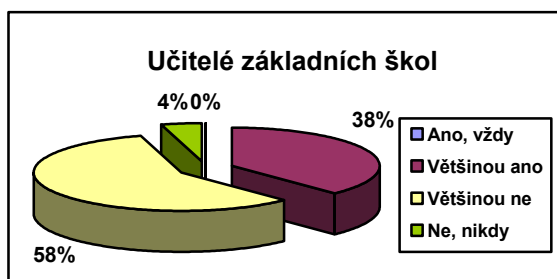


Kritických okamžiků během ale i mimo vyučování se v profesi, jako je ta učitelská, vyskytuje nespočet. Aby byl negativní vliv těchto okamžiků na učitele minimální, je důležité zachovat si rozvahu – nenechat se v problémové situaci svést prvním negativním pocitem k impulsivnímu jednání. Svůj význam má přistupovat k problému i veškerým povinnostem a požadavkům svědomitě, avšak bez přehnaných emocí, které mohou vést k neadekvátnímu chování.

V rámci tvrzení č. 29 bylo dosaženo velmi uspokojivých výsledků. Všichni oslovení učitelé krom 2 mají nad svými emocemi dostatečnou kontrolu. Někteří (konkrétně 9 učitelů ZŠ a též 9 středoškolských učitelů) naprosto vždy, někteří (tj. 33 učitelů ZŠ ze 44 a 37 učitelů SŠ z celkového počtu 46) ne vždy ale ve většině případů ano.

**Tvrzení č. 30:** V práci mám obvykle čas na pravidelnou stravu a krátký odpočinek k nabytí nových sil.

Hodnotící škála	Základní škola		Střední škola	
	Počet	%	Počet	%
Ano, vždy.	0	0	5	11
Většinou ano.	17	38	15	33
Většinou ne.	26	58	22	47
Ne, nikdy.	2	4	4	9



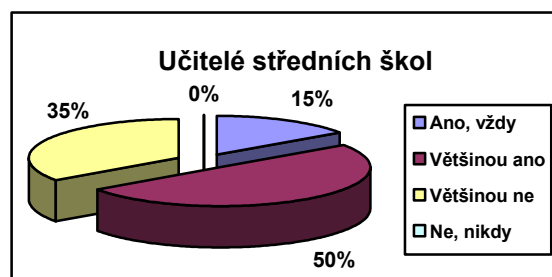
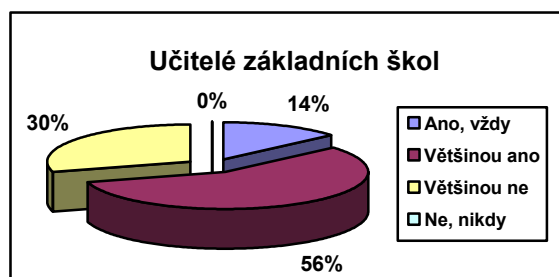
O důležitosti pravidelnosti v činnostech během dne toho bylo v rámci této práce řečeno už mnoho. Mnoho lidí by se tímto doporučením rádo řídilo, avšak většinou práce je tím co jim v tom zabraňuje. Zvláště pak u učitelů je těžké si během výuky udělat dostatek času se klidně najíst či si na okamžik oddechnout a načerpat novou energii. Učitelé stejně jako jejich žáci mají pravidelné přestávky, však narozdíl od žáků, kteří je mohou využít dle své libosti, učitelé během nich vyřizují další učitelské povinnosti či řeší nastalá nedorozumění, konflikty apod.

Jak bylo očekáváno, častá nemožnost pravidelné stravy a odpočinku byla v rámci výzkumu bohužel potvrzena. Výsledky tvrzení č. 30 nejsou příliš lichotivé. Ukázalo se, že jak u učitelů základních škol tak učitelů středoškolských převažuje názor, že jejich práce jim neumožňuje dodržovat pravidelný přísun potravy a odpočinku. Vždy jsou zastánci tohoto názoru 2 učitelé ZŠ a 4 učitelé SŠ, ve většině případů pak 26 respondentů ze základních škol a 22 ze škol středních. Zbýlých 38 % učitelů ZŠ a 44 % učitelů SŠ vidí situaci na škole z hlediska dostatečné doby pro stravu a odpočinek z větší míry pozitivně. Mezi 20 takto situaci hodnotícími učiteli SŠ se našlo i 5 takových, jež se domnívají, že jejich práce jim vždy umožňuje pravidelně se najíst a též si dopřát krátký odpočinek.



**Tvrzení č. 31:** Vztahy s kolegy jsou na přátelské úrovni.

Hodnotící škála	Základní škola		Střední škola	
	Počet	%	Počet	%
<b>Ano, vždy.</b>	6	14	7	15
<b>Většinou ano.</b>	25	56	23	50
<b>Většinou ne.</b>	13	30	16	35
<b>Ne, nikdy.</b>	0	0	0	0

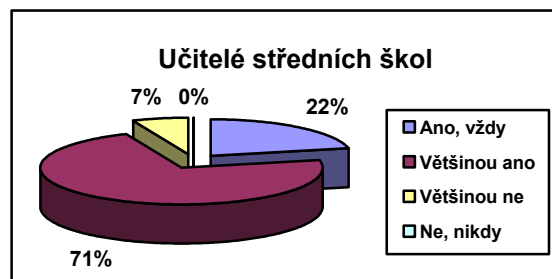
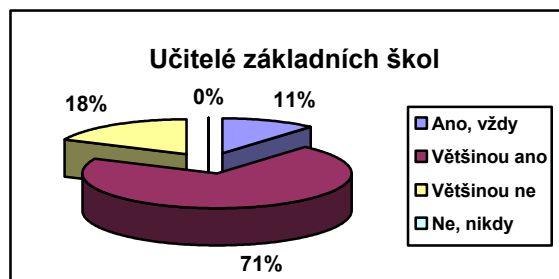


Správné fungování školy jako vzdělávací instituce není podmíněno pouze dobrými vztahy mezi učiteli a žáky či vedením a učiteli. Velký význam sehrává též kvalita vztahů mezi učiteli navzájem. Abychom naši práci vykonávali s radostí, kvalitně a bez zbytečného stresu, je jedním z určujících prvků dobrá pracovní atmosféra. Z tohoto důvodu by vztahy mezi kolegy měly ideálně fungovat na přátelské úrovni, pokud toto možné není tak alespoň na úrovni kooperativní spolupráce.

Provedené šetření ukazuje, že dobré vztahy s kolegy má převážné množství respondentů. Výsledky dosažené u učitelů základních a středních škol jsou téměř totožné. Odpověď „Ano, vždy“ v rámci dotazu na přátelskost vztahů s kolegy zvolilo v průměru 14,5 % učitelů ZŠ i SŠ. Dalších 50 % respondentů SŠ (tj. 23 učitelů z 46) a 56 % učitelů ZŠ (tj. 25 z 44) se přiklonilo k odpovědi „Většinou ano“. I přesto, že působí tyto výsledky velmi pozitivně, nelze opomenout zbytek učitelů, jimž klima školního prostředí ve většině případů nevyhovuje a jež mají ke vztahům s kolegy spíše výhrady. Takto situaci vidících učitelů není zanedbatelný počet. V rámci ZŠ jich bylo 13, v rámci SŠ 16. Lze tedy říci, že neopomenutelné množství učitelů by zlepšení vztahů s kolegy uvítalo.

**Tvrzení č. 32:** S žáky vycházím bez větších obtíží.

Hodnotící škála	Základní škola		Střední škola	
	Počet	%	Počet	%
<b>Ano, vždy.</b>	5	11	10	22
<b>Většinou ano.</b>	31	71	33	71
<b>Většinou ne.</b>	8	18	3	7
<b>Ne, nikdy.</b>	0	0	0	0



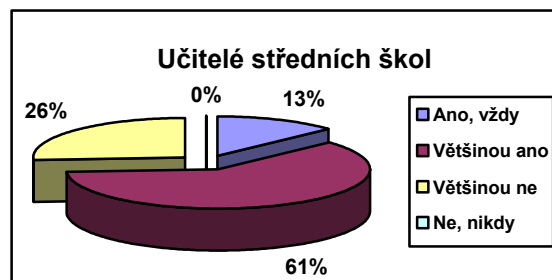
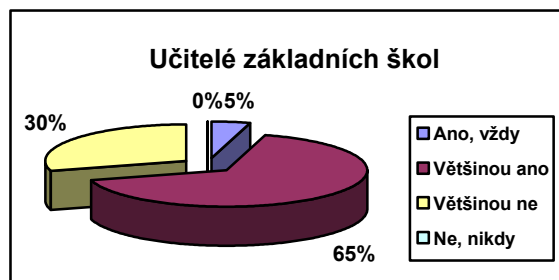
Školní klima určují nejen vztahy mezi učiteli navzájem, avšak velmi zásadně též vztahy mezi učiteli a jejich žáky. Vztah učitele a žáka je mezilidským vztahem, který ovlivňuje průběh i výsledek učitelova vyučování, žákova učení se, kvalitu vzájemné spolupráce učitele a žáka, sociální percepce, emocionální a motivační aspekty výuky a mnoho dalšího. Jeho význam je tedy velmi zásadní. Ukazuje se však, že rok od roku se chování žáků stává problematictější, což je nejspíše hlavním důvodem, proč si učitelé stále častěji stěžují, jak je někdy složité s žáky vyjít.

Předpoklad, vyššího zastoupení učitelů nespokojených se vztahy s žáky, však šetření nikterak výrazně nepotvrdilo. 82 % učitelů ZŠ a dokonce 93 % učitelů SŠ uvedlo, že jejich vztahy s žáky jsou vždy nebo z větší míry bezproblémové. Pouze zbývajících 18 % respondentů ze ZŠ (tj. 8 učitelů z 44) a 7 % učitelů SŠ (tj. 3 z 46) má ke vztahu s žáky spíše výhrady. Počet těch, kteří by nedokázali s žáky vyjít za žádných okolností, je nulový.

Pro zajímavost stojí podotknout, že pokud už byli nějací učitelé, jež s žáky většinou vyjít nedokáží, pak se ve výzkumu nikdy nejednalo o muže. Všechny 11 učitelů, kteří zvolili v rámci tvrzení č. 32 odpověď „Většinou ne“ byly ženy. Důvodem by mohla být kupříkladu obecně vyšší míra autority a sympatičnosti učitelů mužského pohlaví.

**Tvrzení č. 33:** Spolupráce s rodiči žáků je převážně bezproblémová.

Hodnotící škála	Základní škola		Střední škola	
	Počet	%	Počet	%
<b>Ano, vždy.</b>	2	5	6	13
<b>Většinou ano.</b>	29	65	28	61
<b>Většinou ne.</b>	13	30	12	26
<b>Ne, nikdy.</b>	0	0	0	0



Vztah učitele a rodičů žáka je významný zejména pro školní úspěšnost žáka. Tento vztah je prakticky jedním z nejdůležitějších faktorů utvářejících kulturu školy.

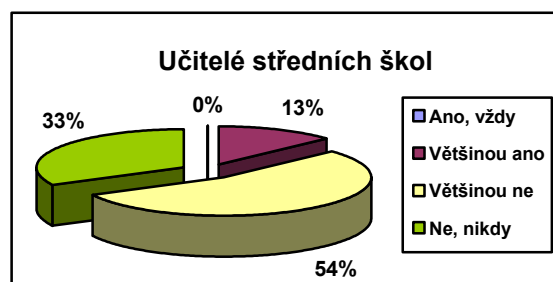
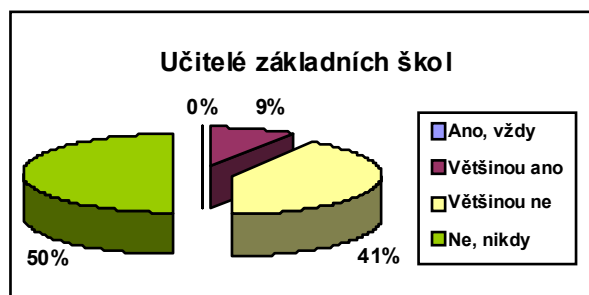
Pokud už dojde k tomu, že vztah učitele s žákem nefunguje, ve většině případů nefunguje ani domluva s jeho rodiči. Dnešní rodiče jsou vůči svým dětem stále liberálnější, a pokud jejich dítě neprospívá, hledají vinu nikoli na straně dítěte avšak na straně jeho učitele. Takovýto přístup pak zásadně učitelům znesnadňuje jakékoli snažení o vytvoření harmonického klimatu třídy.

Jak je možno vyčíst z výše uvedené tabulky a grafů, stále mezi učiteli a rodiči žáků převažují spíše dobré vztahy. Učiteli středních škol jsou tyto vztahy hodnoceny ještě o něco lépe než učiteli škol základních. Šest respondentů z SŠ a 3 z ZŠ vychází s rodiči vždy bez jakýchkoli obtíží. Největší zastoupení je pak těch učitelů (konkrétně se jedná o 29 učitelů ZŠ z celkového počtu 44 a 28 učitelů SŠ z celkem 46), kteří v komunikaci s rodiči občas sice nějaké nedostatky spatřují, avšak ty nejsou nikterak zásadního rázu.

Respondentů, kterým se s rodiči žáků nespolupracuje příliš dobře, a ve většině případů s nimi mají problém vyjít, však není nezanedbatelné množství. Zejména na základních školách se vztah mezi učitelem a žákem ukazuje jako problematictější. Na ZŠ totiž celých 13 respondentů z 44 (tj. 30 %) má většinou problém s rodiči vyjít bez obtíží. Na školách středních se stejně vyjádřilo o jednoho respondenta méně (tj. 12 učitelů z 46 – 26%).

**Tvrzení č. 34:** Domnívám se, že učitelská profese je dostatečně společensky oceňována.

Hodnotící škála	Základní škola		Střední škola	
	Počet	%	Počet	%
<b>Ano, vždy.</b>	0	0	0	0
<b>Většinou ano.</b>	4	9	6	13
<b>Většinou ne.</b>	18	41	25	54
<b>Ne, nikdy.</b>	22	50	15	33

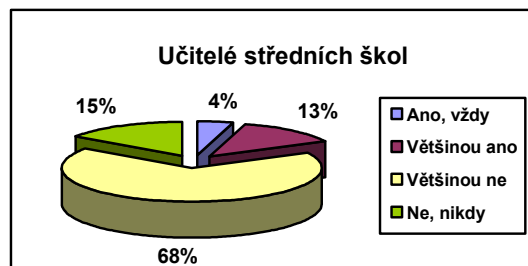
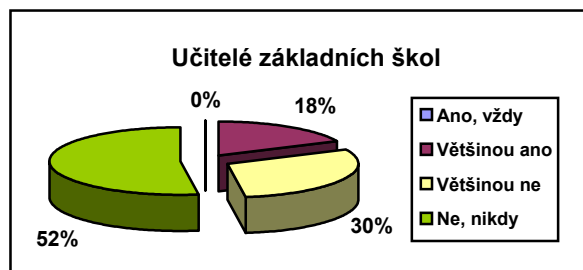


Ač je učitelská profese řazena mezi profese se zvýšenou psychickou zátěží a její výkon je časově poměrně náročný, většina učitelů avšak i mnoho dalších lidí se domnívá, že není společností dostatečně oceňována. A náročnosti této profese neodpovídá dle učitelů ani její platové ohodnocení. Finanční ohodnocení je však předmětem zkoumání v rámci následujícího tvrzení, tvrzení č. 35. Společnost často zapomíná na to, jak důležitou a zásadní profesí učitelská činnost je. Jenže narážky a opovržení touto profesí nejen že zvyšují nechuť učitelů dále se této profesi věnovat, avšak především snižují učitelovu snahu o dobré výsledky a o co nejvyšší vzdělanost svých žáků.

Přesvědčení nedoceňování učitelské profese převládá i u většiny učitelů v rámci tohoto výzkumu oslovených. Celých 91 % učitelů ZŠ a též 87 % učitelů SŠ vnímá, že jejich povolání většina společnosti nebere jako důležité a ceněné nikdy nebo ve většině případů. Názor, že společenské uznání učitelské profese je vždy nedostatečné, byl hojně zastoupen zejména mezi učiteli základních škol. Celých 50 % učitelů tento názor zastávalo. Na školách středních to bylo procent 33. Avšak na druhou stranu bylo mezi respondenty SŠ zase více těch, kteří tento názor zastávají také ale přece ne zcela vždy.

**Tvrzení č. 35:** Finanční ohodnocení své práce považují za uspokojivé.

Hodnotící škála	Základní škola		Střední škola	
	Počet	%	Počet	%
Ano, vždy.	0	0	2	4
Většinou ano.	8	18	6	13
Většinou ne.	13	30	31	68
Ne, nikdy.	23	52	7	15



Jak bylo zmíněno již v rámci tvrzení předchozího, jako problematické považují samotní učitelé též platové ohodnocení jejich práce. Většinou převládá názor, že dostatečně neodpovídá časové a zejména pak psychické zátěži, kterou s sebou učitelská profese přináší.

Z výsledků dosažených v rámci tvrzení č. 35 je patrné, že převážná část všech oslovených učitelů považuje jako nedostatečné nejen společenské ohodnocení učitelské profese avšak i to finanční. 36 učitelů ZŠ z 44 a 38 učitelů SŠ považuje finanční ohodnocení své práce jako zcela nebo převážně nedostačující. Pouhým 18 % respondentů ZŠ a 13 % respondentů SŠ jejich plat spíše vyhovuje. Mezi učiteli SŠ se dokonce našli i dva takoví, kteří jsou s platovým ohodnocením naprosto spokojení. Není asi překvapující, že při hlubším pátrání se ukázalo, že oba zmiňovaní učitelé jsou ve věku od 20 do 34 let s praxí do 5 let. Je to důkaz toho, že jejich počáteční elán, naděje a mnohá očekávání, ještě nevyprchal, tak jak je tomu u vyšší věkové kategorie učitelů.

## 9 SHRNUTÍ VÝZKUMNÉ ČÁSTI

Výzkumná část diplomové práce, jež mohla být uskutečněna díky spolupráci učitelů z celkem 6 škol, byla zaměřena na zmapování úrovně dodržování zásad duševní hygieny u učitelů. Za vyšetřovací metodu, díky níž byly získány potřebné informace, byl zvolen nestandardizovaný a zcela anonymní dotazník obsahující celkem 35 škálových otázek.

Údaje prostřednictvím dotazníku získané byly vyjádřeny nejprve v kvantitativní formě, tzn., že hodnoty dosažené v rámci každé z 35 otázek byly vyjádřeny jednak v absolutní hodnotě a jednak v procentuálním zastoupení. Následně byl uskutečněn rozbor hlubšího rázu. Provedena byla kvalitativní analýza, což představovalo slovní zhodnocení podobností a odchylek v dodržování psychohygienických zásad mezi jednotlivými typy škol, případně odlišnosti v návycích učitelů mužského a ženského pohlaví.

Úkolem dotazníku bylo podat nástin toho, jak si učitelé vedou v dodržování zásad jednotlivých oblastí psychohygieny. Po hlubším prozkoumání získaných informací se ukázalo, že ve zvycích, názorech či postojích v rámci těchto oblastí zastávajících se učitelé většinou shodují.

První oblastí psychohygieny, jež byla výzkumem mapována, byla oblast stravovacích návyků, jíž bylo v rámci dotazníku věnováno celkem 6 počátečních otázek. Souhrnně bychom mohli výsledky dosažené v rámci této oblasti označit z větší části za neuspokojivé. Zásadám zdravého stravování příliš mnoho učitelů velkou pozornost nevěnuje. Ač na složení stravy učitelé spíše dbají, zásadnější problém z hlediska stravování lze spatřovat v něčem poněkud jiném. Převážná část respondentů totiž přiznala, že dopřávat si stravu pravidelně v menších porcích a v klidném prostředí je u nich spíše výjimkou než-li pravidlem. Za rychlé a bezmyšlenkovité jedení je dle valné většiny učitelů odpovědný nedostatek času, avšak mnohdy i pouhá síla zvyku a neschopnost zpomalit. Z tohoto zjištění logicky vyplývá i ten fakt, že velká část učitelů překvapivě nevidí nápomoc k dosažení pravidelnosti ve stravování v delších přestávkách či menším zaúkolování, avšak zejména ve vlastní snaze, přesvědčení a dostatečně pevné vůli.

Z hlediska zásad zdravé životosprávy byl výzkumem (konkrétně za pomoci tvrzení 7 a 8) okrajově zkoumán též výskyt nezdravých závislostí učitelů na nikotinu či kofeinu jako látkách se stimulačními účinky. Z výsledků vyplynulo, že v rámci této problematiky si respondenti vedli téměř ukázkově. Téměř většina učitelů potvrdila, že nekouří vůbec či pouze příležitostně. Pouhá 4 % učitelů se označila za pravidelné kuřáky. Z hlediska pití

kávy si vedli učitelé též uspokojivě. Její pití přiznali sice všichni dotázaní, avšak velká většina zároveň potvrdila dodržování rozumného množství v přísunu kofeinu touto cestou.

Další z oblastí psychohygieny, jež byla výzkumem mapována, byla oblast pasivního a aktivního odpočinku. Dotazníkem byla oblast spánku, relaxace a volnočasových aktivit zkoumána za pomoci 10 otázek – konkrétně se jednalo o otázky č. 9–12 zabývající se pasivní formou odpočinku tj. spánkem, dále o otázky č. 13–15 zaměřující se na fyzickou zdatnost a aktivitu učitelů a v poslední řadě o otázky č. 16–18 soustředící svou pozornost na otázku využívání volného času a času na odpočinek a relaxaci. Z výsledků tvrzení č. 15 vyplynulo, že celých 89 % respondentů bez rozdílu typu školy vnímá svůj fyzický stav za vynikající či dobrý. Díky tomuto zjištění bylo usuzováno, že v péči o zdraví a nejen to fyzické nebudou učitelé výrazně pokulhávat, vyhodnocení dalších tvrzení v rámci této oblasti psychohygieny však ukázalo něco jiného. Celkově dosažené hodnoty za lichotivé bohužel označit nelze.

Jedním z důležitých aspektů udržení si zdraví, je dostatečný spánek jako nejučinnější forma regenerace organismu. Bohužel dle získaných údajů jsou na tom učitelé z hlediska dodržování zásad spánkové hygieny spíše špatně. Téměř 51 % respondentů potvrdilo, že spí denně méně než 6 hodin, pouze o něco menší bylo zastoupení těch, jež trpí dnes tak hojně se vyskytujícími poruchy spánku (konkrétně tyto poruchy u sebe zaznamenává téměř 43 % respondentů, tj. 38 učitelů z 90). Stejně nelichotivých výsledků bylo dosaženo i z hlediska kvality spánku. Více než 45 % učitelů není sto označit svůj stav po probuzení za uspokojivý. Svěže a odpočatě se tito učitelé po spánku cítí jen málokdy či dokonce nikdy. Často je jako jedna z příčin poruch spánku uváděna nepravidelnost v uléhání a vstávání. Ač byl u respondentů zaznamenán poměrně vysoký výskyt spánkových poruch, jejich příčinu v tomto případě ve většině případů nelze spatřovat zrovna v nepravidelnosti uléhání a vstávání. Dodržování pravidelnosti totiž v rámci dotazníku potvrdilo celých 80 % učitelů. Problémy v oblasti spánkové hygieny lze tedy spatřovat zejména ve zvýšeném výskytu spánkových poruch a dále, což může být mnohdy též spánkovými poruchami způsobeno, v nedostatečně dlouhém spánku. Nedostatek spánku je u většiny učitelů, jež se s ním potýkají, způsoben nejspíše nadměrným záúkolováním a neodkladností pracovních i soukromých povinností.

Z hlediska odpočinku jak ve formě relaxace tak ve formě fyzických aktivit bylo dosaženo poněkud přijatelnějších hodnot, avšak ani tak zcela optimistických. Na odpočinek si čas dokáže najít cca 74 % respondentů. Celých 83 učitelů z 90 má pak takovou aktivitu, které svůj čas rádo věnuje. To je z hlediska očišťování člověka od stresu

značně důležité. K překonávání stresu výrazně kromě jiných dopomáhá právě aktivita pohybová, která současně přispívá i k lepší fyzické kondici. Pravidelně, tj. alespoň 3x do týdne, se pohybové aktivitě však věnuje jen 63 % učitelů. Toto procentuální zastoupení jistě nelze označit za znepokojivé, avšak právě pohybová aktivita je nezbytná pro každého jedince jak z hlediska fyzického tak duševního, a proto ani 63 % nelze bohužel považovat za dostačující. Možná právě nedostatek pohybu je jednou z příčin, proč učitelé ve většině případů nedokáží oddělit práci od svého soukromí (dle výsledků dotazníku je tímto handicapem postiženo v průměru 42 % učitelů a to zejména ze škol základních). Právě pohybová aktivita totiž zcela přirozeně umožní jedinci se uvolnit, myšlení zaměřit jiným směrem a odpoutat se tak od pracovních těžkostí.

Třetí oblast v rámci psychohygieny, již se výzkumná část zabývala, můžeme označit jako oblast sociální opory a životního postoje, jež byla v dotazníku sycena celkem čtyřmi otázkami, tj. otázkou č. 19–22. Z výsledků interpretace vyplývá, že s nedostatkem sociální opory, tj. možností požádat své blízké o vyslechnutí, radu či pomoc, se potýká jen minimum oslovených učitelů. Celých 89 % respondentů má ve svém okolí osobu, na kterou se může vždy či ve většině situací zcela spolehnout. Neboť velmi výrazný vliv na odolnost vůči stresu a schopnost se s již vzniklým stresem vyrovnat nemá pouze dostatečná sociální opora ale značný význam je připisován též přístupu jedince k životu, byla pozornost věnována i této problematice. Jak se ukázalo, převážná část respondentů (82 %) vyjádřila spokojenost se sebou samým i svým životem a většina potvrdila i tendenci vidět věci z té lepší stránky a soustředit se zejména na to pozitivní, čeho se nám dostává. A pokud už se nějaké skutečné problémy či konflikty opravdu objeví, snaží se k nim valná většina respondentů přistupovat zodpovědně, tzn., že jejich řešení neodkládá, avšak důkladně si ho před jeho aplikací promyslí, aby se obešlo bez zbytečných negativně laděných emocí.

Předposlední, tj. čtvrtou, oblastí, na kterou se výzkumná část diplomové práce zaměřila, byla oblast hospodaření s časem, již byly v rámci dotazníku A věnovány celkem 3 otázky, konkrétně se jednalo o otázku č. 23–25. Na základě získaných údajů lze konstatovat, že s tímto problémem se učitelé vyrovnávají poměrně úspěšně. Téměř 94 % oslovených učitelů potvrdilo, že se ve většině případů snaží dodržovat pravidelný rytmus, jenž je nezměrně důležitý pro správnou funkci všech pochodů našeho organismu. Dopomáhá k vyrovnanosti nejen fyzické ale z velké míry též psychické, což posiluje jedincovu odolnost vůči negativním vlivům okolí. Výsledky dotazníku ukázaly, že celých 70 oslovených z 90 si svou činnost a úkoly systematicky plánuje. Snahou je zejména



předejít plnění úkolů a povinností na poslední chvíli a zabránit tak zvýšení možnosti výskytu stresu. Téměř všichni oslovení učitelé, krom 4 z celkem 90, přistupují k plnění úkolů správně, i když se jich nahromadí přespříliš. Dokáží si totiž vytvořit pořadí v plnění úkolů dle jejich důležitosti a naléhavosti. Priority se snaží vyřizovat přednostně. Co však respondenti poněkud zanedbávají, je fakt, že si ve svém časovém rozvrhu ve většině případů nedokáží vyhranit místo pro možný výskyt neočekávaných událostí, úkolů či běžné vyrušení.

Poslední a zároveň jednou z nejobsáhlejších psychohygienických oblastí tímto výzkumem mapovanou, je oblast týkající se učitelské práce jako takové. Pozornost je věnována zejména spokojenosti učitelů s jejich profesí, množství povinností s ní spojených, dále také pracovním podmínkám, vztahům na pracovišti či ohodnocení učitelské profese. Pro tyto různé aspekty učitelské profese bylo vyhrazeno celkem 10 posledních otázek dotazníku. Konkrétně se jednalo o otázky č. 26–35. Výsledky dosažené v rámci tvrzení č. 26 naznačují, že práce učitele není u nemalého množství dotázaných tou, jež by je zcela naplňovala, přinášela jim potěšení a byla nepostradatelnou součástí jejich života. I když více než polovinu oslovených svou profesí jako úplnou výhru nevnímá, nedokáže si na ni výrazně ztěžovat. U 33 % učitelů převažují spíše pocity nespokojenosti s vykonáváním zrovna tohoto povolání. I přes určité výhrady se ale většina učitelů snaží o dobrý výkon. S výsledky svého snažení je totiž spokojeno vždy nebo většinou téměř 88 % učitelů. Někdy je pro ně však obtížné snažit se o dobré výsledky, neboť množství povinností a požadavků na ně jako učitele kladené někdy, dle téměř 40 % oslovených, překračuje míru zvladatelnosti, a tak na zaobírání se dokonalostí přípravy a dostatečně dobrým výsledným efektem prostě nezbývá čas. I přesto všechno se učitelé snaží, jak jen mohou, o to, aby svou profesí nezanedbávali. Snaží se k ní přistupovat svědomitě, vyvarovat se zbytečných negativně laděných emocí a vše provádět s rozvahou a klidem a to nejen s ohledem na své žáky a vedení avšak i s ohledem na své zdraví. Tento fakt potvrdilo krom dvou všech 90 respondentů.

Na nadměrném pracovním zatížení se na zkoumaných školách v jisté, ne však nějak znepokojující avšak ne zcela zanedbatelné, míře podílejí podmínky pracovního prostředí a sociální činitelé, tj. jak vycházejí učitelé nejen se svými žáky ale také jejich rodiči či spolupráce mezi kolegy navzájem. Jako zdroj stresu, jak bylo původně částečně očekáváno, nebyly uváděny ani tak vztahy učitelů se žáky (tyto vztahy jako problematické označilo pouhých 11 učitelů z 90), ale spíše vztahy mezi učiteli a rodiči žáků. V rámci tohoto druhu vztahu obtiže pociťuje již 25 učitelů z 90. A ještě hůře pak učitelé hodnotí

vztahy se svými kolegy. Že by byly na přátelské úrovni, se nedomnívá 29 učitelů (tj. více než 32 %). Výsledky dosažené v rámci vztahů na pracovišti se neukázali jako alarmující, avšak určitou roli na zvýšené pracovní zátěži učitelů jistě sehrávají. Hlavní zátěžové faktory budou však asi vždy spatřovány zejména v úkolové a časové náročnosti, jak bylo zmiňováno již výše, a také v nedostatečném ohodnocení učitelé profese, o němž bude pojednáno nyní. Výsledky dotazníku, jež pojednávají o názoru učitelů jak na společenské tak finanční ohodnocení své profese, lze označit za zvýšeně negativní. Prestiž učitelé profese a její finanční ohodnocení není adekvátní vzhledem k náročnosti této činnosti pro naprostou většinu oslovených učitelů. Přibližně se jedná o 86 %, tj. 77 učitelů z celkového počtu 90 oslovených. Nedostatečné finanční a společenské ohodnocení, dále zhoršující se chování žáků a stále se zvyšující nároky na osobu učitele lze tedy považovat za hlavní úskalí učitelé profese. Dozajista i přes všechna negativa, jež učitelé profese skýtá, se mezi oslovenými najde dostatek takových, kteří si dráhu učitele vybrali zcela dobrovolně s cílem něco změnit, podílet se na vzdělání ostatních, zprostředkovávat učivo a šířit jeho znalost dál a umožnit tak žákům dosáhnout v životě vyšších cílů, a svého rozhodnutí nelitují.

Díky výše uvedenému shrnutí pěti okruhů duševní psychohygieny byla zmapována obecná úroveň životosprávy celého výzkumného vzorku složeného z 90 učitelů základních a středních škol. Výsledky dosažené u učitelů základních škol v rámci jednotlivých tvrzení dotazníku nebyly vždy totožné s výsledky dosaženými u učitelů škol středních, nelze však říci, že by na tom skupina učitelů jednoho typu školy byla v dodržování zásad duševní hygieny znatelně lépe než-li skupina učitelů druhého typu. Při celkovém posouzení bylo jejich skóre v uplatňování zásad psychohygieny téměř vyrovnané. Pokud bychom se tedy chtěli dozvědět o jednotlivých rozdílnostech mezi typy škol více, bylo by žádoucí zaměřit svou pozornost na rozbor konkrétních otázek.

Na samý závěr nesmí být opomenuto zmínit, že ze statistického hlediska v rámci zjišťování možných závislostí ve vztahu výsledků konkrétního tvrzení spolu s osobou učitele ZŠ či učitele SŠ, bylo u velké většiny tvrzení dosaženo nevýznamných hodnot, čímž byla hypotéza závislosti zamítnuta. Pouze v rámci tvrzení č. 6, 13, 17, 18, 23 a 27 lze usuzovat o tom, že větší či menší míra dodržování v rámci těchto tvrzení vyjádřených psychohygienických zásad souvisí s faktem, že je daná osoba buďto učitelem školy základní nebo učitelem školy střední. Z výsledků testové statistiky provedené v rámci výzkumné části této diplomové práce vyplynulo, že tedy pouze u 6 psychohygienických zásad (tj. jakou měrou se učitelé snaží o pestrost a vyváženost stravy, o pravidelně

vyvíjenou pohybovou aktivitu, zda mají svou oblíbenou činnost, jak dobře dokáží oddělit práci od svého soukromí, jak důsledně si plánují svou činnost či do jaké míry jsou spokojeni s výsledky své práce) je výsledná úroveň jejího dodržování významnější měrou ovlivněna tím, na jakém typu školy dotazovaný učitel působí. V rámci ostatních zásad tento vliv prokázán nebyl.

## ZÁVĚR

Slovo "hygiena" je všem důvěrně známo již od dětství. Rodiče učí své děti pravidelnému mytí a čištění zubů s hlavním cílem odstranit nečistoty nasbírané během dne. Tělesná hygiena jako vnější očista našeho těla se pěstuje skutečně od dětství a postupně se tak stává běžnou součástí každodenního života. Co však naše duše? Na péči o ni a její očistu v dnešní době často bohužel zapomínáme. Jenže duševní zdraví můžeme poničit nebo o něj dokonce přijít stejně tak snadno jako o zdraví tělesné. Jeho důležitost pro dosažení kvalitního života tedy není o nic menší než-li důležitost zdraví fyzického. Představuje totiž stav, který umožňuje hledat a nacházet své místo v tomto světě a vytvářet a udržovat hodnotné vztahy, jak ty mezilidské tak i vztah k sobě samému. Duševní zdraví nám dává šanci tvořivě plnit požadavky okolí a zároveň si udržovat jistou nezávislost.

Každý den s sebou přináší obrovské množství nejrůznějších podnětů, s nimiž se musí jedinec vypořádat – něco odfiltrovat, něco přeměnit ve smysluplnou informaci a tu pak zařadit do příslušného kontextu. Každý den se potýkáme také se spoustou problémů a situací, v nichž se musíme zorientovat a následně zvolit pokud možno v co nejkratší době jejich nejlepší možné řešení. To vše vyžaduje přiměřenou dávku pozornosti, myšlenkové práce, trpělivosti apod. Jednoduše řečeno, úspěšné zvládnání každodenních povinností, nároků a požadavků, problémů a konfliktů je podmíněno dostatečnou duševní aktivitou jedince, k jejímuž udržení dopomáhá dodržování zásad duševní hygieny. Duševní hygiena je o obratnosti zacházet se svým prostorem a časem, se svými pocity, myšlenkami, tělem, jednoduše se sebou samým.

Díky této práci bylo umožněno se nad problematikou duševní hygieny se všemi jejími aspekty a především pak nad problematikou životního stylu a životosprávy dnešního člověka hlouběji zamyslet. Cílem bylo upozornit na oblasti, jimž by měla být jedincem pro udržení jeho duševního zdraví věnována náležitá pozornost a zároveň na postupy a způsoby, jak s těmito oblastmi správně nakládat, aby bylo duševní zdraví zachováno co nejdéle. Toto obecné pojednání a zamyšlení se nad otázkou duševní hygieny bylo následně přeneseno do konkrétnější roviny. Pozornost byla zaměřena na učitelskou profesi, pro jejíž úspěšný výkon je přínos psychohygieny výraznější než pro mnohé jiné profese. Zjišťováno a následně pojednáno bylo o úrovni, které dosahují v oblasti dodržování psychohygienických zásad učitelé, jejichž práce a životní styl nabízí stále mnoho prostoru pro vylepšení. Výzkumy zkoumající psychickou pracovní zátěž totiž opakovaně uvádějí na prvních místech mezi exponovanými profesemi kromě zdravotnických profesí právě

učitele. Nejvyšší nároky jsou kladeny zejména na jejich psychickou odolnost, která by se v důsledku neustálých proměn společnosti měla nespíše stále navyšovat. Vedle vysokých nároků jsou mezi další hlavní zdroje učitelské zátěže řazeny rychlé změny vzdělávacích projektů a organizace školy, špatné pracovní podmínky, včetně osobních vyhlídek na zlepšení finančního hodnocení v práci, žáci se špatnými postoji k práci, časový tlak s časově limitovanými úkoly, konflikty s kolegy a neméně podstatné stížnosti na nízkou společenskou prestiž profese.

Z výše uvedených, avšak i mnoha dalších důvodů je pro osobu učitele nezbytné naučit se na náročnost své profese reagovat adaptivním způsobem, aby tak bylo ochráněno jeho zdraví psychické a tím pádem i jeho zdraví fyzické. Proto právě na tomto místě nachází uplatnění stále více se do povědomí lidí dostávající duševní hygiena, která předkládá značné množství variant, jak svou odolnost vůči nepříznivým vnějším i vnitřním vlivům účinně posilovat.

Předložená diplomová práce je zaměřena na získání poznatků o psychohygienických aspektech života učitelské profese. Tradičně je práce rozdělena do dvou rozsáhlých částí. První část pojednává o teoretických východiscích nejprve psychohygieny a následně učitelské profese, která jsou tématicky rozdělena do čtyř obsáhlých kapitol. Vysvětlen je význam duševní hygieny, poté nastíněn její vývoj a stanoveny faktory ohrožující duševní zdraví člověka. Velká pozornost je upřena zejména na stres a způsoby jeho zvládnání. Významný prostor je věnován též správné životosprávě, tj. možnostem uplatnění psychohygieny v běžném životě, díky níž lze negativní účinky stresu minimalizovat. O učitelské profesi konkrétně, se zaměřením zejména na její náročnost a možnosti jejího zvládnání, pak pojednává poslední kapitola části teoretické.

Neméně podstatnou část práce, ba spíše naopak, tvoří část praktická založená na samostatně provedeném výzkumu, jehož hlavním cílem bylo zmapování úrovně dodržování psychohygienických zásad, jíž dosahují učitelé základních a středních škol. Výzkum byl uskutečněn na třech základních a třech středních školách a za vyšetřovací metodu byl zvolen nestandardizovaný dotazník se škálovými otázkami. Ze závěrečného vyhodnocení získaných údajů vyplynulo, že úroveň dodržování jednotlivých zásad psychohygieny je dosti proměnlivá. Některými doporučeními se učitelé řídí téměř ukázkově, v dodržování jiných pravidel naopak méně či více zaostávají. Obecně lze konstatovat, že oslovení učitelé se snaží o dodržování pouze některých psychohygienických zásad v rámci jednotlivých oblastí duševní hygieny. Nejoptimističtějších výsledků v rámci výzkumu dosáhli učitelé v oblasti hospodaření

s časem a též v oblasti týkající se sociální opory a životního postoje. Většina učitelů si plánuje své činnosti a pořadí v plnění úkolů přizpůsobuje jejich důležitosti a naléhavosti. Z většiny přistupují učitelé správně nejen k plnění svých povinností, ale též celkově ke svému životu. Jejich snahou je myslet pozitivně a věci vidět z lepší stránky. Neméně pozitivní je zjištění, že převážná část oslovených vnímá svou sociální oporu za dostatečnou, tzn., že má ve svém okolí vždy někoho, na nějž se může obrátit se svými problémy. To všechno jsou uspokojivé výsledky. Avšak to se týká pouze výše zmíněných oblastí psychohygieny, v ostatních již takové uspokojení nenacházíme. Kupříkladu zásady zdravého stravování oslovení učitelé spíše zanedbávají. Na složení své stravy sice většina učitelů spíše dbá, avšak jejich hlavní nedostatek z hlediska stravování spočívá v zanedbávání zásady jíst menší porce v častějších intervalech v klidném a příjemném prostředí.

Ani oblast aktivního a pasivního odpočinku nevykazuje zcela ukázkové hodnoty. I když z hlediska aktivního odpočinku si vedou učitelé převážně dobře, neboť pohyb vnímají jako zábavu a berou ho za účinný zdroj nové energie, v oblasti odpočinku pasivního učitelé pokulhávají. Více než polovina oslovených potvrdila, že spí denně méně než 6 hodin a často se potýká s poruchami spánku a nepravidelnou dobou uléhání a vstávání.

Poslední mapovanou oblastí výzkumu byla oblast spokojenosti učitelů se svou profesí. Zaznamenáno bylo mnoho negativ zároveň však i mnoho pozitiv, která nakonec veškerá negativa přehlušila. Přestože se jmenováním hlavních zdrojů nespokojenosti s profesí neměli učitelé větší potíže – ty vidí zejména v nadměrném množství povinností a mnohdy přehnaných nárocích na osobu učitele, časovém zatížení, v nedostatečném společenském a finančním ohodnocení učitelské profese a částečně též v problematických vztazích na pracovišti spočívajících zejména v obtížné spolupráci s kolegy a nedostatečné opoře vedení – z konečných výsledků výzkumu vyplynulo, že jako naplňující a uspokojující vnímají svou práci celé dvě třetiny oslovených. Poslání svého povolání berou vybraní učitelé tedy většinou natolik vážně a odpovědně, že ani ta sebehorší překážka či nedostatek je neodradí ve své práci dál vytrvávat a přispívat tak k vyšší vzdělanosti dětí a mládeže.

## RESUMÉ

Tato diplomová práce pojednává o psychohygienických aspektech učitelské profese. Práce samotná je tvořena dvěma částmi – částí teoretickou a praktickou. Úvodní kapitola části teoretické je věnována obecným poznatkům o duševní hygieně – tj. jejímu historickému vývoji, pojetí a významu. Následně se teoretická část práce zaměřuje na stanovení faktorů, jež negativně působí na duševní zdraví jedince. Pozornost je zde upřena především na stres – na jeho příčiny, důsledky, způsoby jeho zvládnání apod. Další kapitoly pak informují o tom, jak důležité místo zaujímá psychohygienu v běžném životě a do jakých jeho oblastí konkrétně zasahuje. Závěrečná a rozsáhlá kapitola teoretické části se zaměřuje přímo na specifika spojená s duševní hygienou u učitelů.

Praktická část diplomové práce je tvořena samostatně provedeným výzkumem, jehož úkolem bylo získat informace o způsobech zvládnání stresových situací, vyrovnávání se s náročnými životními situacemi a o míře dodržování psychohygienických zásad u vybrané skupiny učitelů. Výzkum byl proveden celkem na šesti školách – na třech základních a třech školách středních. Ke sběru dat byl využit nestandardizovaný dotazník obsahující celkem 35 tvrzení. Údaje díky němu získané byly vyhodnoceny jak kvantitativně tak kvalitativně a výsledky pro větší přehlednost znázorněny graficky. Při provádění analýzy byly posuzovány nejen výsledky celkové, avšak zejména výsledky dle typu školy.

## RESÜMEE

Diese Diplomarbeit behandelt von psychohygienischen Aspekten des Lehrerberufes. Die Arbeit besteht aus zwei Hauptteilen – aus dem theoretischen und praktischen Teil. Das Einleitungskapitel des theoretischen Teils enthält die Allgemeinerkenntnisse von der Psychohygiene – d.h. ihre historische Entwicklung, ihre Auffassung und Bedeutung. Nachfolgend konzentriert sich der theoretische Teil auf die Feststellung der Faktoren, die negativ auf die psychische Gesundheit des Individuums wirken. Die Aufmerksamkeit widme ich hier vor allem dem Stress – seinen Ursachen, Folgen, Weisen seiner Bewältigung usw. Weitere Kapitel informieren dann darüber, wie wichtige Stelle im üblichen Leben die Psychohygiene einnimmt und in welche seine Bereiche sie konkret eingreift. Das umfangreiche Abschlusskapitel des theoretischen Teils konzentriert sich gerade auf die Besonderheiten der Psychohygiene bei Lehrern.

Der praktische Teil der Diplomarbeit ist durch die selbständig durchführende Forschung gebildet. Die sollte die Informationen über die Weisen der Bewältigung von den Stresssituationen, über Weisen, wie sich mit den anspruchsvollen Lebenssituationen abbinden und über das Maß der Beachtung von den psychohygienischen Grundsätzen bei der ausgewählten Gruppe von Lehrern gewinnen. Die Forschung wurde auf zusammen sechs Schulen ausgeführt – konkret auf drei Grundschulen und drei Mittelschulen. Die Sammlung von Daten verlief mit Hilfe vom unstandardisierten Fragebogen, der zusammen 35 Behauptungen enthielt. Die gewonnenen Angaben wurden wie quantitativ als auch qualitativ ausgewertet und die Ergebnisse wurden für größere Anschaulichkeit grafisch dargestellt. Bei der Durchführung der Analyse wurden nicht nur die Gesamtergebnisse, sondern vor allem die Ergebnisse nach dem Typ der Schule beurteilt.



# SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

## Literatura

- [1] BARTKO, Daniel. *Moderní psychohygiena*. 2. vydání. Praha: Panorama, 1980. 467 s. ISBN 978-80-7402-110-7.
- [2] BÁRTOVÁ, Zdenka. *Jak zvládnout stres za katedrou*. Kralice na Hané: Computer Media, 2011. 96 s. ISBN 978-80-7402-110-7.
- [3] BARTŮŇKOVÁ, Staša. *Stres a jeho mechanismy*. Praha: Karolinum, 2010. 137 s. ISBN 978-80-246-1874-6.
- [4] BAŠTECKÁ, Bohumila. *Klinická psychologie v praxi*. Praha: Portál, 2003. 420 s. ISBN 80-7178-725-3.
- [5] BOENISCH, Ed; HANEYOVÁ, C. Michele. *Stres: Přehledné testy a návody, jak zvládat stres*. Brno: Books, 1998. 208 s. ISBN 80-7242-015-1.
- [6] CAUNT, John. *Time management: Jak hospodařit s časem*. Praha: Computer Press, 2001. 125 s. ISBN 80-7226-441-9.
- [7] ČÁP, Jan. *Psychologie pro učitele*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1980. 380 s.
- [8] DALE Carnegie & Associates. *Jak překonat starosti a stres*. Praha: Práh, 2011. 155 s. ISBN 978-80-7252-320-7.
- [9] DOLEŽAL, Jan. *Hygiena duševního života*. Praha: Orbis, 1964. 527 s.
- [10] EGER, Ludvík. *Stres, prevence a management stresu*. Plzeň: Západočeská univerzita, 1997. 75 s. ISBN 80-7082-366-6.
- [11] FRANKL, Viktor Emil. *Člověk hledá smysl*. Praha: Psychoanalytické nakladatelství J. Kocourek, 1994. 88 s. ISBN 80-901601-4-X.
- [12] FRAŇKOVÁ, Slávka. *Výživa a psychické zdraví*. Praha: ISV – nakladatelství, 1996. 271 s. ISBN 80-85866-13-7.
- [13] HENNIG, Claudius; KELLER, Gustav. *Antistresový program pro učitele: Projevy, příčiny a způsoby překonání stresu z povolání*. Praha: Portál, 1996. 99 s. ISBN 80-7178-093-6.

- [14] HEŘMANOVÁ, Vladislava. *Profesní sebepojetí učitelů*. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně, 2004. 191 s. ISBN 80-7044-618-8.
- [15] HOLEČEK, Václav; JIŘINCOVÁ, Božena; MIŇHOVÁ, Jana. *Vybrané kapitoly z psychologie zdraví*. Plzeň: Západočeská univerzita, 1997. 102 s. ISBN 80-7082-308-9.
- [16] CHAMOUTOVÁ, Kateřina; CHAMOUTOVÁ, Hana. *Duševní hygiena; Psychologie zdraví*. Praha: Česká zemědělská univerzita, Provozně ekonomická fakulta, Katedra psychologie, 2006. 209 s. ISBN 80-213-1452-4.
- [17] KANTOR, Milan. *Základy školního zdravotnictví: Pro posluchače pedagogické fakulty*. Plzeň: Pedagogická fakulta, 1990. 146 s. ISBN 80-7043-018-4.
- [18] KEBZA, Vladimír; ŠOLCOVÁ, Iva. *Syndrom vyhoření*. Praha: Státní zdravotní ústav, 2003. 26 s. ISBN 80-7071-231-7.
- [19] KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada, 1998. 136 s. ISBN 80-7169-551-3.
- [20] KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994. 190 s. ISBN 80-7169-121-6.
- [21] KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2003. 279 s. ISBN 80-7178-774-4.
- [22] KUNOVÁ, Václava. *Zdravá výživa*. Praha: Grada, 2004. 136 s. ISBN 80-247-0736-5.
- [23] MÁČEK, Miloš; MÁČKOVÁ, Jiřina. *Fyziologie tělesných cvičení*. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 2002. 112 s. ISBN 80-210-1604-3.
- [24] MACHAČ, Miloš. *Duševní hygiena a prevence zátěže*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984. 235 s.
- [25] MÍČEK, Libor. *Duševní hygiena*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984. 207 s.
- [26] MÍČEK, Libor. *Sebevýchova a duševní zdraví*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1976. 230 s.
- [27] MIŇHOVÁ, Jana. *Psychopatologie pro právníky*. 3. vydání. Plzeň: A. Čeněk, 2006. 134 s. ISBN 80-86898-70-9.
- [28] MOHAPL, Přemysl. *Úvod do psychologie nemoci a zdraví*. Olomouc: Univerzita Palackého, 1992. 89 s. ISBN 80-7067-127-0.

- [29] NAKONEČNÝ, Milan. *Lidské emoce*. Praha: Academia, 2000. 335 s. ISBN 80–200–0763–6.
- [30] PAŘÍZEK, Vlastimil. *Učitel a jeho povolání: analýza učitelské profese*. Praha: SPN, 1988. 124 s.
- [31] PAULÍK, Karel. *Pracovní zátěž vysokoškolských učitelů*. Ostrava: Ostravská univerzita, 1995. 123 s. ISBN 80–7042–423–0.
- [32] PAULÍK, Karel. *Psychologické aspekty pracovní spokojenosti učitelů*. Ostrava: Ostravská univerzita, 1999. 135 s. ISBN 80–7042–550–4.
- [33] POLÁK, Milan. *Syndrom vyhoření a učitelé* [online]. Rok vydání 2005. Dostupné z: [http://www.google.cz/url?sa=t&rct=j&q=arg%20vyho%C5%99en%C3%AD&source=web&cd=1&ved=0CDAQFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.arg.cz%2FDokumenty%2FKonference\\_Prachatic\\_2005%2FSyndrom\\_vyhoreni\\_reditele.doc&ei=GB83UcvOM4idtQba\\_YDgDg&usg=AFQjCNHsniakKrY1C4bQkpYVTppE41dV2Q&bvm=bv.43287494,d.Yms](http://www.google.cz/url?sa=t&rct=j&q=arg%20vyho%C5%99en%C3%AD&source=web&cd=1&ved=0CDAQFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.arg.cz%2FDokumenty%2FKonference_Prachatic_2005%2FSyndrom_vyhoreni_reditele.doc&ei=GB83UcvOM4idtQba_YDgDg&usg=AFQjCNHsniakKrY1C4bQkpYVTppE41dV2Q&bvm=bv.43287494,d.Yms) [citováno 6. března 2013].
- [34] PRAŠKO, Ján; PRAŠKOVÁ, Hana. *Proti stresu krok za krokem*. Praha: Grada, 2001. 187 s. ISBN 80–247–0068–9.
- [35] PRŮCHA, Jan. *Učitel: Současné poznatky o profesi*. Praha: Portál, 2002. 154 s. ISBN 80–7178–621–7.
- [36] RUSH, Myron D. *Syndrom vyhoření*. Praha: Návrat domů, 2004. 129 s. ISBN 80–7255–074–8.
- [37] ŘEHULKA, Evžen. *Psychohygienické otázky pedagogické psychologie*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1988. 92 s.
- [38] ŘEHULKA, Evžen; BLAHUTKOVÁ, Marie; DVOŘÁKOVÁ, Šárka. *Pohyb a duševní zdraví*. Brno: Paido, 2005. 78 s. ISBN 80–7315–108–1.
- [39] ZEMAN, Vladimír; MÍČEK, Libor. *Učitel a stres*. Opava: Vade Mecum, 1997. 195 s. ISBN 80–86041–25–5.

## Internetové odkazy

<http://www.pandemie.cz/>

<http://www.arg.cz/>

<http://www.anabell.cz/>

# PŘÍLOHOVÁ ČÁST

## PŘÍLOHA 1: Předloha dotazníku

*Vážená paní, vážený pane,*

*ráda bych Vás tímto požádala o vyplnění tohoto dotazníku, který má posloužit k získání informací potřebných pro zpracování diplomové práce na téma „Psychohygienické aspekty učitelské profese“.*

*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.*

*Předem Vám děkuji za ochotu.*

*Jana Lískovcová, Pedagogická fakulta ZČU v Plzni*

Pohlaví:	<input type="checkbox"/> žena	<input type="checkbox"/> muž	
Věk:	<input type="checkbox"/> 20 – 34	<input type="checkbox"/> 35 – 44	<input type="checkbox"/> 45 a více
Typ školy:	<input type="checkbox"/> základní	<input type="checkbox"/> střední	
Léta praxe:	<input type="checkbox"/> do 5 let	<input type="checkbox"/> 5 – 15	<input type="checkbox"/> 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 – Ano, vždy (téměř vždy)*
- 2 – Většinou ano (převážně)*
- 3 – Většinou ne (málokdy)*
- 4 – Ne, nikdy (téměř 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 rodiči žáků 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 2: Ukázka vyplněného dotazníku (učitel ženského pohlaví)

### DOTAZNÍK

*Vážení paní, vážený pane,*  
ráda bych Vás tímto požádala o vyplnění tohoto dotazníku, který má posloužit k získání informací potřebných pro zpracování diplomové práce na téma „Psychologické aspekty učitelské profese“.

*Dotazník je zcela anonymní a údaje, ianto cestou získané, budou využity pouze pro potřeby výše zmíněné práce, která se týká životního stylu a životasprávy u učitelské profese. Předem Vám děkuji za ochotu.*

*Jana Lisakovská, Pedagogická fakulta ZČU v Plzni*

Pohlaví:	<input checked="" type="checkbox"/> žena	<input type="checkbox"/> muž	
Věk:	<input checked="" type="checkbox"/> 20 – 34	<input type="checkbox"/> 35 – 44	<input type="checkbox"/> 45 a více
Typ školy:	<input checked="" type="checkbox"/> základní	<input type="checkbox"/> střední	
Léta praxe:	<input type="checkbox"/> do 5 let	<input checked="" type="checkbox"/> 5 – 15	<input type="checkbox"/> více než 15 let
Vysočovaný předmět:	1, 54, 25		

#### Instrukce:

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

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

1. Dodržuji pravidelný denní režim.	1	<input checked="" type="radio"/> 2	3	4
2. Dokáží si svou práci rozdělit dle důležitosti.	1	<input checked="" type="radio"/> 2	3	4
3. Umím si najít čas na odpočinek a relaxaci.	1	<input checked="" type="radio"/> 2	3	4

4. Spím alespoň 6 – 8 hodin denně.	<input checked="" type="radio"/> 1	2	3	4
5. Nejtrpím poruchami spánku.	1	2	<input checked="" type="radio"/> 3	4
6. Dodržuji pravidelnou dobu ulehání a vstávání.	1	<input checked="" type="radio"/> 2	3	4
7. Ráno se probouzím svěží a odpočatý.	1	<input checked="" type="radio"/> 2	3	4
8. Jím menší porce v častějších intervalech (cca 4–5x denně).	1	<input checked="" type="radio"/> 2	3	4
9. Jím v klidu, bez spěchu.	1	<input checked="" type="radio"/> 2	3	4
10. Každý den si dopřiji ovoce a zeleninu.	1	<input checked="" type="radio"/> 2	3	4
11. Dodržuji pitný režim, vypiju alespoň 2 litry tekutin za den.	<input checked="" type="radio"/> 1	2	3	4
12. Snažím se omezovat množství cukrů a tuků ve stravě.	1	<input checked="" type="radio"/> 2	3	4
13. Snažím se, aby moje strava byla pestrá a vyvážená.	1	<input checked="" type="radio"/> 2	3	4
14. Vyhýbám se kouření cigaret.	1	<input checked="" type="radio"/> 2	3	4
15. Kávu pijí v rozumném množství.	1	<input checked="" type="radio"/> 2	3	4
16. Často pohybuji na čerstvém vzduchu.	1	<input checked="" type="radio"/> 2	3	4
17. Mám oblíbenou činnost, které rád a věnuji svůj volný čas.	<input checked="" type="radio"/> 1	2	3	4
18. Pravidelně vyvíjím pohybovou aktivitu.	1	<input checked="" type="radio"/> 2	3	4
19. Jsem se svou prací spokojený.	1	<input checked="" type="radio"/> 2	3	4
20. Vztahy s kolegy jsou na přátelské úrovni.	<input checked="" type="radio"/> 1	2	3	4
21. S žáky vycházím bez větších obtíží.	<input checked="" type="radio"/> 1	2	3	4
22. Spolupráce s rodiči žáků je převážně bezproblémová.	1	<input checked="" type="radio"/> 2	3	4
23. Mám přátelé, na které se mohu kdykoli obrátit.	<input checked="" type="radio"/> 1	2	3	4
24. Dokáží oddělit práci od svého soukromého života.	<input checked="" type="radio"/> 1	2	3	4
25. Problémy a konflikty se snažím řešit co nejdříve a pokud možno s chladnou hlavou.	<input checked="" type="radio"/> 1	2	3	4
26. Svou činnost si baluju dopředu, plnění úkolů nenechávám na poslední chvíli.	1	<input checked="" type="radio"/> 2	3	4
27. Snažím se myslet pozitivně a vidět věci z lepší stránky.	1	<input checked="" type="radio"/> 2	3	4

28. Mě pracovní povinnosti mě nezabíhají nad míru únosnosti.	1	2	3	4
29. Chtím se být fyzicky zdatný/ý.	1	2	3	4
30. Jsem spokojený/á sám se sebou a svým životem.	1	2	3	4
31. V práci mám čas na pravidelnou stravu a krátký odpočinek k nabýví nových sil.	1	2	3	4
32. Dokážu 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 3: Ukázka vyplněného dotazníku (učitel mužského pohlaví)

## DOTAZNÍK

Vážený pane,

ráda bych Vás tímto požádala o vyplnění tohoto dotazníku, který má posloužit k získání informací potřebných pro zpracování diplomové práce na téma „Psychologické aspekty učitelské profese“.

Dotazník je zcela anonymní a údaje, jako osobní získané, budou využity pouze pro potřeby výše zmíněné práce, která se ošá životního stylu a životasprávy u učitelské profese.

Předem Vám děkuji za ochotu.

Jana Lisáková, Pedagogická fakulta ZČU v Plzni

Pohlaví:	<input type="checkbox"/> žena	<input checked="" type="checkbox"/> muž	
Věk:	<input type="checkbox"/> 20 – 34	<input checked="" type="checkbox"/> 35 – 44	<input type="checkbox"/> 45 a více
Typ školy:	<input checked="" type="checkbox"/> základní	<input type="checkbox"/> střední	
Léta praxe:	<input type="checkbox"/> do 5 let	<input checked="" type="checkbox"/> 5 – 15	<input type="checkbox"/> více než 15 let
Vyučovaný předmět:	..... <i>H-Fr. Pe</i> .....		

### Instrukce:

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

- 1 – Ano, vždy (černě vždy)
- 2 – Většinou ano (černě většinou)
- 3 – Většinou ne (černě většinou ne)
- 4 – Ne, nikdy (černě nikdy)

1. Dodržuji pravidelný denní režim	<input checked="" type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
2. Dokáží si svou práci rozdělit dle důležitosti.	<input type="radio"/> 1	<input checked="" type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
3. Umím si najít čas na odpočinek a relaxaci.	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input checked="" type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4

4. Spím alespoň 6 – 8 hodin denně	<input checked="" type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
5. Nejtrpím poruchami spánku	<input checked="" type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
6. Dodržuji pravidelnou dobu ulehání a vstávání	<input type="radio"/> 1	<input checked="" type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
7. Ráno se probouzím svěží a odpočatý	<input checked="" type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
8. Jím menší porce v častějších intervalech (cca 4–5x denně)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input checked="" type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
9. Jím v klidu, bez spěchu	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input checked="" type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
10. Každý den si dopřeji ovoce a zeleninu	<input type="radio"/> 1	<input checked="" type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
11. Dodržuji pitný režim, vypiji alespoň 2 litry tekutin za den	<input checked="" type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
12. Snažím se omezovat množství cukru a tuků ve stravě	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input checked="" type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
13. Snažím se, aby moje strava byla pestrá a vyvážená	<input type="radio"/> 1	<input checked="" type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
14. Vyhýbám se kouření cigaret	<input checked="" type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
15. Kávu piji v rozumném množství	<input checked="" type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
16. Často pohybám na čerstvém vzduchu	<input checked="" type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
17. Mám oblíbenou činnost, které rád a věnuji svůj volný čas	<input checked="" type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
18. Pravidelně vyvíjím pohybovou aktivitu	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input checked="" type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
19. Jsem se svou prací spokojený, naplňuje mě	<input type="radio"/> 1	<input checked="" type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
20. Vztahy s kolegy jsou na přátelské úrovni	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input checked="" type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
21. S žáky vycházím bez větších obtíží	<input checked="" type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
22. Spolupráce s rodiči žáků je převážně bezproblémová	<input type="radio"/> 1	<input checked="" type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
23. Mám přátele, na které se mohu kdykoli obrátit	<input type="radio"/> 1	<input checked="" type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
24. Dokáží oddělit práci od svého soukromého života	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input checked="" type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
25. Problémy a konflikty se snažím řešit co nejdříve a pokud možno s chladnou hlavou	<input checked="" type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
26. Svou činnost si plánuji dopředu, plnění úkolů nenechávám na poslední chvíli	<input checked="" type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
27. Snažím se myslet pozitivně a vidět věci z lepší stránky	<input type="radio"/> 1	<input checked="" type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4

28. Má pracovní povinnost mě nezatěžují nad míru únavnosti.	1	2	3	4
29. Chtím se být fyzicky zdatný.	1	2	3	4
30. Jsem spokojený sám se sebou a svým životem.	1	2	3	4
31. V práci mám čas na pravidelnou stravu a krátký odpočinek k nabýví nových sil.	1	2	3	4
32. Dokážu 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 3: Ukázka výpočtů hodnot testové statistiky

• **Výpočet hodnoty testové statistiky pro tvrzení č. 18** („Dokáži oddělit práci od svého soukromého života“)

- jelikož kritická hodnota pro kontingenční tabulku typu 2x3 byla překročena, lze hypotézu závislosti v tomto případě potvrdit.

<b>2 x 3</b>	ano, vždy	většinou ano	ne		očekávané četnosti			
ZŠ	8	11	25	44	11,73	14,18	18,09	44
SŠ	16	18	12	46	12,27	14,82	18,91	46
	24	29	37	90	24,00	29,00	37,00	90
	1,19	0,71	2,64	4,54				
	1,14	0,68	2,53	4,34				
		vyp. hodn.	chí-kv.:	<b>8,88</b>				

počet st.volnosti:  $(3-1) \times (2-1) = 2$

krit.hodn.Chí-kv. pro 2 st.v. na 5% hlad.význ. **5,99**

• **Výpočet hodnoty testové statistiky pro tvrzení č. 25** („Dodržuji pravidelný denní rytmus“)

- jelikož kritická hodnota pro kontingenční tabulku typu 2x3 nebyla překročena, nelze hypotézu závislosti v tomto případě potvrdit.

<b>2 x 3</b>	ano, vždy	většinou ano	ne		očekávané četnosti			
ZŠ	4	35	5	44	5,38	35,20	3,42	44
SŠ	7	37	2	46	5,62	36,80	3,58	46
	11	72	7	90	11,00	72,00	7,00	90
	0,35	0,00	0,73	1,08				
	0,34	0,00	0,70	1,03				
		vyp.hodn.	chí-kv.:	<b>2,12</b>				

počet st.volnosti:  $(3-1) \times (2-1) = 2$

krit.hodn.Chí-kv. pro 2 st.v. na 5% hlad.význ. **5,99**