

# Denní režim a životospráva učitelů středních škol

## The Daily Regime and Regimen of Secondary School Teachers

Petr Jansa, Kamil Kotlík

Fakulta tělesné výchovy a sportu, Univerzita Karlova v Praze

### Abstrakt

V článku uvádíme posouzení stavu denního režimu a životosprávy učitelů středních škol (bez aprobace z tělesné výchovy), dále pak některé jejich názory a postoje na pohybové aktivity a sport, které jsme získali dotazníkovou metodou.

Respondenti působili v době šetření, tedy ve školním roce 2016/2017 na různých typech škol (gymnázia, střední odborné školy a střední odborná učiliště s maturitou). Výsledky prezentujeme především podle pohlaví, kdy celkový počet respondentů činil 709 osob (309 mužů a 400 žen).

Za pozitivní zjištění považujeme, že většina učitelů podporuje přiměřené pohybové aktivity a sport a pravidelně se stravuje, za negativní pak, že se přibližná třetina dotazovaných učitelů při své práci potýká s každodenním stresem a ti, kteří jsou kuřáci, zpravidla také pravidelně pijí alkohol. Podrobnější informace uvádíme v textu.

### Abstract

In paper we mention the evaluation of a daily regime and regimen of secondary school teachers' (without PE teaching qualification), further their opinions and attitudes towards motion activities and sport. The data were gained by a method of questionnaire.

Within the time of survey (school year 2016/2017) interviewed teachers were employed in different types of secondary school (grammar school and vocational school with GCSE exam). The results we present from the viewpoint of gender. The number of respondents was 709 individuals (309 men and 400 women).

We consider as a positive findings that majority of teachers supports adequate motion activities and sport and takes their meals regularly. The negative findings are that approximately one third of research sample get stressed because of their work daily and those who are smokers regularly drink alcohol as a rule. More detailed informations we present in the text of our paper.

**Klíčová slova:** učitelé, denní režim, životospráva, střední škola, pohybové aktivity.

**Key words:** teachers, daily regime, regimen, secondary school, motion activities.

## ÚVOD

Učitelská profese se vyznačuje vysokou náročností, která zahrnuje nejen samotnou výuku, ale i mimoškolní aktivity včetně činností prováděných mimo tuto dobu, a to například přípravu na další hodiny, opravování písemných úkolů, testů, působení v kroužcích apod. Tato zátěž se promítá především do psychického rozpoložení učitele, které souvisí s neustálou koncentrací pozornosti, duchapřítomností a angažovaností učitele v rámci sociálních vazeb ve třídě, učitelském sboru či kontaktů s rodiči (Jansa, Jůva, Kocourek, Svozil, & Kovář, 2014).

Od učitele se též očekává, že si umí získat důvěru žáků, poskytuje jim odborné poradenství, dovede spravedlivě chválit nebo trestat apod. Jeho profese je z hlediska požadavků školních institucí poměrně náročná a může v některých případech vést ke vzniku neurotických a psychosoma-

tických potíží. K tomu se mohou řadit další problémy, např. únava, stres, profesionální deformace, případně může nastat až syndrom vyhoření, srov. Mareš (2013), Liskovcová (2013) aj.

Učitelé jsou často posuzováni nejen svými studenty, ale také odbornou pedagogickou či širokou laickou veřejností. Případná kritika učitelé profese se pak odráží v podceňování vlastní práce, může též způsobit frustraci a stres.

Paulík a Gajda (2007) poukazují na to, že v souvislosti s dalšími očekávanými změnami v českém vzdělávacím systému se nároky na učitele budou spíše zvyšovat a zřejmě bude docházet k nárůstu počtu přetížených učitelů.

Další část textu zaměřujeme na stručnou charakteristiku některých výzkumných šetření, které se zabývají příčinami zdravotních problémů učitelů. Nejprve zmíníme výzkum Blažkové a Malé (2007), který sledoval soubor 87 učitelů z 12 pražských základních škol (13 mužů a 74 žen). Dotazníkem zjišťovaly psychickou zátěž učitelů, prožívání stresu, hardiness (odolnost vůči stresu), zdravotní stav a další determinanty. Z výsledků bylo zřejmé, že učitelé základních škol mají zpravidla vysokou psychickou pracovní zátěž (80 % sledovaného souboru), nadměrný stres prožívalo pak 60 % respondentů, sníženou odolnost vůči stresu mělo 25 % osob. Tyto symptomy byly ještě podpořeny nedostatky v životosprávě, které uvedlo až 90 % učitelů. Nepříjemně působí na učitele i činnosti, které jsou prováděné pod určitým tlakem, např. náhlé akce, porady, suplování aj. Pracovní psychická zátěž se často projevuje sníženou pozorností a tolerancí, způsobuje demotivaci k pracovní činnosti a komplikace ve vztazích učitelé sboru. Při jednání s rodiči, bylo zjištěno i nadměrné napětí, únava, pokles pracovní výkonnosti atd. Dalším stresovým faktorem bylo i nedostatečné finanční ohodnocení a nízká společenská prestiž. Somatický zdravotní stav cca u 60 % učitelů vykazoval problémy s tělesnou výkonností a kondicí (zvýšená únavnost, krátkodobá nemocnost), u některých vegetativní disregulace (bolesti hlavy, závratě, pocení, mdloby, nesnášení horka či chladu). Psychický stav u téměř 75 % učitelů dokládá četné subjektivní obtíže, například poruchy soustředění, horší paměť, neurotické tendence, frustraci, nespavost, depresi, přetrvávající duševní i tělesnou únavu po práci.

Jiný výzkum uskutečnily Paprštejnová et al. (2011) v krajích Královéhradeckém, Pardubickém a v Praze. Bylo provedeno anonymní dotazování, které se týkalo informací o zdravotním stavu a životním stylu učitelů různých stupňů škol

V rámci této studie, byly získány údaje celkem od 484 respondentů, z toho bylo 201 učitelů základních škol, 227 učitelů středních škol (gymnází, víceletých gymnázií, středních odborných učilišť a středních odborných škol) a 56 vysokoškolských učitelů. Ve vyšetřovaném souboru bylo 145 mužů a 339 žen. Průměrný věk respondentů činil 43,2 roku (v rozmezí 22 až 76 let). K věkově nejstarším patřili učitelé gymnázií a středních odborných učilišť. Z chronických onemocnění se u respondentů nejčastěji vyskytovaly nemoci pohybového aparátu (13,4 %) a onemocnění srdce a cév (8 %), které však nejsou statisticky významné. Výjimku tvoří výskyt diabetu, který udávali významně častěji učitelé čtyřletých a víceletých gymnázií.

Mezi respondenty bylo 12,3 % současných kuřáků (7 % pravidelných a 5,3 % příležitostných), 15,2 % bývalých kuřáků a 72,6 % nekuřáků. Rozdíly mezi jednotlivými skupinami nejsou statisticky významné.

Z celkového počtu 484 respondentů uvedlo pouze 239 osob (106 mužů a 133 žen), že pravidelně pije pivo. Jejich průměrná týdenní spotřeba činila až 1,7 litru piva. Nejvyšší spotřeba piva byla zaznamenána u učitelů čtyřletých gymnázií (až 2,7 l). Víno pravidelně konzumuje 264 dotázaných (66 mužů a 198 žen), a to v množství 5,3 až 6,4 dl týdně. Pravidelnou týdenní konzumaci destilátů uvedlo 128 respondentů, (53 mužů a 75 žen). Tito přiznali průměrný počet až 3,1 malých skleniček (25 ml) týdně. Výzkumná studie měla pouze informativní charakter.

V rámci monografie publikují Jansa, Kotlík a Němec (2014) komparativní studii o učitelích základních (N = 1619) a středních škol (N = 737) bez aprobace z tělesné výchovy. Z výsledků šetření

je zřejmé, že v oblasti životosprávy a denního režimu pedagogů se s přibývajícím věkem učitelů jednotlivé aspekty životosprávy stávají postupně pravidelnějšími či lepšími a vykazují pozitivní trendy. Dále lze přijmout tvrzení, že učitelé na základních i středních školách mají s postupujícím věkem tendenci starat se lépe o své zdraví, což platí především pro ženy. Třetím faktem je pak skutečnost, že i přes oba výše uvedené pozitivní závěry dochází spolu s rostoucím věkem k výraznému zvyšování procentuálního podílu osob s nadváhou. Dokladuje se tak vysoká společenská aktuálnost tématu denního režimu a životosprávy s vlivem na zdraví učitelů.

Negativním zjištěním je fakt, že většina učitelů na obou stupních škol trpí ve svém zaměstnání velice často stresem, přičemž každodenní stres ve svém zaměstnání vnímá více než třetina dotázaných učitelů.

Na téma zdravotních problémů, zejména stresu učitelů, se zaměřuje mnoho dalších studií, např. Kožená a Kolacia (2006), Tannert (2013) aj., ze zahraničních, např. Greenberg, Brown a Abenavoli (2016), Sparks (2017) aj.

Podrobněji uvádíme práci Scheucha, Haufeho a Seibta (2015), kteří na základě údajů získaných ze zdravotního pojištění německých učitelů posoudili zaznamenané zdravotní potíže. Základní soubor čítal 797 257 osob, z toho na plný úvazek pracovalo 498 273 učitelů. Ve srovnání s obecnou populací mají učitelé zdravější životní styl a nižší frekvenci kardiovaskulárních rizikových faktorů (výjimku tvoří hypertenze), často trpí muskuloskeletárními a kardiovaskulárními chorobami. Procentní podíl nemocných učitelů je obecně nižší než celkový procentní podíl ostatních pojištěných osob. Je však vyšší v bývalé Německé demokratické republice než ve Spolkové republice Německo. Autoři pak uvádějí další podrobnosti týkající se stresu ve výuce, zdravotních problémů učitelů a nebezpečí vyhoření. Naše výzkumné šetření navazuje po sedmi letech na výše uváděnou monografii Jansa et al. (2014), kde byla druhá část věnována souboru učitelů středních škol. V příspěvku předkládáme výsledky dotazníkového šetření, které se týká oblasti denního režimu a životosprávy, částečně i postojů k pohybovým aktivitám a sportu.

## CÍL A ÚKOLY

Cílem výzkumného šetření bylo posouzení stavu denního režimu a životosprávy učitelů středních škol bez aprobeace tělesná výchova včetně jejich vybraných postojů ke sportu a pohybovým aktivitám.

Dílčí úkoly:

- uskutečnit analýzu stavu denního režimu souboru učitelů středních škol členěného dle pohlaví,
- provést analýzu stavu životosprávy souboru učitelů středních škol členěného dle pohlaví.

Pracovní hypotéza: domníváme se, že mezi pohlavími jsou ve sledovaných oblastech denního režimu a životosprávy difference, a to převážně ve prospěch žen.

## METODIKA

### Dotazník

Pro získávání údajů byl využit „**Dotazník pro pedagogy**“, který v první verzi prošel pilotáží a podle připomínek byl následně upraven pro potřeby výzkumného šetření v roce 2010.

Do první části byly zařazeny otázky zjišťující názory a postoje k pohybovým aktivitám a sportu v obecných souvislostech, druhá část byla věnována dodržování denního režimu, třetí část zahrnovala údaje o pravidelných sportovních, tělovýchovných a ostatních pohybových aktivitách,

využívání tělovýchovných zařízení v místě bydliště atd., čtvrtá část byla zaměřena na identifikační údaje (věk, pohlaví, vzdělání, místo bydliště aj.). Celkově měl dotazník 30 otázek s 90 kódy jednotlivých sportů a pohybových aktivit. Dotazování bylo prováděno anonymně.

Pro potřeby této studie byla využita první část dotazníku věnující se dennímu režimu a životosprávě učitelů na středních školách.

### Organizace výzkumného šetření

Celkem bylo získáno 709 dotazníků od učitelů středních škol bez aprobace z tělesné výchovy. Dvoustupňový stratifikovaný výběr byl proveden ve všech českých krajích včetně hl. města Prahy, dotazování se celkem uskutečnilo na 11 gymnáziích, 7 středních odborných školách a 8 středních odborných učilištích. Výzkumné šetření bylo prováděno ve školním roce 2016/2017 a bylo zařazeno do projektu „Progres Q-17“ na UK FTVS.

Výsledky byly analyzovány podle pohlaví v rámci statistického programu Excel (absolutní a relativní četnosti, významnost rozdílu ( $\chi^2$ )).

### Charakteristika souboru

V tabulce 1 uvádíme strukturu souboru učitelů středních škol působících v době šetření na různých typech škol (gymnázia, střední odborné školy a střední odborná učiliště s maturitou). Výzkumný vzorek strukturujeme podle pohlaví, celkový počet respondentů činil 709 osob. V našem šetření je o něco menší zastoupení mužů, konkrétně 309, žen pak bylo 400.

Věkové rozložení je následující – nejméně čítná je skupina nad 61 let, následuje skupina 18–30 let (19,6 %), dále 46–60 let, a to 32 %, největší počet učitelů pak obsahuje sloupec věku 31–45 let (celkově 42,7 %).

**Tab. 1:** Struktura souboru – pohlaví a věkové kategorie učitelů SŠ (bez aprobace z TV)

Pohlaví		Věkové kategorie				Celkem
		18–30 let	31–45 let	46–60 let	nad 61let	
Muži	N	66	136	94	13	309
	%	21,4	44	30,4	4,2	100
Ženy	N	73	167	133	27	400
	%	18,2	41,8	33,3	6,8	100
Celkem	N	139	303	327	40	709
	%	19,6	42,7	32	5,6	100

## VÝSLEDKY A DISKUSE

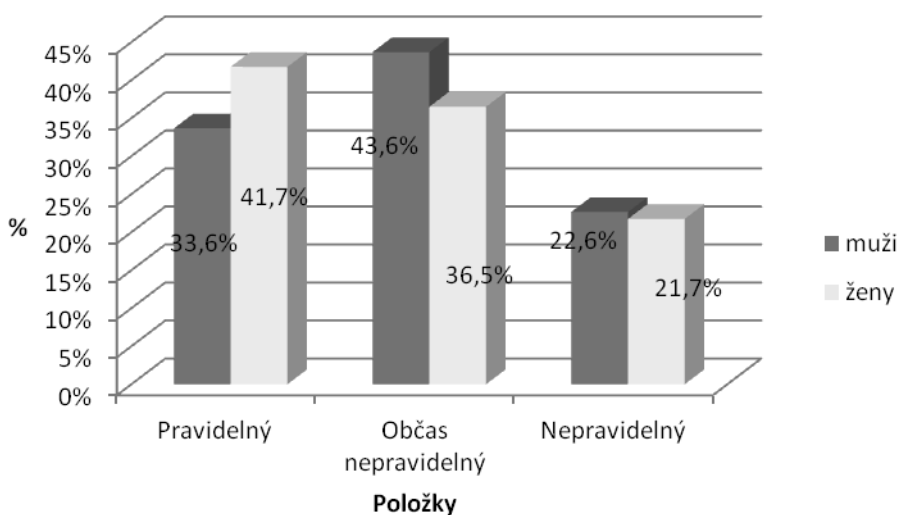
Vzhledem k povaze šetření i prezentovaných výsledků považujeme za účelné a efektivní prezentovat tyto společně s diskuzí.

V současné české společnosti je velice rozšířený názor, že v moderní době není prakticky možné dodržet pravidelný denní režim. Ten je přitom jednou z hlavních komponent správné životosprávy a zdravé duševní hygieny. Důvodů, proč má česká populace obtíže s dodržováním pravidelného denního režimu, je samozřejmě více a promítají se do toho jak často skloňované požadavky či specifika moderní doby (flexibilita, operativní time management, schopnost plnit více úkolů či rolí najednou, obtíže při finančním zajištění sebe či rodiny, workoholismus nebo jiné závislosti atp.), tak samozřejmě také naše individuální odlišnosti. Dodržování pravidelného denního režimu se věnují již citovaní Jansa, Kotlík a Němec (2014), kteří sledovali změny denního režimu a životosprávy české společnosti mezi roky 2000 a 2010 na vzorku 737 učitelů středních škol.

Výsledky našeho šetření mezi učiteli středních škol (jak gymnázií, tak středních odborných škol a učilišť) bez aprobace z tělesné výchovy v oblasti dodržování pravidelného denního režimu výše uvedenému výzkumu odpovídají. Pravidelný denní režim vykazuje totiž pouze třetina mužů a cca 42 % žen. Výsledky jsou přehledně zobrazeny v grafu č. 1. Naopak pozitivní je skutečnost, že středoškolských učitelů, kteří mají vysloveně nepravidelný denní režim, je pouze 22,6 % (muži), resp. 21,7 % (ženy). Jansa, Kotlík a Němec (2014) uvádějí, že v roce 2010 má nepravidelný denní režim 31,6 % mužů, resp. 31,2 % žen.

Změnu tak zaznamenáváme především v oblasti občasně porušování pravidelného denního režimu, kdy se to mezi učiteli středních škol v roce 2017 týká celkem 43,6 % dotázaných mužů a 36,5 % jejich kolegyň.

**Graf 1:** Denní režim v posledním půl roce podle pohlaví (muži N = 309; ženy N = 400)



$$\chi^2 = 5,22062, df = 1, p = 0,05$$

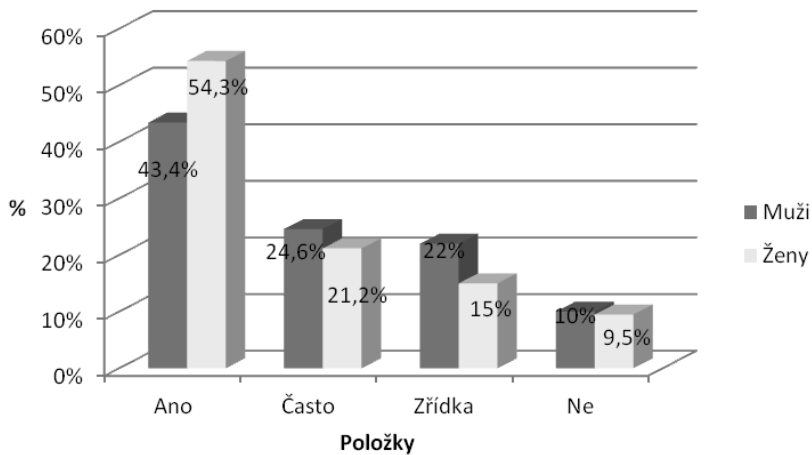
Vzhledem k tomu, že muži i ženy vyučující na středních školách jiné předměty než tělesnou výchovu (učitelé s aprobací z tělesná výchova jsou vzhledem k významu sportu a pohybových aktivit pro zdraví člověka předmětem samostatného šetření) vykazují prakticky ve shodném podílu nepravidelný denní režim, rozdíl mezi učiteli a učitelkami na středních školách tak nalézáme především v častějším porušování pravidelného denního režimu ze strany mužů. Tento rozdíl je statisticky významný na hladině  $p = 0,05$ . Lze konstatovat, že jak ženy, tak muži se snaží dodržovat pravidelný denní režim, mužům se to však daří méně. Učitelská profese by přitom měla nahrávat snazšímu dodržování pravidelného denního režimu, a to především z důvodu pravidelného pracovního rozvrhu, který je až na výjimky stálý vždy po dobu nejméně jednoho školního roku. Svou roli by však měla sehrát i vyšší uvědomělost (oproti majoritní populaci) učitelů, kteří ovlivňují a formují mladou generaci nejen z hlediska odbornosti ve svých předmětech, ale především jako lidé svým každodenním vystupováním a svými názory.

Pokud porovnáme námi získané výsledky s dřívějším šetřením zaměřeným na učitele bez aprobace z tělesné výchovy (Jansa & Kotlík, 2014), pak zjistíme, že došlo k posunu k horšímu (v roce 2010 vykazovalo pravidelný denní režim 48,1 % dotázaných mužů a 46,3 % žen, nepravidelný denní režim pak 16,7 % dotázaných mužů a 22,2 % žen – srov. s grafem 1). Můžeme konstatovat, že i přes široce medializovanou záležitost a nesporný zdravotní význam se dodržování pravidelného denního režimu u našich souborů nezlepšuje, a to zejména u mužů.

S pravidelným denním režimem je také těsně spjato, jako jeho důležitá součást, pravidelné stravování. Výsledky v této oblasti mezi učiteli na středních školách bez aprobace z tělesné výchovy ilustruje graf 2.

Na rozdíl od výsledků celkového denního režimu, což zahrnuje kromě stravování také mnoho dalších komponent, lze z grafu č. 2 vidět, že učitelé středních škol se většinou stravují pravidelně, tedy že mají denně 3 hlavní jídla – snídaní, oběd a večeři. Bylo by vhodné také zjistit, zda dotázaní dodržují stejné časy těchto (i jiných) jídel jako i jejich obvyklé složení. Je pravděpodobné, že právě v této oblasti by bylo možno najít významné interindividuální odchylky.

**Graf 2:** Stravujete se pravidelně?



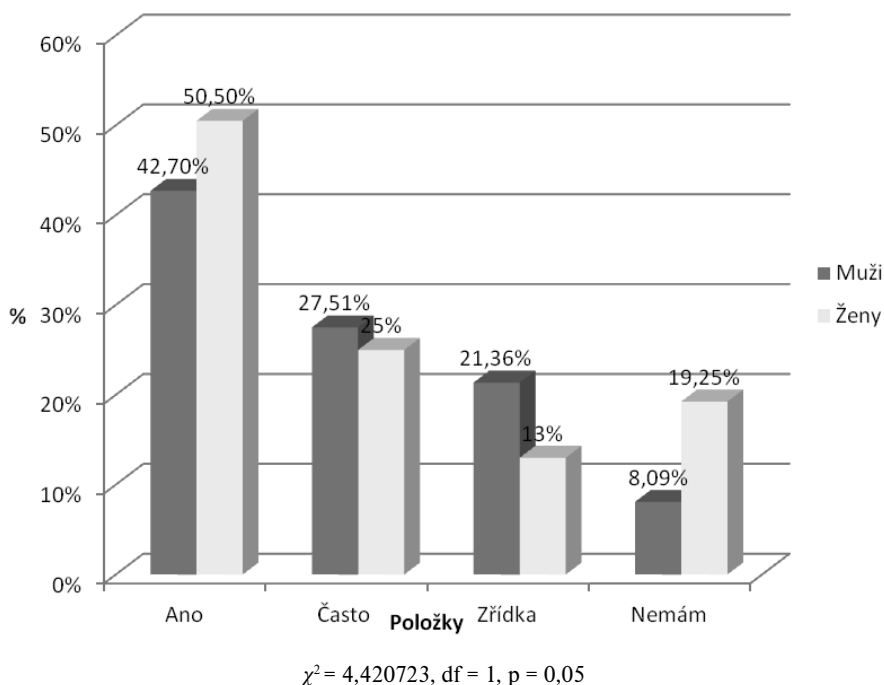
$$\chi^2 = 6,928638, df = 1, p = 0,01$$

Výsledky ohledně pravidelného stravování učitelů středních škol bez aprobace z tělesné výchovy jsou na první pohled jednoznačně pozitivnější, než tomu bylo u celkového denního režimu. Na druhou stranu však lze oproti minulým šetřením (Jansa & Kotlík, 2014) spatřovat pokles v pozitivních kategoriích (odpovědi „ano“ a „často“), a to především v kategorii mužů (v kategorii „ano“ o cca 20 % oproti roku 2010!). Většina středních škol zajišťuje možnost stravování (stanoveno dle zákona), z našich výsledků je ale zřejmé, že jen zhruba polovina dotázaných se stravuje pravidelně, což nepovažujeme za pozitivní trend.

Celkově lze konstatovat, že učitelky na středních školách se stravují pravidelněji než jejich mužské protějšky, v celkovém pohledu jde o statisticky významný rozdíl na hladině  $p = 0,01$ .

Další nezastupitelnou složkou denního režimu a životosprávy (jako i psychohygieny, tělesného zdraví atd.) je pravidelný a dostatečný spánek. Výsledky z této oblasti jsou uvedeny v grafu 3. Na otázku, zda mají pravidelný spánek, odpovědělo kladně 42,7 % mužů a 50,5 % žen. Za spíše kladnou však lze považovat také odpověď „často“, kdy se přidává zhruba čtvrtina celkového množství dotázaných učitelů i učitelek na středních školách. Nepravidelný či spíše nepravidelný spánek pak vykazuje zhruba 30 % mužů i žen. Rozdíly lze nalézt především v kategoriích odpovědi „ano“ a „zřídka“ s prokázanou významností  $p = 0,05$ .

Naše šetření se nezaměřovalo na poměr doby spánku během pracovního týdne a víkendu, na časovou dispozici spánku, na délku spánku atp. Jednak jsou výše uvedené charakteristiky silně individuální a nelze je souborně hodnotit, jednak by to již výrazně přesahovalo hranice a možnosti této práce. I přes to však lze konstatovat, že spánek spíše přispívá k pravidelnosti denního režimu učitelů na středních školách.

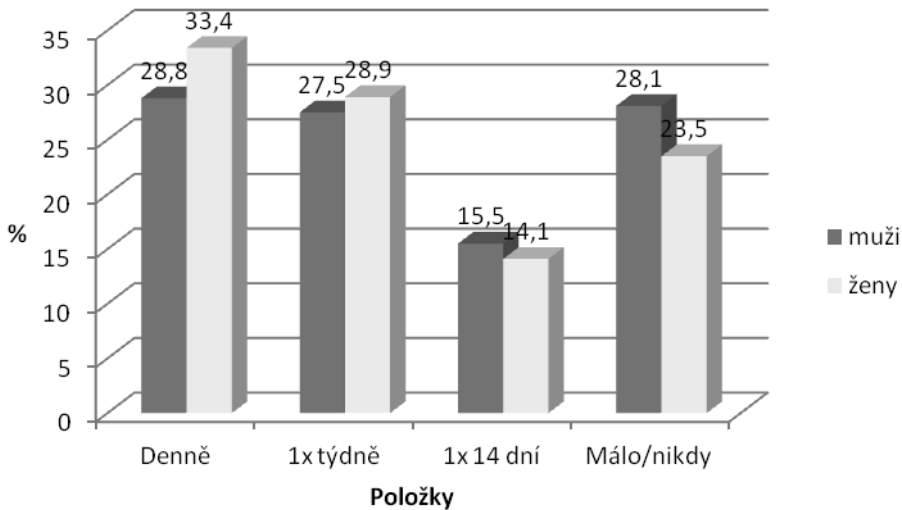
**Graf 3: Máte pravidelný spánek?**

Velice důležitou položkou, která ovlivňuje fyzické i duševní zdraví jedince, promítá se i do životosprávy a v negativních případech může být součástí denního režimu, je stres a vystavování jedince stresovým situacím. Tomuto tématu se věnuje graf 4.

Odolnost vůči stresu je silně individuální stejně jako vnímání stresu a vyhodnocování situací jako stresogenních. Stresem, odolností vůči němu jako i odezvou organismu na stres se podrobně zabývá např. Hošek (2001).

I přes zmíněné individuální vnímání stresu je jeho vliv na člověka nesporný a časté vystavování člověka stresovým situacím jedince poškozuje. Z tohoto úhlu pohledu lze hodnotit dosažené výsledky jako velice negativní. Celkem 28,8 % dotázaných učitelů a 33,4 % učitelek na středních školách odpovědělo, že jsou stresovým situacím vystaveni prakticky každý den, dalších 27,5 %, resp. 28,9 % pak nejméně jednou týdně.

Z obecného hlediska ale získané výsledky nemusíme vnímat tak negativně, jak bylo naznačeno v předchozím odstavci, cca 40 % učitelů na středních školách je stresu plynoucímu z práce a pracovních povinností vystaveno pouze jednou za 2 týdny nebo vůbec, což považujeme spíše za pozitivní.

**Graf 4:** Vnímání stresu ve školním prostředí

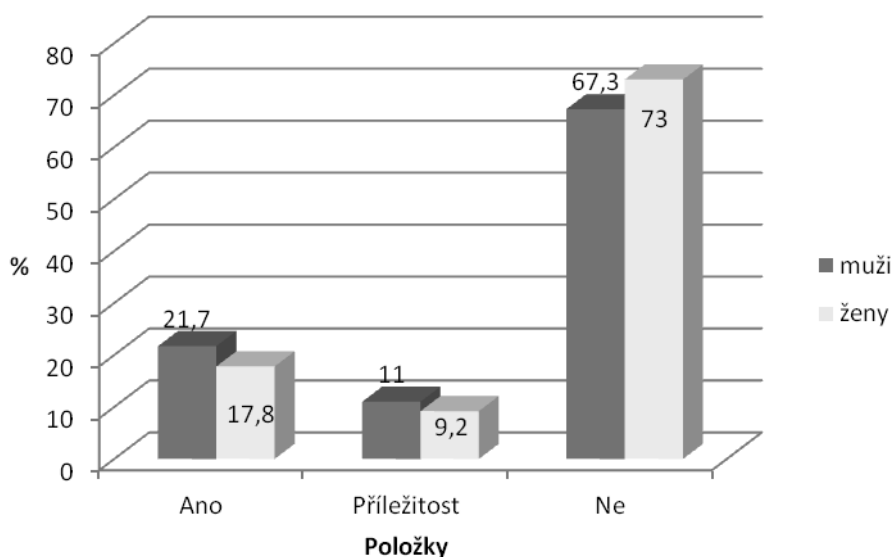
$$\chi^2 = 6,856718, df = 1, p = 0,01$$

Rozdíly ve vnímání stresu muži a ženami vyučujícími na středních školách vypadají na první pohled spíše subtilně, jsou však statisticky významné. Pokud vezmeme v úvahu, že se stresující pracovní událost či proces přihodí jedenkrát za 2 týdny, lze to vnímat jako málo až nepatrně stresující. Naproti tomu stres přicházející každý týden je zcela rozhodně negativní stav a lze jej posuzovat jako častý. V tom případě lze konstatovat, že častým stresem plynoucím z práce a pracovního zatížení trpí cca 56,3 % dotázaných učitelů a 62,3 % učitelek na středních školách. Zde je tedy rozdíl již patrný – dotázané ženy jsou k pracovnímu stresu náchylnější a negativní pracovní situace či procesy prožívají silněji než jejich mužské protějšky. Na druhou stranu je však nutno zmínit, že jsme se nezabývali indexem feminizace jednotlivých škol, kde se uskutečnilo výzkumné šetření. Podle dostupných údajů ze stránek Českého statistického úřadu vyučuje na středních školách cca 35 % mužů (<http://www.statistikaamy.cz/2016/03/oproti-zahranici-u-nas-uci-mene-muzu/>), v případě odborného výcviku na středních odborných učilištích je to až cca 66 % (na základních školách pak vyučuje pouze cca 14 % mužů).

Dalšími oblastmi, na které bylo zaměřeno výzkumné šetření, jsou kouření a požívání alkoholu, tedy takové faktory, které se se zdravým životním stylem prakticky neshodují. Především to platí v případě kouření, jemuž se věnuje graf 5. V případě učitelů na středních školách lze konstatovat, že rozdíly mezi muži a ženami nejsou statisticky významné.

Počet kuřáků mezi učiteli bez aprobace z tělesné výchovy na středních školách v zásadě odpovídá údajům reprezentativního šetření Státního zdravotního ústavu (Sovínová, Sadílek, & Csémy, 2012), kdy podle zjištěných údajů je cca 24,2 % české populace mezi 15 a 64 lety pravidelnými kuřáky (alespoň 1 cigareta denně) a 4,9 % obyvatel jsou příležitostnými kuřáky. Mezi učiteli na středních školách je sice o něco méně pravidelných kuřáků, nicméně příležitostných je naopak více. Pokud vezmeme v úvahu, že učitel by měl být kromě jiného vzorem pro mladou generaci, je nutno hodnotit dosažené výsledky jako velice negativní.

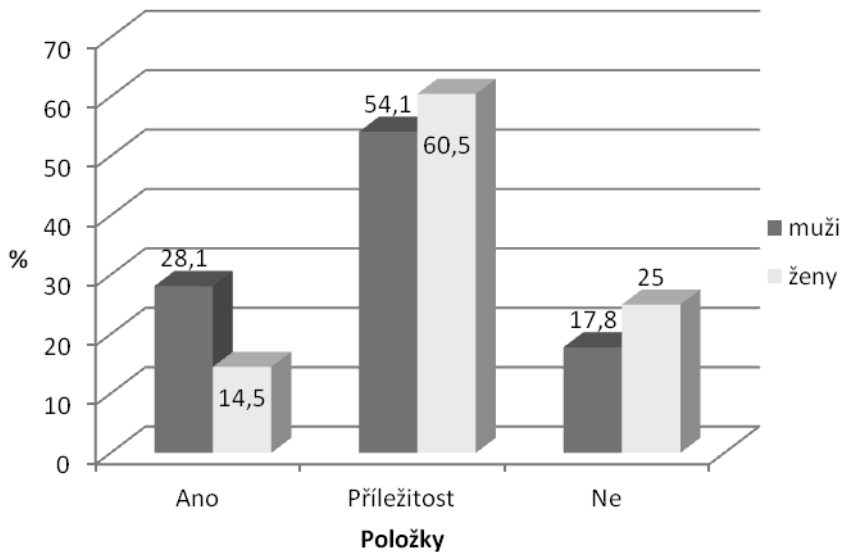


**Graf 5: Kouříte?**

$$\chi^2 = 2,292023, df = 1, p = 0,13$$

Tento závěr platí, i pokud porovnáme výsledky našeho šetření s výsledky šetření Papršteínové et al. (2011), jehož se zúčastnilo 484 učitelů (z toho bylo 227 učitelů středních škol), kdy pouze 12,3 % dotázaných učitelů kouřilo, z toho 7 % pravidelně a 5,3 % příležitostně, 15,2 % pak bylo bývalých kuřáků a 72,6 % nekuřáků.

Problematicke četnosti požívání alkoholu učiteli středních škol se dále věnujeme v grafu 6. Na první pohled se prezentované výsledky mohou jevit jako pozitivní, neboť pouze 28,1 % mužů a 14,5 % žen vyučujících na středních školách dle svého vyjádření požívá alkohol (rozdíl je statisticky významný na  $p = 0,01$ ). Podle údajů dostupných na stránkách Nadace Adicta (<https://www.adicta.cz/cz/alkohol/alkohol/alkohol-v-cr/>) pilo v roce 2012 alkohol cca 84 % populace starší 15 let. V našem případě, pokud sečteme pravidelné a příležitostné konzumenty alkoholických nápojů, je to 82,2 % mužů vyučujících na středních školách a 75 % jejich kolegyně. Jedná se tedy o pouze nepatrně pozitivnější čísla, a to pouze u skupiny žen.

**Graf 6:** Požíváte alkohol?

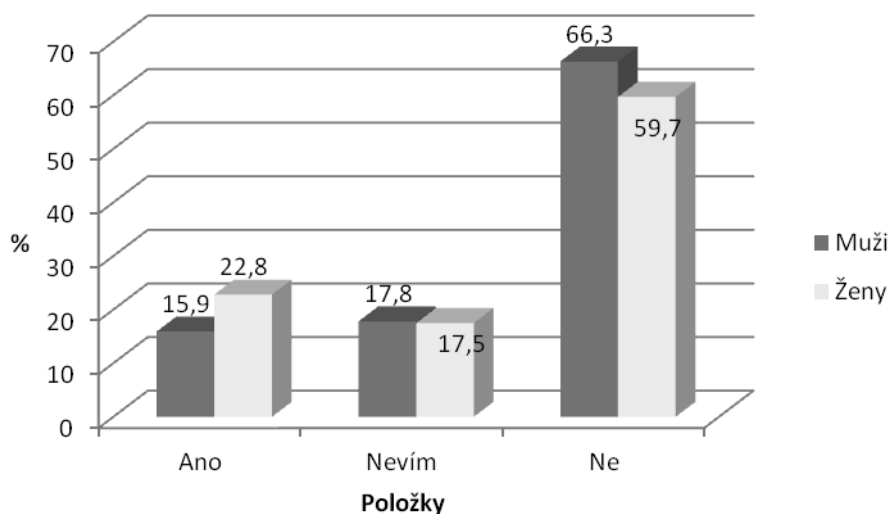
$$\chi^2 = 7,4311008, df = 1, p = 0,01$$

Dále je otázkou, kolik dotázaných pravidelných konzumentů alkoholických nápojů spadá také do skupiny, která požívá tzv. nadměrné dávky alkoholu (5 a více drinků při jedné příležitosti) alespoň jednou týdně, případně do skupiny škodlivého pití alkoholu.

Velice zajímavou skutečností je, že ti z námi dotázaných, kteří odpověděli, že jsou pravidelnými kuřáky, jsou také zpravidla těmi, kteří pravidelně požívají alkohol. Členové ostatních skupin (příležitostných či abstinujících) se mezi pravidelné konzumenty druhého z výrobků (alkohol či tabák) zařadili pouze výjimečně. Tato skutečnost samozřejmě jednak zvyšuje zdravotní rizika u skupiny pravidelných konzumentů obou škodlivých produktů a za druhé také výrazně polarizuje skupinu učitelů na středních školách z hlediska jejich přístupu k vlastní životosprávě a k obecně zdravému životnímu stylu.

Další zjišťovanou oblastí spojenou s výše uvedenými komponentami životosprávy a zdravého životního stylu je také problematika nadváhy. Vzhledem k charakteru a rozsahu výzkumného šetření nebylo možno zjišťovat nadváhu u jednotlivých učitelů lékařskými metodami, omezili jsme se na tzv. subjektivně vnímanou nadváhu.

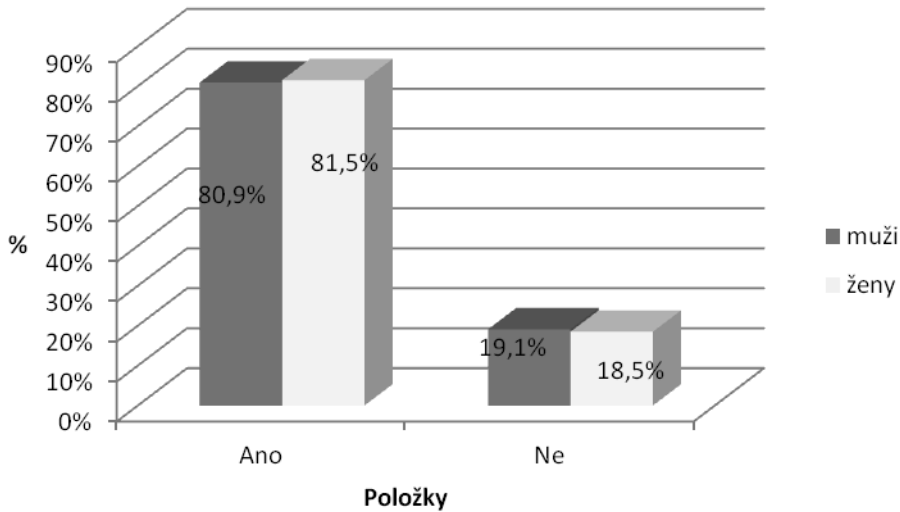
V tomto případě sice nelze přesně a objektivně tvrdit, že dotýčný nadváhou skutečně trpí, nicméně je to alespoň jakýmsi vodítkem. Dalším důvodem, proč jsme se pro zjišťování této charakteristiky rozhodli, je skutečnost, že dané téma je dosti citlivé a pokud se dospělý člověk k nadváze přizná, lze důvodně předpokládat, že ji skutečně i má (otázkou samozřejmě je, v jakém stupni a jak jej zdravotně či jinak ovlivňuje). Výsledky dotazu, zda učitelé bez aprotace z tělesné výchovy na středních školách trpí nadváhou, přehledně ilustruje graf 7.

**Graf 7: Trpíte nadváhou?**

$$\chi^2 = 6,676725, df = 1, p = 0,01$$

Mezi muži a ženami nacházíme poměrně velký rozdíl jak v případě kladné, tak také záporné odpovědi. Tento rozdíl lze hodnotit jako statisticky významný. Ze zjištěných výsledků se můžeme domnívat, že ženy jsou k sobě v této otázce patrně kritičtější než jejich mužské protějšky.

Podle Evropského výběrového šetření zdravotního stavu populace s lékařským vyšetřením – EHES 2014 (European Health Examination Survey), kterého se zúčastnilo téměř 4000 obyvatel České republiky mezi 25 a 64 lety se nad hranici normální hmotnosti dle hodnot BMI pohybuje 64 % populace, z toho 73 % mužů a 55 % žen (<http://www.szu.cz/ehes2014>). V tomto světle lze považovat námi dosažené výsledky za spíše pozitivní. Podle výše uvedených údajů ohledně denního režimu, stravování, spánku, stresu, kouření, požívání alkoholu a subjektivně vnímané nadváhy je vhodné také zjistit, jaký má daná profesní skupina vztah ke sportu a jiným pohybovým aktivitám (tímto se zabývá graf 8).

**Graf 8:** Důležitost sportu a pohybových aktivit ve Vašem životě

$$\chi^2 = 0,05688399, df = 1, p = 0,81$$

Z výše uvedeného grafu jsou zřetelné především dvě skutečnosti. Za prvé je to fakt, že muži a ženy vyučující na středních školách se ve svých postojích k pohybovým aktivitám různého druhu prakticky neliší a druhou skutečností pak je, že jejich vztah k výše uvedenému je z více než čtyř pětín případů pozitivní. Je tedy možno konstatovat, že sport a pohybové aktivity mají pevné místo v systému jejich hodnot a lze doufat, že si učitelé uvědomují jejich zdravotní důležitost (ať již z pohledu tělesné, či duševní stránky). V tomto případě nenacházíme mezi muži a ženami významný rozdíl. Otázkou samozřejmě je, jakým způsobem a jak často či pravidelně sport a pohybové aktivity sami provozují, to však již nebylo předmětem této dílčí studie.

## ZÁVĚRY

Z uvedených výsledků je patrné, že učitelé na středních školách mají z hlediska námi vybraných posuzovaných charakteristik poměrně zdravý životní styl. Nicméně i přes toto souhrnné pozitivní zjištění je třeba konstatovat, že ne všechny hodnocené složky životního stylu jsou na dostačující úrovni. Týká se to především nepravidelného celkového denního režimu a vystavení stresujícím situacím, v menší míře pak spánku. Pozitivní je zjištění stran pravidelného stravování, kdy učitelé jednak mají možnost školního stravování, jednak mají pevně stanovený denní rozvrh s pauzou na oběd.

Jednoznačně negativním zjištěním je, že ti učitelé, kteří pravidelně konzumují tabákové výrobky, jsou zpravidla také těmi, kteří pravidelně pijí alkohol.

Rozdíly mezi muži a ženami nacházíme ve většině sledovaných položek, nejzřetelnější jsou v případě pracovního stresu, konzumace alkoholu a stravování. Zatímco první výše uvedená položka vychází v neprospěch žen, stravování mají ženy pravidelnější než muži, konzumaci alkoholu pak nižší.

Důležitým zjištěním je pozitivní postoj ke sportu a pohybovým aktivitám u obou sledovaných skupin učitelů na středních školách bez aprotace z tělesné výchovy. Další, spíše pozitivní skuteč-

ností, je, že učitelé na středních školách podle svého vyjádření trpí nadváhou ve výrazně menším procentuálním počtu, než je tomu běžné u dospělé české populace.

Celkově vykazují dotázané ženy v oblasti životosprávy mírně pozitivnější výsledky než muži, a to ve 4 ze 7 sledovaných oblastí, výsledky jsou v souladu s pracovní hypotézou.

## Literatura

Tištěné zdroje:

- Blažková, V., & Malá, P. (2007). Odvrácená strana učitelského povolání. *Rodina a škola*, 54(1), 20–21.
- Čermáková, E., & Fialová, D. (2011). Přístup učitelů různých stupňů škol ke zdraví. *Hygiena*, 56(3), 76–86.
- Hošek, V. (2001). *Psychologie odolnosti*. Praha: Karolinum.
- Jansa, P., Jůva, V., Kocourek, J., Svozil, Z., & Kovář, K. (2014). *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum.
- Jansa, P., & Kotlík, K. (2014). Živospráva učitelů tělesné výchovy v České republice. In Cepková, A., et al. *Od výskumu k praxi v športe – 2013. Zborník vedeckých prác* (s. 95–106). Bratislava: Slovenská technická univerzita.
- Jansa, P., Kotlík, K., & Němec, J. (2014). *Komparace názorů a postojů české veřejnosti k živosprávě, pohybovým aktivitám a sportu*. Praha: Karolinum.
- Lískovcová, J. (2013) *Psychohygienické aspekty učitelské profese* (Diplomová práce). Plzeň: ZČU PF.
- Mareš, J. (2013). *Pedagogická psychologie*. Praha: Portál.
- Papršteinová, M., Šmejkalová, J., Hodačová, L., Šušoliová, O., Čermáková, E., & Fialová, D. (2011). Přístup učitelů různých stupňů škol ke zdraví. *Hygiena*, 56(3), 76–86.
- Paulík, K., a V. Gajda. (2007). Determinanty subjektivního prožívání pracovních podmínek učitelů. In Heller, D., Mertin, V., & Sobotková, I. *Psychologické dny 2006. Prožívání sebe a měnícího se světa* (s. 1–6). Praha: Univerzita Karlova.
- Scheuch, K., Haufe, E., & Seibt, R. (2015). Teachers' Health. *Deutsches Ärzteblatt. International*, 112(20), 347–356.
- Tannert, F. (2013). *Stres a učitelská profese* (Diplomová práce). Liberec: TUL FPHP.

Elektronické zdroje:

- Greenberg, M. T., Brown, J. L., & Abenavoli, R. M. (2016). Teacher Stress and Health. *Social and Emocional Learning. An RWJF Collection*, 9(1), 1–12. Dostupné z <http://www.rwjf.org/en/library/research/2016/07/teacher>
- Kožená, L., & Kolacia, L. (2006). Zdravotní stav, živospráva a pracovní zátěž učitelů z projektu Zdravá škola. In Řehulka, E. *2. konference Škola a zdraví 21. stol.* Praha: MU PF. Dostupné z [http://www.ped.muni.cz/z21/puv/sbornik\\_06/pdf/036.pdf](http://www.ped.muni.cz/z21/puv/sbornik_06/pdf/036.pdf).
- Sparks, S. (2017). How Teachers' Stress Affects Students: A Research Roundup. *Social and Emocional Learning. Education Week Teacher*, 6(7). Dostupné z <http://www.edweek.org/articles/2017/07/how>.
- Sovinová, H., Sadílek, P., & L. Csémy. (2012). *Vývoj prevalence kouření v dospělé populaci ČR: Názory a postoje občanů ČR k problematice kouření (období 1997–2011)*. Dostupné z <http://www.szu.cz/uploads/documents/czcp/zavislosti/koureni/zprava-kuractvi-2011.pdf>.
- <https://www.adicta.cz/cz/alkohol/alkohol/alkohol-v-cr/>
- <http://www.szu.cz/ehes2014>

## Korespondující autor:

doc. PhDr. Petr Jansa, CSc.  
Katedra PPD FTVS UK  
José Martího 31  
162 52 Praha 6 – Veveslavín  
E-mail: [jansa@ftvs.cuni.cz](mailto:jansa@ftvs.cuni.cz)  
Tel.: +420 220 142 022