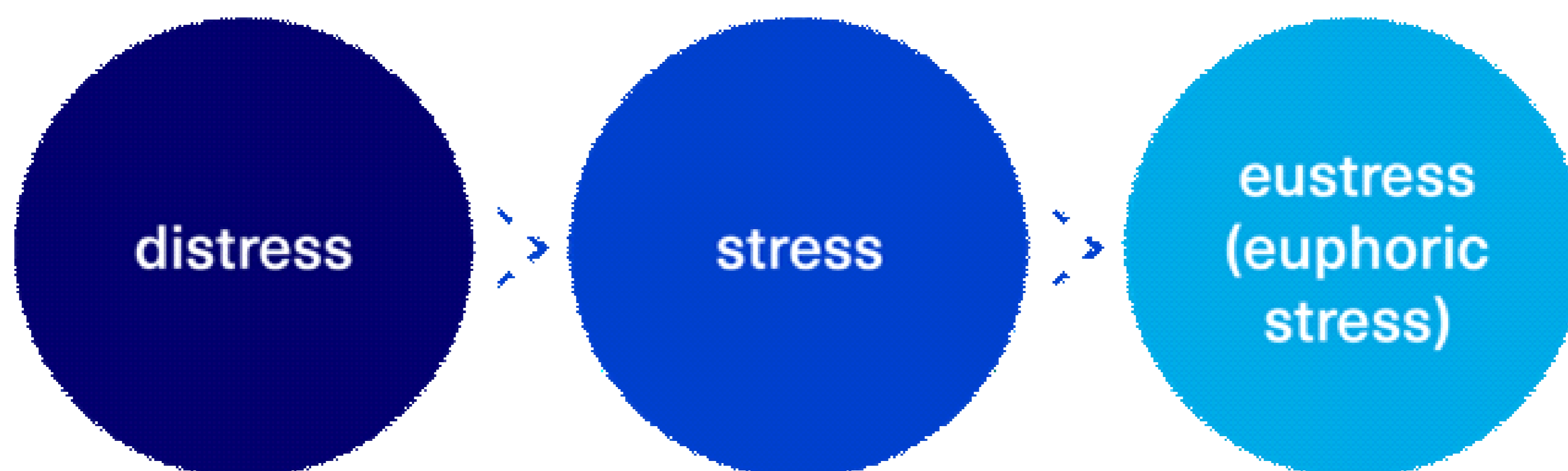


# VLIVY POZITIVNÍHO A NEGATIVNÍHO STRESU NA ŽIVOTNÍ STYL PEDAGOGŮ ČVUT, Masarykův ústav vyšších studií

„Bohové nám dali dlouhý život, ale my jsme si jej zkrátili.“ Seneca



#### Abstrakt:

Bakalářská práce se zabývá vlivy pozitivního a negativního stresu na životní styl pedagogů. Práce má teoreticko-empirický charakter.

V teoretické části si klade za cíl objasnit problematiku stresu – rozdělení, příčiny a projevy na zdraví. Seznamuje též s důležitými pojmy, které s tématem stresu souvisí. Navazuje na specifika učitelské profese, závěrem se práce věnuje prevenci stresu a technikám podporující zdraví.

V praktické části je využito dotazníkové metody, pomocí které je zjišťováno, co způsobuje učitelům stres, jaké techniky učitelé používají jako kompenzaci stresu nebo jak pečují o své zdraví.

Cílem práce je na základě dotazníku zjistit u pedagogů situaci ohledně problematiky stresu v českém školství a na základě zhodnocení vyvodit závěry a doporučení. Výsledek bude porovnán s poznatky z odborné literatury.

#### English Summary:

The bachelor thesis deals with the effects of positive and negative stress on lifestyle of teachers. The work has a theoretical-empirical character.

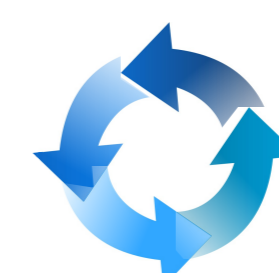
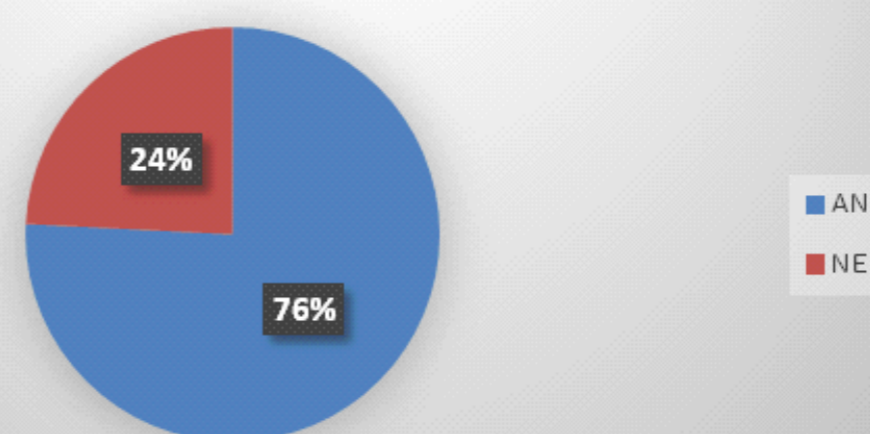
The theoretical part aims to clarify the issue of stress – division, causes and manifestations of health. It also introduces important concepts related to the topic of stress. It builds on the specifics of the teaching profession, and in the end, the work focuses on stress prevention and health-promoting techniques.

The practical part uses a questionnaire method, which is used to determine what causes stress to teachers, what techniques teachers use to compensate their stress or how they take care of their health.

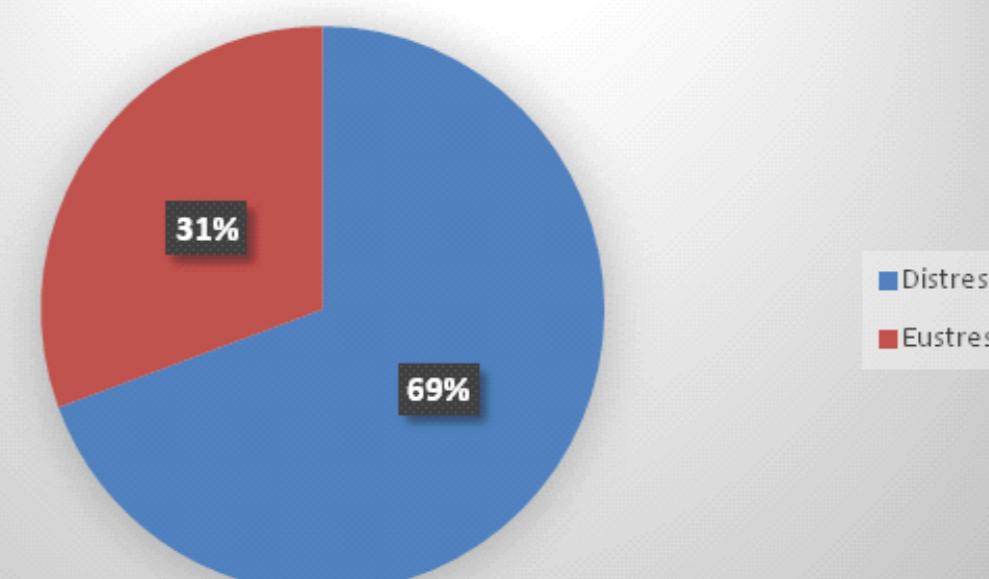
The aim is to find out the situation of teachers regarding the issue of stress in Czech education based on a questionnaire and to draw conclusions and recommendations based on evaluation. The result will be compared with findings from the literature.



Měl by ve škole být psycholog a využívali byste jeho služby?



Převládá ve Vašem životě distres?



#### Poznatky z práce:

- Pojem eustres je v akademickém prostředí známý
- Učitelé si uvědomují vliv zdravého životního stylu jako jednu z možností prevence stresu
  - Nejčastější kompenzací stresu je uváděn pohyb, fyzická aktivita
- Ukázalo se, že nejčastěji uváděnými příčinami stresu učitelů jsou problémoví žáci a organizační změny ve školství
  - Feminizované školství si až v 74 % žádá vyšší procento mužů
  - Pedagogové si většinou pochvalují pracovní kolektiv