

Psychohygienu a zvládání stresových situací v práci učitele

Ing. Lucie Rouchalová

Bakalářská práce
2015



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav školní pedagogiky

akademický rok: 2014/2015

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Ing. Lucie Rouchalová**
Osobní číslo: **H130349**
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Učitelství odborných předmětů pro SŠ**
Forma studia: **kombinovaná**

Téma práce: **Psychohygienu a zvládání stresových situací v práci učitele**

Zásady pro vypracování:

Vymezení teoretických východisek z oblasti teorie stresu a stresových faktorů v profesi učitele.

Příprava metodiky empirické části, zpracování projektu výzkumu a stanovení výzkumného problému.

Realizace kvantitativního výzkumu prostřednictvím dotazníkového šetření.

Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.

Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi středních škol.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

CHRÁSKA, Miroslav. Metody pedagogického výzkumu: Základy kvantitativního výzkumu. Vyd. 1. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1369-4.

KOHOUTEK, Rudolf. Psychologie osobnostních typů učitele. Vyd. 1. Brno: CERM akademické nakladatelství, 2000. ISBN 80-7204-176-2.

MÍČEK, Libor. Duševní hygiena. Vyd. 1. SPN Státní pedagogické nakladatelství, 1984. ISBN 14-400-84.

ŘEHULKA, Evžen. Psychohygiena – její chápání odbornou a laickou veřejností. Vyd. 1. Brno: Masarykova univerzita, 2012. ISBN 978-80-210-5941-2.

ŘEHULKA, Evžen. Škola a zdraví pro 21. století: Výchova ke zdraví. Editor Evžen Řehulka. Vyd. 1. Brno: Masarykova univerzita, 2011. ISBN 978-80-210-5451-6.

SMÉKAL, Vladimír. Pozvání do psychologie osobnosti: člověk v zrcadle vědomí a jednání. Vyd. 2. Brno: Barrister & Principal, 2004. ISBN 80-86598-65-9.

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. et Mgr. Viktor Pacholík, Ph.D.

Ústav školní pedagogiky


Datum zadání bakalářské práce:

28. ledna 2015

Termín odevzdání bakalářské práce:

30. dubna 2015

Ve Zlíně dne 28. ledna 2015


doc. Ing. Anežka Lengálová, Ph.D.
děkanka




doc. PaedDr. Adriana Wiegerová, Ph.D.
ředitelka ústavu

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby ¹⁾;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 ³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- na bakalářské práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně 31. 3. 2015

..... Pouchalova

¹⁾ zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevydělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlížení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacího zařízení (školní dílo).

3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.

3). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jím dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlédne k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Předložená bakalářská práce pojednává o psychohygieně a zvládnání stresových situací v práci učitele, přičemž cílovou skupinu představovali učitelé vykonávající svoji pedagogickou činnost ve vzdělávacích oborech středního školství. Výzkumu, který se uskutečnil pomocí dotazníkového šetření, se zúčastnilo 100 učitelů působících na čtyřech různých typech středních škol, a sice SOU bez maturity, SOU s maturitou, SOŠ a gymnáziu. Pomocí testu nezávislosti chí-kvadrát bylo ověřováno, zda mezi postoji respondentů existují významné rozdíly.

Klíčová slova: stres, psychohygiéna, učitel, dotazník, test nezávislosti chí-kvadrát

ABSTRACT

Presented bachelor thesis deals with the mental hygiene and managing of the stress situations in the teacher`s work. The secondary school teachers represent the target group of the respondents. The practical part of this work was based on the questionnaire research. One hundred teachers working on four different types of the secondary schools (vocational school finishes with apprenticeship certificate, vocational school finishes with secondary school-leaving exam, secondary specialized school and gymnasium). The significant differences between respondent attitudes were examined using a chi-square test of independence.

Keywords: stress, mental hygiene, teacher, questionnaire, chi-square test of independence

Děkuji Mgr. et Mgr. Viktorovi Pacholíkovi, PhD. za odborné vedení bakalářské práce a poskytování cenných rad. Děkuji také všem učitelům středních škol, kteří se ochotně podíleli na realizaci výzkumné práce. Dík patří i mému manželovi, který mi byl po dobu studia velkou oporou.

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

Ve Zlíně 30. dubna 2015

Lucie Rouchalová

OBSAH

ÚVOD	10
I TEORETICKÁ ČÁST	12
1 STRES	13
1.1 DEFINICE STRESU	13
1.2 DRUHY STRESU	13
1.3 PŘÍČINY A PROJEVY STRESU	14
2 STRESOVÉ SITUACE V PRÁCI UČITELE	16
2.1 PŘÍČINY A ZDROJE UČITELSKÉHO STRESU	16
2.2 PROJEVY UČITELSKÉHO STRESU – SYNDROM VYHOŘENÍ.....	17
2.3 ZVLÁDÁNÍ UČITELSKÉHO STRESU.....	18
3 ZÁSADY PSYCHOHYGIENY UČITELE	19
3.1 SPRÁVNÉ STRAVOVACÍ NÁVYKY	19
3.2 DOSTATEK SPÁNKU	19
3.3 POHYB.....	20
3.4 DOSTATEČNÝ ODPOČINEK	20
3.5 SYSTEMATICKÉ PLÁNOVÁNÍ ČASU.....	21
3.6 PŘÍJEMNÉ PRACOVNÍ PROSTŘEDÍ	21
3.7 RODINA, PŘÁTELÉ A MEZILIDSKÉ VZTAHY.....	22
3.8 ADAPTACE, RESILIENCE, COPING, SUPERVIZE	22
II PRAKTICKÁ ČÁST	24
4 METODOLOGIE SBĚRU DAT	25
5 CÍL VÝZKUMU	27
5.1 HLAVNÍ CÍL VÝZKUMU	27
5.2 DÍLČÍ CÍLE VÝZKUMU	27
5.3 STANOVENÍ VÝZKUMNÝCH HYPOTÉZ	28
5.4 CHARAKTERISTIKA ZKOUMANÉHO VZORKU	28
5.5 ZPRACOVÁNÍ DAT.....	29
6 VYHODNOCENÍ VÝZKUMU	30
6.1 VYHODNOCENÍ HLAVNÍHO CÍLE.....	30
6.2 VYHODNOCENÍ DÍLČÍCH CÍLŮ	36
6.3 OVĚŘOVÁNÍ HYPOTÉZ	43
6.3.1 Ověření hypotézy č. 1	44
6.3.2 Ověření hypotézy č. 2	47
6.3.3 Ověření hypotézy č. 3	48
6.3.4 Ověření hypotézy č. 4	50
6.3.5 Ověření hypotézy č. 5	51
7 SHRUTÍ ZÍSKANÝCH VÝSLEDKŮ A DISKUZE	53
ZÁVĚR	56
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	58
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	61

SEZNAM TABULEK.....	62
SEZNAM OBRÁZKŮ	63
SEZNAM PŘÍLOH.....	64

ÚVOD

Učitelská profese patří historicky mezi profese, kterých si široká veřejnost nejvíce cení a učitelé tak lidmi, kteří se v hodnotovém žebříčku každého z nás pohybují velmi vysoko. Postavení pedagogů dnes již není takové, jako tomu bylo na počátku dvacátého století, kdy byli učitelé bezesporu velmi váženými občany, nicméně z nedávno provedeného veřejného výzkumu vyplývá, že povolání učitele je obyvateli České republiky, a to napříč všemi skupinami naší společnosti, považováno za vysoce prestižní.

Učitel, ať už působící na jakémkoliv stupni vzdělávacího procesu, je v dnešní, dle mého názoru až přespříliš uspěchané době, takřka každodenně vystavován situacím, jež mohou svojí povahou zásadně ovlivnit jeho duševní rozpoložení. Přitom se nemusí jednat pouze o situace úzce spjaté s učitelskou profesí. Velmi významnou roli může hrát také to, co daný jedinec prožívá ve svém životě osobním.

V každodenní pracovní činnosti řeší průměrný zaměstnanec, učitele nevyjímaje, desítky drobných úkolů, na něž se musí soustředit. Při řešení těchto úkolů je ovšem pravidelně rušen svým okolím, což má za následek to, že musí svoji pozornost, byť jen krátkodobě, věnovat jiné činnosti než té, kterou se v daném okamžiku zabývá. Může tím utrpět nejen kvalita odvedené práce, ale také duševní pohoda daného jedince, který se cítí být pod nepřiměřeným tlakem, což může mít celou následků.

Je na místě položit si několik otázek. Existuje způsob, jak být po celý den koncentrovaný? Lze si splnit během pracovní doby veškeré povinnosti a přitom si uchovat dostatek energie na aktivity, jimž bychom se chtěli věnovat po skončení pracovní doby? Jak zůstat pod tlakem tolika úkolů v klidu?

Nalézt odpovědi na tyto otázky nemusí být neřešitelným problémem, nepoměrně obtížnější může ale být se vytyčenými strategiemi řídit. Často se totiž stává, že si člověk závažnost dané situace nepřipouští a zkrátka ji přejde bez povšimnutí. Tím se ale pouze oddaluje nevyhnutelné, tedy situace, kdy se člověk dostane do stavu, který již není schopen vlastními silami zvládnout. Následky jeho dalšího jednání mohou více či méně závažným způsobem ovlivnit nejen další profesní či osobní život daného jedince, ale také jeho blízkých, kolegů a v případě učitele také jeho žáků.

Mělo by být v zájmu každého učitele umět takovým situacím přecházet a nastanou-li, měl by být schopen jim odpovídajícím způsobem čelit. Pro prevenci stresu existuje celá řada

léty ověřených technik, které jsou doporučovány napříč všemi profesemi. Jako příklad lze uvést krátké relaxační přestávky během pracovní doby vyplněné například dechovými cvičeními či minutovým protažením, zdravý životní styl spočívající v racionalizaci stravovacích návyků a dodržování pravidelného pitného režimu, dobrý spánek, schopnost nebrat si vše až příliš osobně, zvýšit důvěru sám v sebe, nepropadat ihned panice či pravidelně komunikovat o daných problémech s kolegy a rodinnými příslušníky.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 STRES

Se slovem stres se lze v dnešní době setkat poměrně často, ačkoliv pro lidstvo jako takové není žádnou novinkou. Stres je přirozená obranná reakce organismu. Vyvolávají jej tzv. stresory, které jsou u každého živého organismu jiné, ovšem jejich podstata je stejná a je založena na principu akce-reakce, kdy stresová situace (akce) vyvolá stres jako takový (reakce).

1.1 Definice stresu

Stres je soubor podnětů nadměrně nepříznivě zatěžující organismus v oblasti duševní i tělesné. Slovo stres pochází z latinského „*stringo*“, což v překladu znamená utahovat, svírat či stahovat (Kolektiv autorů, 2005). Ve volném překladu by se dalo slovo stres interpretovat jako tíseň, nouze či přetaženost. Častěji se stres odvozuje z anglického slova „*stress*“, které lze přeložit jako zátěž nebo napětí (Křivohlavý, 1994). Definice pro slovo stres je v literatuře mnoho. Například Švingalová definuje stres jako stav organismu, kdy dochází k jeho ucelenosti, a proto musí zaktivovat všechny síly, aby se mohl bránit (Švingalová, 2000).

1.2 Druhy stresu

Stres lze rozlišovat dle intenzity stresové reakce na hyperstres a hypostres. Hyperstres je stav, kdy dochází ke ztrátě schopnosti vyrovnat se stresovou situací. Opakem hyperstresu je tzv. hypostres, kdy stresová situace je zvládnutelná. Dle okolností vzniku stresových situací se stres dělí na distres, kdy se jedná o negativní situaci se všemi jejími negativními důsledky. Opakem distresu je eustres, který představuje pozitivní stres, například porod (Křivohlavý, 1994).

Dle Hladkého a Žídkové (Hladký, Žídková 1999) se jednotlivé stresogenní situace dají dělit podle toho, jak na ně reaguje organismus člověka. Biologický stres, někdy označovaný také jako biologická zátěž, je charakteristický tím, že má fyzikální, chemický či biologický základ a tělo na něj odpovídá formou primárně biologickou či psychickou. Fyzický stres klade požadavky na svalovou činnost, která se projevuje v psychickém prožívání stresu. Psychický stres klade požadavky na činnost periferních smyslových orgánů a jim odpovídajících struktur centrálního nervového systému. V takovém případě se hovoří o senzorickém stresu. V případě mentálního stresu jsou kladeny požadavky

na zpracování informací, pozornost, paměť, představivost, myšlení či rozhodování. Situace, které u lidí vyvolávají citovou odezvu, jsou reakcí tzv. emočního stresu.

Literatura, zabývající se studiem stresu, uvádí i další druhy dělení stresu. Umlauf popisuje stres jako negativní, neutrální a pozitivní a to podle toho, jak na něj organismus reaguje. Negativní stres vyvolává strach, agresivitu a člověk u sebe pozoruje tísnivé pocity. Neutrální stres může, ale nemusí vyvolávat nepříjemné pocity. Může tedy působit i prospěšně. Stres pozitivní vyvolává u člověka příjemné pocity a jedinec se cítí pozitivně naladěm (Umlauf, 1991).

1.3 Příčiny a projevy stresu

Důvodů, kvůli kterým stres vzniká, existuje pestrá paleta, od nejběžnějších, řekněme každodenních, až po neobvyklé (Wilson, 1997). Pokud se nahromadí větší množství rizikových faktorů v relativně krátké době, je velmi pravděpodobné, že dojde ke stresové situaci. Tato situace pak může působit nejen na emocionální, ale i na fyzickou stránku jedince (Wilkinson, 2001). Mezi základní zdroje stresu se řadí vnitřní a vnější faktory. Holmes a Rahe vypracovali seznam událostí, které ke vzniku stresu přispívají. Mezi prvních pět zařadili úmrtí životního partnera, rozvod, rozchod s partnerem, uvěznění a úmrtí člena rodiny. Dalšími stresujícími událostmi mohou být úraz nebo onemocnění, sňatek, propuštění ze zaměstnání, usmíření s partnerem, odchod do důchodu či frustrace vznikající z drobných, ale nepříjemných situací jako je zdržení se v práci nebo nepřátelský rozhovor (Melgosa, 1997). Výše zmíněné stresové situace lze chápat jako vnější příčiny stresu. Vedle nich existují také vnitřní příčiny stresu. Mezi rizikový faktor patří pocit viny, ať již vycházející z vlastního hodnocení či z hodnocení druhých, rozhodování mezi více možnostmi, spěch podmíněný stanovenými lhůtami (Wilson, 1997; Melgosa, 1997).

Lidské tělo, které je ohroženo stresem, vydává varovné signály. Stres jako takový má nepříznivý vliv na zdraví a u každého jedince se může projevovat jiným způsobem. Stresovou reakcí se rozumí nespecifická reakce organismu na stresovou situaci, kdy dlouhodobé působení stresu udržuje organismus trvale ve stavu aktivace, čímž dochází k opakovanému vyplavování hormonů a celkovému napětí. To je pro organismus náročné, hormony a další látky působí na nejrůznější orgány a dochází k různým změnám, často patologickým. Projevy stresu lze rozdělit do tří skupin. První, emocionální rovinu stresu, chápeme jako ztrátu duševní rovnováhy. Projevuje se prudkými změnami nálad, podrážděností a celkovým neklidem (Wilkinson, 2001). Druhé rovině stresu je možné

rozumět jako fyziologické, kdy stres začne působit na lidský organismus. Mezi nejčastější fyziologické projevy stresu náleží aktivace sympatiku, produkce určitých hormonů a s tím spojená odezva dýchací a oběhové soustavy, změny ve vnímání pozornosti atp. Řada odborníků potvrzuje skutečnost, že stres má vliv i na vznik nádorových onemocnění (Klescht, 2008). Kromě emocionální a fyziologické roviny stresu mohou být pozorovány třetí, neméně důležité, projevy působení stresu a to projevy v chování. Při stresu lze pozorovat změnu v chování jako je například vyhýbání se druhým lidem, oddalování plnění zadaných úkolů, zvýšená podrážděnost, přehnané reakce na běžné zvuky, zvýšená plačtivost, ale i změny v sexuálním chování. (Wilkinson, 2001).

Abychom se tedy vyhnuli problémům, které nám stres může způsobit, je nutné, vnímat nejen emocionální změny, ale i změny v chování a v neposlední řadě i změny fyziologické, které vysílají varovné signály, že je něco v nepořádku.

2 STRESOVÉ SITUACE V PRÁCI UČITELE

V předchozí kapitole byl popsán stres na základě obecných poznatků. V této kapitole bude pojednáno o stresu souvisejícím s pedagogickou činností, respektive s profesí učitele. Stres se v současné době stal neodmyslitelnou součástí pedagogické profese v celosvětovém měřítku, nehledě na národnost, kulturu či náboženské vyznání (Hartney, 2008). Učitel může být během vykonávání své profese vystaven řadě negativních i pozitivních situací, které mají vliv na psychickou a fyzickou pohodu kantora. Většina autorů se při označování hlavních stresových situací, chceme-li stresorů, do určité míry shoduje. Jako hlavní příčiny stresu jsou na prvním místě považováni problémový žáci, nestandardní vztahy na pracovišti, časová tíseň, společenské a finanční hodnocení (Průcha, Walterová, Mareš, 2009).

2.1 Příčiny a zdroje učitelského stresu

Příčiny učitelského stresu by se daly rozdělit do několika skupin, a to na:

- ▶ individuální psychické příčiny,
- ▶ individuální fyzické příčiny,
- ▶ institucionální příčiny a
- ▶ společenské příčiny.

Mezi individuální psychické příčiny patří například situace, kdy je jedinec vystaven hned několika stresorům, perfekcionalismu, stanovení si nereálných cílů apod. K individuálním fyzickým příčinám náleží snížená odolnost vůči zátěži, přejídání se, konzumace alkoholu či jiných návykových látek v nadměrném množství. U institucionálních příčin lze chápat jako hlavní zdroj stresu práci s problémovými žáky, časovou tíseň učitelů, nevyhovující pracovní podmínky nebo výše zmíněné narušené vztahy v pracovním kolektivu. Nedocnění učitelského povolání společností, podceňování odborné přípravy budoucích učitelů a plnou odpovědnost učitelů za chyby ve výchově žáků patří mezi společenské příčiny vzniku učitelského stresu (Švingalová, 2000).

Zdroje učitelského stresu se třídí na ty, jež souvisí s povoláním učitele, (např. neúnosné množství povinností), zdroje související s žáky a jejich rodiči (nezájem žáků o učivo, velké množství žáků ve třídách, nedocnění učitelské profese, nezájem některých rodičů o své děti) a zdroje, které souvisí s dnešní dobou, což lze chápat jako úpadek společenské morálky, bezohlednost či lhostejnost k lidem (Míček, Zeman, 1992).

Jako v každé profesi, i v té učitelské, je mnoho dalších stresorů. Zmínit lze například snahu o udržení kázně ve třídě, časová náročnost na přípravu hodiny, což znamená nošení práce domů a okrádání se tak o volný čas, nadměru administrativních povinností, rozdílnou úroveň žáků a v neposlední řadě i pocit izolace, kdy je učitel v hodině odkázán sám na sebe.

2.2 Projevy učitelského stresu – syndrom vyhoření

Projevy učitelského stresu se s těmi všeobecnými projevy v podstatě shodují. U učitelů však můžeme pozorovat určitá specifika. Například učitelské rozčilování. Jde o projev bezmocnosti, bezradnosti či jistou obranu vůči opakovaným negativním podnětům. Z didaktického hlediska jde o zcela nevhodné chování, které k řešení problémů nespěje anaopak se z něj může stát zvyk, kterým začne pedagog řešit své problémy (Míček, Zeman, 1992).

Dalším známým, pro učitele typickým, projevem stresu je změna postoje k žákům. Čím více je učitel pod tlakem, respektive ve stresu, tím více se zaměřuje sám na sebe a o to méně věnuje pozornost žákům. V některých případech lze pozorovat až negativní vztah k žákovi nebo k žákům obecně (tamtéž).

Změnu pracovního výkonu stresovaného učitele má na svědomí v drtivé většině případů pracovní prostředí. Pokud se učitel v kolektivu necítí dobře, jsou zde vypjaté mezilidské vztahy a nepanuje-li na pracovišti tzv. pohoda, má to negativní vliv na jeho výkon. Vystupuje vůči druhým lidem nepřírozně, vidí ostatní jako druhotné, nespravedlivě je obviňuje z neschopnosti a může se z něj stát sobecký člověk, jenž přenáší vinu vždy na druhé a vyvolává tím zbytečné konflikty.

Ovšem více, než jednotlivým projevům učitelského stresu se odborná literatura věnuje jevu obecně známému jako syndrom vyhoření. Jedná se o stav vyčerpání fyzických i psychických sil, který se nejčastěji objevuje u tzv. pomáhajících profesí, jako jsou lékaři či sestry, sociální pracovníci, pedagogové nebo duchovní (Průcha, Walterová, Mareš, 2009). Syndrom vyhoření vzniká při dlouhodobém působení stresu a při nevhodně zvolených psychohygienických postupech. Syndrom vyhoření má pět fází, kdy první, nazvanou nadšení, můžeme charakterizovat jako fázi, kdy učitel má vysoké ideály, práce ho baví, zajímá se o ni a sám ji i vyhledává. Druhou fází nazýváme stagnace, kdy nároky kladené na učitele ze strany žáků, rodičů i vedení školy začínají představovat určitou obtíž

a učitel se setkává s prvními neúspěchy. Třetí fází je frustrace. V této fázi není učitel schopen udržovat kázeň a vzniká pocit zklamání vzniklý ze střetu učitelových ideálů a školní reality. Pokud vztah mezi žáky a učitelem přeroste v nepřátelský, učitel se dostává do tzv. čtvrté fáze, kdy vzniká jistá apatie vůči povinnostem nad rámec nebo odborným rozhovorům. U poslední fáze již mluvíme o samotném syndromu vyhoření, kdy dochází k totálnímu vyčerpání (Hennig, Keller, 1996).

Syndrom vyhoření může být doprovázen celou řadou projevů. Jako příklad lze uvést:

- ▶ nízkou míru soustředění
- ▶ agresivní chování
- ▶ nepřátelství vůči škole, rodičům žáků i žákům obecně
- ▶ sebelítost
- ▶ pocit nemohoucnosti
- ▶ únavu a pokles výkonu
- ▶ deprese a úzkosti
- ▶ problémy se spánkem
- ▶ bolesti hlavy
- ▶ sníženou imunitu
- ▶ vyhýbání se kolegům, rodičům žáků i žákům samotným
- ▶ zanedbávání přípravy na výuku
- ▶ přibývajících problémy v osobním životě (Švingalová, 2000).

2.3 Zvládání učitelského stresu

Není pochyb o tom, že pro zvládnutí učitelského stresu lze použít metody, které se používají pro zvládání stresu obecně. Jsou však specifika, která na základě výzkumu mohou konkrétně učitelům pomoci učitelský stres zvládnout. Na hodnotovém žebříčku každého jedince by mělo nejvyšší příčky zaujímat zdraví. Na mysli máme ovšem zdraví nejen fyzické, ale v učitelské profesi tolik důležité i zdraví psychické. O tom jak si má člověk, respektive učitel, udržet psychické zdraví, pojednává tzv. psychohygienu, o níž bude blíže pojednáno v kapitole 3 (Vávrová, 2011).

3 ZÁSADY PSYCHOHYGIENY UČITELE

Pojem psychohygienu, nebo chceme-li duševní hygiena, je ve společnosti obecně známým a v poslední době hojně používaným termínem. Každý by dokázal uvést alespoň jednu činnost zabývající se duševní hygienou. Ovšem konkrétní definici psychohygieny je schopen vyjádřit málokdo. Psychohygienu představuje soubor možností předcházející vzniku nemocí rozvíjením zdravých duševních návyků, pochopením a respektováním vlastní osoby jako jedince začleněného a ovlivňovaného jak biologickou stránkou, tak i psychickou a sociální (Chamoutová K., Chamoutová H., 2006).

V této kapitole bude pojednáno o jednotlivých zásadách psychohygieny, které jsou pro duševní, ale i fyzické zdraví nezbytné.

3.1 Správné stravovací návyky

Při dodržování vhodných stravovacích návyků člověk přispívá nejen k psychické rovnováze, ale i ke zvyšování imunity a s ní související odolnosti organismu vůči napadení různými infekcemi a ve své profesi je výkonnější. Lidé by měli dodržovat v rámci správného stravování doporučené zásady:

- ▶ jíst skromně
- ▶ menší porce 5–6× denně (v průběhu celého dne)
- ▶ jíst v příjemném prostředí
- ▶ zařadit do jídelníčku více proteinů a vitamínů
- ▶ vyvarovat se alkoholovým a tabákovým výrobkům
- ▶ dodržovat pitný režim v závislosti na individuálních potřebách.

Stravovat se zdravě znamená vytvořit si pestrý jídelníček, který člověku dodá nezbytné živiny a energii tolik potřebnou nejen pro profesi učitele (Smrčková, 2011).

3.2 Dostatek spánku

Ti, kteří trpí dlouhodobými problémy se spánkem, na sobě mohou pozorovat pocit vyčerpanosti či nervozity, což souvisí s menší odolností vůči nepříznivým vlivům působícím na lidský organismus. V současné době je spánek u mnoha lidí z různých příčin narušován nebo oslabován. K základním příčinám nespavosti patří fyzické i psychické vyčerpání (Smrčková, 2011). Poruchy spánku mohou poukazovat na špatný životní styl či sníženou odolnost jedince vůči zátěži (Bedrnová a kol. 1996).

Za nejvhodnější způsoby jak nespavost překonat, respektive jak ji předcházet lze považovat:

- ▶ cca 15 minut se před spánkem věnovat činnostem, jež uvolňují napětí (poslech hudby, koupel, krátká procházka na čerstvém vzduchu)
- ▶ četba nenáročné literatury
- ▶ krátké zamyšlení nad příjemnými vzpomínkami
- ▶ místnost před spaním důkladně vyvětrat
- ▶ nekonzumovat těžká jídla minimálně 2 hodiny před spánkem
- ▶ vyvarovat se nápojům, které obsahují kofein či tein.

Tento tzv. předspánkový režim pomůže lidskému organismu připravit se na spánek a usínání je pro něj přirozenou součástí tohoto režimu (Chamoutová K., Chamoutová H., 2006).

3.3 Pohyb

Člověk je stvořen k pohybu, kdy pohybem se rozumí základní přirozená potřeba člověka. Nedostatek pohybu a tím spojené neuspokojení výše zmíněné potřeby, má nepříznivý vliv nejen na zdraví po fyzické stránce, ale i na zdraví po stránce psychické (Praško, 2003). Pohyb má blahodárny vliv na kvalitu spánku i celkovou duševní pohodu. Pro podporu psychického zdraví se nejvíce doporučují sporty, které svojí povahou řadíme mezi vytrvalostní. Jako příklad lze uvést běh na delší vzdálenost, cyklistiku, plavání, rychlou chůzi, míčové hry a mnoho dalších (Chamoutová K., Chamoutová H., 2006).

3.4 Dostatečný odpočinek

Dnešní moderní doba se vyznačuje vysokými pracovními nároky, časovou tísní, přemírou spěchu, množstvím stresových situací a řadou dalších znaků, které mají fatální vliv na psychické i fyzické zdraví člověka. Lidé těmto dlouhodobým negativním faktorům nemohou odolávat dlouhodobě, proto je nutný odpočinek (Dahlke, 2006). Krátký odpočinek by měl následovat po každé náročnější činnosti. Odpočinek lze dělit na aktivní a pasivní, kdy aktivním se rozumí různé druhy cvičení, procházka, jogging a za pasivní odpočinek se považuje například koupel, četba nenáročné literatury, poslech oblíbené hudby či odpočinek na lůžku (Hennig, Keller, 1996).

3.5 Systematické plánování času

Správné využívání časového fondu je součástí zdravého životního stylu. Při jeho nesprávném využití může být považován za jeden z hlavních stresorů v učitelské profesi. Nejedná se totiž pouze o plánování času během celého dne, ale i v rámci pedagogické činnosti, kdy je učitel pod tlakem správné organizace času ve vyučovací hodině. Aby mohl být náš čas co nejefektivněji využit, je dobré zamyslet se nad sebou samým, nad naší výkonnostní křivkou a dle toho denní plán upravit. Při plánování jednotlivých činností a úkolů bychom měli respektovat naše individuální možnosti, aby byl cíl plánu dosažitelný (Praško, 2003).

Při plánování denního režimu by člověk neměl zapomínat na veškeré oblasti, jež jsou pro něj důležité, jako jsou rodina, partner, práce, osobní aktivita (Chamoutová K., Chamoutová H., 2006).

3.6 Příjemné pracovní prostředí

Velké množství lidí tráví ve svém zaměstnání většinu dne. V naší populaci se lze stále setkat s početnou skupinou lidí, kteří vnímají svoje zaměstnání jako otrockou práci a ničím je nenaplnuje. Po dni stráveném v takovém zaměstnání se mohou vyskytovat známky únavy, napětí a pocitu osobní neperspektivy (Potterová, 1997).

Pokud na pracovišti převládají nepřátelské vztahy, kolegiální neúcta, závist, nevhodná komunikace a nepřiměřená rivalita, může na jedince působit pracovní prostředí silným negativním účinkem, který je považován za zdroj stresu. V ideálním případě by měl každý pracovat v takovém zaměstnání, které mu přináší radost, seberealizaci, seberozvoj a možnost uspokojování svých potřeb (Kirstová, 1998). K tomu, aby pracovní prostředí bylo příjemné, je nutné přiložit vlastní ruku a aktivně se zapojit do zvýšení harmonie a pocitu spokojenosti v našem pracovním prostředí.

3.7 Rodina, přátelé a mezilidské vztahy

Dostává-li se člověku od rodiny dostatečného uznání, opory a porozumění, mnohem lépe překonává své obtíže. Každý člen rodiny by měl mít svůj podíl na vytváření kvalitního rodinného prostředí (Bártová, 2011). Pro zachování dobrého rodinného zázemí je důležité, aby si všichni členové rodiny uvědomili příčiny změny v chování dané osoby a našli nový, vhodnější způsob komunikace s tímto členem (Irmiš, 1996).

Na duševní rovnováhu nemá vliv pouze rodina, ale i přátelské vztahy, které v určité míře přispívají k obnově energie. Každý jedinec má jinou míru potřeby sdílet své problémy s přáteli. Je však bezesporu jisté, že do určité míry má přátelství velký význam pro každého z nás v duchu hesla sdílená starost = poloviční starost, sdílená radost = dvojnásobná radost (Melgosa, 1997).

Kvalita sociální opory se neurčuje podle počtu osob, se kterými se jedinec stýká, ale podle jejich charakteru a charakteru jednotlivých vztahů, které jedinci umožňují uspokojování sociálních potřeb (Drotárová E., Drotárová L., 2003).

3.8 Adaptace, resilience, coping, supervize

Pokud člověk prochází stresem, je vhodné přizpůsobit se vzniklým okolnostem, tzv. se adaptovat. Adaptace je proces přizpůsobování se okolnostem jedince měnícím se podmínkám svého vnějšího prostředí a svého vnitřního, subjektivního světa (Umlauf, 1991). Proces adaptace zná pojem adaptabilita, kdy se jedná o obecnou adaptační schopnost, akomodace, kdy se jedinec přizpůsobuje situaci pasivně a asimilace, kdy se jedinec naopak přizpůsobuje situaci aktivně (Paulík, 2010).

Resilience patří mezi další možnosti jak zvládat stres. Kromě odolnosti by měla vystihovat pružnost návratu jedince do jeho původního stavu. Při určování odolnosti jedince je velmi důležitá jeho osobnost, ale resilience jako taková není osobnostním rysem. Jakou resilienci jedinec má, projevuje na svém chování a jednání (Šolcová, 2009).

Coping je vědomé a aktivní zvládání stresu. Oproti adaptaci coping pomáhá zvládat nadlimitní stres. Výraz nadlimitní je třeba chápat jako mimořádně silný nebo mimořádně dlouhý stres. Za coping se označuje souhrn všech způsobů chování, jež jedinec uplatňuje při zvládání těžkých situací v životě (Stock, 2010). Coping má charakter boje. Člověk doslova zápasí se svým problémem a chce jej v tomto boji porazit. Pokud je v tomto směru úspěšný nastává adjustace, neboli přizpůsobení případně kompenzace neboli vyrovnání. Pokud však jedinec nebyl v boji se stresem úspěšný, jeho duševní rovnováha se ještě více

rozkolísá a může dojít k dekompenzaci, případně k maladaptaci. Absolutní nezvládnutí situace je označováno pojmy malcoping nebo miscoping (Křivohlavý, 1994).

Supervize slouží učitelům k oproštění myšlenek od emocí, jenž si každý den odnáší z práce domů. Je to jakýsi nadhled nad tím, co učitel vykonal v práci, většinou jde o pohled někoho druhého, vykonavatele supervize tedy supervizora. Ten pak učitelům dává tipy, jak by mohli práci zvládat lépe, popřípadě co by mohli ve své práci změnit (Doubková, Thelenová, 2010). Mezi supervizorem a supervidovaným jde o společné hledání řešení v přátelské atmosféře.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 METODOLOGIE SBĚRU DAT

Pro potřeby této práce byla data získávána metodou dotazníkového šetření. Jde o písemné kladení otázek a získávání písemných odpovědí od respondenta. Dotazník je sestaven tak, aby otázky byly srozumitelně definovány a uspořádány dle určité struktury. Hlavní výhodou dotazníkového šetření je fakt, že během relativně krátké doby lze získat relativně velké množství potřebných informací (Chráška, 2007).

Jednotlivé položky jsou rozlišovány podle cílů, pro které jsou určeny. Kontaktní položky přispívají k navázání potřebného vztahu mezi mnou jako tazatelem a učitelem jako dotazovaným. Funkcionálně-psychologické položky napomáhají při odstraňování neklidu, který může vzniknout u probanda po vyplnění otázek, jež jsou pro něj nepříjemné či znepokojivé. Kontrolní otázky pomáhají ověřit pravdivost odpovědí dotazovaného jedince, čehož lze dosáhnout tím, že se na určitou situaci zeptáme různými způsoby (Chráška 2007).

Pro zajištění potřebné spolupráce probandů, je zapotřebí použít vhodnou motivaci. Tu může zajistit úvodní vysvětlení, za jakým účelem je dotazník překládán, pro koho je vyplňován a jaký je jeho smysl. Dobře sestavený dotazník by měl splňovat určité vlastnosti a to validitu dotazníku, která spočívá v tom, že dotazník zajišťuje skutečně to, co má zajišťovat a reliabilitu dotazníku, kterou se rozumí schopnost dotazníku spolehlivě a přesně zachytit zkoumané jevy (Chráška, 2007).

Pro dosažení výzkumného cíle byl použit kvantitativní výzkum, který umožňuje zpracování většího množství získaných dat od respondentů v relativně krátkém časovém období. Pro potřeby tohoto výzkumu se jako nejvhodnější metoda jevílo dotazníkového šetření. Použitý dotazník (Příloha č. 1) je složen z 20 otázek. Prvních 5 otázek obsahuje kontaktní položky jako je věk, pohlaví, nejvyšší dosažené vzdělání, délka pedagogické praxe a typ školy, na které proband vyučuje. Dalších 15 otázek svojí povahou úzce souvisí se studovanou problematikou. Respondenti jsou dotazováni například na to, co považují za nejvýznamnější zdroje stresu v jejich profesi, které činnosti jim pomáhají zbavit se stresu, kdo je jejich rádcem při řešení konfliktních situací nebo jakým činnostem se obvykle věnují při krátkodobé relaxaci během pracovní doby. Dotazník byl předán prostřednictvím třetí osoby, vždy však prostřednictvím člena pedagogického sboru dané školy. Ten byl proškolen v administraci dotazníku a před samotným vyplňováním seznámil probandy s podstatou tohoto výzkumu. Dále jim představil dotazník jako celek, upozornil

probandy na způsob vyplňování dotazníku a ochotně zodpovídal veškeré dotazy kladené ze strany respondentů. Po vyplnění dotazníku jej proband vložil do předpřipravené obálky. Tímto byla zajištěna anonymita probandů a také jejich ochota zodpovídat kladené dotazy pravdivě.

5 CÍL VÝZKUMU

Praktická část této bakalářské práce je zaměřena na učitele, jež svoji pedagogickou činnost vykonávají v oblasti sekundárního vzdělávání na čtyřech různých typech škol. Otázky v dotazníku se zaměřují na oblast vzniku učitelského stresu a na oblast psychohygieny probandů.

5.1 Hlavní cíl výzkumu

Hlavním cílem výzkumu bylo zjistit, co je pro středoškolské učitele nejvýznamnějším zdrojem stresu a pomocí jakých činností se ho zbavují.

5.2 Dílčí cíle výzkumu

V rámci bakalářské práce byly stanoveny dílčí cíle, které vyplývaly z charakteru zjišťovaných informací.

Dílčí cíle výzkumu měly za úkol zjistit:

- ▶ zda je pro středoškolské učitele používání moderních didaktických technologií stresující v závislosti na typu školy, kde vyučují,
- ▶ zda se liší preference aktivního odpočinku u středoškolských učitelů v závislosti na typu školy, kde vyučují,
- ▶ zda ovlivňuje pohlaví středoškolských učitelů schopnost oddělit práci od osobního života,
- ▶ zda se liší preference protažení jako krátkodobé relaxační metody během pracovní doby v závislosti na pohlaví středoškolských učitelů a
- ▶ zda je nadřazený rádce při řešení konfliktních situací u středoškolských učitelů v závislosti na typu školy, kde vyučují.

5.3 Stanovení výzkumných hypotéz

- H1:** Používání moderních didaktických technologií je u středoškolských učitelů na SOU bez maturity více stresující, než u středoškolských učitelů na gymnáziích.
- H2:** Preference aktivního odpočinku jsou u středoškolských učitelů na SOU bez maturity nižší, než u středoškolských učitelů na SOŠ.
- H3:** Oddělit práci od osobního života zvládají lépe středoškolští učitelé muži, než středoškolští učitelé ženy.
- H4:** Protážení jako krátkodobá relaxační metoda je u středoškolských učitelů mužů preferována méně, než u středoškolských učitelů žen.
- H5:** Nadřizený je rádcem při řešení konfliktních situací u středoškolských učitelů na SOU s maturitou stejně často, jako u středoškolských učitelů na SOŠ.

5.4 Charakteristika zkoumaného vzorku

Pro realizaci výzkumného vzorku byli vybráni učitelé vykonávající svoji pedagogickou činnost na školách sekundárního vzdělávání. O spolupráci byli požádáni učitelé z osmi škol. Většina zkoumaných škol leží v Jihomoravském kraji, konkrétně v okrese Znojmo. Jedna škola byla oslovena ve Zlínském kraji, konkrétně ve zlínském okrese. Pro výzkum byly vybrány čtyři typy sekundárního vzdělávání a to gymnázium, střední odborná škola, střední odborná škola umožňující studentům ukončení studia státní maturitní zkouškou a střední odborná škola nabízející ukončení studia výučním listem. Respondentů bylo 100, přičemž vzorek byl rozdělen rovnoměrně dle typu školy. Učitelé byli vybráni náhodně napříč věkem i pohlavím. Výzkumu se zúčastnilo 51 mužů a 49 žen, což se může zdát, vzhledem k obecně vnímanému faktu vyššího počtu žen vykonávajících pedagogickou činnost na středních školách, jako nepravděpodobné. Rovnovážný podíl mužů a žen účastnících se tohoto výzkumu úzce souvisí s typem škol, které se do výzkumu aktivně zapojily. Na těchto školách je poskytována výuka v technických studijních oborech, ať už ukončených výučním listem (zedník, elektrikář, tesař, truhlář apod.) nebo státní maturitní zkouškou (stavebnictví, informační technologie apod.). Vyšší podíl žen účastnících se tohoto výzkumu byl zaznamenán pouze na jednom typu spolupracujících škol, a sice na gymnáziích. Zastoupení mužů a žen, kteří se zúčastnili výzkumu je, spolu s příslušným typem školy, na které působí, uvedeno v Tabulce 1.

Tabulka 1. Zastoupení respondentů dle pohlaví a typu školy

Typ školy	Pohlaví	Absolutní četnost	Relativní četnost [%]
SOU bez maturity	žena	10	40
	muž	15	60
SOU s maturitou	žena	11	44
	muž	14	56
SOŠ	žena	11	44
	muž	14	56
Gymnázium	žena	17	68
	muž	8	32

5.5 Zpracování dat

Zpracování dat získaných z dotazníkového šetření probíhalo v několika krocích. Zcela na začátku byly vysloveny dílčí cíle práce, na které by měl provedený výzkum odpovědět. Na základě vědeckých otázek proběhlo stanovení hypotéz.

Dotazníky byly rozděleny do skupin dle typu školy, na kterých byl výzkum proveden. Další dělení bylo již ve skupinách na muže a ženy. Na základě tohoto rozdělení byly vytvořeny tabulky obsahující jednotlivé výzkumné otázky, k nimž byla doplněna četnost odpovědí probandů dle Likertovy škály (Příloha č. 2 až 5).

Nejen pro verifikaci hypotéz, ale také pro lepší přehlednost byly, na základě třídění, vytvořeny tabulky. Hodnoty obsažené v jednotlivých tabulkách byly následně vyneseny do grafů.

Pro verifikaci hypotéz byl použit statistický test významnosti chí-kvadrát, pro nějž byla vytvořena kontingenční resp. čtyřpolní tabulka. Po vypočítání jednotlivých statistických proměnných byly tyto následně srovnány s kritickými hodnotami uvedenými ve statistických tabulkách.

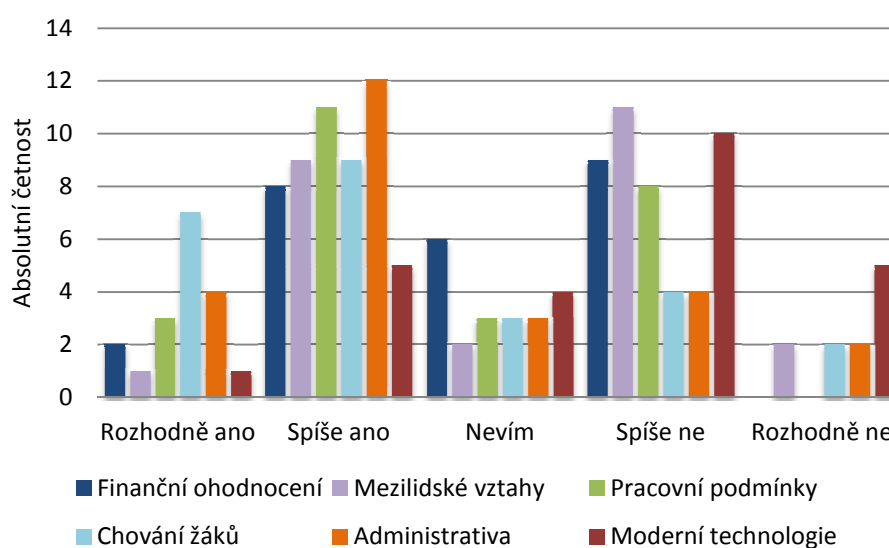
6 VYHODNOCENÍ VÝZKUMU

K vyhodnocení výzkumu nebyl použit žádný speciální vzorec, či program. Výsledky mají kvantitativní povahu, tudíž zpracování probíhalo na základní úrovni. Prvotním záměrem bylo vytvořit tabulku a graf ke každé dotazníkové položce (DP). Nicméně, vzhledem k množství získaných dat by zpracování všech DP bylo nejen časově náročné, ale zejména pak nepřehledné. Případný čtenář by se v takovém množství dat pravděpodobně velmi obtížně orientoval, a proto bylo pro potřeby této práce, resp. k vyhodnocení hypotéz tímto způsobem zpracováno šest DP.

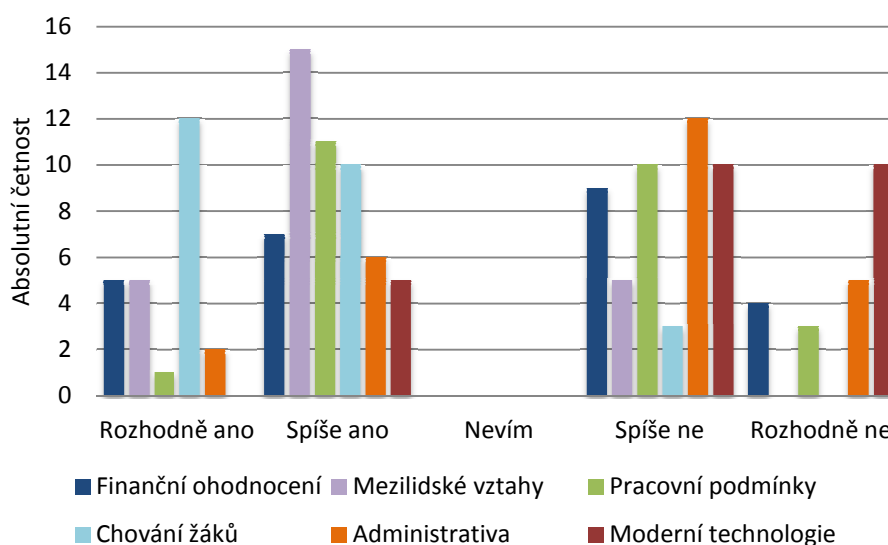
6.1 Vyhodnocení hlavního cíle

Hlavním cílem výzkumu bylo zjistit, co je pro středoškolské učitele nejvýznamnějším zdrojem stresu a pomocí jakých činností se ho zbavují. V této kapitole budou výsledky získané prostřednictvím dotazníkového šetření prezentovány pomocí grafů a dále doplněny průvodním komentářem. Postupně tak bude věnována pozornost nejvýznamnějším zdrojům stresu, poté praktikám, prostřednictvím nichž se probandi stresu zbavují a v neposlední řadě činnostem, jimž se probandi věnují při krátkodobé relaxaci během pracovní doby. Ačkoliv se nabízelo více možností, jak tuto část práce uchopit, bylo přistoupeno ke srovnání na základě typu školy, na které učitelé působí.

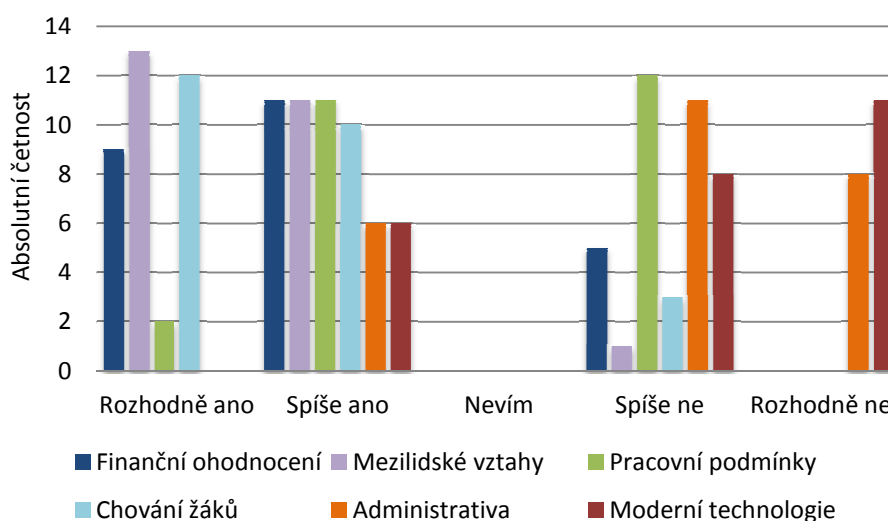
V následujících čtyřech grafech bude znázorněno, které stresory se významnou měrou podílí na duševním rozpoložení učitelů gymnázií (**Obrázek 1**), SOŠ (**Obrázek 2**), SOU s maturitou (**Obrázek 3**) a SOU bez maturity (**Obrázek 4**).



Obrázek 1. Zdroje stresu u gymnaziálních učitelů

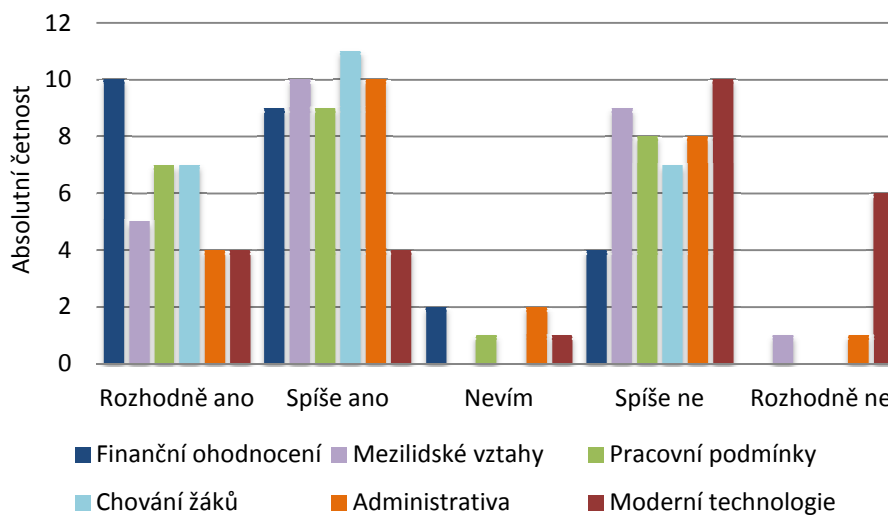


Obrázek 2. Zdroje stresu u učitelů SOŠ



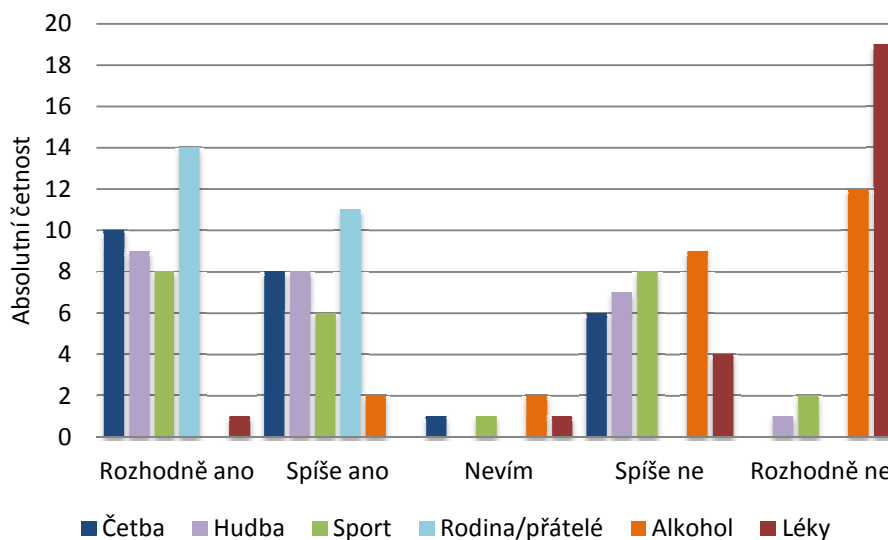
Obrázek 3. Zdroje stresu u učitelů SOU s maturitou

Z Obrázků 1 až 4 je patrné, že napříč všemi typy škol jsou významnými stresory mezilidské vztahy, finanční ohodnocení a nevhodné chování žáků. U učitelů SOU (s maturitou i bez maturity) je za velmi významný zdroj stresu považováno finanční ohodnocení, což lze, vzhledem k přibližně stejné výši platů učitelů na všech srovnávaných typech škol, považovat za zajímavé. Naopak, nikterak překvapivým se jeví skutečnost, že za vysoce stresové považují pedagogové všech zkoumaných typů škol nevhodné chování žáků. Za nejméně významný zdroj stresu je pak považováno používání moderních didaktických technologií, jako jsou interaktivní tabule, PowerPoint apod.

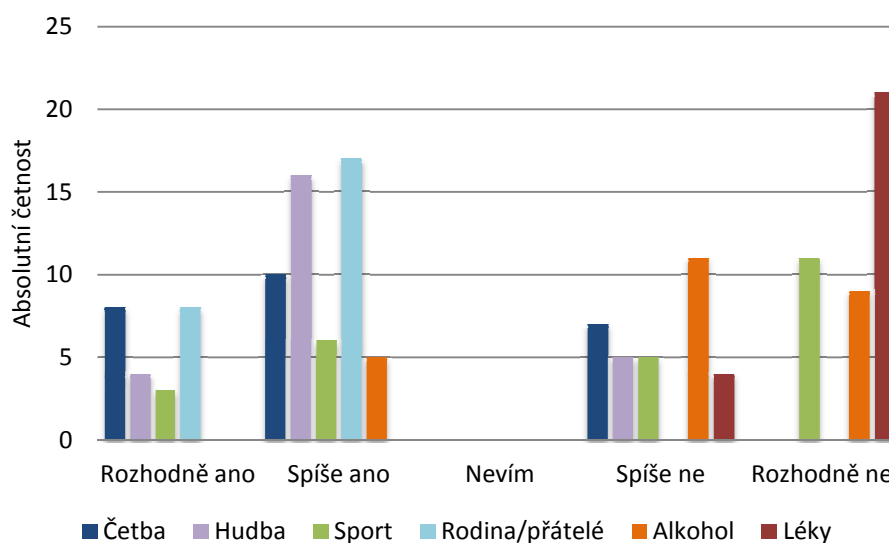


Obrázek 4. Zdroje stresu u učitelů SOU bez maturity

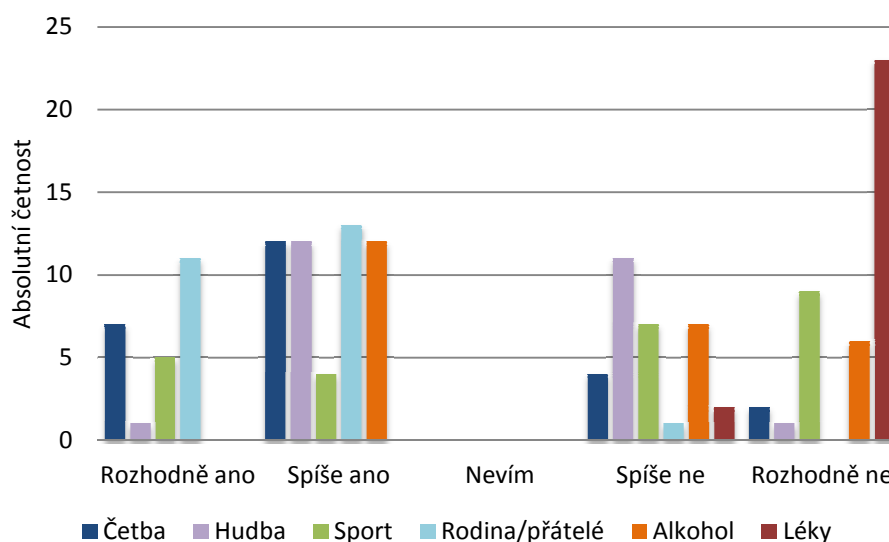
Obrázky 5–8 ukazují, pomocí jakých praktik se zbavují stresu učitelé gymnázií (**Obrázek 5**), SOŠ (**Obrázek 6**), SOU s maturitou (**Obrázek 7**) a SOU bez maturity (**Obrázek 8**).



Obrázek 5. Zbavování se stresu u učitelů gymnázií

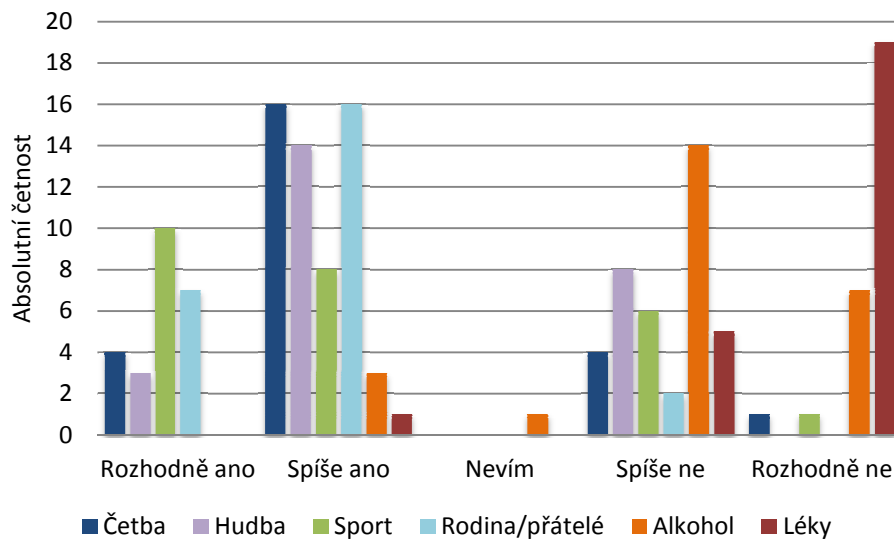


Obrázek 6. Zbavování se stresu u učitelů SOŠ



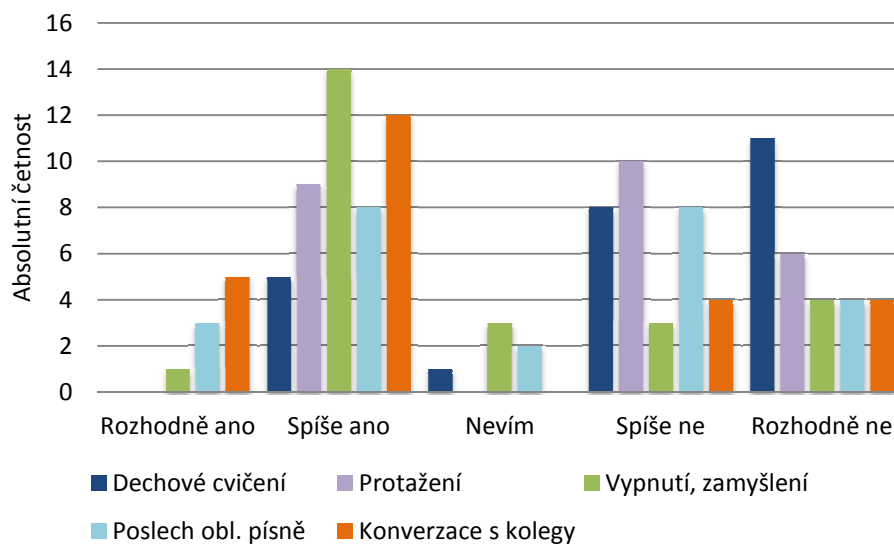
Obrázek 7. Zbavování se stresu u učitelů SOU s maturitou

Významnou úlohu při zbavování se stresu učitelů, hrají rodina a přátelé. Tuto skutečnost lze vyzorovat napříč všemi typy škol, jež se dotazníkového šetření zúčastnily. Mezi relativně často používané praktiky vedoucí ke zbavení se stresu testovaných učitelů patří rovněž četba, hudba a sport. Ze získaných výsledků sice nelze u těchto činností exaktně určit, o jaký druh literatury či hudby se u jednotlivých respondentů jedná, lze se však domnívat, že tyto praktiky budou mít souvislost s věkem respondentů či jejich vzděláním. Alkohol ani léky nejsou probandy považovány za dobré pomocníky při zbavování se stresu. U léků to platí pro většinu probandů. Co se týká alkoholu, tak ten pomáhá potlačovat stres přibližně jedné poloviny učitelů SOU s maturitou.

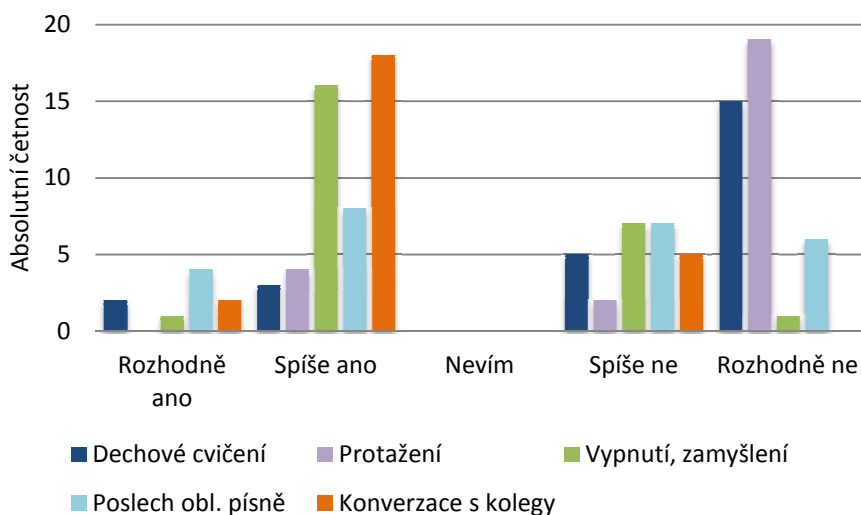


Obrázek 8. Zbavování se stresu u učitelů SOU bez maturity

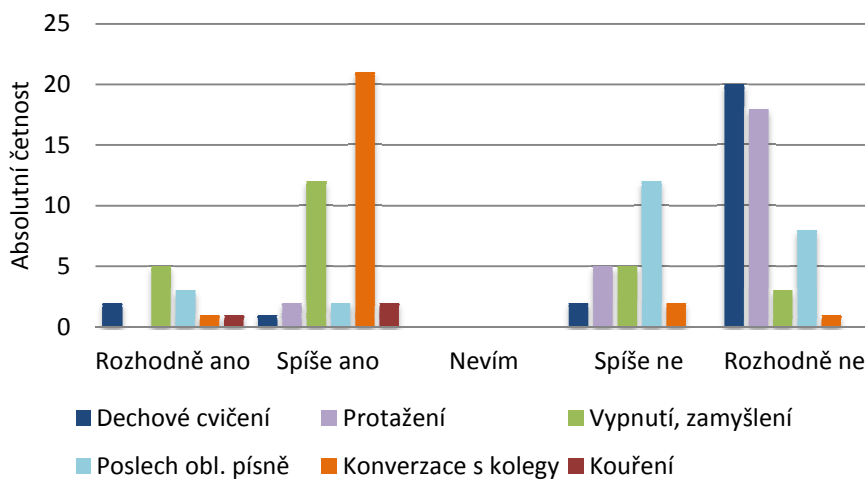
V následujících čtyřech grafech bude znázorněno, jakým činnostem se učitelé účastníci se tohoto šetření věnují při krátkodobé relaxaci v průběhu pracovní doby. **Obrázek 9** znázorňuje relaxační techniky gymnaziálních učitelů, **Obrázek 10** učitelů SOŠ, **Obrázek 11** učitelů SOU s maturitou a **Obrázek 12** učitelů SOU bez maturity.



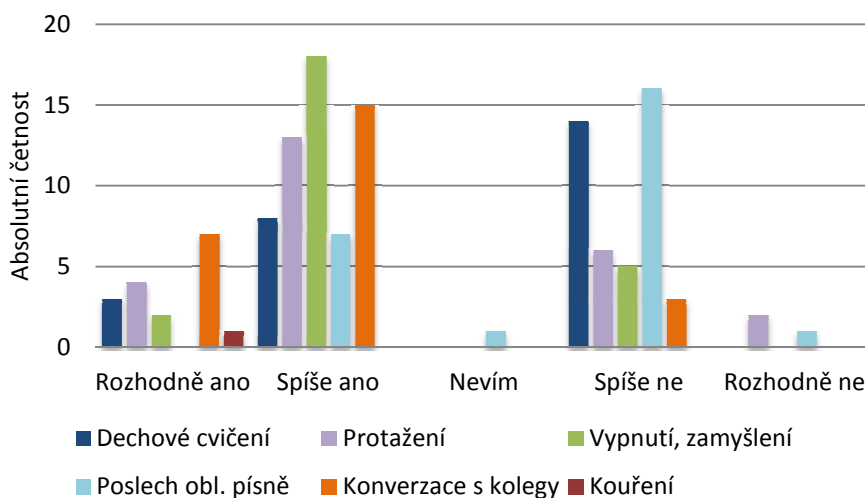
Obrázek 9. Krátké relaxační techniky gymnaziálních učitelů



Obrázek 10. Krátké relaxační techniky učitelů SOŠ



Obrázek 11. Krátké relaxační techniky učitelů SOU s maturitou



Obrázek 12. Krátké relaxační techniky učitelů SOU bez maturity

Jako nejčastěji aplikované činnosti při krátkodobé relaxaci v průběhu pracovní doby se ukázaly být vypnutí či zamyšlení se a konverzace s kolegy. Naopak mezi činnosti, kterým se probandi věnují velmi málo, patří dechová cvičení a krátké protažení. Za významný fakt lze však považovat především to, že se učitelé účastníci se tohoto výzkumu krátkým relaxačním technikám věnují. To může mít pozitivní dopad nejen na jejich duševní rozpoložení, ale také na lepší pracovní výkony. Je obecně známo, že implementace krátkých přestávek do pracovního dne představuje efektivní prostředek úzce související s vyšším pracovním výkonem zaměstnance, učitele nevyjímaje.

6.2 Vyhodnocení dílčích cílů

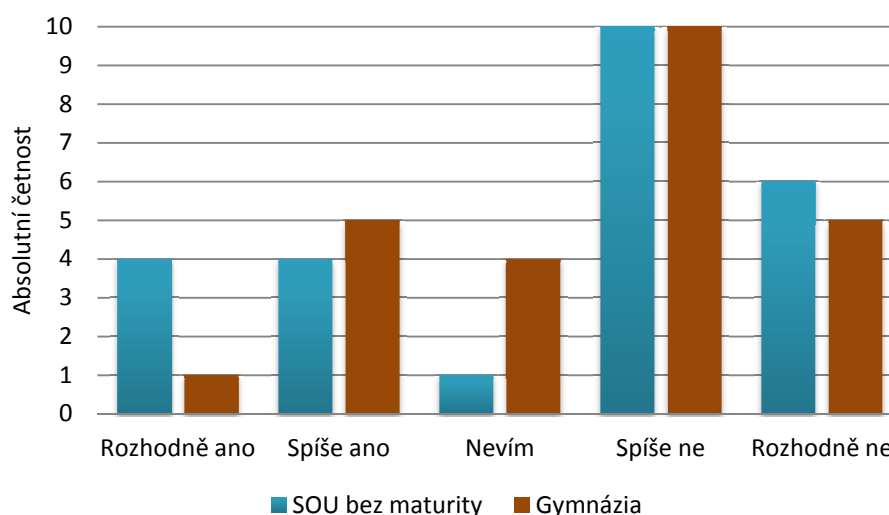
Pro verifikaci hypotéz, bylo zapotřebí vyhodnotit odpovědi respondentů na otázky, které svým charakterem souvisely s dílčími cíly práce, resp. se stanovenými hypotézami. V následující části této kapitoly je pomocí tabulek a grafů znázorněno celkem šest dotazníkových položek. Výsledky prezentované v každé tabulce a grafu jsou ve všech případech doprovázeny příslušným komentářem.

DP: Co považujete za nejvýznamnější zdroj stresu ve Vaší profesi?

DO: Práce s moderními didaktickými technologiemi

Tabulka 2. Moderní didaktické technologie jako zdroj stresu učitelů SOU bez maturity a na gymnáziích

Typ školy	Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost [%]
SOU bez maturity	Rozhodně ano	4	16
	Spíše ano	4	16
	Nevím	1	4
	Spíše ne	10	40
	Rozhodně ne	6	24
Gymnázium	Rozhodně ano	1	4
	Spíše ano	5	20
	Nevím	4	16
	Spíše ne	10	40
	Rozhodně ne	5	20

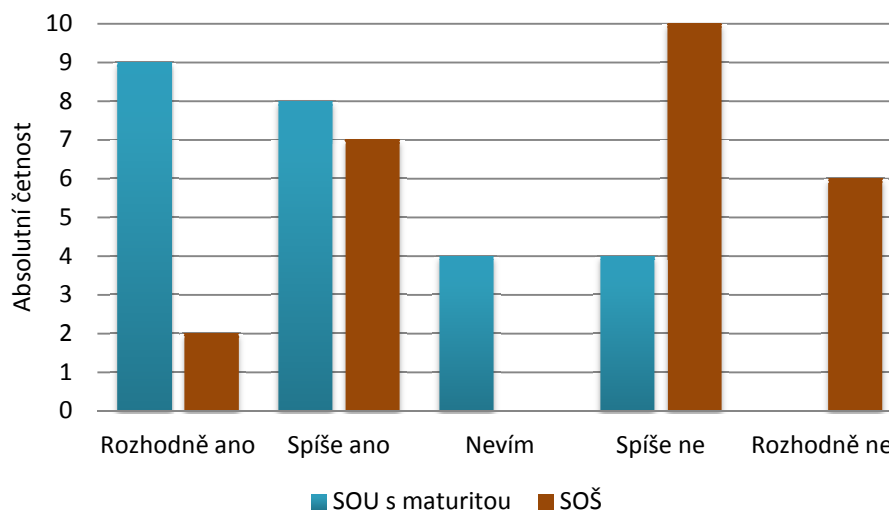


Obrázek 13. Moderní didaktické technologie jako zdroj stresu učitelů SOU bez maturity a na gymnáziích

Ze získaných dat vyplývá, že používání moderních didaktických technologií nepředstavuje pro nadpoloviční většinu učitelů SOU bez maturity a gymnázií významný zdroj stresu. V případě SOU bez maturity odpovědělo 8 probandů (32 %), že používání moderních didaktických technologií pro ně zdroj stresu představuje s tím, že polovina respondentů zvolila možnost „rozhodně ano“ a polovina možnost „spíše ano“. V případě učitelů působících na gymnáziích označilo jako významný zdroj stresu moderní didaktické pomůcky celkem 6 respondentů (24 %), přičemž pouze jeden proband označil možnost „rozhodně ano“. Skutečnost, že i na tak odlišných typech škol, jakými SOU bez maturity a gymnázia bezesporu jsou, nepovažuje většina učitelů (SOU bez maturity – 64 %, gymnázia – 60 %) používání moderních didaktických pomůcek za stresové, lze považovat za vysoce pozitivní. Za úvahu na tomto místě zajisté také stojí to, s jakými typy moderních didaktických pomůcek učitelé na těchto typech škol nejčastěji pracují. Zatímco na gymnáziích se pravděpodobně jedná zejména o interaktivní tabule či používání speciálních softwarů, pak na SOU bez maturity by mohly být velmi často používány pomůcky úzce související se studovaným oborem (např. modulové stavebnice pro výuku zednické profese nebo „trenažéry“ pro tesaře).

DP: Preferujete aktivní odpočinek?**Tabulka 3.** Preference aktivního odpočinku u učitelů SOU s maturitou a SOŠ

Typ školy	Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost [%]
SOU bez maturity	Rozhodně ano	9	36
	Spíše ano	8	32
	Nevím	4	16
	Spíše ne	4	16
	Rozhodně ne	0	0
SOŠ	Rozhodně ano	2	8
	Spíše ano	7	28
	Nevím	0	0
	Spíše ne	10	40
	Rozhodně ne	6	24

**Obrázek 14.** Preference aktivního odpočinku u učitelů SOU s maturitou a SOŠ

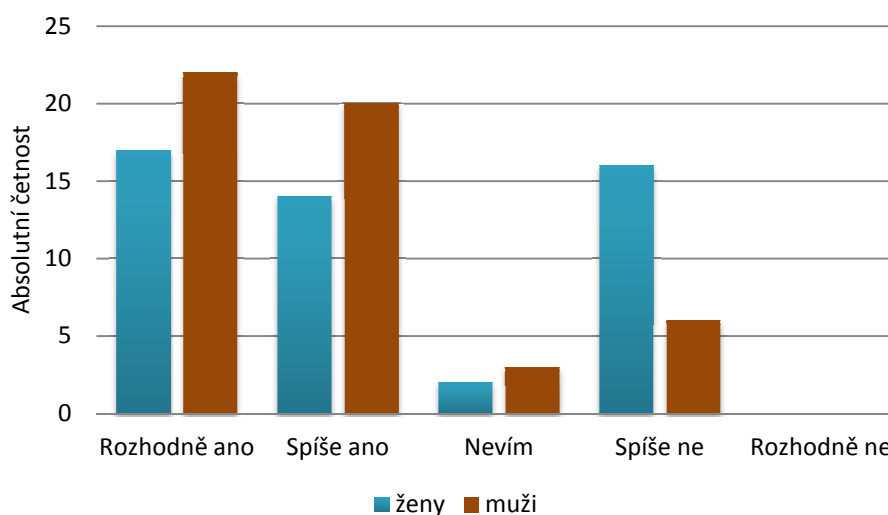
Z dat uvedených v Grafu 2 vyplývá, že učitelé působící na SOU s maturitou volí aktivní formu odpočinku častěji, než jejich kolegové ze středních odborných škol. Zatímco ze středních odborných učilišť, které se zapojili do tohoto výzkumu, preferuje aktivní formu odpočinku 68 % učitelů, tak na středních odborných školách bylo dosaženo hodnoty 36 %. Zbylých 64 % učitelů středních odborných škol se vyjádřilo ve smyslu, že aktivní

odpočinek, pod nímž si lze představit nejrůznější sportovní aktivity, práci v dílně či na zahrádce aj., nepředstavuje činnost, kterou by vyplňovali svůj volný čas.

DP: Dokážete oddělit práci od osobního života?

Tabulka 4. Schopnost mužů a žen oddělit práci od osobního života

Pohlaví	Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost [%]
Ženy	Rozhodně ano	17	35
	Spíše ano	14	29
	Nevím	2	4
	Spíše ne	16	33
	Rozhodně ne	0	0
Muži	Rozhodně ano	22	43
	Spíše ano	20	39
	Nevím	3	6
	Spíše ne	6	12
	Rozhodně ne	0	0



Obrázek 15. Schopnost mužů a žen oddělit práci od osobního života

Z výše uvedeného grafu je patrné, že většině učitelů, bez ohledu na jejich pohlaví, nečiní větší problém oddělit pracovní život od života osobního. Při srovnání mužů a žen, kteří se aktivně zapojili do tohoto výzkumu lze říci, že muži mají s „nenošením“ si osobních

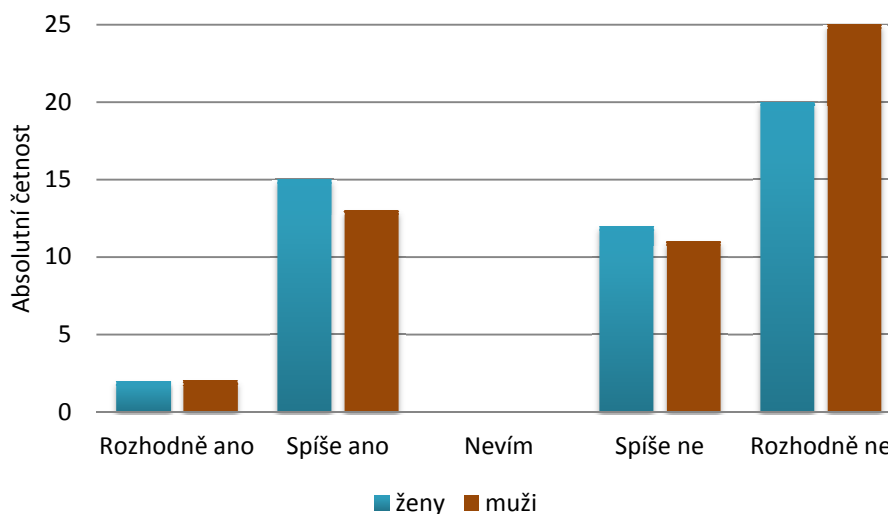
záležitostí do pracovního procesu menší problém než ženy. Z dotazníků vyplynulo, že svůj osobní život od pracovního dokáže oddělit 82 % mužů a 63 % žen. Přibližně jedna třetina oslovených žen se vyjádřila, že jim činí problém oddělit osobní život od života pracovního.

DP: Jakým činnostem se obvykle věnujete při krátkodobé relaxaci během pracovní doby?

DO: Protažení (minutová rozcvička)

Tabulka 5. Volba protažení jako krátkodobé relaxační techniky u mužů a žen

Pohlaví	Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost [%]
Ženy	Rozhodně ano	2	4
	Spíše ano	15	31
	Nevím	0	0
	Spíše ne	12	25
	Rozhodně ne	20	40
Muži	Rozhodně ano	2	4
	Spíše ano	13	26
	Nevím	0	0
	Spíše ne	11	22
	Rozhodně ne	25	49



Obrázek 16. Volba protažení jako krátkodobé relaxační techniky u mužů a žen

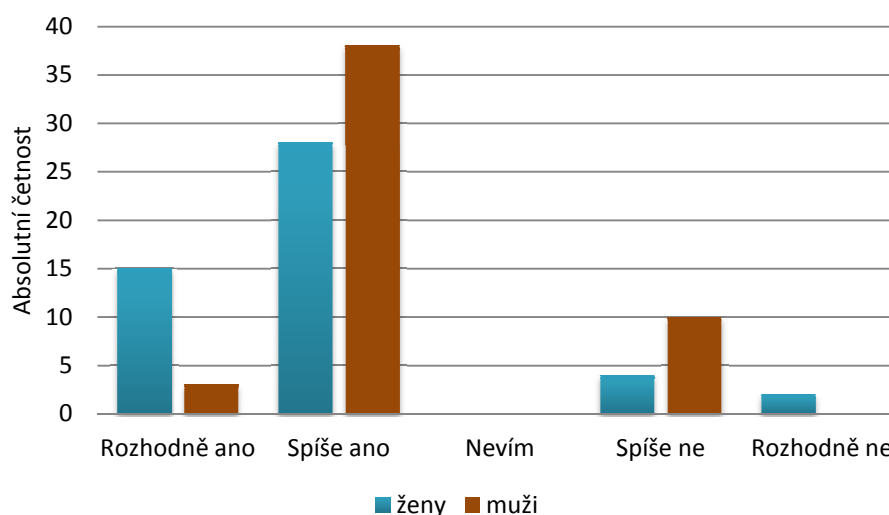
Z dat, která jsou uvedena v Grafu 4, vyplývá, že většina mužů (71 %) a žen (65 %) se při krátkodobé relaxaci v průběhu pracovní doby nevěnuje krátkému protažení či rozcvičce. Tato skutečnost nemusí být dána pouze nechtíví vykonávat v krátkém čase odpočinku právě tuto činnost, ale může souviset také s tím, že v institucích poskytujících sekundární vzdělávání je běžné, že v jedné místnosti má své pracovní místo větší počet učitelů a svoji roli tak může hrát také stud provádět krátká protažení před zraky svých kolegů a kolegyně.

Pro porovnání krátkodobých relaxačních metod jsem pro zajímavost vyhodnotila i konverzaci s kolegy, ačkoliv tato dotazníková položka není předmětem výzkumu této práce.

DO: Konverzace s kolegy

Tabulka 6. Volba konverzace s kolegy jako krátkodobé relaxační techniky u mužů a žen

Pohlaví	Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost [%]
Ženy	Rozhodně ano	15	31
	Spíše ano	28	57
	Nevím	0	0
	Spíše ne	4	8
	Rozhodně ne	2	4
Muži	Rozhodně ano	3	6
	Spíše ano	38	75
	Nevím	0	0
	Spíše ne	10	20
	Rozhodně ne	0	0



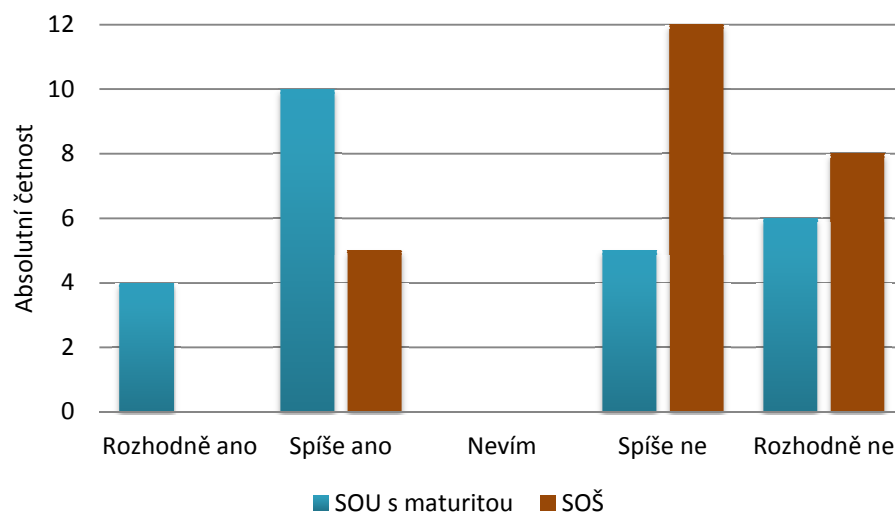
Obrázek 17. Volba konverzace s kolegy jako krátkodobé relaxační techniky u mužů a žen
V kontrastu s prováděním krátkých protažení či rozcviček při krátkodobé relaxaci během pracovní doby (Tabulka 5, Graf 4), je volba konverzace s kolegy. Naprostá většina probandů (88 % žen a 80 % mužů) se vyjádřila ve smyslu, že právě této činnosti se při krátkodobé relaxaci na pracovišti věnují.

DP: Kdo je Vaším rádce při řešení konfliktu?

DO: Nadřízený.

Tabulka 7. Nadřízený jako rádce při řešení konfliktních situací u učitelů SOU s maturitou a SOŠ

Typ školy	Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost [%]
SOU s maturitou	Rozhodně ano	4	16
	Spíše ano	10	40
	Nevím	0	0
	Spíše ne	5	20
	Rozhodně ne	6	24
SOŠ	Rozhodně ano	0	0
	Spíše ano	5	20
	Nevím	0	0
	Spíše ne	12	48
	Rozhodně ne	8	32



Obrázek 18. Nadřízený jako rádce při řešení konfliktních situací u učitelů SOU s maturitou a SOŠ

Z dat uvedených v Grafu 6 je patrné, že nadřízení působící na středních odborných školách, které se aktivně zapojili do dotazníkového šetření, nejsou příliš vyhledávanými rádci při řešení konfliktních situacích. Tato skutečnost může mít celou řadu příčin, počínaje nízkou důvěrou probandů vůči svým nadřízeným a konče častým vyvoláváním konfliktů ze strany nadřízených. Svoji roli může hrát i nevhodný styl řízení nadřízených či jejich nedostatečná komunikace s učiteli. Naproti tomu, 14 učitelů (56 %) působících na SOU s maturitou se vyjádřilo ve smyslu, že nadřízený je jejich rádcem při řešení konfliktních situací.

6.3 Ověřování hypotéz

Pro ověření výzkumných hypotéz byl použit test nezávislosti chí-kvadrát pro kontingenční resp. čtyřpolní tabulku. Test nezávislosti chí-kvadrát je založen na formulování nulové a alternativní hypotézy. Obecně platí, že nulová hypotéza (H_0) tvrdí, že mezi sledovanými jevy není rozdíl, nebo jiná souvislost. Naopak alternativní hypotéza (H_A) tvrdí, že mezi sledovanými jevy rozdíl či jiná souvislost existuje.

O přijetí nebo odmítnutí hypotéz se rozhoduje na základě testování nulové hypotézy. U testu dobré shody chí-kvadrát je testovým kritériem hodnota:

$$\chi^2 = \sum \frac{(P - O)^2}{O} \quad (1)$$

kde: χ^2 je testové kritérium chí-kvadrát, P je tzv. pozorovaná četnost a O je očekávaná četnost.

Očekávaná četnost je četnost, která odpovídá nulové hypotéze, tedy, že mezi sledovanými jevy není rozdíl. Při rozhodování o platnosti nulové hypotézy se zpravidla postupuje tak, že se vypočtená hodnota testového kritéria srovná s tzv. *kritickou hodnotou*, kterou lze nalézt ve statistických tabulkách. Příslušná kritická hodnota se hledá vždy pro určitou (zvolenou) hladinu významnosti a určitý počet stupňů volnosti.

Hladina významnosti α je pravděpodobnost, že odmítneme nulovou hypotézu chybně. V pedagogickém výzkumu se nejčastěji pracuje na hladině významnosti 0,01 (1 %) nebo 0,05 (5 %).

Počet stupňů volnosti f byl pro kontingenční resp. čtyřpolní tabulku vypočítán ze vztahu:

$$f = (r - 1) \cdot (s - 1) \quad (2)$$

kde: r je počet řádků v tabulce a s počet sloupců v tabulce.

Na základě stanovené hladiny významnosti a vypočteného počtu stupňů volnosti se zjistí námi hledaná kritická hodnota chí-kvadrát. Je-li hodnota testového kritéria χ^2 menší než kritická hodnota určená ze statistických tabulek, je hypotéza přijata. Znamená to tedy, jak již bylo výše zmíněno, že mezi sledovanými jevy není žádný významný rozdíl. Pokud je však hodnota testového kritéria stejná anebo větší, než hodnota kritická, nulová hypotéza je odmítnuta (Chráška, 2007).

6.3.1 Ověření hypotézy č. 1

H1: Používání moderních didaktických technologií je u středoškolských učitelů na SOU bez maturity více stresující, než u středoškolských učitelů na gymnáziích.

Stanovení nulové a alternativní hypotézy

H_0 : Používání moderních didaktických technologií je u středoškolských učitelů na SOU bez maturity stejně stresující, jako u středoškolských učitelů na gymnáziích.

H_A : Používání moderních didaktických technologií je u středoškolských učitelů na SOU bez maturity více stresující, než u středoškolských učitelů na gymnáziích.

Tabulka 8. Test nezávislosti chí-kvadrát pro kontingenční tabulku (H1)

Škola / Hodnocení	Rozhodně ano	Spíše ano	Nevím	Spíše ne	Rozhodně ne	Σb
SOU bez maturity	4 (2,5)	4 (4,5)	1 (2,5)	10 (10)	6 (5,5)	25
Gymnázium	1 (2,5)	5 (4,5)	4 (2,5)	10 (10)	5 (5,5)	25
Σa	5	9	5	20	11	50

Výpočet očekávané četnosti (hodnota v závorce):

$$O = \frac{\Sigma a \cdot \Sigma b}{\Sigma} \quad (3)$$

Příklad výpočtu (zvýrazněná hodnota v tabulce):

$$O = \frac{11 \cdot 25}{50} = 5,5$$

Z důvodu nižšího počtu probandů byly některé vypočítané očekávané četnosti velmi malé (menší než 5), tudíž nebyly splněny předpoklady pro použití testu nezávislosti chí-kvadrát. Tuto situaci je možno řešit tak, že se v kontingenční tabulce zredukuje počet polí a tím se dosáhne zvýšení četností (Chráska, 2014).

Tabulka 9. Test nezávislosti chí-kvadrát pro čtyřpolní tabulku (H1)

Škola / Hodnocení	ANO	NE / NEVÍM	Σb
SOU bez maturity	8 (7)	17 (18)	25
Gymnázium	6 (7)	19 (18)	25
Σa	14	36	50

Nyní lze test nezávislosti chí-kvadrát použít, protože méně než 20 % polí čtyřpolní tabulky obsahuje očekávanou četnost menší než 5 (Chráska, 2014).

Tabulka 10. Výpočet testového kritéria chí-kvadrát (H1)

P^a	O^b	$P-O$	$(P-O)^2$	$(P-O)^2/O$
8	7	1	1	0,143
17	18	-1	1	0,056
6	7	-1	1	0,143
19	18	1	1	0,056
$\Sigma 50$	$\Sigma 50$			$\Sigma 0,402$

^a pozorovaná četnost^b očekávaná četnost**Počet stupňů volnosti pro čtyřpolní tabulku 2×2**

$$f = (r-1) \cdot (s-1) = (2-1) \cdot (2-1) = 1 \quad (4)$$

kde: r je počet řádků, s je počet sloupců

Kritická hodnota testového kritéria chí-kvadrát při hladině významnosti $\alpha = 0,01$ a 1 stupni volnosti $\chi^2(1)$ je:

$$\chi_{0,01}^2(1) = 6,635$$

Test nezávislosti chí-kvadrátu pro čtyřpolní tabulku

$$\chi^2 = \sum \frac{(P-O)^2}{O} = 2,118 \leq 6,635$$

$$\chi^2 \leq \chi_{0,01}^2(1)$$

Z vypočítané hodnoty testového kritéria a hodnoty kritické bylo zjištěno, že vypočtená hodnota je nižší, proto je nulová hypotéza přijata. To znamená, že používání moderních didaktických technologií **je** u středoškolských učitelů na SOU bez maturity **stejně stresující**, jako u středoškolských učitelů na gymnáziích.

Verifikace hypotézy č. 1 byla stanovena na hladině významnosti 0,01.

6.3.2 Ověření hypotézy č. 2

H2: Preference aktivního odpočinku jsou u středoškolských učitelů na SOU bez maturity nižší, než u středoškolských učitelů na SOŠ.

Stanovení nulové a alternativní hypotézy

H_0 : Aktivní odpočinek je u středoškolských učitelů na SOU bez maturity preferován stejně, jako u středoškolských učitelů na SOŠ.

H_A : Aktivní odpočinek je u středoškolských učitelů na SOU bez maturity preferován méně, než u středoškolských učitelů na SOŠ.

Tabulka 11. Test nezávislosti chí-kvadrát pro čtyřpolní tabulku (H2)

Typ školy \ Hodnocení	ANO	NE / NEVÍM	Σb
SOU bez maturity	17 (13)	8 (13)	25
SOŠ	9 (12)	16 (12)	25
Σa	26	24	50

Tabulka 12. Výpočet testového kritéria chí-kvadrát (H2)

P^a	O^b	$P-O$	$(P-O)^2$	$(P-O)^2/O$
17	13	4	16	1,231
8	13	-5	25	0,385
9	12	-3	9	0,750
16	12	4	16	1,333
$\Sigma 50$	$\Sigma 50$			$\Sigma 3,699$

^a pozorovaná četnost

^b očekávaná četnost

Počet stupňů volnosti pro čtyřpolní tabulku 2×2

$$f = (r - 1) \cdot (s - 1) = (2 - 1) \cdot (2 - 1) = 1 \quad (5)$$

kde: r je počet řádků, s je počet sloupců

Kritická hodnota testového kritéria chí-kvadrát při hladině významnosti $\alpha = 0,01$ a 1 stupni volnosti $\chi^2(1)$ je:

$$\chi_{0,01}^2(1) = 6,635$$

Test nezávislosti chí-kvadrátu pro čtyřpolní tabulku

$$\chi^2 = \sum \frac{(P - O)^2}{O} = 3,699 \leq 6,635$$

$$\chi^2 \leq \chi_{0,01}^2(1)$$

Z vypočítané hodnoty testového kritéria a hodnoty kritické bylo zjištěno, že vypočtená hodnota je nižší, proto je nulová hypotéza přijata. To znamená, že aktivní odpočinek je u středoškolských učitelů na SOU bez maturity **preferován stejně**, jako u středoškolských učitelů na SOŠ.

Verifikace hypotézy č. 2 byla stanovena na hladině významnosti 0,01.

6.3.3 Ověření hypotézy č. 3

H3: Oddělit práci od osobního života zvládají lépe středoškolští učitelé muži, než středoškolští učitelé ženy.

Stanovení nulové a alternativní hypotézy

H_0 : Oddělit práci od osobního života zvládají středoškolští učitelé muži stejně jako středoškolští učitelé ženy.

H_A : Oddělit práci od osobního života zvládají lépe středoškolští učitelé muži, než středoškolští učitelé ženy.

Tabulka 13. Test nezávislosti chí-kvadrát pro čtyřpolní tabulku (H3)

Pohlaví \ Hodnocení	ANO	NE / NEVÍM	Σb
Ženy	31 (35,77)	18 (13,23)	49
Muži	42 (37,23)	9 (13,77)	51
Σa	73	27	100

Tabulka 14. Výpočet testového kritéria chí-kvadrát (H3)

P^a	O^b	$P-O$	$(P-O)^2$	$(P-O)^2/O$
31	35,77	-4,77	22,753	0,636
18	13,23	4,77	22,753	1,720
42	37,23	4,77	22,753	0,611
9	13,77	-4,77	22,753	1,652
Σ 100	Σ 100			Σ 4,619

^a pozorovaná četnost^b očekávaná četnost**Počet stupňů volnosti pro čtyřpolní tabulku 2×2**

$$f = (r-1) \cdot (s-1) = (2-1) \cdot (2-1) = 1 \quad (6)$$

kde: r je počet řádků, s je počet sloupcůKritická hodnota testového kritéria chí-kvadrát při hladině významnosti $\alpha = 0,01$ a 1 stupni volnosti $\chi^2(1)$ je:

$$\chi_{0,01}^2(1) = 6,635$$

Test nezávislosti chí-kvadrátu pro čtyřpolní tabulku

$$\chi^2 = \sum \frac{(P-O)^2}{O} = 4,619 \leq 6,635$$

$$\chi^2 \leq \chi_{0,01}^2(1)$$

Z vypočítané hodnoty testového kritéria a hodnoty kritické bylo zjištěno, že vypočtená hodnota je nižší, proto je nulová hypotéza přijata. To znamená, že oddělit práci od osobního života **zvládají** středoškolští učitelé muži **stejně** jako středoškolští učitelé ženy.

Verifikace hypotézy č. 3 byla stanovena na hladině významnosti 0,01.

6.3.4 Ověření hypotézy č. 4

H4: Protážení jako krátkodobá relaxační metoda je u středoškolských učitelů mužů preferována méně, než u středoškolských učitelů žen.

Stanovení nulové a alternativní hypotézy

H_0 : Protážení jako krátkodobá relaxační metoda je u středoškolských učitelů mužů preferována stejně jako u středoškolských učitelů žen.

H_A : Protážení jako krátkodobá relaxační metoda je u středoškolských učitelů mužů preferována méně, než u středoškolských učitelů žen.

Tabulka 15. Test nezávislosti chí-kvadrát pro čtyřpolní tabulku (H4)

Pohlaví \ Hodnocení	ANO	NE / NEVÍM	Σb
Ženy	17 (15,68)	32 (33,32)	49
Muži	15 (16,32)	36 (34,68)	51
Σa	32	68	100

Tabulka 16. Výpočet testového kritéria chí-kvadrát (H4)

P^a	O^b	$P-O$	$(P-O)^2$	$(P-O)^2/O$
17	15,68	1,32	1,7424	0,111
32	33,32	-1,32	1,7424	0,052
15	16,32	-1,32	1,7424	0,107
36	34,68	1,32	1,7424	0,050
$\Sigma 100$	$\Sigma 100$			$\Sigma 0,320$

^a pozorovaná četnost

^b očekávaná četnost

Počet stupňů volnosti pro čtyřpolní tabulku 2x2

$$f = (r - 1) \cdot (s - 1) = (2 - 1) \cdot (2 - 1) = 1 \quad (7)$$

kde: r je počet řádků, s je počet sloupců

Kritická hodnota testového kritéria chí-kvadrát při hladině významnosti $\alpha = 0,01$ a 1 stupni volnosti $\chi^2(1)$ je:

$$\chi_{0,01}^2(1) = 6,635$$

Test nezávislosti chí-kvadrátu pro čtyřpolní tabulku

$$\chi^2 = \sum \frac{(P-O)^2}{O} = 0,320 \leq 6,635$$

$$\chi^2 \leq \chi_{0,01}^2(1)$$

Z vypočítané hodnoty testového kritéria a hodnoty kritické bylo zjištěno, že vypočtená hodnota je nižší, proto je nulová hypotéza přijata, tedy že protažení jako krátkodobá relaxační metoda **je** u středoškolských učitelů mužů **preferována stejně** jako u středoškolských učitelů žen.

Verifikace hypotézy č. 4 byla stanovena na hladině významnosti 0,01.

6.3.5 Ověření hypotézy č. 5

H5: Nadřízený je rádcem při řešení konfliktních situací u středoškolských učitelů na SOU s maturitou stejně často, jako u středoškolských učitelů na SOŠ.

Stanovení nulové a alternativní hypotézy

H_0 : Nadřízený je rádcem při řešení konfliktních situací u středoškolských učitelů na SOU s maturitou stejně často, jako u středoškolských učitelů na SOŠ.

H_A : Nadřízený je rádcem při řešení konfliktních situací u středoškolských učitelů na SOU s maturitou častěji, než u středoškolských učitelů na SOŠ.

Tabulka 17. Test nezávislosti chí-kvadrát pro čtyřpolní tabulku (H5)

Škola \ Hodnocení	ANO	NE / NEVÍM	Σb
SOU s maturitou	14 (9,5)	11 (15,5)	25
SOŠ	5 (9,5)	20 (15,5)	25
Σa	19	31	50

Tabulka 18. Výpočet testového kritéria chí-kvadrát (H5)

P^a	O^b	$P-O$	$(P-O)^2$	$(P-O)^2/O$
14	9,5	4,5	20,25	2,132
11	15,5	-4,5	20,25	1,307
5	9,5	-4,5	20,25	2,132
20	15,5	4,5	20,25	1,307
$\Sigma 50$	$\Sigma 50$			$\Sigma 6,878$

^a pozorovaná četnost^b očekávaná četnost**Počet stupňů volnosti pro čtyřpolní tabulku 2×2**

$$f = (r - 1) \cdot (s - 1) = (2 - 1) \cdot (2 - 1) = 1 \quad (8)$$

kde: r je počet řádků, s je počet sloupcůKritická hodnota testového kritéria chí-kvadrát při hladině významnosti $\alpha = 0,01$ a 1 stupni volnosti $\chi^2(1)$ je:

$$\chi_{0,01}^2(1) = 6,635$$

Test nezávislosti chí-kvadrátu pro čtyřpolní tabulku

$$\chi^2 = \sum \frac{(P - O)^2}{O} = 6,878 \geq 6,635$$

$$\chi^2 \geq \chi_{0,01}^2(1)$$

Z vypočítané hodnoty testového kritéria a hodnoty kritické bylo zjištěno, že vypočtená hodnota je vyšší, proto je alternativní hypotéza přijata. To znamená, že nadřízený je rádcem při řešení konfliktních situací u středoškolských učitelů na SOU s maturitou častěji, než u středoškolských učitelů na SOŠ.

Verifikace hypotézy č. 5 byla stanovena na hladině významnosti 0,01.

7 SHRNUÍ ZÍSKANÝCH VÝSLEDKŮ A DISKUZE

V rámci praktické části této bakalářské práce byl stanoven hlavní cíl výzkumu a sice, zjistit, co představuje pro středoškolské učitele nejvýznamnější zdroje stresu a prostřednictvím jakých činností se ho zbavují. Následně byly vytyčeny cíle dílčí (kapitola 5.2), jež svojí povahou vyplývaly z charakteru zjišťovaných informací. V úzké souvislosti se stanovením dílčích cílů proběhlo stanovení pěti výzkumných hypotéz (kapitola 5.3). Samotná verifikace hypotéz byla provedena na základě četností odpovědí probandů v dotazníkovém šetření, a to ve dvou úrovních: a) zpracování získaných dat a jejich vynesení do grafů, b) statistické vyhodnocení výzkumu pomocí testu významnosti chí-kvadrát.

Jak již bylo zmíněno výše, dotazníkového šetření se zúčastnilo 100 probandů vykonávajících svoji pedagogickou činnost na čtyřech různých typech škol. Původní záměr zapojit do tohoto výzkumu 200 učitelů nebyl, vzhledem k nízké ochotě oslovených učitelů aktivně se zapojit do tohoto šetření, realizován. Oslovování byli učitelé ze dvou krajů, a sice Zlínského a Jihomoravského. Zatímco v Jihomoravském kraji byli oslovení učitelé povětšinou ochotni dotazník vyplnit, ve Zlínském kraji tomu bylo spíše naopak. Nejčastějším důvodem k odmítnutí byla obava o narušení anonymity a nedostatečná důvěra k šetřením tohoto typu.

První výzkumná hypotéza, a sice, že „používání moderních didaktických technologií je u středoškolských učitelů na SOU bez maturity více stresující, než u středoškolských učitelů na gymnáziích“ nebyla potvrzena a předpoklad autora práce tak nebyl potvrzen. Z odpovědí respondentů tedy vyplývá, že pro obě výše uvedené skupiny učitelů je používání moderních didaktických pomůcek stejně stresující.

Na základě statistického vyhodnocení druhé hypotézy říkající, že „preferenze aktivního odpočinku jsou u středoškolských učitelů na SOU bez maturity nižší, než u středoškolských učitelů na SOŠ“, nebyl potvrzen předpoklad výzkumníka, což znamená, že učitelé působící na SOU bez maturity volí aktivní odpočinek stejně často jako učitelé SOŠ.

Třetí hypotéza týkající se skutečnosti, že „středoškolští učitelé muži zvládají lépe oddělit práci od osobního života, než středoškolští učitelé ženy“ potvrzena nebyla a předpoklad autora této práce se tak nepotvrdil. Z provedeného testu významnosti chí-kvadrát vyplývá,

že schopnost oddělit práci od osobního života je u středoškolských učitelů mužů a žen shodná.

Ani v případě čtvrté výzkumné hypotézy – „Protažení jako krátkodobá relaxační metoda je u středoškolských učitelů mužů preferována méně, než u středoškolských učitelů žen“ – nebyl potvrzen předpoklad výzkumníka, což znamená, že ani tato hypotéza nebyla potvrzena. Byla tedy přijata nulová hypotéza říkající, že středoškolští učitelé muži volí protažení (minutovou rozcvičku) přibližně stejně často jako středoškolští učitelé ženy. Vzhledem k tomu, že se jedná o odbornou veřejností relativně často doporučovanou krátkodobou relaxační techniku, lze tento postoj mužů přivítat.

Pátá výzkumná hypotéza říká, že „nadřízený je rádcem při řešení konfliktních situací u středoškolských učitelů na SOU s maturitou stejně často, jako u středoškolských učitelů na SOŠ“. Ani v tomto případě se předpoklad autora práce nepotvrdil a tato hypotéza nebyla na základě použitého statistického testu přijata. V tomto případě platí alternativní hypotéza, tedy že nadřízený je rádcem při řešení konfliktních situací u středoškolských učitelů na SOU s maturitou častěji, než u středoškolských učitelů na SOŠ.

Všechny výše diskutované hypotézy byly ověřovány na 1% hladině významnosti. Nutno podotknout, že zvýšením hladiny významnosti na úroveň 5 % by byly výsledky, až na jednu výjimku (hypotéza č. 3), shodné. Znamená to tedy, že při ověřování na 5% hladině významnosti by byla tato hypotéza přijata (předpoklad by byl potvrzen), což by znamenalo, že středoškolští učitelé muži zvládají lépe oddělit práci od osobního života, než středoškolští učitelé ženy.

Je na místě se zamyslet nad možnými příčinami, jež mohli vést k, pro autora práce, poněkud překvapivým výsledkům spočívajícím v nepotvrzení žádné z navržených hypotéz. V případě používání moderních didaktických pomůcek může hrát roli skutečnost, že v dnešní době je pro člověka přirozené přicházet v každodenním životě do styku s moderními technologiemi, proto ani používání těchto pomůcek v profesním životě, nemusí pro většinu jedinců představovat významný zdroj stresu. Úvahu je možné posunout i do jiné úrovně, a sice, co si příslušný proband pod pojmem „moderní didaktická pomůcka“ představí (byť byly dotazníku předmětné otázky poskytnuty probandům možnosti). Zatímco gymnaziální učitel si může s tímto pojmem asociovat např. interaktivní tabuli či používání speciálních softwarů, pak učitel působící na SOU bez maturity může mít na mysli pomůcky, jež běžně používá při své pedagogické činnosti a jež svojí povahou

úzce souvisí se vzdělávacím oborem, v němž působí (např. modulové stavebnice pro výuku zednické profese nebo „trenažéry“ pro tesaře). Skutečnost, že učitelé působící na SOU bez maturity, volí aktivní odpočinek stejně často jako učitelé na SOŠ, může být dána současným trendem aktivního životního stylu, který je odbornou veřejností v posledních letech doporučován. Obdobné důvody lze vyvodit také v případě nepotvrzení hypotézy říkající, že protažení jako krátkodobá relaxační metoda je u středoškolských učitelů mužů preferována méně, než u středoškolských učitelů žen. Jako zajímavá se jeví skutečnost, že nebyla přijata pátá hypotéza. Ze získaných výsledků vyplývá, že nadřízený je rádcem při řešení konfliktních situací u středoškolských učitelů na SOU s maturitou častěji, než u středoškolských učitelů na SOŠ. V tomto případě lze uvažovat o nízké důvěře učitelů SOŠ vůči svému nadřízenému. To může mít opět řadu příčin, přičemž jako pravděpodobné se jeví nevhodný způsob řízení nebo špatná komunikace nadřízeného s podřízenými. Stejně tak lze ale přemýšlet i v opačném směru, a sice, že nadřízený učitelů působících na SOU s maturitou je velmi dobrým manažerem a vhodně vedenou komunikací směrem k podřízeným si u nich vybudoval natolik silnou důvěru, že je pro ně přirozené přijmout jeho názor či radu při řešení konfliktních situací.

Ačkoliv se do tohoto výzkumu aktivně zapojilo sto respondentů z řad středoškolských učitelů, nelze získané výsledky zobecňovat pro populaci středoškolských učitelů jako celku. Nelze vyloučit, že kdyby byli do výzkumného šetření zapojeni učitelé z jiného kraje nebo dokonce pedagogové napříč celou Českou republikou, mohli by být získané výsledky odlišné a některé z formulovaných hypotéz (nebo dokonce všechny) by byly přijaty.

Neméně významným faktorem, který mohl ovlivnit výsledky tohoto šetření, je bezesporu také pravdivost odpovědí probandů. Pravdomluvnost si nelze nijak vynutit, nicméně, vhodně formulovanými otázkami v dotazníku lze ověřit konzistentnost odpovědí probandů.

ZÁVĚR

Předložená bakalářská práce pojednává o psychohygieně a zvládání stresových situací v práci učitele, přičemž cílovou skupinu představovali učitelé vykonávající svoji pedagogickou činnost ve vzdělávacích oborech středního školství.

Z poslední zveřejněné výroční zprávy (Výroční zpráva o stavu a rozvoji vzdělávání v České republice v roce 2013), kterou každoročně vydává Ministrestvo školství, mládeže a tělovýchovy, vyplývá, že v roce 2013 působilo v regionálním školství více než 131 tisíc učitelů, z toho přibližně 8 % na gymnáziích, 12 % na středních odborných školách a 5 % na středních odborných učilištích. To znamená, že ve vzdělávacích oborech středního školství působí přibližně 33 tisíc učitelů, kteří předávají své celoživotní znalosti a připravují na budoucí povolání více než 400 tisíc žáků vzdělávajících se na středních školách. Je také obecně známým faktem, že podíl mužů a žen v regionálním školství není vyvážený, kdy přibližně tři čtvrtiny tvoří ženy. Nejpatrnější rozdíly lze spatřovat v mateřských a na základních školách. S výraznějším zastoupením mužů se lze setkat na středních školách, kde se na počtu pedagogů podílí muži přibližně z 35 %.

V rámci této práce byl proveden výzkum, jehož se zúčastnilo 100 učitelů působících na čtyřech různých typech středních škol, a sice SOU bez maturity, SOU s maturitou, SOŠ a gymnáziu. Prostřednictvím dotazníkové šetření bylo každému respondentovi položeno celkem 20 otázek, kdy prvních pět obsahovalo tzv. kontaktní položky (věk, pohlaví, nejvyšší dosažené vzdělání, délka pedagogické praxe a typ školy, na které respondent vyučuje) a dalších 15 otázek se již týkalo samotného výzkumu. Každý respondent na danou otázku odpovídal zaškrtnutím jedné z pěti možností (rozhodně ano, spíše ano, nevím, spíše ne a rozhodně ne) na základě svých preferencí. Poté byly jednotlivé dotazníky vyhodnoceny tak, že u jednotlivých dotazníkových položek byly spočítány četnosti jednotlivých odpovědí. Nejprve bylo provedeno základní třídění (tzv. třídění 1. stupně), jehož cílem bylo dospět k základnímu rozdělení získaných dotazníků dle jednotlivých odpovědí. V další fázi byly určeny výzkumné hypotézy a tyto statisticky vyhodnoceny pomocí testu významnosti chí-kvadrát. U vybraných dotazníkových položek byly rovněž četnosti odpovědí probandů vyneseny do grafů a doplněny průvodním komentářem.

Na základě získaných výsledků lze formulovat následující závěry. Používání moderních didaktických pomůcek je stejně stresující pro učitele působící na SOU bez maturity a pro učitele vykonávajících svoji pracovní činnost ve všeobecném vzdělávání (gymnázia).

Aktivní odpočinek je, jako prostředek pozitivně působící na duševní rozpoložení, používán stejně tak učiteli SOU bez maturity, jako učiteli pracujícími na SOŠ. Muži i ženy, kteří se zúčastnili tohoto výzkumu, vykazují shodnou schopnost oddělit osobní život od života pracovního. Rovněž pak protažení, jakožto významnou krátkodobou relaxační techniku, volí muži přibližně stejně často jako ženy. Posledním vyvozeným závěrem je zjištění, že nadřazený je rádcem při řešení konfliktních situací častějším rádcem u středoškolských učitelů na SOU s maturitou, než u středoškolských učitelů na SOŠ.

Výstupy této bakalářské práce budou poskytnuty všem vzdělávacím zařízením, jejichž učitelé se do výzkumu aktivně zapojili a bude záležet na rozhodnutí vedení jednotlivých škol, zda a jakým způsobem budou z jejich strany využity.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] BÁRTOVÁ, Zdenka. *Jak zvládnout stres za katedrou*. Vyd. 1. Kralice na Hané: Computer Media, 2011, 96 s. ISBN 978-80-7402-110-7.
- [2] BEDRNOVÁ, Eva a kol. *Duševní hygiena a sebeřízení*. Vyd. 1. Praha: Vysoká škola ekonomická, 1996, 190 s. ISBN 80-7079-019-9.
- [3] DAHLKE, Rüediger. *Program pro zdraví: správné dýchání, pohyb, výživa a relaxace*. Vyd. 1. Prha: Ikar, 2006, 181 s. ISBN 80-249-0732-1.
- [4] DOUBKOVÁ, Andrea, THELENOVÁ, Kateřina. *Odborná praxe a supervize*. Vyd. 1. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2010, 118 s. ISBN: 978-80-7372-687-4.
- [5] DROTÁROVÁ, Eva, DROTÁROVÁ, Lucie. *Relaxační metody: malá encyklopedie*. Vyd. 1. Praha: Epoque, 2003, 147 s. ISBN 80-86328-12-0.
- [6] HARTNEY, Elizabeth. *Stress management for teachers*. London: A&C Black, 2008, 192 s. ISBN: 9-7808-2649-6072.
- [7] HENNIG, Claudius, KELLER, Gustav. *Antistresový program pro učitele: projevy, příčiny a způsoby překonání stresu z povolání*. Vyd. 1. Praha: Portál, 1996, 99 s. ISBN 80-7178-093-6.
- [8] HLADKÝ, Aleš, ŽIDKOVÁ, Zdeňka. *Metody hodnocení psychosociální pracovní zátěže: metodická příručka*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 1999. ISBN 80-7184-890-5.
- [9] CHAMOUTOVÁ, Kateřina, CHAMOUTOVÁ, Hana. *Duševní hygiena, Psychologie zdraví*. Vyd. 1. Praha: Česká zemědělská univerzita, 2006, 209 s. ISBN 80-213-1452-4.
- [10] CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: Základy kvantitativního výzkumu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2007, 265 s. ISBN 978-80-247-1369-4.
- [11] CHRÁSKA, Miroslav, KOČVAROVÁ, Ilona. *Kvantitativní design v pedagogických výzkumech začínajících akademických pracovníků*. Vyd. 1. Zlín: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta humanitních studií, 2014, 108 s. ISBN 978-80-7454-420-0.
- [12] IRMIŠ, Felix. *Nauč se zvládnout stres*. Praha: Alternative, 1996, 190 s. ISBN 80-85993-02-3.

- [13] KIRSTOVÁ, Alix. *Kniha o překonávání stresu: jak se uvolnit a žít pozitivně*. Vyd. 2. Praha: Knížní klub, 1998, 191 s. ISBN 80-7176-655-0.
- [14] KLESCHT, Vladimír. *5 pilířů zdravého života*. Vyd. 1. Brno: Computer Press, 2008, 176 s. ISBN 978-80-251-2149-8.
- [15] KOLEKTIV AUTORŮ. *Nový akademický slovník cizích slov*. Vyd. 1. Praha: ACADEMIA, 2005, 880 s. ISBN 80-200-1351-2.
- [16] KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994, 192 s. ISBN 80-7169-121-6.
- [17] MELGOSA, Julián. *Zvládni svůj stres!: kniha o duševním zdraví*. Vyd. 1. Praha: Advent-Orion, 1997, 190 s. ISBN 80-7172-240-5.
- [18] MÍČEK, Libor, ZEMAN, Vladimír. *Učitel a stres*. Vyd. 1. Brno: Masarykova univerzita, 1992, 192 s. ISBN 80-210-0521-1.
- [19] PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2010, 240 s. ISBN: 978-80-247-2959-6.
- [20] PRAŠKO, Ján. *Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti*. Vyd. 1. Prha: Grada, 2003, 201 s. ISBN 80-247-0185-5.
- [21] PRŮCHA, Jan, WALTEROVÁ, Eliška, MAREŠ, Jiří. *Pedagogický slovník*. Vyd. 6. Praha: Portál, 2009, 395s. ISBN 978-80-7367-647-6.
- [22] SMRČKOVÁ, Jarmila. *Dech života: návody na změnu životního stylu*. Vyd. 1. Plzeň: Nava, 2011, 142 s. ISBN 978-80-7211-375-0.
- [23] STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2010, 103 s. ISBN: 978-80-247-3553-5.
- [24] ŠOLCOVÁ, Iva. *Vývoj resilience v dětství a dospělosti*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009, 102 s. ISBN: 978-80-247-2947-3.
- [25] ŠVINGALOVÁ, Dana. *Stres v učitelské profesi*. Vyd. 1. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2000, 39s. ISBN 80-7083-382-3.
- [26] UMLAUF, Karel, VALANSKÁ, Zora. *(Ne)přítel stres*. České Budějovice: Nakladatelství DT Domu techniky ČSVTS, 1991. 191 s. ISBN 80-02-00945-2.
- [27] VÁVROVÁ, Petra. *Psychologické aspekty náročných situací ve vedení lidí: studijní text pro distanční vzdělávání*. Vyd. 1. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011, 64 s. ISBN 978-80-244-2691-4.

- [28] WILKINSON, Greg. *Stres*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2001, 96 s. ISBN 80-247-0092-1.
- [29] WILSON, Paul. *Základní kniha relaxačních technik: bezprostřední klid: průvodce na cestě k uvolnění mysli a těla*. Olomouc: Votobia, 1997, 330s. ISBN 80-7198-274-1.

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

DO	Dotazníková odpověď
DP	Dotazníková položka
H	Hypotéza
H_A	Alternativní hypotéza
H_0	Nulová hypotéza
SOŠ	Střední odborná škola
SOU	Střední odborné učiliště

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1. Zastoupení respondentů dle pohlaví a typu školy	29
Tabulka 2. Moderní didaktické technologie jako zdroj stresu učitelů SOU bez maturity a na gymnáziích	36
Tabulka 3. Preference aktivního odpočinku u učitelů SOU s maturitou a SOŠ.....	38
Tabulka 4. Schopnost mužů a žen oddělit práci od osobního života.....	39
Tabulka 5. Volba protažení jako krátkodobé relaxační techniky u mužů a žen.....	40
Tabulka 6. Volba konverzace s kolegy jako krátkodobé relaxační techniky u mužů a žen	41
Tabulka 7. Nadřízený jako rádce při řešení konfliktních situací u učitelů SOU s maturitou a SOŠ	42
Tabulka 8. Test nezávislosti chí-kvadrát pro kontingenční tabulku (H1)	45
Tabulka 9. Test nezávislosti chí-kvadrát pro čtyřpolní tabulku (H1).....	45
Tabulka 10. Výpočet testového kritéria chí-kvadrát (H1).....	46
Tabulka 11. Test nezávislosti chí-kvadrát pro čtyřpolní tabulku (H2).....	47
Tabulka 12. Výpočet testového kritéria chí-kvadrát (H2).....	47
Tabulka 13. Test nezávislosti chí-kvadrát pro čtyřpolní tabulku (H3).....	48
Tabulka 14. Výpočet testového kritéria chí-kvadrát (H3).....	49
Tabulka 15. Test nezávislosti chí-kvadrát pro čtyřpolní tabulku (H4).....	50
Tabulka 16. Výpočet testového kritéria chí-kvadrát (H4).....	50
Tabulka 17. Test nezávislosti chí-kvadrát pro čtyřpolní tabulku (H5).....	51
Tabulka 18. Výpočet testového kritéria chí-kvadrát (H5).....	52

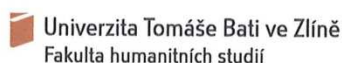
SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1. Zdroje stresu u gymnaziálních učitelů	30
Obrázek 2. Zdroje stresu u učitelů SOŠ	31
Obrázek 3. Zdroje stresu u učitelů SOU s maturitou.....	31
Obrázek 4. Zdroje stresu u učitelů SOU bez maturity.....	32
Obrázek 5. Zbavování se stresu u učitelů gymnázií	32
Obrázek 6. Zbavování se stresu u učitelů SOŠ.....	33
Obrázek 7. Zbavování se stresu u učitelů SOU s maturitou.....	33
Obrázek 8. Zbavování se stresu u učitelů SOU bez maturity.....	34
Obrázek 9. Krátké relaxační techniky gymnaziálních učitelů.....	34
Obrázek 10. Krátké relaxační techniky učitelů SOŠ	35
Obrázek 11. Krátké relaxační techniky učitelů SOU s maturitou	35
Obrázek 12. Krátké relaxační techniky učitelů SOU bez maturity	35
Obrázek 13. Moderní didaktické technologie jako zdroj stresu učitelů SOU bez maturity a na gymnáziích	37
Obrázek 14. Preference aktivního odpočinku u učitelů SOU s maturitou a SOŠ	38
Obrázek 15. Schopnost mužů a žen oddělit práci od osobního života	39
Obrázek 16. Volba protažení jako krátkodobé relaxační techniky u mužů a žen	40
Obrázek 17. Volba konverzace s kolegy jako krátkodobé relaxační techniky u mužů a žen	42
Obrázek 18. Nadřízený jako rádce při řešení konfliktních situací u učitelů SOU s maturitou a SOŠ	43

SEZNAM PŘÍLOH

- Příloha P1** Dotazník
- Příloha P2** Součty preferencí dotazníkových položek učitelů gymnázií
- Příloha P3** Součty preferencí dotazníkových položek učitelů středních odborných škol
- Příloha P4** Součty preferencí dotazníkových položek učitelů středních odborných učilišť bez maturity
- Příloha P5** Součty preferencí dotazníkových položek učitelů středních odborných učilišť s maturitou

PŘÍLOHA P 1: DOTAZNÍK



Dobrý den,

ráda bych Vás poprosila o vyplnění tohoto dotazníku, který je zdrojem k získání informací do mé bakalářské práce. Podstatou dotazníku je zjištění, jakým způsobem probíhají Vaše relaxační techniky, a jak moc na Vás působí stres nejen v profesním, ale i v osobním životě. Dotazník je anonymní. V jeho první části se nachází 5 všeobecných otázek nezbytných pro charakterizaci respondenta. Následuje 15 otázek týkajících se samotného výzkumu.

1. Věk:	méně než 30	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 a více
2. Pohlaví:	žena			muž	
3. Nejvyšší dosažené vzdělání:	SOU (výuční list)	SŠ s maturitou	VŠ bakalářské	VŠ magisterské	VŠ doktorské
4. Délka Vaší pedagogické praxe (v letech):	méně než 9	10 – 19	20 – 29	30 a více	
5. Typ školy, na které vyučujete:	SOU (bez maturity)	SOU (s maturitou)	SOŠ	gymnázium	
6. Jste člověk systematicky planující svůj volný čas?	rozhodně ano	spíše ano	nevím	spíše ne	rozhodně ne
7. Považujete se za pozitivně smýšlejícího?	rozhodně ano	spíše ano	nevím	spíše ne	rozhodně ne
8. Dokážete oddělit práci od osobního života?	rozhodně ano	spíše ano	nevím	spíše ne	rozhodně ne
9. Dodržujete pravidelný stravovací režim? (5 až 6 jídel denně)	rozhodně ano	spíše ano	nevím	spíše ne	rozhodně ne
10. Dodržujete pravidelný pitný režim? (více než 2 litry tekutin denně, vyjma kávy a alkoholu)	rozhodně ano	spíše ano	nevím	spíše ne	rozhodně ne
11. Pijete více jak 3 šálky kávy denně?	rozhodně ano	spíše ano	nevím	spíše ne	rozhodně ne
12. Myslíte si, že jste pro studenty přirozenou autoritou?	rozhodně ano	spíše ano	nevím	spíše ne	rozhodně ne
13. Co považujete za nejvýznamnější zdroj stresu ve Vaší profesi?					
a) finanční ohodnocení	rozhodně ano	spíše ano	nevím	spíše ne	rozhodně ne
b) mezilidské vztahy na pracovišti	rozhodně ano	spíše ano	nevím	spíše ne	rozhodně ne
c) pracovní podmínky	rozhodně ano	spíše ano	nevím	spíše ne	rozhodně ne
d) nevhodné chování žáků	rozhodně ano	spíše ano	nevím	spíše ne	rozhodně ne

e) administrativní činnost nad rámec pedagogických povinností	rozhodně ano	spíše ano	nevím	spíše ne	rozhodně ne
f) práce s moderními didaktickými technologiemi (interaktivní tabule, PowerPoint apod.)	rozhodně ano	spíše ano	nevím	spíše ne	rozhodně ne
g) jiné (prosím uveďte a ohodnoťte)					
	rozhodně ano	spíše ano	nevím	spíše ne	rozhodně ne
14. Vystupujete při konfliktech vzniklých na pracovišti sebevědomě?	rozhodně ano	spíše ano	nevím	spíše ne	rozhodně ne
15. Preferujete aktivní odpočinek?	rozhodně ano	spíše ano	nevím	spíše ne	rozhodně ne
16. Která činnost Vám pomáhá zbavit se stresu?					
a) četba	rozhodně ano	spíše ano	nevím	spíše ne	rozhodně ne
b) poslech hudby	rozhodně ano	spíše ano	nevím	spíše ne	rozhodně ne
c) sport	rozhodně ano	spíše ano	nevím	spíše ne	rozhodně ne
d) čas strávený s rodinou/přáteli	rozhodně ano	spíše ano	nevím	spíše ne	rozhodně ne
e) konzumace alkoholu	rozhodně ano	spíše ano	nevím	spíše ne	rozhodně ne
f) užívání léků	rozhodně ano	spíše ano	nevím	spíše ne	rozhodně ne
g) jiné (prosím uveďte a ohodnoťte)					
	rozhodně ano	spíše ano	nevím	spíše ne	rozhodně ne
17. Mění se během školního roku Vaše relaxační techniky?	rozhodně ano	spíše ano	nevím	spíše ne	rozhodně ne
18. Kdo je Vaším rádcem při řešení konfliktních situací?					
a) nikdo	rozhodně ano	spíše ano	nevím	spíše ne	rozhodně ne
b) kolega/kolegyně	rozhodně ano	spíše ano	nevím	spíše ne	rozhodně ne
c) partner/partnerka	rozhodně ano	spíše ano	nevím	spíše ne	rozhodně ne
d) nadřízený	rozhodně ano	spíše ano	nevím	spíše ne	rozhodně ne
e) psycholog (školní, osobní)	rozhodně ano	spíše ano	nevím	spíše ne	rozhodně ne

f) rodinný příslušník
rozhodně ano spíše ano nevím spíše ne rozhodně ne

g) jiné (prosím uveďte a ohodnoťte)

rozhodně ano spíše ano nevím spíše ne rozhodně ne

19. Pozoroval/a jste na sobě během své pedagogické praxe symptomy tzv. syndromu vyhoření?

a) nikdy
rozhodně ano spíše ano nevím spíše ne rozhodně ne

b) únava a pokles výkonu
rozhodně ano spíše ano nevím spíše ne rozhodně ne

c) deprese a úzkosti
rozhodně ano spíše ano nevím spíše ne rozhodně ne

d) poruchy paměti a soustředění
rozhodně ano spíše ano nevím spíše ne rozhodně ne

e) poruchy spánku
rozhodně ano spíše ano nevím spíše ne rozhodně ne

f) tendence k návyku na psychoaktivní látky (léky, alkohol,...)
rozhodně ano spíše ano nevím spíše ne rozhodně ne

g) jiné (prosím uveďte a ohodnoťte)

rozhodně ano spíše ano nevím spíše ne rozhodně ne

20. Jakým činnostem se obvykle věnujete při krátkodobé relaxaci během pracovní doby?

a) žádným
rozhodně ano spíše ano nevím spíše ne rozhodně ne

b) dechové cvičení
rozhodně ano spíše ano nevím spíše ne rozhodně ne

c) protažení (minutová rozcvička)
rozhodně ano spíše ano nevím spíše ne rozhodně ne

d) krátké vypnutí, zamyšlení
rozhodně ano spíše ano nevím spíše ne rozhodně ne

e) poslech oblíbené písně
rozhodně ano spíše ano nevím spíše ne rozhodně ne

f) konverzace s kolegy
rozhodně ano spíše ano nevím spíše ne rozhodně ne

g) jiné (prosím uveďte a ohodnoťte)

rozhodně ano spíše ano nevím spíše ne rozhodně ne

Děkuji za Váš čas a spolupráci.

Lucie Rouchalová.

**PŘÍLOHA P 2: SOUČTY PREFERENCÍ DOTAZNÍKOVÝCH
POLOŽEK UČITELŮ GYMNÁZIÍ**

	Počet			
		Muži	Ženy	
		8	17	
1	Věk	méně než 30	1	2
		30-39	3	5
		40-49	3	7
		50-59	1	2
		60 a více	0	1
3	Nejvyšší dosažené vzdělání	Výuční list	0	0
		Maturita	0	1
		VŠ bakalář	0	1
		VŠ magister	6	14
		VŠ doktor	2	1
4	Délka praxe	méně než 9	2	5
		10-19	2	6
		20-29	3	4
		30 a více	1	2
6	Systematické plánování času	rozhodně ano	1	5
		spíše ano	5	11
		nevím	0	0
		spíše ne	2	1
		rozhodně ne	0	0
7	Pozitivní myšlení	rozhodně ano	3	5
		spíše ano	5	7
		nevím	0	3
		spíše ne	0	2
		rozhodně ne	0	0
8	Oddělení práce od osobního života	rozhodně ano	4	5
		spíše ano	2	4
		nevím	1	2
		spíše ne	1	6
		rozhodně ne	0	0
9	Stravovací režim	rozhodně ano	0	5
		spíše ano	5	7
		nevím	1	2
		spíše ne	2	2
		rozhodně ne	0	1
10	Pitný režim	rozhodně ano	0	5
		spíše ano	5	9
		nevím	1	1
		spíše ne	2	2
		rozhodně ne	0	0
11	3 šálky denně	rozhodně ano	0	3

		spíše ano	2	3	
		nevím	1	0	
		spíše ne	2	8	
		rozhodně ne	3	3	
12	Přirozená autorita	rozhodně ano	3	2	
		spíše ano	2	8	
		nevím	3	5	
		spíše ne	0	2	
		rozhodně ne	0	0	
13	Zdroj stresu Finanční ohodnocení	rozhodně ano	0	2	
		spíše ano	2	6	
		nevím	3	3	
		spíše ne	3	6	
			rozhodně ne	0	0
	Zdroj stresu Mezilidské vztahy	rozhodně ano	0	1	
		spíše ano	1	8	
		nevím	1	1	
		spíše ne	5	6	
			rozhodně ne	1	1
	Zdroj stresu Pracovní podmínky	rozhodně ano	0	3	
		spíše ano	4	7	
		nevím	1	2	
		spíše ne	3	5	
			rozhodně ne	0	0
	Zdroj stresu Nevhodné chování žáků	rozhodně ano	0	7	
		spíše ano	1	8	
		nevím	3	0	
		spíše ne	2	2	
			rozhodně ne	2	0
Zdroj stresu Administrativní práce nad rámec	rozhodně ano	1	3		
	spíše ano	4	8		
	nevím	0	3		
	spíše ne	1	3		
		rozhodně ne	2	0	
Zdroj stresu Moderní didaktické technologie	rozhodně ano	0	1		
	spíše ano	1	4		
	nevím	2	2		
	spíše ne	2	8		
		rozhodně ne	3	2	
Zdroj stresu Jiné (čas)	rozhodně ano	0	0		
	spíše ano	0	1		
	nevím	0	0		
	spíše ne	0	0		
		rozhodně ne	0	0	
14	Sebevědomí při konfliktech	rozhodně ano	1	2	
		spíše ano	6	3	

		nevím	1	7
		spíše ne	0	5
		rozhodně ne	0	0
15	Aktivní odpočinek	rozhodně ano	1	2
		spíše ano	6	6
		nevím	0	3
		spíše ne	1	5
		rozhodně ne	0	1
16	Zbavení stresu četba	rozhodně ano	4	6
		spíše ano	1	7
		nevím	0	1
		spíše ne	3	3
		rozhodně ne	0	0
	Zbavení stresu Hudba	rozhodně ano	5	4
		spíše ano	2	6
		nevím	0	0
		spíše ne	1	6
		rozhodně ne	0	1
	Zbavení stresu Sport	rozhodně ano	4	4
		spíše ano	2	4
		nevím	1	0
		spíše ne	1	7
		rozhodně ne	0	2
	Zbavení stresu Rodina/přátelé	rozhodně ano	4	10
		spíše ano	4	7
		nevím	0	0
		spíše ne	0	0
		rozhodně ne	0	0
	Zbavení stresu Alkohol	rozhodně ano	0	0
		spíše ano	0	2
		nevím	0	2
		spíše ne	4	5
rozhodně ne		4	8	
Zbavení stresu Léky	rozhodně ano	0	1	
	spíše ano	0	0	
	nevím	0	1	
	spíše ne	1	3	
	rozhodně ne	7	12	
Zbavení stresu Jiné	rozhodně ano	0	0	
	spíše ano	0	0	
	nevím	0	0	
	spíše ne	0	0	
	rozhodně ne	0	0	
17	Změna relaxačních technik	rozhodně ano	0	0
		spíše ano	1	1
		nevím	0	4

		spíše ne	4	8
		rozhodně ne	3	4
18	Řešení konfliktu Nikdo	rozhodně ano	2	2
		spíše ano	2	3
		nevím	1	2
		spíše ne	1	6
		rozhodně ne	2	4
	Řešení konfliktu Kolega/kolegyně	rozhodně ano	1	0
		spíše ano	4	11
		nevím	0	1
		spíše ne	3	4
		rozhodně ne	0	1
	Řešení konfliktu Partner/partnerka	rozhodně ano	1	1
		spíše ano	5	9
		nevím	0	2
		spíše ne	2	3
		rozhodně ne	0	2
	Řešení konfliktu Nadřízený	rozhodně ano	0	0
		spíše ano	2	8
		nevím	0	1
		spíše ne	5	6
		rozhodně ne	1	2
	Řešení konfliktu Psycholog	rozhodně ano	0	0
		spíše ano	0	3
		nevím	0	1
		spíše ne	1	5
rozhodně ne		7	9	
Řešení konfliktu Rodinný příslušník	rozhodně ano	2	3	
	spíše ano	1	7	
	nevím	0	0	
	spíše ne	4	5	
	rozhodně ne	1	2	
Řešení konfliktu Jiné (zvíře)	rozhodně ano	0	0	
	spíše ano	1	0	
	nevím	0	0	
	spíše ne	0	0	
	rozhodně ne	0	0	
19	Syndrom vyhoření Nikdy	rozhodně ano	1	1
		spíše ano	2	2
		nevím	2	2
		spíše ne	2	6
		rozhodně ne	1	6
	Syndrom vyhoření Únava a pokles výkonu	rozhodně ano	2	3
		spíše ano	1	5
		nevím	0	3
		spíše ne	2	5

	Syndrom vyhoření Deprese a úzkosti	rozhodně ne	3	1	
		rozhodně ano	0	0	
		spíše ano	0	2	
		nevím	1	1	
		spíše ne	2	7	
	Syndrom vyhoření Poruchy paměti a soustředění	rozhodně ano	0	1	
		spíše ano	1	3	
		nevím	0	2	
		spíše ne	4	7	
	Syndrom vyhoření Poruchy spánku	rozhodně ano	0	1	
		spíše ano	1	6	
		nevím	0	0	
		spíše ne	2	4	
	Syndrom vyhoření Návyk na psychoaktivní látky	rozhodně ano	0	0	
		spíše ano	1	1	
		nevím	0	1	
		spíše ne	1	3	
	Syndrom vyhoření Jiné	rozhodně ano	0	0	
		spíše ano	0	0	
		nevím	0	0	
spíše ne		0	0		
rozhodně ne		0	0		
20	Krátká relaxace Žádné	rozhodně ano	2	2	
		spíše ano	2	1	
		nevím	2	3	
		spíše ne	0	9	
		rozhodně ne	2	2	
	Krátká relaxace Dechové cvičení	rozhodně ano	0	0	
		spíše ano	0	5	
		nevím	0	1	
		spíše ne	3	5	
	Krátká relaxace Protažení	rozhodně ano	0	0	
		spíše ano	2	7	
		nevím	0	0	
		spíše ne	3	7	
		rozhodně ne	3	3	
	Krátká relaxace Vypnutí, zamyšlení	rozhodně ano	0	1	
		spíše ano	4	10	
		nevím	2	1	
		spíše ne	0	3	
			rozhodně ne	2	2

	Krátká relaxace Poslech písňe	rozhodně ano	2	1
		spíše ano	2	6
		nevím	1	1
		spíše ne	2	6
		rozhodně ne	1	3
	Krátká relaxace Konverzace s kolegy	rozhodně ano	2	6
		spíše ano	4	8
		nevím	0	0
		spíše ne	2	2
	Krátká relaxace Jiné	rozhodně ne	0	1
		rozhodně ano	0	0
		spíše ano	0	0
		nevím	0	0
		spíše ne	0	0
			rozhodně ne	0

**PŘÍLOHA P 3: SOUČTY PREFERENCÍ DOTAZNÍKOVÝCH
POLOŽEK UČITELŮ SOŠ**

	Počet		Muži	Ženy
			14	11
1	Věk	méně než 30	2	1
		30-39	5	3
		40-49	4	3
		50-59	2	2
		60 a více	1	2
3	Nejvyšší dosažené vzdělání	Výuční list	0	0
		Maturita	0	0
		VŠ bakalář	0	0
		VŠ magister	14	11
		VŠ doktor	0	0
4	Délka praxe	méně než 9	5	3
		10-19	6	2
		20-29	1	4
		30 a více	2	2
6	Systematické plánování času	rozhodně ano	2	4
		spíše ano	5	5
		nevím	0	0
		spíše ne	4	1
		rozhodně ne	3	1
7	Pozitivní myšlení	rozhodně ano	4	2
		spíše ano	7	4
		nevím	0	0
		spíše ne	3	5
		rozhodně ne	0	0
8	Oddělení práce od osobního života	rozhodně ano	6	7
		spíše ano	6	4
		nevím	0	0
		spíše ne	2	0
		rozhodně ne	0	0
9	Stravovací režim	rozhodně ano	1	3
		spíše ano	4	7
		nevím	0	0
		spíše ne	8	1
		rozhodně ne	1	0
10	Pitný režim	rozhodně ano	5	5
		spíše ano	4	5
		nevím	0	0
		spíše ne	5	1
		rozhodně ne	0	0
11	3 šálky denně	rozhodně ano	2	1

		spíše ano	3	6	
		nevím	0	0	
		spíše ne	4	2	
		rozhodně ne	5	2	
12	Přirozená autorita	rozhodně ano	5	2	
		spíše ano	7	4	
		nevím	0	0	
		spíše ne	2	3	
		rozhodně ne	0	2	
13	Zdroj stresu Finanční ohodnocení	rozhodně ano	4	1	
		spíše ano	4	3	
		nevím	0	0	
		spíše ne	3	6	
			rozhodně ne	3	1
	Zdroj stresu Mezilidské vztahy	rozhodně ano	1	4	
		spíše ano	9	6	
		nevím	0	0	
		spíše ne	4	1	
			rozhodně ne	0	0
	Zdroj stresu Pracovní podmínky	rozhodně ano	0	1	
		spíše ano	7	4	
		nevím	0	0	
		spíše ne	5	5	
			rozhodně ne	2	1
	Zdroj stresu Nevhodné chování žáků	rozhodně ano	5	7	
		spíše ano	8	2	
		nevím	0	0	
		spíše ne	1	2	
			rozhodně ne	0	0
Zdroj stresu Administrativní práce nad rámec	rozhodně ano	2	0		
	spíše ano	3	3		
	nevím	0	0		
	spíše ne	6	6		
		rozhodně ne	3	2	
Zdroj stresu Moderní didaktické technologie	rozhodně ano	0	0		
	spíše ano	2	3		
	nevím	0	0		
	spíše ne	4	6		
		rozhodně ne	8	2	
Zdroj stresu Jiné	rozhodně ano	0	0		
	spíše ano	0	0		
	nevím	0	0		
	spíše ne	0	0		
		rozhodně ne	0	0	
14	Sebevědomí při konfliktech	rozhodně ano	4	1	
		spíše ano	5	3	

		nevím	0	0
		spíše ne	5	5
		rozhodně ne	0	2
15	Aktivní odpočinek	rozhodně ano	2	0
		spíše ano	3	4
		nevím	0	0
		spíše ne	7	3
		rozhodně ne	2	4
16	Zbavení stresu četba	rozhodně ano	4	4
		spíše ano	5	5
		nevím	0	0
		spíše ne	5	2
		rozhodně ne	0	0
	Zbavení stresu Hudba	rozhodně ano	2	2
		spíše ano	10	6
		nevím	0	0
		spíše ne	2	3
		rozhodně ne	0	0
	Zbavení stresu Sport	rozhodně ano	2	1
		spíše ano	3	3
		nevím	0	0
		spíše ne	4	1
		rozhodně ne	5	6
	Zbavení stresu Rodina/přátelé	rozhodně ano	2	6
		spíše ano	12	5
		nevím	0	0
		spíše ne	0	0
		rozhodně ne	0	0
Zbavení stresu Alkohol	rozhodně ano	0	0	
	spíše ano	4	1	
	nevím	0	0	
	spíše ne	6	5	
	rozhodně ne	4	5	
Zbavení stresu Léky	rozhodně ano	0	0	
	spíše ano	0	0	
	nevím	0	0	
	spíše ne	1	3	
	rozhodně ne	13	8	
Zbavení stresu Jiné	rozhodně ano	0	0	
	spíše ano	0	0	
	nevím	0	0	
	spíše ne	0	0	
	rozhodně ne	0	0	
17	Změna relaxačních technik	rozhodně ano	1	1
		spíše ano	2	3
		nevím	6	0

		spíše ne	4	6
		rozhodně ne	1	1
18	Řešení konfliktu Nikdo	rozhodně ano	0	0
		spíše ano	2	0
		nevím	0	0
		spíše ne	5	4
		rozhodně ne	7	7
	Řešení konfliktu Kolega/kolegyně	rozhodně ano	0	0
		spíše ano	9	5
		nevím	0	0
		spíše ne	5	5
		rozhodně ne	0	1
	Řešení konfliktu Partner/partnerka	rozhodně ano	4	7
		spíše ano	9	4
		nevím	0	0
		spíše ne	1	0
		rozhodně ne	0	0
	Řešení konfliktu Nadřízený	rozhodně ano	0	0
		spíše ano	3	2
		nevím	0	0
		spíše ne	5	7
		rozhodně ne	6	2
Řešení konfliktu Psycholog	rozhodně ano	0	0	
	spíše ano	0	1	
	nevím	0	0	
	spíše ne	3	4	
	rozhodně ne	11	6	
Řešení konfliktu Rodinný příslušník	rozhodně ano	2	5	
	spíše ano	12	6	
	nevím	0	0	
	spíše ne	0	0	
	rozhodně ne	0	0	
Řešení konfliktu Jiné	rozhodně ano	0	0	
	spíše ano	0	0	
	nevím	0	0	
	spíše ne	0	0	
	rozhodně ne	0	0	
19	Syndrom vyhoření Nikdy	rozhodně ano	1	3
		spíše ano	2	4
		nevím	0	0
		spíše ne	8	1
		rozhodně ne	3	3
	Syndrom vyhoření Únava a pokles výkonu	rozhodně ano	0	3
		spíše ano	7	3
		nevím	0	0
		spíše ne	5	2

	Syndrom vyhoření Deprese a úzkosti	rozhodně ne	2	3
		rozhodně ano	0	0
		spíše ano	1	4
		nevím	0	0
		spíše ne	4	3
	Syndrom vyhoření Poruchy paměti a soustředění	rozhodně ne	9	4
		rozhodně ano	0	1
		spíše ano	2	3
		nevím	0	0
	Syndrom vyhoření Poruchy spánku	spíše ne	5	3
		rozhodně ne	7	4
		rozhodně ano	1	3
		spíše ano	5	5
	Syndrom vyhoření Návyk na psychoaktivní látky	nevím	0	0
		spíše ne	3	1
		rozhodně ne	5	2
		rozhodně ano	0	0
	Syndrom vyhoření Jiné	spíše ano	0	1
		nevím	0	0
		spíše ne	1	3
rozhodně ne		13	7	
rozhodně ano		0	0	
20	Krátká relaxace Žádné	spíše ano	0	0
		spíše ano	0	0
		nevím	0	0
		spíše ne	0	0
		rozhodně ne	0	0
	Krátká relaxace Dechové cvičení	rozhodně ano	2	0
		spíše ano	6	3
		nevím	0	0
		spíše ne	6	6
	Krátká relaxace Protažení	rozhodně ne	0	2
		rozhodně ano	0	2
		spíše ano	1	2
		nevím	0	0
	Krátká relaxace Vypnutí, zamyšlení	spíše ne	2	3
		rozhodně ne	11	4
		rozhodně ano	0	0
		spíše ano	2	2
	Krátká relaxace Vypnutí, zamyšlení	nevím	0	0
		spíše ne	1	1
		rozhodně ne	11	8
rozhodně ano		1	0	
Krátká relaxace Vypnutí, zamyšlení	spíše ano	7	9	
	nevím	0	0	
	spíše ne	5	2	
	rozhodně ne	1	0	

	Krátká relaxace Poslech písně	rozhodně ano	3	1
		spíše ano	4	4
		nevím	0	0
		spíše ne	5	2
		rozhodně ne	2	4
	Krátká relaxace Konverzace s kolegy	rozhodně ano	0	2
		spíše ano	11	7
		nevím	0	0
		spíše ne	3	2
		rozhodně ne	0	0
	Krátká relaxace Jiné	rozhodně ano	0	0
		spíše ano	0	0
		nevím	0	0
		spíše ne	0	0
		rozhodně ne	0	0

**PŘÍLOHA P 4: SOUČTY PREFERENCÍ DOTAZNÍKOVÝCH
POLOŽEK UČITELŮ SOU BEZ MATURITY**

	Počet		Muži	Ženy
			15	10
1	Věk	méně než 30	0	2
		30-39	6	3
		40-49	4	2
		50-59	2	2
		60 a více	3	1
3	Nejvyšší dosažené vzdělání	Výuční list	1	0
		Maturita	3	2
		VŠ bakalář	2	1
		VŠ magister	7	7
		VŠ doktor	2	0
4	Délka praxe	méně než 9	7	5
		10-19	2	2
		20-29	4	1
		30 a více	2	2
6	Systematické plánování času	rozhodně ano	3	4
		spíše ano	5	4
		nevím	4	2
		spíše ne	2	0
		rozhodně ne	1	0
7	Pozitivní myšlení	rozhodně ano	5	4
		spíše ano	6	3
		nevím	3	1
		spíše ne	1	2
		rozhodně ne	0	0
8	Oddělení práce od osobního života	rozhodně ano	3	1
		spíše ano	8	1
		nevím	2	0
		spíše ne	2	8
		rozhodně ne	0	0
9	Stravovací režim	rozhodně ano	3	3
		spíše ano	5	4
		nevím	0	1
		spíše ne	7	2
		rozhodně ne	0	0
10	Pitný režim	rozhodně ano	4	4
		spíše ano	6	3
		nevím	0	0
		spíše ne	5	3
		rozhodně ne	0	0
11	3 šálky denně	rozhodně ano	3	3

		spíše ano	6	4	
		nevím	0	0	
		spíše ne	3	3	
		rozhodně ne	3	0	
12	Přirozená autorita	rozhodně ano	7	1	
		spíše ano	6	5	
		nevím	1	3	
		spíše ne	1	1	
		rozhodně ne	0	0	
13	Zdroj stresu Finanční ohodnocení	rozhodně ano	5	5	
		spíše ano	4	5	
		nevím	2	0	
		spíše ne	4	0	
			rozhodně ne	0	0
	Zdroj stresu Mezilidské vztahy	rozhodně ano	0	5	
		spíše ano	6	4	
		nevím	0	0	
		spíše ne	9	0	
			rozhodně ne	0	1
	Zdroj stresu Pracovní podmínky	rozhodně ano	2	5	
		spíše ano	5	4	
		nevím	1	0	
		spíše ne	7	1	
			rozhodně ne	0	0
	Zdroj stresu Nevhodné chování žáků	rozhodně ano	1	6	
		spíše ano	8	3	
		nevím	0	0	
		spíše ne	6	1	
			rozhodně ne	0	0
Zdroj stresu Administrativní práce nad rámec	rozhodně ano	2	2		
	spíše ano	7	3		
	nevím	2	0		
	spíše ne	4	4		
		rozhodně ne	0	1	
Zdroj stresu Moderní didaktické technologie	rozhodně ano	2	2		
	spíše ano	2	2		
	nevím	1	0		
	spíše ne	7	3		
		rozhodně ne	3	3	
Zdroj stresu Jiné	rozhodně ano	0	0		
	spíše ano	0	0		
	nevím	0	0		
	spíše ne	0	0		
		rozhodně ne	0	0	
14	Sebevědomí při konfliktech	rozhodně ano	2	2	
		spíše ano	11	3	

		nevím	2	3
		spíše ne	0	2
		rozhodně ne	0	0
15	Aktivní odpočinek	rozhodně ano	5	4
		spíše ano	5	3
		nevím	2	2
		spíše ne	3	1
		rozhodně ne	0	0
16	Zbavení stresu četba	rozhodně ano	2	2
		spíše ano	8	8
		nevím	0	0
		spíše ne	4	0
		rozhodně ne	1	0
	Zbavení stresu Hudba	rozhodně ano	2	1
		spíše ano	9	5
		nevím	0	0
		spíše ne	4	4
		rozhodně ne	0	0
	Zbavení stresu Sport	rozhodně ano	5	5
		spíše ano	6	2
		nevím	0	0
		spíše ne	4	2
		rozhodně ne	0	1
	Zbavení stresu Rodina/přátelé	rozhodně ano	3	4
		spíše ano	10	6
		nevím	0	0
		spíše ne	2	0
		rozhodně ne	0	0
	Zbavení stresu Alkohol	rozhodně ano	0	0
		spíše ano	3	0
		nevím	1	0
		spíše ne	9	5
rozhodně ne		2	5	
Zbavení stresu léky	rozhodně ano	0	0	
	spíše ano	1	0	
	nevím	0	0	
	spíše ne	5	0	
	rozhodně ne	9	10	
Zbavení stresu Jiné	rozhodně ano	0	0	
	spíše ano	0	0	
	nevím	0	0	
	spíše ne	0	0	
	rozhodně ne	0	0	
17	Změna relaxačních technik	rozhodně ano	1	0
		spíše ano	5	5
		nevím	6	4

		spíše ne	3	1
		rozhodně ne	0	0
18	Řešení konfliktu Nikdo	rozhodně ano	0	0
		spíše ano	5	0
		nevím	1	1
		spíše ne	9	2
		rozhodně ne	0	7
	Řešení konfliktu Kolega/kolegyně	rozhodně ano	0	3
		spíše ano	9	6
		nevím	0	0
		spíše ne	6	1
		rozhodně ne	0	0
	Řešení konfliktu Partner/partnerka	rozhodně ano	2	4
		spíše ano	5	3
		nevím	0	0
		spíše ne	8	2
		rozhodně ne	0	1
	Řešení konfliktu Nadřízený	rozhodně ano	0	0
		spíše ano	2	4
		nevím	1	1
		spíše ne	7	5
		rozhodně ne	5	0
Řešení konfliktu Psycholog	rozhodně ano	0	0	
	spíše ano	5	3	
	nevím	1	2	
	spíše ne	5	4	
	rozhodně ne	5	1	
Řešení konfliktu Rodinný příslušník	rozhodně ano	0	0	
	spíše ano	9	6	
	nevím	0	0	
	spíše ne	6	4	
	rozhodně ne	0	0	
Řešení konfliktu Jiné	rozhodně ano	0	0	
	spíše ano	0	0	
	nevím	0	0	
	spíše ne	0	0	
	rozhodně ne	0	0	
19	Syndrom vyhoření Nikdy	rozhodně ano	2	1
		spíše ano	4	2
		nevím	4	2
		spíše ne	5	3
		rozhodně ne	0	2
	Syndrom vyhoření Únava a pokles výkonu	rozhodně ano	2	2
		spíše ano	7	5
		nevím	0	0
		spíše ne	4	2

	Syndrom vyhoření Deprese a úzkosti	rozhodně ne	2	1	
		rozhodně ano	1	2	
		spíše ano	3	1	
		nevím	0	0	
		spíše ne	7	4	
	Syndrom vyhoření Poruchy paměti a soustředění	rozhodně ne	4	3	
		rozhodně ano	0	1	
		spíše ano	3	2	
		nevím	1	0	
	Syndrom vyhoření Poruchy spánku	spíše ne	7	4	
		rozhodně ne	4	3	
		rozhodně ano	1	1	
		spíše ano	3	4	
	Syndrom vyhoření Návyk na psychoaktivní látky	nevím	0	0	
		spíše ne	7	3	
		rozhodně ne	4	2	
		rozhodně ano	0	0	
	Syndrom vyhoření Jiné	spíše ano	2	0	
		nevím	1	0	
		spíše ne	5	3	
rozhodně ne		7	7		
rozhodně ano		0	0		
20	Krátká relaxace Žádné	spíše ano	0	0	
		spíše ano	4	2	
		nevím	1	1	
		spíše ne	5	4	
		rozhodně ne	5	3	
	Krátká relaxace Dechové cvičení	rozhodně ano	1	2	
		spíše ano	6	2	
		nevím	0	0	
		spíše ne	8	6	
	Krátká relaxace Protažení	rozhodně ne	0	0	
		rozhodně ano	2	2	
		spíše ano	8	5	
		nevím	0	0	
	Krátká relaxace Vypnutí, zamyšlení	spíše ne	5	1	
		rozhodně ne	0	2	
		rozhodně ano	2	0	
		spíše ano	13	5	
		nevím	0	0	
			spíše ne	0	5
			rozhodně ne	0	0

	Krátká relaxace Poslech písně	rozhodně ano	0	0
		spíše ano	5	2
		nevím	1	0
		spíše ne	9	7
		rozhodně ne	0	1
	Krátká relaxace Konverzace s kolegy	rozhodně ano	1	6
		spíše ano	11	4
		nevím	0	0
		spíše ne	3	0
		rozhodně ne	0	0
	Krátká relaxace Jiné (kouření)	rozhodně ano	0	1
		spíše ano	0	0
		nevím	0	0
		spíše ne	0	0
		rozhodně ne	0	0

**PŘÍLOHA P 5: SOUČTY PREFERENCÍ DOTAZNÍKOVÝCH
POLOŽEK UČITELŮ SOU S MATURITOU**

	Počet		Muži	Ženy
			14	11
1	Věk	méně než 30	1	1
		30-39	6	4
		40-49	4	2
		50-59	2	3
		60 a více	1	1
3	Nejvyšší dosažené vzdělání	Výuční list	0	0
		Maturita	2	3
		VŠ bakalář	3	2
		VŠ magister	9	6
		VŠ doktor	0	0
4	Délka praxe	méně než 9	4	3
		10-19	6	3
		20-29	2	2
		30 a více	2	3
6	Systematické plánování času	rozhodně ano	3	2
		spíše ano	5	3
		nevím	0	0
		spíše ne	4	3
		rozhodně ne	2	3
7	Pozitivní myšlení	rozhodně ano	5	2
		spíše ano	3	4
		nevím	0	0
		spíše ne	6	4
		rozhodně ne	0	1
8	Oddělení práce od osobního života	rozhodně ano	9	4
		spíše ano	4	5
		nevím	0	0
		spíše ne	1	2
		rozhodně ne	0	0
9	Stravovací režim	rozhodně ano	1	2
		spíše ano	7	3
		nevím	0	0
		spíše ne	5	6
		rozhodně ne	1	0
10	Pitný režim	rozhodně ano	5	3
		spíše ano	6	5
		nevím	0	0
		spíše ne	3	3
11	3 šálky denně	rozhodně ano	2	1

		spíše ano	5	4	
		nevím	0	0	
		spíše ne	4	2	
		rozhodně ne	3	4	
12	Přirozená autorita	rozhodně ano	3	0	
		spíše ano	7	2	
		nevím	0	0	
		spíše ne	1	7	
		rozhodně ne	3	2	
13	Zdroj stresu Finanční ohodnocení	rozhodně ano	4	5	
		spíše ano	7	4	
		nevím	0	0	
		spíše ne	3	2	
			rozhodně ne	0	0
	Zdroj stresu Mezilidské vztahy	rozhodně ano	5	8	
		spíše ano	9	2	
		nevím	0	0	
		spíše ne	0	1	
			rozhodně ne	0	0
	Zdroj stresu Pracovní podmínky	rozhodně ano	2	0	
		spíše ano	5	6	
		nevím	0	0	
		spíše ne	7	5	
			rozhodně ne	0	0
	Zdroj stresu Nevhodné chování žáků	rozhodně ano	5	7	
		spíše ano	7	3	
		nevím	0	0	
		spíše ne	2	1	
			rozhodně ne	0	0
Zdroj stresu Administrativní práce nad rámec	rozhodně ano	0	0		
	spíše ano	5	1		
	nevím	0	0		
	spíše ne	5	6		
		rozhodně ne	4	4	
Zdroj stresu Moderní didaktické technologie	rozhodně ano	0	0		
	spíše ano	2	4		
	nevím	0	0		
	spíše ne	5	3		
		rozhodně ne	7	4	
Zdroj stresu Jiné	rozhodně ano	0	0		
	spíše ano	0	0		
	nevím	0	0		
	spíše ne	0	0		
		rozhodně ne	0	0	
14	Sebevědomí při konfliktech	rozhodně ano	3	0	
		spíše ano	5	2	

		nevím	1	1
		spíše ne	3	5
		rozhodně ne	2	3
15	Aktivní odpočinek	rozhodně ano	3	0
		spíše ano	3	3
		nevím	0	0
		spíše ne	6	2
		rozhodně ne	2	6
16	Zbavení stresu četba	rozhodně ano	3	4
		spíše ano	6	6
		nevím	0	0
		spíše ne	3	1
		rozhodně ne	2	0
	Zbavení stresu Hudba	rozhodně ano	1	0
		spíše ano	5	7
		nevím	0	0
		spíše ne	8	3
	Zbavení stresu Sport	rozhodně ano	4	1
		spíše ano	2	2
		nevím	0	0
		spíše ne	6	1
	Zbavení stresu Rodina/přátelé	rozhodně ano	4	7
		spíše ano	9	4
		nevím	0	0
		spíše ne	1	0
	Zbavení stresu Alkohol	rozhodně ano	0	0
		spíše ano	9	3
		nevím	0	0
spíše ne		3	4	
Zbavení stresu Léky	rozhodně ano	0	0	
	spíše ano	0	0	
	nevím	0	0	
	spíše ne	2	0	
Zbavení stresu Jiné (kouření)	rozhodně ano	12	11	
	spíše ano	1	0	
	nevím	0	0	
	spíše ne	0	0	
17	Změna relaxačních technik	rozhodně ano	0	2
		spíše ano	0	3
		nevím	4	2

		spíše ne	7	2
		rozhodně ne	3	2
18	Řešení konfliktu Nikdo	rozhodně ano	0	0
		spíše ano	3	0
		nevím	0	0
		spíše ne	9	11
		rozhodně ne	2	0
	Řešení konfliktu Kolega/kolegyně	rozhodně ano	1	0
		spíše ano	8	5
		nevím	0	0
		spíše ne	5	6
		rozhodně ne	0	0
	Řešení konfliktu Partner/partnerka	rozhodně ano	10	7
		spíše ano	4	3
		nevím	0	0
		spíše ne	0	1
		rozhodně ne	0	0
	Řešení konfliktu Nadřízený	rozhodně ano	2	2
		spíše ano	3	7
		nevím	0	0
		spíše ne	4	1
		rozhodně ne	5	1
Řešení konfliktu Psycholog	rozhodně ano	0	0	
	spíše ano	0	2	
	nevím	0	0	
	spíše ne	1	2	
	rozhodně ne	13	7	
Řešení konfliktu Rodinný příslušník	rozhodně ano	7	7	
	spíše ano	6	4	
	nevím	0	0	
	spíše ne	1	0	
	rozhodně ne	0	0	
Řešení konfliktu Jiné	rozhodně ano	0	0	
	spíše ano	0	0	
	nevím	0	0	
	spíše ne	0	0	
	rozhodně ne	0	0	
19	Syndrom vyhoření Nikdy	rozhodně ano	1	3
		spíše ano	3	3
		nevím	0	0
		spíše ne	6	3
		rozhodně ne	3	2
	Syndrom vyhoření Únava a pokles výkonu	rozhodně ano	1	3
		spíše ano	3	3
		nevím	0	0
		spíše ne	7	3

	Syndrom vyhoření Deprese a úzkosti	rozhodně ne	3	2	
		rozhodně ano	0	0	
		spíše ano	2	4	
		nevím	0	0	
		spíše ne	2	0	
	Syndrom vyhoření Poruchy paměti a soustředění	rozhodně ne	10	7	
		rozhodně ano	0	0	
		spíše ano	2	3	
		nevím	0	0	
	Syndrom vyhoření Poruchy spánku	spíše ne	2	2	
		rozhodně ne	10	6	
		rozhodně ano	3	4	
		spíše ano	3	4	
	Syndrom vyhoření Návyk na psychoaktivní látky	nevím	0	0	
		spíše ne	4	2	
		rozhodně ne	3	1	
		rozhodně ano	0	0	
	Syndrom vyhoření Jiné	spíše ano	0	0	
		nevím	0	0	
		spíše ne	0	0	
rozhodně ne		0	0		
rozhodně ano		0	0		
20	Krátká relaxace Žádné	rozhodně ano	1	1	
		spíše ano	7	3	
		nevím	0	0	
		spíše ne	5	5	
		rozhodně ne	1	2	
	Krátká relaxace Dechové cvičení	rozhodně ano	0	2	
		spíše ano	0	1	
		nevím	0	0	
		spíše ne	1	1	
	Krátká relaxace Protažení	rozhodně ne	13	7	
		rozhodně ano	0	0	
		spíše ano	1	1	
		nevím	0	0	
		spíše ne	2	3	
	Krátká relaxace Vypnutí, zamyšlení	rozhodně ne	11	7	
		rozhodně ano	1	4	
		spíše ano	6	6	
		nevím	0	0	
			spíše ne	5	0
			rozhodně ne	2	1

	Krátká relaxace Poslech písně	rozhodně ano	2	1
		spíše ano	1	1
		nevím	0	0
		spíše ne	8	4
		rozhodně ne	3	5
	Krátká relaxace Konverzace s kolegy	rozhodně ano	0	1
		spíše ano	12	9
		nevím	0	0
		spíše ne	2	0
		rozhodně ne	0	1
	Krátká relaxace Jiné (kouření)	rozhodně ano	1	0
		spíše ano	2	0
		nevím	0	0
		spíše ne	0	0
		rozhodně ne	0	0