

**Česká zemědělská univerzita v Praze**

**Institut vzdělávání a poradenství**

**Katedra pedagogiky**



**Česká zemědělská  
univerzita v Praze**

**Zvládání zátěže a duševní hygiena ve školním prostředí**

**Bakalářská práce**

**Autor: Kamila Fričová**

**Vedoucí práce: PhDr. Monika Dobiášová, Ph.D.**

**2024**

# ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Kamila Fričová

Učitelství praktického vyučování

Název práce

**Zvládání zátěže a duševní hygiena ve školním prostředí**

Název anglicky

**Stress management and mental hygiene in the school environment**

---

## Cíle práce

Hlavním cílem bakalářské práce je popsat faktory, které ovlivňují psychickou zátěž učitele a zmapovat způsoby, jak lze této zátěži předcházet.

Cílem literární rešerše bude charakterizovat pojmy s tímto tématem související.

Cílem praktické části bude zjistit, co pro pedagogy znamená pojem psychohygiena, zda ví, jak o sebe a své psychické zdraví pečovat.

## Metodika

Informace získané prostřednictvím dotazování u vybraného vzorku učitelů budou analyzovány a na základě metody syntézy budou navržena doporučení ke zvýšení odolnosti proti psychické zátěži.

## Doporučený rozsah práce

Bakalářská práce v rozsahu 40 stran bude odevzdána vedoucí práce nejpozději 28. 2. 2024.

## Klíčová slova

Psychika, psychohygiena, zdraví, stres, syndrom vyhoření, sebereflexe, prevence

---

## Doporučené zdroje informací

BÁRTOVÁ, Zdenka. Jak zvládnout stres za katedrou. [Kralice na Hané]: Computer Media, 2011. ISBN 978-80-7402-110-7.

ČAPEK, Robert, PŘÍKAZSKÁ, Irena a ŠMEJKAL, Jiří. Učitel a syndrom vyhoření. Praha: Raabe, [2021], ©2021. 165 stran. Já, učitel. ISBN 978-80-7496-472-5.

HUBERMAN, M. Understanding and Preventing Teacher Burnout: A Sourcebook of International Research and Practice, Cambridge: Cambridge University Press, 1999, 362 s., ISBN 0-521-62213-1

JANDERKOVÁ, Dita. Rozvoj učitele a péče o sebe. Praha: Raabe, [2019], ©2019. 131 stran. Já, učitel. ISBN 978-80-7496-437-4.

KOHOUTEK, Rudolf. Úvod do psychologie: metody poznávání osobnosti a duševního zdraví žáka. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2006. 96 s. ISBN 80-210-3932-9.

KOSÍKOVÁ, Věra. Psychologie ve vzdělávání a její psychodidaktické aspekty. Vyd. 1. Praha: Grada, 2011. 265 s. Pedagogika. ISBN 978-80-247-2433-1.

LAZARUS, R. S., FOLKMAN, S., Stress, Appraisal, and Coping, New York: Springer, 1984, 456 s., ISBN 0-8261-4191-9

ŠOLCOVÁ, Iva. Vývoj resilience v dětství a dospělosti. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009. 102 s. Psyché. ISBN 978-80-247-2947-3.

ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, Markéta. Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele. Vydání 1. Praha: Grada, 2018. 276 stran. Pedagogika. ISBN 978-80-271-0470-3.

1906

---

## Předběžný termín obhajoby

2023/24 LS – IVP

## Vedoucí práce

PhDr. Monika Dobiášová, Ph.D.

## Garantující pracoviště

Katedra profesního a personálního rozvoje

Elektronicky schváleno dne 30. 5. 2023

**Mgr. Jiří Votava, Ph.D.**

Vedoucí katedry

Elektronicky schváleno dne 21. 6. 2023

**prof. Ing. Petr Valášek, Ph.D.**

Pověřený ředitel

V Praze dne 16. 03. 2024

---

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma:

Zvládání zátěže a duševní hygiena ve školním prostředí

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

Jsem si vědoma, že na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů, především ustanovení § 35 odst. 3 tohoto zákona, tj. o užití tohoto díla.

Jsem si vědoma, že odevzdáním bakalářské práce souhlasím s jejím zveřejněním podle zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů, ve znění pozdějších předpisů, a to i bez ohledu na výsledek její obhajoby.

Svým podpisem rovněž prohlašuji, že elektronická verze práce je totožná s verzí tištěnou a že s údaji uvedenými v práci bylo nakládáno v souvislosti s GDPR.

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

.....  
(podpis autora práce)

## **PODĚKOVÁNÍ**

Ráda bych poděkovala vedoucí práce PhDr. Monice Dobiášové, Ph.D. za podporu, poskytnutí cenných rad a odborné vedení při zpracování bakalářské práce.

Dále děkuji pedagogům, kteří se zúčastnili mého dotazníkového šetření.

## **Abstrakt**

Tato bakalářská práce se zabývala tématem psychohygieny ve školství z pohledu učitele a vyrovnání se s psychickou zátěží, která je spojena se školním prostředím. Práce byla rozdělena do dvou částí, a to teoretické a praktické.

V teoretické části byly prostřednictvím studia odborné literatury v jednotlivých kapitolách analyzovány a vysvětleny základní pojmy související s touto problematikou: zdraví, životní styl, stres, syndrom vyhoření, zvládání zátěže, relaxační a autoregulační cvičení. Základní pojmy byly dále popsány a rozděleny podrobněji. Poslední kapitola obsahuje techniky a metody, díky kterým si lze vybudovat životní rovnováhu, a tedy i zlepšit své duševní zdraví.

V praktické části bylo provedeno dotazníkové šetření, jehož cílem bylo zjistit, co pro pedagogy znamená pojem psychohygiena a zda ví, jak o sebe a své psychické zdraví pečovat. Zda se dokáží věnovat sami sobě, kolik času věnují odpočinku a zda umí oddělit soukromý život od pracovního. Na základě syntézy poznatků získaných z dotazníkového šetření byla vyslovena vlastní doporučení.

## **Klíčová slova**

Psychika, psychohygiena, zdraví, stres, syndrom vyhoření, sebereflexe, prevence

## **Abstract**

The bachelor thesis dealt with the topic of mental health in the education system from the point of view of a teacher and coping with the stress and strain of the school environment. The thesis was divided into two parts, a theoretical one and a practical one.

In the theoretical part, key concepts related to the topic such as health, lifestyle, stress, burnout syndrome, stress management, relaxation and self-controlled exercises were analyzed and described based on reference books. These concepts were further clarified and classified. The last chapter includes techniques and methods which might help develop life-work balance and thus improve one's mental health.

The practical part contains a survey. Its aim was to ascertain what mental health means to teachers and whether they are aware of means of getting into it. It further inquired the teachers' will to attend to themselves, the amount of time dedicated to rest and their ability to separate work and personal life. Recommendations were made based on the synthesis of the data obtained from the survey.

## **Keywords**

Psyche, psychehygiene, health, stress, syndrome burnout, self-reflection, prevention

## **OBSAH**

1	ÚVOD .....	10
TEORETICKÁ ČÁST		
2	Cíl a metodika .....	11
3	Vymezení základních pojmů .....	12
3.1	Zdraví .....	12
3.1.1	Faktory, které ovlivňují zdraví.....	12
3.2	Životní styl .....	13
3.2.1	Klíčové prvky (salutory) zdravého životního stylu .....	13
3.2.2	Rizikové faktory ovlivňující zdravý životní styl .....	14
3.3	Stres.....	15
3.3.1	Druhy stresu .....	15
3.3.2	Projevy a fáze stresu v lidském životě.....	17
3.3.3	Příznaky a projevy stresu .....	18
3.4	Syndrom vyhoření.....	19
3.4.1	Profese, které nejčastěji postihuje syndrom vyhoření .....	21
3.4.2	Příčiny syndromu vyhoření.....	21
3.4.3	Příznaky syndromu vyhoření .....	22
3.4.4	Fáze projevů syndromu vyhoření u pedagogických pracovníků .....	24
3.5	Zvládání zátěže.....	25
3.5.1	Faktory a zdroje ovlivňující zvládání zátěže v povolání učitele.....	25
3.5.2	Co udělat pro zvládání zátěže ve školství.....	27
3.5.3	Způsoby, jak lze zvýšené zátěži předcházet .....	29
3.5.4	Proč je potřeba vyšší duševní hygieny s přibývajícím délkou praxe: ...	30
4	Relaxační a autoregulační cvičení .....	31



## PRAKTICKÁ ČÁST

5	Vlastní šetření .....	35
5.1	Charakteristika místa šetření .....	35
5.2	Dotazníkové šetření.....	35
5.3	Realizace dotazníkového šetření .....	35
5.3.1	Zhodnocení výsledků dotazníkového šetření.....	36
5.4	Komparace výsledků (celkové zhodnocení) .....	46
6	Vlastní doporučení .....	47
	ZÁVĚR .....	50
	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ .....	51
	SEZNAM TABULEK A GRAFŮ .....	53
	POUŽITÉ ZKRATKY .....	54
	SEZNAM PŘÍLOH.....	55
	Příloha č. 1: Vzor dotazníku	
	Příloha č. 2: Základní informace k dotazníku	
	Příloha č. 3: Odpovědi všech respondentů na otázku č. 46	

# 1 ÚVOD

Svou bakalářskou práci jsem zaměřila na téma, kterému je třeba věnovat pozornost a uvědomit si důležitost, kterou by psychohygienu měla mít. „Hodně zdraví“ jsou slova, která zaznívají téměř v každém přání k narozeninám, ale uvědomuje si každý z nás souvislost mezi fyzickým a duševním zdravím?

Osobnost učitele a jeho psychická vyrovnanost má významný vliv na psychickou rovnováhu žáků. Jednou z cest je upevňovat duševní rovnováhu učitelů a podporovat je.

V povolání učitele nejde jen o předávání učiva žákům, jde o to předat jim učivo tak, aby je zajímalo, bavilo a dávalo jim smysl. Učitel musí hledat stále nové metody a způsoby, jak s žáky pracovat. Musí stále pracovat se svou myslí, vybavovat si jména žáků a jejich schopnosti a dovednosti na které může navázat a využít znalostí každého zvlášť. Nemůže pracovat jen s žáky, kteří sami chtějí a mají zájem o učivo, musí se snažit o zapojení všech a podporovat je. Což je interakce, která je náročná na všechny smysly a stále je třeba myslet dopředu, nejen v krátkém horizontu pár minut.

Profese učitele je krásná, kreativní, stále se mění a vyvíjí. Pokud je učitel schopný, pokud ho baví práce s žáky a dělá ji rád, může mu být odměnou naplňující a uspokojující pocit z „dobře odvedené práce“. Pro zvládnutí této krásné a zároveň náročné profese je třeba dbát o své fyzické zdraví a psychickou pohodu. Je třeba pracovat na sobě, přijmout za své základní návyky, které jsou přínosné pro zdravé fungování těla a mysli. Vzdělávat se a naučit se některé techniky, které pomohou v nepříjemné stresové situaci. Je třeba si také uvědomit, že stres je, a bude a není pro nás vždy jen nepřítelem. Se stresem je třeba pracovat a pochopit ho. K pochopení souvislostí mezi zdravím, životním stylem, stresem a psychohygienou může pomoci tato bakalářská práce.

## TEORETICKÁ ČÁST

### 2 Cíl a metodika

Hlavním cílem bakalářské práce bylo popsat faktory, které ovlivňují psychickou zátěž učitele a zmapovat způsoby, jak lze této zátěži předcházet.

Cílem literární rešerše bylo charakterizovat pojmy s tímto tématem související.

Cílem praktické části bylo zjistit, co pro pedagogy znamená pojem psychohygiena, zda ví, jak o sebe a své psychické zdraví pečovat.

Informace získané prostřednictvím dotazování u vybraného vzorku učitelů byly analyzovány a na základě metody syntézy byla navržena doporučení ke zvýšení odolnosti proti psychické zátěži.

## 3 Vymezení základních pojmů

### 3.1 Zdraví

Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) lze zdraví definovat jako stav psychické, fyzické a sociální pohody, a nejen jako nepřítomnost nemoci či vady (NZIP, 2023).

Zdraví je předpokladem pro dlouhotrvající, plnohodnotný a kvalitní lidský život.

Křivohlavý (2009, s. 33) nám přiblížil teorii zdraví podle světově uznávaného Seedhouse (1995), který ji rozdělil do čtyř skupin:

- Teorie, které chápou zdraví za ideální stav člověka, jemuž je dobře (wellness).
- Teorie, které považují zdraví jako určitý druh „síly“.
- Teorie, které vnímají zdraví jako „fitness“ – normální fungování.
- Teorie, které se dívají na zdraví jako na zboží.

Od narození si tvoříme postoj ke svému zdraví, ovlivňuje nás rodinné prostředí, sociální vazby, vyvážená strava, dostatek pohybu a pobyt na čerstvém vzduchu. Jsou dvě možnosti, jak vnímat své zdraví, můžeme jej chápat jako cílovou hodnotu (usilujeme o zdraví jako takové), nebo instrumentální hodnotu (bereme zdraví jako nástroj pro dosažení jiných cílů – např. můžeme se věnovat určité profesi, cestovat, sportovat apod.) (Šauerová, 2018, s. 14).

Součástí duševního zdraví je schopnost adaptace na měnící se podmínky (schopnost měnit sám sebe) a celkový pozitivní postoj k životu, sebedůvěra v sama sebe a přiměřená míra nezdolnosti (Šauerová, 2018, s. 15).

#### 3.1.1 Faktory, které ovlivňují zdraví

V péči o zdraví hraje významnou roli tzv. salutogeneze, tj. působení mnoha faktorů, které zdraví posilují, působí proti různým zdravotním rizikům, ale také jsou určitou formou obrany proti některým nemocem (Křivohlavý, 2009, s. 23, 24).

V kapitole 3.5 Zvládání zátěže si tyto (pozitivní) faktory představíme a nabídneme různé metody duševní hygieny a techniky osobnostního rozvoje, vysvětlíme si

z pohledu prevence, jak minimalizovat působení stresu a jak předejít syndromu vyhoření, který postihuje učitele v důsledku působení stresového prostředí.

Zdraví je ovlivňováno mnoha faktory (determinanty), vnitřními a vnějšími, které působí společně nebo samostatně. Společně určují zdravotní stav, pocit spokojenosti a pohody a také kvalitu a délku života (Šauerová, 2018, s. 14).

Machová dělí determinanty zdraví na **vnitřní** (neovlivnitelné), které získá jedinec dědičností od obou rodičů, a na **zevní** (ovlivnitelné), k těm patří životní styl, pracovní a životní prostředí a úroveň zdravotní péče. Genetický základ (vnitřní faktory) se podílí na kvalitě zdraví cca 20 %, zbylé vnější faktory ovlivňuje životní styl jedince 50 %, 20 % životní prostředí a 10 % kvalita a úroveň zdravotní péče (Machová, Kubátová, 2009, s. 13).

## 3.2 Životní styl

Životní styl označuje způsob života, který ovlivňuje mnoho faktorů: způsob stravování, doba, kterou věnujeme pohybovým aktivitám, životní úroveň, úroveň vzdělání, nezaměstnanost, stres, kouření, užívání návykových látek, osobní hygiena, péče o vlastní zdraví nebo sexuální chování (Šauerová, 2018, s. 19).

Zdravý životní styl můžeme chápat jako souhrn relativně ustálených každodenních zvyklostí a vzorců chování jedince, které lze ovlivnit výchovou. Proto je potřeba vést děti od útlého věku k prevenci, ve škole se setkávají s projekty a programy zaměřenými na toto téma. Každý jedinec si aktivně svými návyky a postoji buduje svůj životní styl. Je však důležité mít na paměti, že každý člověk je jedinečný, a co vyhovuje jednomu, nemusí fungovat u druhého. Při přijímání konkrétních změn by měl být brán v úvahu zdravotní stav a individuální potřeby jedince (Šauerová, 2018, s. 19).

### 3.2.1 Klíčové prvky (salutory) zdravého životního stylu

- Strava: konzumace vyvážené stravy bohaté na zeleninu a ovoce, zdravé tuky, bílkoviny, luštěniny, ořechy a semena.
- Hydratace: dostatek tekutin – čistá voda.

- Cvičení: pravidelná fyzická aktivita, která zahrnuje aerobní cvičení, posilování svalů a pružnost celého těla. Důležitá je správná hmotnost, silné svaly a klouby (plavání, svižná chůze, běh, jízda na kole, cvičení ve fitness).
- Spánek: dostatek kvalitního nočního spánku, který je nezbytný pro regeneraci mozku i těla, podporuje imunitní systém, a to včetně udržování dobré nálady.
- Relaxace: naučit se účinně zvládat stres prostřednictvím relaxačních technik – jóga, meditace nebo cvičení dýchání, krátké a pravidelné přestávky během dne.
- Prevence: pravidelné prohlídky u lékaře, očkování a preventivní samovyšetření.
- Regenerace tělesných i duševních sil.
- Sociální interakce: udržování kvalitních vztahů s rodinou, přáteli a kolegy, kteří vám poskytují emocionální podporu a radost. Zapojení do sociálních skupin.
- Omezení škodlivých návyků: omezit konzumaci alkoholu, kouření a užívání návykových látek.
- Pravidelný denní režim a rytmus.
- Přiměřené hygienické návyky.
- Ochrana před úrazy a otravami.
- Péče o životní prostředí.

### **3.2.2 Rizikové faktory ovlivňující zdravý životní styl**

- Konzumace průmyslově vyráběných potravin.
- Příjem kaloricky bohatých potravin (smažených, tučných a slaných jídel).
- Konzumace nadměrného množství jídla.
- Pití slazených nápojů a energy drinků.
- Negativní vliv ovzduší (hluk, znečištění).
- Nedostatek pohybových aktivit.
- Neschopnost odpočívat, relaxovat.
- Nadměrný a trvalý stres.
- Vysoké pracovní vytížení, velký tlak na výkon.

- Chudoba, pocit finančního nedostatku.
- Negativní myšlení, nízké sebehodnocení, sebevědomí.
- Zneužívání návykových látek. (Šauerová, 2018, s. 20)

### 3.3 Stres

Bártová (2011, s. 10) objasňuje původ slova takto: „stres pochází z anglického stress, které vzniklo z latinského slovesa stringere, což znamená utahovat/stahovat/zadrhovat smyčku kolem krku odsouzence. Můžeme tím ale také rozumět, být vystaven nejrůznějším tlakům, a proto být v tísní“.

Fyziolog Hans Selye došel k názoru, že stres je součást lidského života, říká, že je to koření života, kdežto bezstresový stav je smrt. Též se jako první pokusil o definici pojmu stres. Stres potřebujeme, ale jen v určité míře.

Bártová převzala názor od Kondáše, že stres je reakce organismu na vnitřní a vnější procesy, které jsou natolik zatěžující, že přetěžují fyziologickou kapacitu organismu.

Cohen a kol. (1982) zdůrazňuje dopad různých událostí, které jsou časově omezené/ohraničené a mají velký vliv na stav naší psychické pohody. Velkou nejistotu a stres může způsobit např. informace o brzkém propouštění ve firmě, kde jedinec pracuje, nebo o blížícím se hurikánu, který se během několika hodin může dostavit do místa, kde je jedinec např. na dovolené, nebo kde dokonce bydlí. Této problematice se ve své knize věnují Lazarus a Folkman (1984, s. 101–104), zaujala je studie, kterou provedli Monat a kol. (1972), kteří se zabývali časovou nejistotou, dobou trvání, nejistotou události atd. Z této studie vyplývá, že čím více informací k těmto nejistotám jedinec má, tím snáze se se stresovou situací vyrovnává.

#### 3.3.1 Druhy stresu

Moderní medicína používá pro vnější stresující událost pojem stresor (podnět). Bártová (2011, s. 10, 11) popisuje dva druhy stresu: **distres** (negativně působící stres) a **eustres** (kladně působící stres). „Oba typy stresu jsou po chemické stránce stejné, ale liší se svou povahou. Člověk při distresu nabývá pocit přetížení, zoufalství a bezmoci, což se projevuje i na zdravotním stavu jedince, uvádí Rheinwaldová“.

Bártová radí (2011, s. 11), co udělat pro zvládnutí nelehké situace, při které pocítí člověk distres. Je zapotřebí využít nejen osobní sílu, kterou získal během života, ale i teoretické vybavení, které nevědomky pomůže vybrat určité kroky neboli strategii, která může pomoci se vyrovnat s danou situací.

Stres nám způsobují i na první pohled pozitivní události. Dokonce se na některé situace a změny těšíme a přejeme si je. Plánujeme např. svatbu, těhotenství nebo stěhování do jiného města, protože nás tam čeká zajímavá pracovní nabídka a vůbec si na počátku nepřipouštíme vše, co s tím bude souviset, kolik stresu nám to přinese. V tomto ohledu nám může pomoci tabulka – škála stresu, kterou na základě výzkumů vytvořili v roce 1967 psychologové Holmes a Rahe. V tabulce jsou uspořádány životní události, kterým byla přiřazena bodová hodnota podle náročnosti, důležitosti a dopadu na lidskou psychiku. Tabulka stresových událostí je seřazena od nejtěžších po lehčí. Dr. Holmes a Dr. Rahe upozorňují na zdravotní riziko, které hrozí nahromaděním různých stresorů v určitém časovém období (2-3 roky). Po sečtení bodů, které náleží každé stresové události, je možné zjistit v další tabulce předpokládanou hloubku stresového zatížení a odolnost vůči stresu (Kožinová, 2022, s. 52, 53).

### **Akutní stresová reakce**

Intenzita stresu je různá, záleží na mnoha faktorech vysvětluje Kožinová (2022, s. 54, 55). Pokud je prožitek z náročné události velmi intenzivní, může nastat pocit nereálnosti a neskutečnosti a jedinec doufá v probuzení ze špatného snu. Pozornost a koncentrace se úplně změní a vědomí se zúží. Je typické, že člověk není schopen rozhodnout a nevidí moc možností, jak nastalou situaci řešit. K tomu se přidají emoce jako hněv, zoufalství, strach a neschopnost myslet reálně a rozumně. Začnou se mu třást ruce a mnohdy celé tělo, třes nejde zastavit. Může mít problém zavolat pomoc a jakkoli řešit situaci a může mít potřebu utéct do bezpečí, pryč z místa, kde stres prožívá. Čím delší stresový podnět byl, tím hůře se z těla uvolňuje. Pokud se s touto situací člověk nesnaží vypořádat a ulevit si od stresu, nebo dokonce dělá, že se nic nestalo, může nastat posttraumatická stresová porucha.



### 3.3.2 Projevy a fáze stresu v lidském životě

V dnešní moderní době jsou často používané další dva pojmy, které souvisejí se stresem:

- **hyperstres** (stres přesahující hranici únosnosti – přizpůsobivosti jedince),
- **hypostres** (stres, který se dá zvládnout).

Tato únosnost je u každého jedince jiná. Roli hrají i běžné/základní potřeby popsané Abrahamem Maslowem. Pokud si je jedinec uvědomuje a jsou nenaplněné, nebo pociťuje nejasnou touhu, nazýváme je frustrací. Frustraci prožívá každý člověk jinak, ale reakce se může projevit jedním ze tří základních způsobů:

- **Přímá agrese** – jedinec obrací svou frustraci (nespokojenost) proti svému okolí, frustrace se projevuje ve způsobu jednání s rodiči, žáky nebo kolegy, a to různým způsobem (necitlivost vůči pocitům druhého, neurvalost, vulgarita, sarkastické poznámky, ironický způsob komunikace, degradování/ponižování nebo dokonce týrání druhých).
- **Skrytá agrese** – jedinec obrací svou frustraci do sebe, nepřiměřeně obviňuje sám sebe, ale občas se projeví skrytý negativní postoj k určité osobě, ke které se před ostatními projevuje neutrálně. Patří sem např. ničení osobních věcí, vandalismus, sprejství. Může se také projevit jako altruistická agrese, kdy se jedinec zaměří na ochranu druhých – ponižovaných či šikanovaných.
- **Únik nebo útěk** – jedinec „volá“ po pozornosti, uznání atp., stává se tak ve chvílích, kdy nevědomě reaguje na konflikt, frustraci nebo jinou psychickou zátěž a cítí se bezmocný. Tento způsob reagování se může projevit i jako nemoc (Bártová, 2011, s. 13).

Bártová (2011, s. 14) nám přiblížila fáze, kterými je stres provázen, a jak přicházejí postupně za sebou – poplachová reakce, rezistence/regenerační fáze a vyčerpání:

- V počáteční fázi tělo mobilizuje energii pro rychlou akci a vyplavuje adrenalin a noradrenalin a je aktivován sympatikus, může dojít k zrychlení srdečního tepu i dechu, rozšíření zornic, husí kůže, odkrvení prstů, zúžení cév v kůži atd.

- Stavem pohotovosti a vypětím organismu se vyznačuje další fáze, kdy by mělo dojít ke zklidnění organismu, a to i přesto, že se nepodaří vyřešit problém. Je aktivován parasymptikus a z hypofýzy je vyplavován adrenokortikotropní hormon, který je stimulantem k produkci kortizolu a kortizonu. Díky těmto steroidním hormonům má dojít ke zklidnění.
- V poslední fázi dochází k vyčerpání a pokud probíhá stresová reakce dál a nedojde k regenerační fázi, může dojít k postupnému zbytnění kůry nadledvin a tím pádem k neustálé produkci stresových hormonů (kortizol a kortizon), díky kterým se můžou objevit příznaky deprese, psychosomatické onemocnění či úzkostná porucha.

### 3.3.3 Příznaky a projevy stresu

Mnoho vědeckých výzkumů nám potvrdilo, že stres, hlavně chronický/dlouhodobý našemu zdraví neprospívá. WHO příznaky dělí do třech skupin:

- **Emocionální příznaky stresu:** nespokojenost, nervozita, pocit hněvu, agrese, rozrušení, pocit prohry/zbytečnosti, nejistota, apatie, podrážděnost, nedostatek motivace, podezírání, nadměrné trápení se věcmi, které nejsou až tak důležité, nutkání k pláči, nadměrný pocit únavy, ale i nespavost, pocit viny, výčitky vůči sobě samému, častá popudlivost/podrážděnost nebo úzkostnost, prudké změny nálad, nesoustředěnost, nadměrné snění a omezení sociálního styku, neschopnost projevit emocionální náklonost/pochopení druhým, zvýšené sledování svého zdravotního stavu nebo přehnaná starost/péče o svůj fyzický vzhled, strach z budoucnosti atd.
- **Fyziologické příznaky stresu:** zaťaté pěsti, kousání nehtů, bubnování prsty, neklidné nohy, krátký/zrychlený dech, pocení, závratě, bolest hlavy/migréna, v ústech pocit sucha nebo „knedlíku“ v krku, bolest nebo tlak/sevření v oblasti hrudníku, bušení srdce, svalové napětí v oblasti krční páteře, bolesti zad, poruchy trávení, svírající bolesti v dolní části břicha, plynatost a průjem, nechutenství nebo záchvatovité přejídání, úbytek na váze, časté nucení k močení, změny v menstruačním cyklu, exantém - vyrážka v obličeji, zhoršení kožních nemocí, různé záněty/infekce, nižší imunita, poruchy spánku, sexuální impotence atd.

- **Behaviorální příznaky stresu:** zvýšené množství vykouřených cigaret, zvýšená konzumace alkoholických nápojů, změny v denním režimu, snaha dělat několik věcí najednou, neadekvátní reakce, nerozumné nářky (bědování), neschopnost činit rozhodnutí, výpadky paměti, neschopnost soustředit se, agresivita, křik, bouchání/házení věcmi, citové výlevy, ztráta kontaktu s okolím i se sebou samým, okusování nehtů, pláč, náhlé a nadměrné užívání léků, nízký výkon, snaha vyhnout se zadané práci/úkolům i odpovědnosti, výmluvy, zhoršená kvalita i kvantita práce, zvýšená náchylnost k nemocem, pomalé uzdravování po úrazech, nehodách, ale i po nemoci, nesouvislá mluva, nervózní pobíhání atd.

### 3.4 Syndrom vyhoření

Syndrom vyhoření, také nazývaný burnout, zkoumají odborníci na celém světě. Odborné pojmenování pro úbytek energie a další příznaky (i fyzické) použil jako první Freudenberger v roce 1974. Po čase tento pojem převzala Maslachová a Pinesová z Kalifornské univerzity v Berkley, které zkoumaly pracovníky v pomáhajících profesích a všimly si jejich emočního vyčerpání, jejich negativního vnímání klientů i profesní krize. Další američtí představitelé, kteří se zabývají syndromem vyhoření jsou Cherniss a Glass (Kebza, Šolcová, 1998). Schaufeli (1993), Leiter (2001), v Čechách Kebza (2003), Šolcová (2004) a Krivohlavý (2009) (Šauerová, 2018, s. 38).

Syndrom vyhoření je psychický stav, který vzniká v důsledku dlouhodobého emocionálního, psychického a fyzického vyčerpání. Tento syndrom je potřeba vnímat jako souběh několika faktorů. Metafora, která označuje syndrom vyhoření jako ztrátu vnitřního ohně, bývá použita k jednoduchému pojmenování/vysvětlení, je výstižná, shodují se na tom i někteří odborníci (Čapek, Příkazská, Šmejkal, 2018, s. 9, 10).

Bártová (2011, s. 55) vysvětluje pojem burnout jako „odpověď organismu na zátěžovou situaci, která člověka uvádí do stresového stavu. V podstatě se jedná o hraniční bod odolnosti člověka proti stresu“. Člověk se snaží dosáhnout stanovených, často nereálných cílů, které si stanovil sám. Má určitá očekávání, která

se mu nedaří uspokojit, má pocit selhání. Také souvisí s naší existencionální potřebou věřit, že náš život je smysluplný, že jsme užiteční, že naše práce je důležitá a jsme schopni dosáhnout stanovených cílů. Burnout postihuje lidi, kteří jsou příliš nadšení a nenaplní svá očekávání a může se také dostavit pocit selhání. Projevuje se různými symptomy, jako je cynismus, deprese, pocity vyčerpání a beznaděje, snížený výkon a motivace, ztráta zájmu o práci či jiné aktivity, které dříve přinášely radost.

Křivohlavý (1998, s. 45-51) uvádí celou sérii výroků o syndromu vyhoření v celé její pestrosti, Shirley Kashoff definuje vyhoření takto: „Burnout je stav člověka, který se podobá vysychání pramenů či vybíjení baterie. Stejně jako stres ani burnout není mimo nás, ale v nás. Neznáme ho, dokud se v nás nezabydlí.“

Syndrom vyhoření se může objevit u různých profesí pracujících s lidmi, včetně učitelů, kteří jsou často vystaveni náročným podmínkám a zodpovědnosti za vzdělávání a péči o své žáky.

Šauerová (2018, s. 22) se vyjadřuje k povolání učitelů a jejich duševnímu zdraví jako k vysoce stresujícímu a zároveň nejrizikovějšímu povolání „Stres ve školství lze z typologického hlediska hodnotit jako jeden z nejnebezpečnějších, neboť zde dochází k prolínání dlouhodobě působícího (chronického) stresu se stresem akutním, navíc často vyvolávaným odlišnými faktory. Tato situace učitelům v podstatě neumožňuje, aby si vytvořili obrané mechanismy vůči konkrétnímu faktoru, neboť jsou vystavováni dalším stresorům – a to v různé intenzitě, délce i směru působení“.

Zároveň Šauerová (2018, s. 22) zmiňuje fakt, že stres v pedagogické profesi hraje významnou roli ve vyšším výskytu infekčních onemocnění, protože výzkumné práce (Pike, Smith, Hauger et al., 1997) prokázaly, že stres významným způsobem ovlivňuje imunitní systém.

### **Syndrom vyhoření je opakem:**

- **Vrcholných zážitků** – příkladem může být Maslowem definovaná jedna ze základních potřeb člověka, a to ta jedna z nejvyšších, kterou je osobní potřeba seberealizace či sebeaktualizace, jinak řečeno, když sociálně i osobnostně rosteme a zrajeme neboli překonáváme sami sebe. V podstatě jde o radost či vrchol blaženosti, který člověk prožívá, když dělá to, co bylo

jeho snem, co si dlouho přál. Proto následuje prožívání mimořádně hezkých/kladných pocitů.

- **Spokojenosti** – kdy člověk zažívá spokojenost sám se sebou, s prací, se svým životem, se světem.
- **Dobrého duševního zdraví** – známe jej pod názvem „psychic well-being“, který znamená v překladu „je mi duševně dobře“. Existuje i dotazník, kterým lze měřit stav duševního/psychického dobra. (Křivohlavý, 1998, s. 55,56)

### 3.4.1 Profese, které nejčastěji postihuje syndrom vyhoření

Nejvíce ohroženi jsou lidé patřící do skupiny pracovníci v tzv. pomáhajících profesích. Jedná se o lidi, kteří pracují s lidmi:

- zdravotní personál, lékaři a sestry,
- psychiatři, psychologové, psychoterapeuti,
- učitelé všech stupňů vzdělávání, speciální pedagogové, logopedi, asistenti,
- sociální pracovníci na všech úrovních a v různých zařízeních,
- pracovníci v nápravných zařízeních pro mladistvé i dospělé,
- policisté,
- manažeři a podnikatelé.

Syndrom vyhoření hrozí obzvláště lidem, kteří jsou velice motivováni, dalo by se říct, že jsou až příliš nadšení (bohužel jejich nadšení trvá jen určitou dobu). Zároveň považují svou práci spíše za povolání než za zaměstnání a očekávají, že jim dá jejich práce smysl života (Čapek, Příkazská, Šmejkal, 2018, s. 51).

### 3.4.2 Příčiny syndromu vyhoření

**Vnější příčiny**, které přispívají ke zvýšenému stresu a mohou vést až k syndromu vyhoření u pedagogických pracovníků zmiňuje Křivohlavý (1998, s. 52-54) a Bártová (2011, s. 56,57):

- silný a dlouhodobý stres,
- časový tlak (bez pauzy na vlastní základní potřeby, dohled nad žáky během přestávek, přesun do jiné učebny),
- nedostatek personálu – suplování, nečekané dozory a služby v jídelně,

- přetěžování (akce mimo výuku, různé projekty, doučování atp.),
- nárůst administrativy (mnohdy zbytečné vyplňování elektronických i papírových dokumentů),
- špatné pracovní podmínky (nedostatek financí na modernizaci výuky),
- často neuspokojivé finanční ohodnocení,
- žáci se špatnými postoji a malou motivací k práci,
- všeobecná nedisciplinovanost žáků ve třídě,
- problematické vztahy mezi žáky ve třídě,
- nejednoznačné informace od vedení, liberální/autokratický ředitel školy,
- špatná vyhlídka na osobní postup,
- konflikty a napětí v učitelském sboru, neshody s vedením školy,
- nespolečná práce, málo porozumění ve vztahu s asistenty,
- konflikty a napětí při jednání s rodiči, kteří bývají často negativně laděni,
- kultura školy (postoje, porozumění, hodnoty, normy atd.),
- mnohdy bez jakékoli psychické podpory ze strany vedení (webináře, školení, well-being atd. se zaměřením na psychohygienu).

**Vnitřní příčiny**, kterých si nemusí jedinec všimnout:

- ztráta ideálů, motivace,
- citová vyprahlost,
- omezení aktivit v osobním i rodinném životě,
- workoholismus,
- teror příležitosti, kdy jedinec nedokáže odmítnout práci, přestože je v časové tísní.

### **3.4.3 Příznaky syndromu vyhoření**

Příznaky syndromu vyhoření rozděluje nejen Krivohlavý (2009, s. 113-117) na subjektivně nebo objektivně vnímané a díky tomu lze snáze určit míru syndromu vyhoření.

**Subjektivní příznaky:** nízké sebevědomí, mimořádně velká únava, negativismus, podrážděnost, problémy s koncentrací a pamětí atd., celá řada příznaků bez známky organického onemocnění.

**Objektivní příznaky:** nezáměr, snížená celková výkonnost, která trvá několik měsíců (měřitelná testovými metodami, nebo okolím – rodinou, spolupracovníky, vedením školy).

**Příznaky syndromu vyhoření** do několika skupin/rovin rozdělila a popsala Bártová (2011, s. 59).

- Sociální rovina: negativní postoj k sobě/k druhým/k životu, pocit zbytečnosti, marnosti práce, nechut' se připravovat na vyučování, jednání s rodiči, omezení kontaktů se spolupracovníky, úbytek empatie, úbytek snahy pomáhat problémovým žákům, úbytek společenské (výchovné) angažovanosti, konflikty v zaměstnání i rodině.
- Tělesná rovina: celková únava organismu, bolesti hlavy, vysoký krevní tlak, poruchy spánku, rychlá unavitelnost, svalové napětí, zvýšená náchylnost k nemocem, nechutenství nebo záchvatovité přejídání, vegetativní obtíže (dýchání, zažívání, srdce).
- Duševní rovina: psychické vyčerpání, prožívání strachu a úzkosti, negativní obraz vlastních schopností, negativní emoce – frustrace, deprese, ztráta zájmu o profesní témata, potíže se soustředěním a pozorností, únik do vlastního světa, negativní postoj k žákům, rodičům, kolegům.
- Citová rovina: emocionální vyčerpání/vyprahlost, smutek, hněv, sklíčenost, sebelítost, pocit bezmoci, beznaděje, nervozita, popudlivost, náladovost, pocit nedostatku uznání. Dokonce se může rozvinout i anhedonie – neschopnost se radovat a prožívat pozitivní emoce a city (Šauerová, 2018, s. 40).

Syndrom vyhoření má mnoho symptomů, některé spolu zdánlivě nesouvisí a lidé jim často nepřikládají váhu a důležitost. Pokud jim lidé nevěnují pozornost, a navíc si nevšimnou, že se přidávají další obtíže a nepracují na nich, mohou přerůst v trvalé a hluboké problémy, které ohrozí zdraví postiženého člověka a mohou vést až k syndromu vyhoření (Šauerová, 2018, s. 40).

### 3.4.4 Fáze projevů syndromu vyhoření u pedagogických pracovníků

Šauerová (2018, s. 43-46) nám přiblížila vývoj syndromu vyhoření podle Edelwiche a Brodského (1980), který probíhá v pěti fázích:

1. **Nadšení:** začínající učitel srší nadšením a energií, má velká (nereálná) očekávání, dělá několik aktivit najednou, pracuje přesčas, práce ho naplňuje a zanedbává odpočinek a volnočasové aktivity.
2. **Stagnace:** počáteční nadšení opadá, učitel si uvědomí, že všechna očekávání nepůjdou naplnit, zastaví se, zamyslí a přehodnotí, začíná žít život i mimo školu a věnuje svou pozornost i partnerovi, rodině, osobním potřebám, koníčkům.
3. **Frustrace:** učitele začíná zajímat otázka efektivity a hledá smysl své vlastní práce, poctivě se připravuje a snaží, ale naráží na žáky, které „nic“ nezajímá/nebaví a na nespolupracující a kritizující rodiče. Mohou se vyskytnout spory s nadřízenými, kteří nemají zájem o nové metody ani inovativní nápady a naráží na nepochopení ze stran kolegů, byrokratické a technické překážky. Začínají se objevovat počínající emocionální i fyzické potíže.
4. **Apatie:** přichází po určitém/delším čase, kdy učitel pocítuje frustraci, kterou nemůže ovlivnit. Prožívá HH-syndrom, což jsou pocity bezmoci a beznaděje z přetížení. Vnímá své povolání již jen jako zdroj obživy, nedělá nic navíc, dělá pouze to, co musí. Často se cítí obtěžován kolegy, rodiči, žáky.
5. **Vyhoření:** nastává fyzické i emocionální vyčerpání, učitel může upadnout až do letargie, cítí se „jako tělo bez duše“, ztrácí sám sebe.

Jedna fáze plynule přechází do druhé, aniž by si sám učitel všiml změn, které se s ním a v něm dějí, popírá stav, do kterého se postupně dostal. Pokud si změn všimne, tak si nechce připustit, že je to vážné a namlouvá si, že se jeho stav zlepší. Ale to už bývá mnohdy pozdě a musí vyhledat odbornou lékařskou pomoc.

Huberman (1999, s. 246) uvádí vhodnost prevence syndromu vyhoření, kterou je nutné přijmout na individuální i kolektivní úrovni. Účinné prostředky vidí ve snížení vnějších požadavků, v jasném strukturování priorit v zaměstnání,



v poskytování sociální podpory, důležité je dbát na jednoznačnost a jasnost v pokynech od vedení a předcházet konfliktu rolí.

### **3.5 Zvládání zátěže**

Bártová (2011, s. 70) nás nabádá, abychom přijali „za své“ a uvědomili si, že stres není v tom, co se nám stalo, ale jak se na situaci díváme a jaký postoj k ní zaujmeme. Jestli přiřadíme dané situaci pozitivní nebo negativní význam. Proto je oprávněný výrok, že „stres je tak velký, jak mu to dovolíme ve svých myšlenkách“.

Zvládání psychické zátěže ve školním prostředí z pohledu učitele je klíčovým faktorem pro úspěšné vedení efektivní výuky, motivaci a podporu žáků, ale i pro osobní růst.

Lazarus a Folkman (1984, s. 345–354) se ve své knize věnují terapeutickým strategiím, a jejich využití, vysvětlují blíže souvislost mezi mnoha proměnnými. Stres není v člověku ani v prostředí, ale je produktem jejich souhry. Dále přiznávají propojení mezi poznáním, emocemi a motivací a následně chováním. Zaujalo je několik studií, které dokazují vztah mezi myšlením, cítěním a jednáním a to obousměrně. Vysvětlují fakt, který je třeba mít na paměti. Pokud je člověk úzkostný, vystrašený, depresivní nebo našťvaný reaguje adekvátně těmto pocitům/postojům. Pokud dokáže změnit myšlení/svůj pohled na situaci, která v něm tyto pocity vyvolala, začne se cítit jinak. Dojde ke změně, která se projeví i jinde. Proto se často říká „mysli pozitivně“ nebo „dej tomu čas“, je v tom skryté poselství – najít něco pozitivního na dané situaci, může přinést změnu pocitů a jednání.

#### **3.5.1 Faktory a zdroje ovlivňující zvládání zátěže v povolání učitele**

Bártová (2011, s. 43) se zabývá touto problematikou a ve své knize popisuje různé formy zátěže, které mohou v průběhu výuky nastat.

- Fyzikální faktory: kvalita vzduchu a osvětlení v místnosti, hluk, prach, teplo/zima, počasí za oknem.
- Příliš mnoho povinností.
- Nedostatek času.
- Vysoké nároky sám k sobě/keré má vedení k učiteli.

- Příliš mnoho žáků ve třídě.
- Nevhodné chování způsobené nedostatkem morálky.
- Nezájem žáků o učení.
- Kázeňské problémy žáků.
- Nezájem některých rodičů o své děti, nevhodná rodičovská výchova, která se odráží na jejich dětech (žácích). Kosíková (2011, s. 169-171) uvádí typologii psychologicky afunkčních rodin, díky které lze pochopit a vhodnějším způsobem přistupovat a jednat s jednotlivými žáky i rodiči.
- Příliš velký zájem, snaha rodičů ovlivnit učitele.
- Vztahy v kolektivu a k nadřízeným.
- Postavení učitelů ve společnosti – prestiž učitelského povolání hodně poklesla.
- Politické otázky a financování.
- Kariérismus, nekolegialita, špatný kolektiv.
- Necitlivost, lhostejnost, neúcta, nespravedlnost.
- Konflikt hodnot.
- Úroveň stimulace: „Pro správnou funkci potřebuje lidský mozek přiměřené množství podnětů z vnějšího světa. První známkou nízké stimulace jsou obtíže při soustředění doprovázené pocitem nudy, otrávenosti a ztrátou iniciativy. Člověk se stává pasivním a apatickým“ (Kebza a Šolcová, 2004, s. 15).
- Únava: Kebza a Šolcová (2004, s. 16) vysvětlují, že práce vyžadující dlouhodobé/vysoké nebo širokospektré soustředění může vyústit v pokles pozornosti. Nedostatek spánku/odpočinku nepříznivě ovlivňuje zvládnutí stresu.
- Fyzická zátěž: během tělesné výchovy je vysoká míra fyzické aktivity a v jejím důsledku může být negativně ovlivněna schopnost, efektivně vést výuku.
- Práce s vlastním neúspěchem/chybou, nepovyšovat se, přiznat chybu, vždyť je to lidské. Žáci to jistě ocení a nebudou se samy bát chybovat a budou mít k učiteli důvěru.

- Důležité je umět efektivně plánovat svůj čas a organizovat výukové materiály tak, aby se minimalizoval stres a zmatek. Vytváření učebních plánů, rozvrhů a dlouhodobých cílů pomůže učiteli lépe se připravit na výuku a optimalizovat čas se žáky.
- Výkon v kritických situacích.
- Rozhodování jedince a skupiny: Iluze nezranitelnosti, morální nadřazenost atd.
- Konzumentská životní filozofie, uznávání a poměrování materiálních hodnot: mít se dobře, žít si a užít si, mít výhody bez námahy, nestarat se o okolí (Míček a Zeman, 1992, s. 64–90).
- Komunikační stres, který nám popisují Kebza a Šolcová (2004, s. 14-15), kteří si uvědomují, že platíme vysokou daň za společenský pokrok, zrychlení životního tempa atd. Málokdo si tento fakt uvědomuje. Přestože je svět propojen jako nikdy dříve a informace jsou přístupnější všem a komunikace je snazší, přesto a možná právě proto, ubývá osobních setkání, schůzek, rukopisného psaní osobních dopisů, ale i výměny lidských názorů, postojů a emocí tváří v tvář. Náhradou jsou e-maily, SMS zprávy a chatování. Pokud je to tak, není to pro nás přílišná zátěž? Díky „bezemočnímu“ psaní si občas vyložíme SMS zprávu mylně a děláme unáhlené a nevhodné závěry a dochází k nepochopení, které vede často k chybnému vyhodnocení a zároveň k „odosobnělému“ chování. To, že se může každý ke všemu vyjádřit, a přitom je schován za monitorem/displejem, dává mnohým pocit anonymity a pod touto rouškou mohou být útoční a zlí. Ve skutečnosti takoví nejsou. Učitel by měl mít tento fakt na paměti, protože se může projevit při komunikaci s rodiči, kolegy, mezi spolužáky atd. a bývá občas posuzován jako konflikt/šikana.

### 3.5.2 Co udělat pro zvládnutí zátěže ve školství

Učitel by měl na sobě stále pracovat, rozvíjet svou osobnost, své dovednosti a rozhled/vzdělání. Aby mohl zvládnout velkou náročnost své profese, je třeba ovládat základy psychologie a psychohygieny. Neboť již dříve zazníval výrok psychologa Míčka (1986, s. 78), že, „neurotický učitel výrazně neurotizuje své žáky. Čím nižší je

věk dítěte, na které se takto nevychovně působí, tím větší jsou škody na jeho zdraví“.  
„Vždy se záporný vliv neurotického pedagoga nějak projeví.“

Každý pedagog musí mít několik zásadních předpokladů pro výkon učitelství práce. Pařízek (1988, s. 31-50) nám předkládá několik složek způsobilosti učitele: odborná způsobilost, výkonová způsobilost, osobnostní způsobilost, společenská způsobilost, motivační způsobilost a tvořivé prvky v práci učitele.

V dějinách se nad profesí „Pedagog/Učitel“ zamýšlelo mnoho autorů i významných osobností, včetně T. G. Masaryka. Masarykův výrok „Co dá národ učiteli, to třikrát i desetkrát vyzíská“, platí dodnes.

V moderní době se často skloňuje termín kompetence, což je soubor požadavků na vzdělání obsahující dovednosti, vědomosti, postoje a hodnoty, které učitel sám uznává.

Spilková (1997, s. 59) vidí klíčové/zásadní kompetence, které by měly vymezovat učitelství profesi takto:

- kompetenci pedagogickou,
- kompetenci psychodidaktickou,
- kompetenci diagnostickou a intervenční,
- kompetenci poradenskou a konzultativní,
- kompetenci komunikativní,
- kompetenci k reflexi vlastní činnosti.

Za výstižný Řehulka (2016, s. 60) považuje Kořův (1998) soubor nejdůležitějších vlastností, které by měl mít ideální učitel:

- Projít pestrou přípravou na profesní dráhu.
- Mít rád děti a mládež a být schopen s nimi relevantně komunikovat.
- Být dobře informovaný.
- Být schopen uvádět do praxe teoretické poznání.
- Být flexibilní.
- Být optimistický.
- Být důsledný.
- Vyjadřovat se jasně a stručně.

- Být otevřený vůči druhým i světu.
- Být trpělivý.
- Být vtipný.
- Být dostatečně sebejistý.
- Být modelem vzorového chování a vystupování.
- Být vhodně upraven a dodržovat zásady osobní hygieny.

Těmito vlastnostmi, dovednostmi a schopnostmi oplývá jistě na začátku své pracovní éry většina začínajících učitelů. Pokud přijde krize a učitel přemýšlí, kde se stala chyba, je to správně. Pokud nastane tato situace, měl by si učitel odpovědět na otázku, zda by si vybral stejné povolání. Většinou zní odpověď „ano“. Proto nám Řehulka (2016, s. 57) radí si vzpomenout a připomenout si, proč byla volba zaměstnání a této úžasné profese jasná již tehdy....

- Práce s mladými lidmi, mládeží, dětmi je většinou optimistická, perspektivní, zároveň nepřipouští pocity izolovanosti a osamění.
- Důsledkem častého opakování a vysvětlování je získání vědomostí z určitého vědního oboru, které se prolínají i do speciálních oblastí.
- Pocit uspokojení ze sociálního kontaktu a péče o druhé.
- Získání praktických psychologických zkušeností z výchovné práce s žáky.
- Každý den může být jiný a plný zábavného/kreativního pohledu na učivo/život.
- Osobní rozvoj.

### 3.5.3 Způsoby, jak lze zvýšené zátěži předcházet

- **Pomoc vnitřní/osobní**

Osvojit si zdravý životní styl, najít si čas pro sebe a žít aktivně. Mít dobré a stabilní zakotvení ve vztazích, sociální zázemí, pocit podpory od ostatních. Naučit se oddělit soukromí od pracovních záležitostí. Průběžné problémy řešit aktivně s rozvahou a vstřícně. Důležitá je otevřenost ke všemu, co se kolem děje. Být aktivní. Nebát se změn. Vytvořit si pořadí důležitosti. Nedělat věci/úkoly na poslední chvíli. Chodit včas. Nevztahovat na sebe problémy druhých.

- **Pomoc zvenčíc: supervize jako prevence**

Supervize lze přeložit jako „pohled shora“. Jde o službu, kterou si škola objedná. Supervize může být individuální nebo kolektivní, většinou se jedná o skupinovou/týmovou supervizi, při níž se supervizor snaží najít společnou cestu k narovnání vztahů.

#### **3.5.4 Proč je potřeba vyšší duševní hygieny s přibývající délkou praxe:**

- S věkem roste vyčerpání.
- S přibývajícím věkem roste větší péče o svou osobu.
- Méně volného času.
- Dlouhodobý stres.
- Vyšší riziko syndromu vyhoření.
- Nedostatek kvalitních a kompetentních pedagogů/kolegů.
- Náročnější práce s lidmi.
- Žáci jsou po Covidu méně socializováni, pracují pomaleji atd.
- Společnost/rodiče očekávají od pedagogů čím dál víc.
- Ve školách je více žáků se speciálními potřebami.
- Jiné tempo a práce s ukrajinskými žáky.
- Jiné tempo a práce s nadanými žáky.
- Více projektů a administrativy.
- Více zodpovědnosti.

Stres byl v lidském životě od nepaměti a bude dál. Pokud jsme ve velkém stresu, je dobré si sepsat, co nás konkrétně stresuje a proč. Následně je vhodné si uvědomit stresory, které je moudré je přijmout, protože není v naší moci je změnit. Zbylé stresory, tedy takové, které jsme schopni změnit, pak můžeme rozdělit podle časových možností na ty, které mohu řešit ihned, a na ty, které musím promyslet, najít rozumné řešení, a s těmi pracovat pomaleji. Tím, že si stresory rozdělím, vidím možnost s nimi pracovat a zmírnit dopad stresu teď a tady.

Jedna z důležitých věcí, která nás může uchránit od stresu je naučit se říkat slovíčko „NE“.

## 4 Relaxační a autoregulační cvičení

Stres se odráží nejen ve výrazu tváře, ale i v celém svalovém systému. Svaly našeho těla mají paměť psychických prožitků, a navíc sčítají napětí. Proto může stah svalů přetrvávat déle než samotný stresový podnět. Wilhelm Reich pod vedením známého neurologa a psychologa Sigmunda Freuda odhalil, že tělo hromadí stresové tenze v sedmi zónách. V místě okolo očí, úst, krku, bránice, břicha, pánve a srdce se hromadí stres, který blokuje proudění energie, což vede k psychickým i somatickým problémům a blokům. Tyto zóny je vhodné „čistit“, abychom se nepřibližovali svým stresem civilizačním chorobám. K čištění a uvolnění nám pomáhá již zmiňovaná relaxace, kterou nám ve své knize přibližuje Janderková (2019, s. 90-95).

- **Uvolnění obličejových svalů:** Při nádechu napneme obličejové svaly, pokud možno všechny včetně jazyka (šklebíme se). Při výdechu je uvolníme, měli bychom mít neutrální/usměvavý výraz.
- **Uvolnění rukou a paží:** Opřeme obě ruce o stůl nebo zeď a s nádechem napneme jednu ruku od konečků prstů až po ramenní svaly, s výdechem celou paži uvolníme, stejně napneme a uvolníme i druhou paži. Soustředíme se a vnímáme příjemné pocity tepla a tíhy našich rukou.
- **Uvolnění břišní a pánevní oblasti:** Spolu s nádechem stáhneme/ aktivujeme břišní, bederní, pánevní i stehenní svaly, chvilku setrváme v prožitku napětí a s výdechem stažené svaly uvolníme a procítíme si relaxační vlnu uvolnění.

Každé cvičení opakujte podle konkrétních časových možností. Cvičení je založeno na vnitřním prožívání napětí a následném uvolnění, proto myslete na uvolnění stresem stažených svalů a prožijte si u tohoto dechového cvičení příjemné a uvolňující pocity.

Proti stresu se využívá brániční dýchání, které se můžeme naučit, je třeba ho trénovat a zdokonalovat. Je možné využívat jej samostatně, nebo v kombinaci s předešlou relaxací svalů.

- **Kontrola dýchání:** položíme si pravou dlaň na břicho v oblasti pupíku a levou na hrudník. Při pomalém/klidném nádechu nosem se soustředíme na vdechovaný vzduch, který posíláme do břicha a následně i do hrudi. Měla by se nám zvedat při nádechu nejdřív pravá a pak levá ruka. Při výdechu klesne ve stejném pořadí nejdřív pravá a následně levá ruka. Spolu s tím se soustředíme a vnímáme délku nádechů a výdechů, měla by být v poměru 1:1 a hlavně dýcháme klidně a myslíme na uvolňující se svaly.

Míček a Zeman (1992, s. 110) podotýkají, že „po ukončení každého cviku relaxujeme. Prožijeme vjem zcela uvolněné svaloviny i mysli. Učíme se prožívat i radost z prázdna ve svalech i ve vědomí“.

### **S dechem lze pracovat různými způsoby**

1. V pohodlné poloze, kdy se snažíme uvolnit a vnímat jen sebe, si položíme pravou dlaň na břicho a levou na hrudník. Nadechneme se nosem a vdechovaný vzduch posíláme jen do břicha. V břiše si tento vzduch 2-5 vteřin podržíme. Než vydechneme, vědomě vtáhneme břicho, klesne pravá dlaň a díky tomu, že „přelijeme“ vzduch do hrudníku se mírně zvedá dlaň levá. Vzduch následně vypouštíme ven ústy a klesá nám hrudník i levá dlaň položená na hrudníku. Toto cvičení opakujeme 5–10krát s ohledem na čas, který máme v tu chvíli k dispozici.
2. Pomalé a táhlé nadechování i vydechování je o prodloužení okamžiku a odbourání rušivých myšlenek. Pohodlně se usadíme nebo položíme, časem můžeme využívat toto dechové cvičení i ve stoje. Nosem se nadechneme co nejpomaleji a ústy vydechujeme opět co nejpomaleji. Toto cvičení je ze začátku vhodné trénovat v místnosti, kde jsou velké nástěnné hodiny, které mají vteřinovou ručičku. Sledujeme a počítáme vteřiny, které plynou během našeho pomalého nadechování i vydechování. Začínáme na 4-6 vteřinách a tréninkem zjistíme, že naše plíce díky soustředění na konkrétní věc a uvolnění mysli jsou schopné prodloužit nádech i výdech na 10-25 vteřin. Důležité je udržet plynulé nadechování i vydechování bez zadržování dechu. Nádech i výdech by měl trvat stejně dlouhou dobu. Toto můžeme trénovat několikrát za den.



3. Hlubokým nádechem nosem co nejvíce **naplníme plíce**. Zhluboka vydechujeme ústy. Výdech by měl trvat dvakrát déle než nádech. Během dýchání se snažíme plně soustředit na vzduch, který nám proudí do plic. Cítíme v nosních dírkách proud vzduchu, který postupuje nosohltanem do průdušek a následně do plic. Zkusíme vnímat intenzitu proudění i teplotu vzduchu.
4. Další možností, jak celkově zklidnit tělo i mysl je zaměřit mysl na počítání během nádechu, zadržení dechu a vydechnutí. Nejdříve vydechneme všechny vzduch. Nosem se nadechneme a počítáme do tří. Vzduch v sobě zadržíme a počítáme do dvou. Vzduch vydechneme pusou a počítáme do čtyř. Cvičení opakujeme 5 - 8krát. Po nacvičení této techniky 3 – 2 – 4 nebo větší dechové výdrži můžeme prodloužit v cyklu 5 – 4 – 6 nebo 4 – 7 – 8.

Dechové techniky je potřeba trénovat v soukromí, teple, klidu a pohodlí. Je třeba je trénovat pravidelně, abychom je mohli v případě potřeby použít i pod tlakem (časovým, prostorovým, aj.).

Pokud je stres velmi intenzivní a pociťujeme záchvat úzkosti, který mohou doprovázet tělesné projevy např. třes končetin, pocení, bolest hlavy, pocit na omdlení, tlak na hrudi nebo bušení srdce, zkuste toto dechové cvičení:

- Zadržte dech na 3 vteřiny.
- Dlouze a plynule vydechněte na 6 vteřin.
- Krátká pauza před nádechem na půl vteřiny.
- Dlouhý nádech na 3 vteřiny.
- Zadržte dech a napněte svaly na ramenou, pažích a břiše, v maximálním napětí setrvejte 3 vteřiny.
- Dlouhý a pomalý výdech asi na 6 vteřin. Vzduch nechte odcházet z plic bez přehnaného úsilí a uvolněte napnuté svaly.
- Celé tělo necháme „zvadnout“, aby se uvolnilo.

Opakujte celou sérii nádechu a výdechu popořadě: půl vteřiny pauza – nádech na 3 vteřiny – zadržení dechu a maximální napětí na 3 vteřiny – dlouhý výdech a uvolnění na 6 vteřin. Přibližně po 10 opakování lze očekávat odeznění většiny tělesných projevů úzkosti. (Nevypusť duši, 2021)

Další možností, jak zvládnout emoce a své reakce na stres je soubor pěti kroků od České odborné společnosti pro inkluzivní vzdělávání (ČSOIV, 2024). „Ohodnoťte míru stresu, kterou právě pociťujete, body od 1-10. Pokud je stres menší než 6, přejděte ke krokům 4 a 5. Pokud stresu přiřadíte hodnotu 6 a více, projděte všemi pěti kroky, které mohou pomoci snížit působení stresu a jeho neblahý účinek na vaše zdraví.

1. Krok – **Motýlí dotek**: zkřížte paže a jemně poklepávejte 25krát ve střídavém rytmu otevřenými dlaněmi na horní vnější část paží. Nadechněte se a poté ještě jednou opakujte. *(Toto cvičení obnovuje přirozené propojení mezi pravou a levou mozkovou hemisférou.)*
2. Krok – **Základní uzemnění**: Zapřete pevně chodidla do země. Pociťte podporu, kterou pevná podlaha poskytuje. Rozhlédněte se kolem sebe a najděte 10 různých objektů stejné barvy, potom 10 různých předmětů stejného tvaru nebo struktury. *(Toto cvičení obnovuje schopnost orientace a také aktivuje neokortex – myslící centrum v mozku.)*
3. Krok – **Sebe zklidnění a regulace**: Položte jednu ruku na svůj hrudník a druhou na svůj žaludek. Přiveďte pozornost ke svému dechu a dýchejte v pravidelném a klidném tempu. *(Toto cvičení stabilizuje dech a přináší zklidnění celému tělu.)*
4. Krok – **Vybití**: Zaměřte se na své vnímání vlastního těla. Zaznamenejte vždy jeden vjem v čase. Buďte zvědaví, bez posuzování a dejte tomu čas. Uvolnění se přirozeně objeví samo. Pokud napětí neodchází nebo jen částečně, zeptejte se toho vjemu: Pokud by to mohlo mluvit, co by to říkalo?
5. Krok – **Zdroje**: Podpořte svůj pocit klidu tím, že budete myslet na něco, co Vás činí spokojenější, silnější nebo klidnější. Může to být přítel, něco, co máte rádi, aktivita, místo, obraz nebo duchovní bytost. Zaznamenejte uklidňující dopad tohoto zdroje na Vaši mysl a tělo.

Stres, který pociťujeme má vliv i na naše okolí. Tak se vytváří řetězec reakcí, který je složený ze strachu a napětí. Nejprve zklidněte sebe a potom můžete podpořit své okolí.“

## **PRAKTICKÁ ČÁST**

### **5 Vlastní šetření**

Praktická část mé bakalářské práce je založena na údajích získaných dotazníkovým šetřením, které jsem využila jako metodu pro zjištění a zmapování, co znamená pro učitele na základní a střední škole pojem duševní hygiena a zda o své psychické zdraví pečují.

#### **5.1 Charakteristika místa šetření**

Základní škola a Střední školy v Kladně a Praze.

#### **5.2 Dotazníkové šetření**

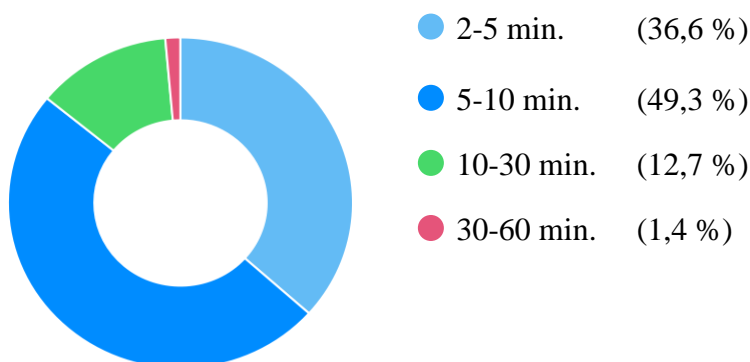
Dotazník obsahuje celkem 46 otázek. Dotazník jsem vytvořila v papírové podobě, rozsah přesahoval dvě strany A4. Papírová podoba dotazníku se neosvědčila, z oslovených 40 pedagogů ho vyplnilo pouze 7. Proto jsem svůj dotazník přepsala do dotazníkového nástroje Survio a rozeslala pedagogům přímý odkaz. Během 20 dnů pak dotazník vyplnilo 71 respondentů. Dotazník je anonymní a je vytvořen pouze pro získání informací k mé bakalářské práci.

#### **5.3 Realizace dotazníkového šetření**

O souhlas k vyplňování dotazníku k mé bakalářské práci jsem požádala ředitele jedné kladenské základní školy a ředitele několika středních škol v Kladně a Praze. Po udělení souhlasu jsem oslovila a požádala o vyplnění zaměstnance již zmíněných škol.

Odpovědi jsem zpracovala a zobrazila pomocí grafů.

**Graf č. 1: Čas vyplňování dotazníku**

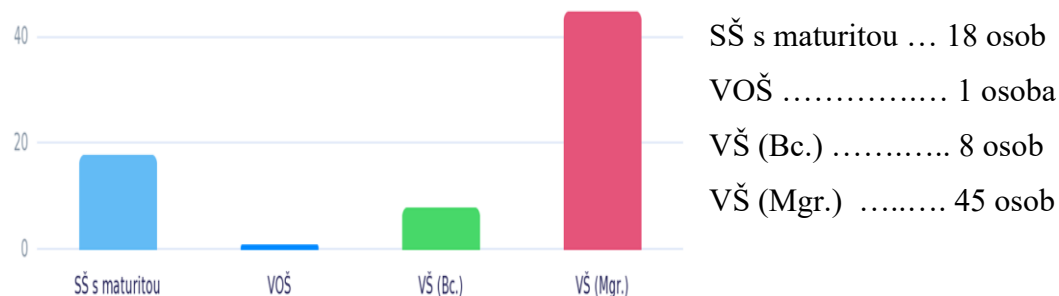


Zdroj: vlastní šetření (2023)

### 5.3.1 Zhodnocení výsledků dotazníkového šetření

**1. otázka** dotazníku byla zaměřená na nejvyšší dosažené vzdělání, ze 71 osob má přes 26 % pouze středoškolské vzdělání zakončené maturitní zkouškou.

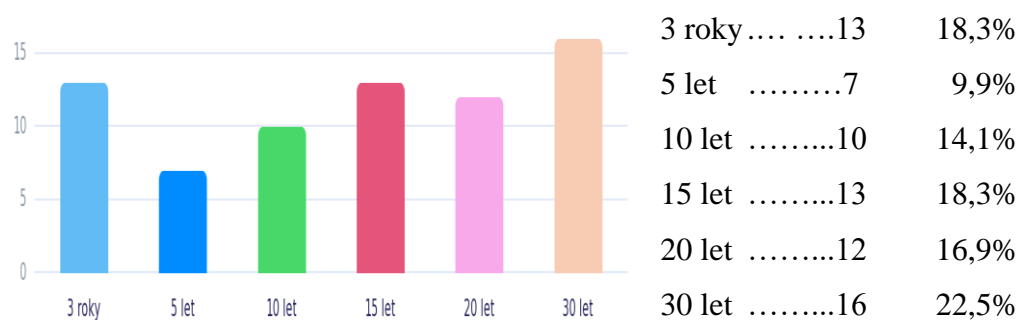
**Graf č. 2: Nejvyšší dosažené vzdělání**



Zdroj: vlastní šetření (2023)

**2. otázka** se zabývá délkou praxe respondentů ve školství. Vzhledem k zaměření mé bakalářské práce na zvládání zátěže a psychohygienu a zároveň časovou deprivace a působení dlouhodobého/různorodého stresu, který se projeví ve vyšší míře až po pár letech praxe, by neměl být výsledek dotazníku zkrácen osobami, které pracují ve školství krátkou dobu. Proto budu pracovat pouze s 51 dotazníky osob, které pracují ve školství déle než 10 let. Z velké části jsem tímto zúžením/filtrem odstranila dotazníky osob s nižším vzděláním než vysokoškolským.

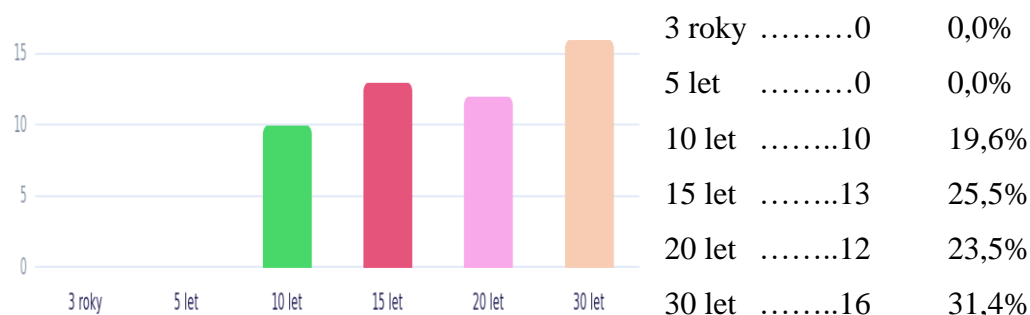
**Graf č. 3: Délka praxe ve školství – 71 dotazníků**



Zdroj: vlastní šetření (2023)

**Graf č. 4: Délka praxe ve školství – 51 dotazníků**

(využití filtru na osoby, které pracují ve školství déle než 10 let)



Zdroj: vlastní šetření (2023)

**3. otázka** byla zaměřená na pohlaví tazatelů a pouze potvrdila fakt, že ve školství pracuje málo mužů, z celkového počtu 71 osob je mužů pouze 13.(18,3 %) Po snížení počtu dotazníků, kvůli krátké době působení ve školství na 51 osob se snížil i počet mužů na 9. (17,6 %)

**4. a 5. otázka** rozděluje dotazované na učitele pracující na ZŠ a SŠ. Výsledek byl téměř vyrovnaný.

**6. otázka** obsahuje tvrzení „Moje práce mě naplňuje a dělám jí rád/a“. Z 51 respondentů odpovědělo 49 kladně a dva záporně.

V **7. otázce** všichni odpověděli kladně na otázku, zda se považují za empatického učitele.

**8. otázka:** Finanční ohodnocení mé práce je uspokojivé. V mém dotazníku je necelých 53 % respondentů se svým finančním ohodnocením spokojených.

Zbýlých 47,1 % ho považuje za neuspokojivé. Finanční ohodnocení se může spolupodílet na spokojenosti učitele.

**9.- 11. otázka** jsou směřovány na vnímání vlastního postoje a osobního života. Pouze jeden z dotazovaných je nespokojený/á sám/a se sebou a svým životem. Pozitivně se na svět dívá, nebo se o to snaží všech 51 dotazovaných. Ve své blízkosti tři dotazovaní nemají nikoho, na koho se mohou s čímkoli obrátit nebo požádat o radu/pomoc.

Ve **12. otázce** se dotazovaní museli zamyslet nad tím, zda umí konflikty a problémy řešit s čistou hlavou a v co nejkratším čase. Na tuto otázku mohlo jednoznačné „ano“ odpovědět pouze 26 osob (51 %).

Ve **13. otázce** se dozvídáme, že zadanou práci a přípravy dělá na poslední chvíli až 26 učitelů.

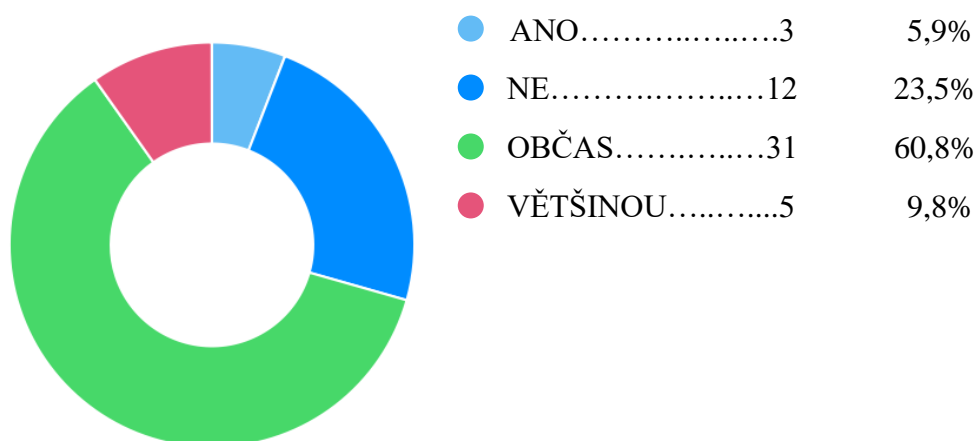
**Graf č. 5: Zadanou práci, přípravy atd. dělám na poslední chvíli, protože nic nestíhám**



Zdroj: vlastní šetření (2023)

Na **14. otázku** „Zatěžují mě pracovní povinnosti nad míru únosnosti. Mám někdy pocit, že už je všeho příliš.“ odpovědělo „NE“ pouze 12 učitelů (23,5 %). Nejvíce zazněla odpověď „občas“.

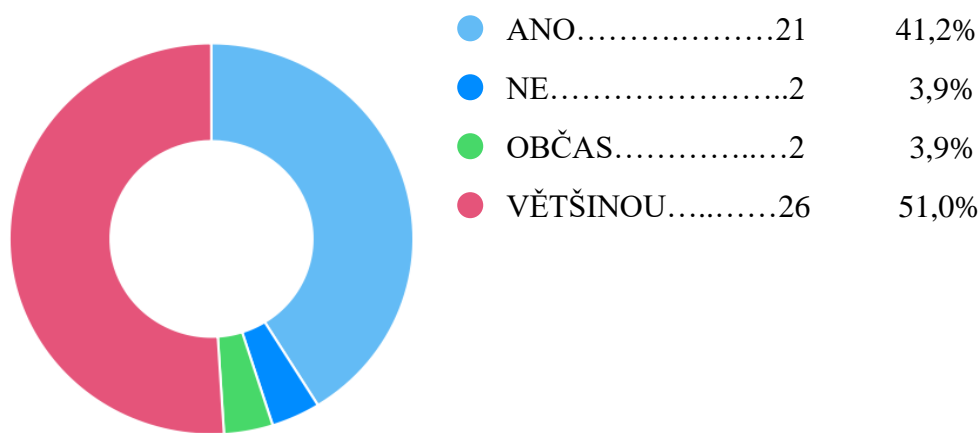
**Graf č. 6: Zatěžují mě pracovní povinnosti nad míru únosnosti**



Zdroj: vlastní šetření (2023)

U **15. otázky** se dotazovaní zamýšleli nad svými emocemi a jak je zvládají. V situacích, které jsou náročné, se mohou reakce učitelů vystupňovat a být nepřiměřené, ale většina umí s nimi pracovat a snaží se reagovat a projevovat profesionálně.

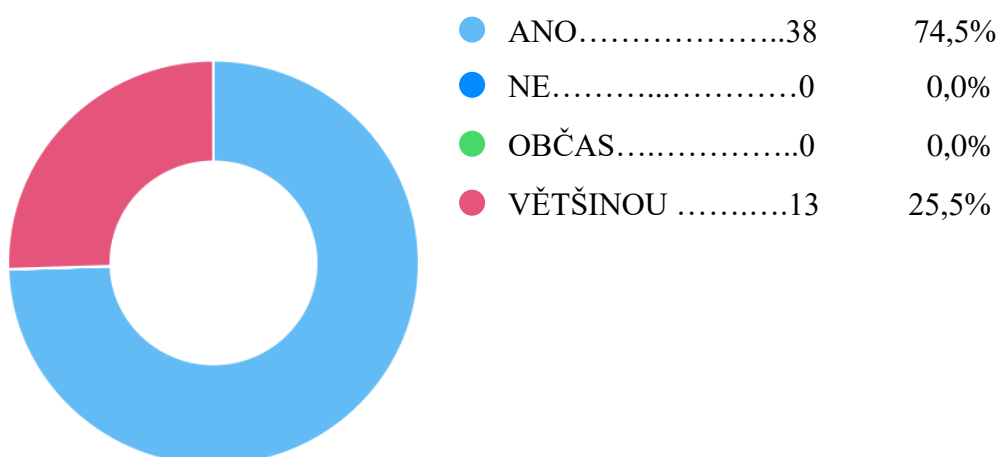
**Graf č. 7: Dokážu ovládat své emoce**



Zdroj: vlastní šetření (2023)

V **16. otázce** odpovídali učitelé na dotaz, zda jsou schopni přiznat svou chybu. Odpověďmi bylo pouze „ano“ a „většinou“.

**Graf č. 8: Jsem schopný/á přiznat svou chybu**



Zdroj: vlastní šetření (2023)

**17. otázka** je zaměřena na potřebu obhajovat a vysvětlovat vlastní práci/ postoje atd. Jistých si je pouze 25 učitelů.

**Graf č. 9: Mám potřebu se obhajovat a vše dokola vysvětlovat**

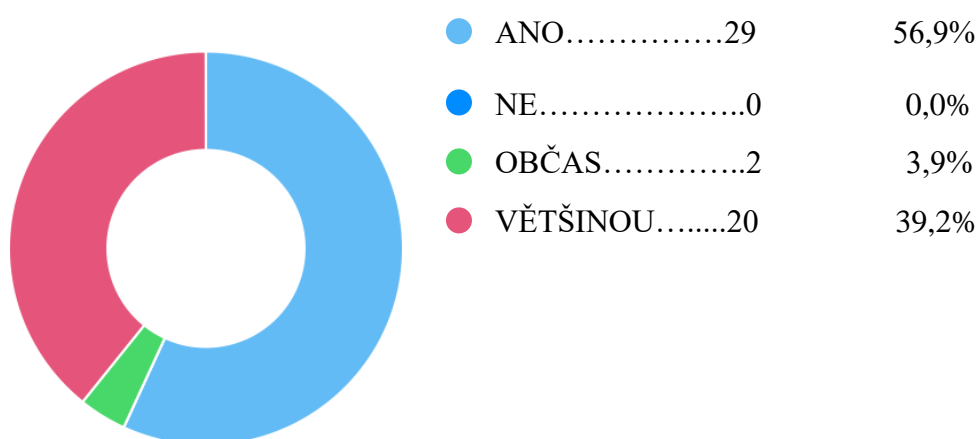


Zdroj: vlastní šetření (2023)

**Otázka 18.–19.** se zaměřují na komunikaci s žáky a rodiči. S žáky vycházím bez větších potíží potvrdilo 38 učitelů svou jednoznačnou odpovědí „ANO“, 13 učitelů zaškrtno odpověď „VĚTŠINOU“. Při komunikaci s rodiči to není pokaždé tak jednoduché, i přesto jsou dotazovaní učitelé v komunikaci s rodiči spokojeni.



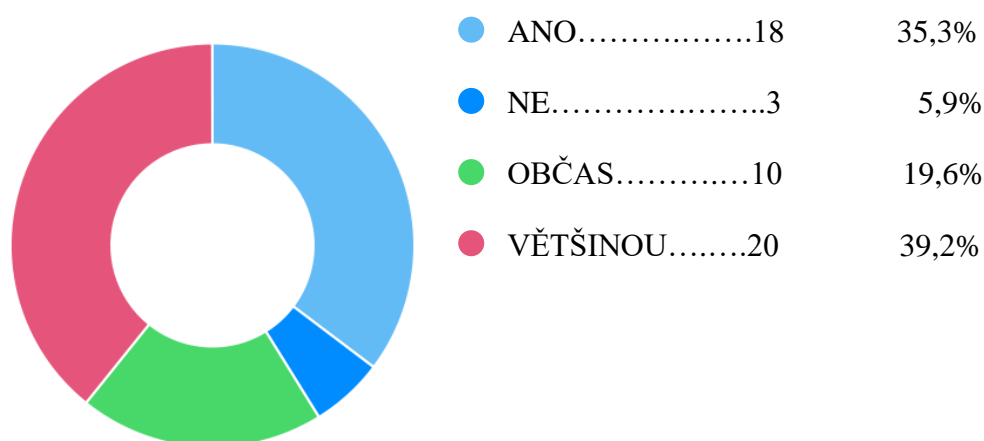
**Graf č. 10: S rodiči vycházím bez obtíží, spolupráce je bezproblémová**



Zdroj: vlastní šetření (2023)

Ve **20. otázce** respondenti odpovídali na otázku, zda umí říct ne. Pouze 18 dotazovaných to umí.

**Graf č. 11: Umím říct ne**

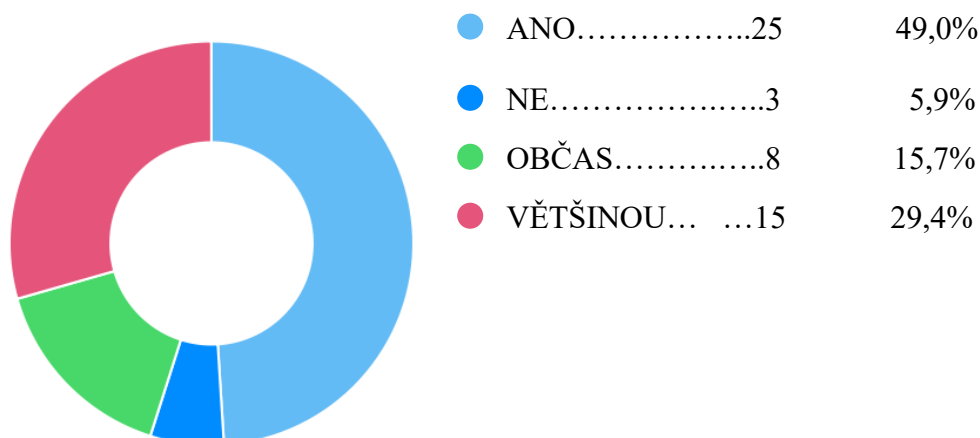


Zdroj: vlastní šetření (2023)

**21.otázka** zní „Zvládám oddělit práci od svého soukromého života“. Díky odpovědím je jasné, že většina učitelů s tím problém nemá. V práci se soustředí na věci související se školou a žáky. A ve svém volném čase se věnují rodině, koníčkům, relaxují, vzdělávají se atd.

Jsou lidé, kteří vyhledávají společnost svých kolegů a kolegyně i ve svém soukromém životě. Mají společná témata k diskuzi a zároveň jsou si přáteli a navštěvují se. Každému to nemusí vyhovovat, a proto si udržuje odstup a chrání si své soukromí.

**Graf č. 12: Zvládám oddělit práci od svého soukromého života**

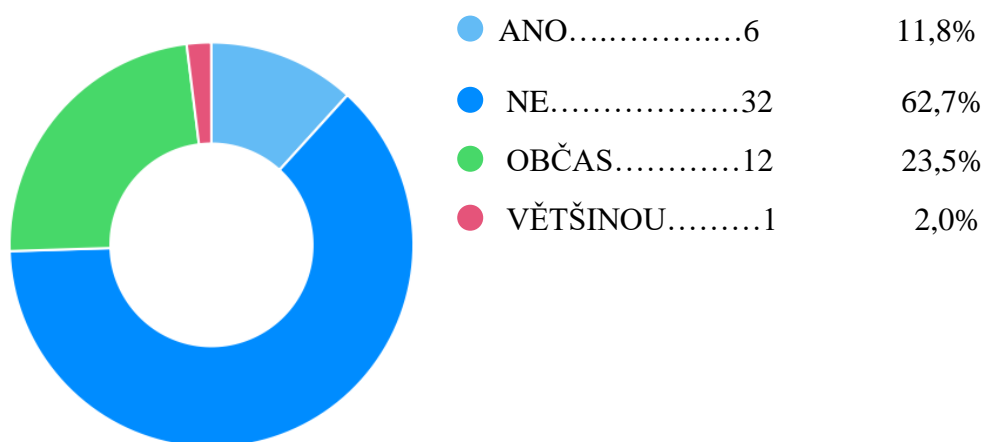


Zdroj: vlastní šetření (2023)

Od **22. otázky** směřuji dotazy na využití volného času a relaxaci. Zhruba 14 % dotazovaných = 10 osob nemá čas jen pro sebe a 2 osoby si neumějí najít vůbec žádný čas na relaxaci a odpočinek, 7 osob nemá koníčky. Naštěstí má přes 70 % dotazovaných alespoň 3x týdně aktivní pohyb. A na čerstvém vzduchu tráví minimálně 30 minut denně přes 88 % učitelů.

Ve **28. otázce** odpovědělo 32 učitelů, že se neúčastní kurzů/webinářů spojených s pojmem „Psychohygiena, Well-being“ atp. Každý si může najít alespoň jeden z mnoha kurzů, který přibližuje tuto tematiku a učí techniky, které pomáhají odbourávat stres. Otázkou zůstává, zda o to stojí.

**Graf č. 13: Účastním se kurzů/webinářů/školení spojených s pojmem „Psychohygiena, Well-being“ atp.**

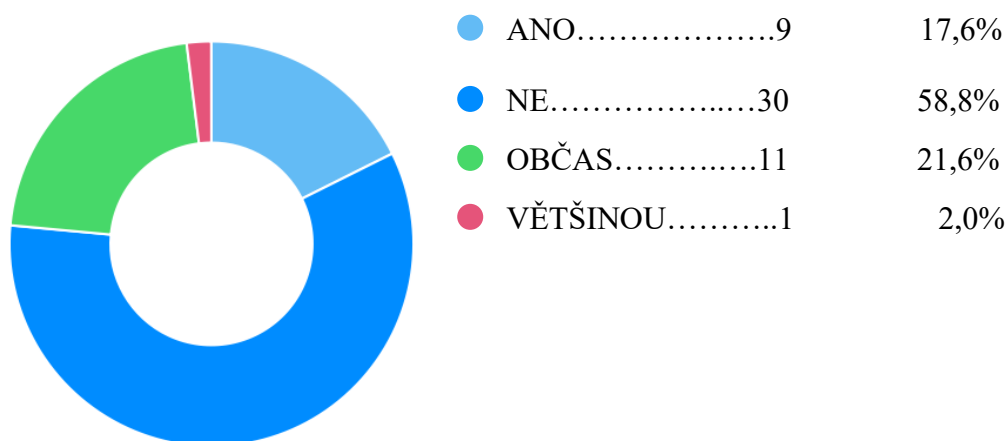


Zdroj: vlastní šetření (2023)

Na **29. otázku**, zda mají možnost si vyzkoušet/ natrénovat některé techniky pro zlepšení psychického stavu a využívají jich, odpovědělo 22 osob „NE“.

**30. otázka:** „Škola, kde pracuji, dělá v tomto směru prevenci. Otázky 28. a 30. se v odpovědích dost podobaly, protože je tam souvislost. Školy by měly pro své zaměstnance v tomto směru dělat více, nabízet jim pomoc a osvětu.

**Graf č. 14: Škola, kde pracuji, dělá v tomto směru prevenci**



Zdroj: vlastní šetření (2023)

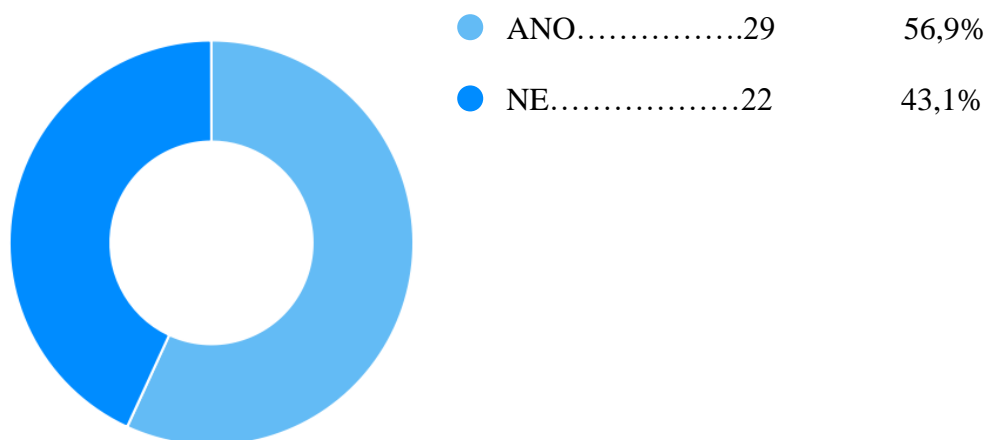
Ve **31. otázce** se učitelé zamýšlí nad otázkou, zda na sobě pocítili příznaky, které mohou signalizovat syndrom vyhoření. Pouze 43,1 % = 22 učitelů mohlo odpovědět „NE“.

Od **32. do 39. otázky** respondenti odpovídali na otázky, které se týkaly stravy, stravování a užívání návykových látek (káva, alkohol, cigarety). Podle odpovědí je možno usuzovat, že nad tím přemýšlí a mají zažitý ve většině případů zdravý životní styl a pečují o své tělo. Bohužel se na jejich stravování podepisuje nedostatek času, s kterým se snaží bojovat, i když to není lehké.

Od **40. do 43. otázky** se respondenti zamýšleli nad svým spánkem. S usínáním má problém necelých 8 %. Odpočatí a svěží po probouzení se většinou cítí přes 80 %. Až 70 % tazatelů se občas budí během noci a honí se jim hlavou události prožité během dne.

Na **44. otázku** odpovědělo kladně 29 dotazovaných, protože pocítují potřebu s přibývajícím délkou praxe ve školství pracovat na svém vnitřním klidu.

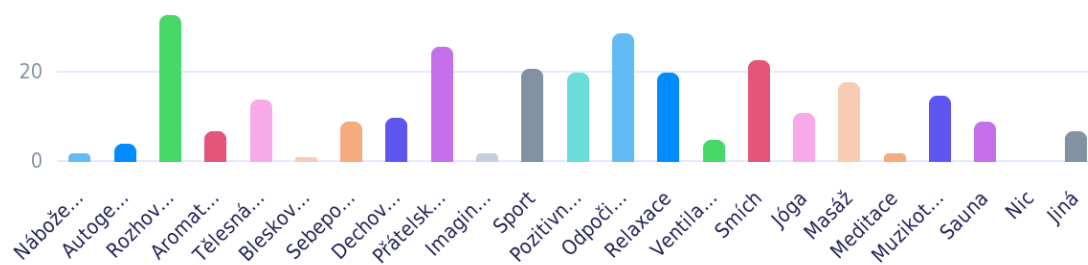
**Graf č. 15: Mám pocit, že s přibývajícím časem (délkou praxe ve školství) využívám více/častěji technik, které mi pomáhají k psychohygieně a vnitřnímu klidu.**



Zdroj: vlastní šetření (2023)

**Otázka 45.** zkoumá formy a metody, které učitelé využívají při péči o své duševní zdraví, co jim nejvíc pomáhá? Zde mohli respondenti zatrhnout více možností. V této otázce jsem respondentům nabídla širokou škálu forem a metod, které nejspíše využívají při péči o své duševní zdraví. Každý zaškrtnl průměrně 5-6 metod, které využívá. V tabulce pod grafem jsou uvedeny nejpoužívanější formy a metody podle četnosti využívání respondenty.

**Graf č. 16: Formy a metody, které využívám při péči o moje duševní zdraví**



Zdroj: vlastní šetření (2023)

**Tabulka č. 1: Formy a metody, které využívám při péči o moje duševní zdraví, co mi nejvíc pomáhá**

<b>Nejvíce využívané techniky</b>	<b>body</b>
Rozhovor s jiným člověkem	33
Odpočinek, spánek	29
Přátelská setkání	26
Smích	23
Sport	21
Pozitivní myšlení	20
Relaxace	20
Masáž	18
Muzikoterapie	15
Tělesná zátěž	14
Jóga	11
Dechová cvičení	10

Zdroj: vlastní šetření (2023)

**46. otázka** byla jako jediná otevřená: „Co by nám učitelům mohlo pomoci k větší pohodě a vnitřnímu klidu?“ Nejčastěji zaznívaly odpovědi zmiňující tyto faktory:

- Méně papírování a administrativy.
- Více času na přímou práci s dětmi.
- Více klidu, lepší podmínky.
- Menší počet žáků ve třídě.
- Jasně stanovená pravidla.
- Rozumní rodiče.
- Snaživý žáci.
- Návrat úcty k učitelům.
- Lepší finanční ohodnocení.
- Vychované, pokorné děti.
- Delší přestávky.
- Vyvážený rozvrh výuky.

## 5.4 Komparace výsledků (celkové zhodnocení)

Z dotazníkového šetření je patrné, že respondenti si jsou vědomi důležitosti péče o sebe sama. Ve většině případů dbají na zdravý životní styl, snaží se jíst zdravě a pravidelně. Pohyb do svého běžného života zahrnují, zda v dostatečné míře nelze říci. Uvědomují si důležitost vydatného spánku a odpočinku, protože vědí, že unavený a nevyspalý člověk bývá popudlivý, vztahovačný, nevrlý a zpomalený.

Z odpovědí v dotazníku je patrné, že povědomí o metodách a různých praktikách uvolnění stresem sevřené psychiky mají a využívají je. Jisté je, že stres je všude kolem nás a ve školství se mu nelze vyhnout. Přejít mezi pracovním a soukromým životem je velmi tenký a občas neoddělitelný právě kvůli nedostatku času a stále přibývajícím stresorům a nárokům, které se stále zvyšují.

Sledovala jsem vyplňování on-line dotazníku několikrát během dne a chvíle, kdy byl vyrovnaný počet lidí s nejvyšším dosaženým vzděláním středoškolským a vysokoškolským mě zarazil a nechápala jsem, jak je to možné. Vysvětlení je nejspíš jednoduché. Učitelé s odpovídajícím vzděláním na školách chybí, a proto jsou ve školách lidé sice s nižším vzděláním, než je vhodné pro tuto profesi, ale část z nich na svém vyšším vzdělání již pracuje.

Zkoušela jsem pracovat s daty učitelů, kteří pracují na SŠ, odděleně od učitelů pracujících na ZŠ. Domnívala jsem se, že bude patrný rozdíl, ale ve výsledných odpovědích nebyly žádné odchylky a rozdílnosti. Výsledek byl téměř vyrovnaný. Práce s žáky různé věkové kategorie asi nehraje velký rozdíl. Stále jde o vzdělávání a výchovu žáků a komunikaci s rodiči, kolegy a vedením.

Zpětná vazba pro mě byla přínosná, někteří dotazovaní mi sdělili, že je můj dotazník zaujal a přinesl jim zamyšlení nad touto problematikou. Někteří chtěli účinnou radu, jak bojovat se stresem a s nedostatkem času, což spolu úzce souvisí. Zároveň je vidět, že mají zájem o své psychické zdraví pečovat a určitě by uvítali pomoc ve formě webinářů, školení atp. od vedení své školy.

## 6 Vlastní doporučení

Na otázku „Moje práce mě naplňuje a dělám jí rád/a“, odpověděli dva respondenti záporně. Záporné odpovědi jsou velmi neobvyklé a obávám se, že mají souvislost s kvalitou „odvedené“ práce (působením na žáky atd.). V obou případech bych poradila těmto osobám, aby si našly jinou a pro ně zajímavější práci.

Ve 13. otázce přiznalo 51 % učitelů, že zadanou práci a přípravy dělá na poslední chvíli. Může být fakt, že přípravy odkládají a nedají jim ve svém časovém rozvrhu prioritní důležitost, právě tím stresorem, který si sami způsobují? Nebo je větším stresorem nedostatek času?

Na 14. otázku „Zatěžují mě pracovní povinnosti nad míru únosnosti. Mám někdy pocit, že už je všeho příliš.“ odpovědělo „NE“ pouze 23,5 %. Těchto 12 učitelů umí pracovat se zátěží a umí si pravděpodobně rozložit všechny své povinnosti podle důležitosti a pak se jim v určitém pořadí věnovat. Nebo jsou odolnější vůči stresu. Možná umí používat slovíčko „NE“ a říkají ho ve správnou chvíli.

V 16. otázce odpovídali učitelé na dotaz, zda jsou schopni přiznat svou chybu. Učitel, který chce vést žáky ke správnému chování, by měl umět pracovat s vlastní chybou. Měl by být dostatečně rozumný a vyspělý proto, aby žákům ukázal a vysvětlil, že je lidské dělat chyby a přinese to i užitek. Měl by umět vlastní chybu využít k povzbuzení žáků, aby se nebáli mu říct, pokud udělá např. na tabuli chybu. Vždyť tím ukazují, že dávají pozor, že mají jiný názor a ten si umí/se snaží obhájit, popřípadě si dovysvětlí učivo. Pokud se žáci bojí reakce učitele či spolužáků, dochází často k pouhému opisování učiva z tabule. Umět přiznat vlastní chybu se každý učí od mala v běžných situacích/rozhovorech. Někteří žáci to neměli šanci vidět dřív a setkávají se s tím až ve škole. Někdo považuje přiznání své chyby za selhání a snaží se tomu vyhnout.

Více jak polovina dotazovaných v sedmnácté otázce přiznalo, že mají potřebu se obhajovat a vysvětlovat vlastní práci/ postoje atd., což nepřidá klidu ani psychické pohodě.

Proč má učitel potřebu obhajovat vše, co udělal:

- chce být připraven na případné otázky od žáků, rodičů, vedení,
- pracuje v nepřátelské atmosféře, kde je často konfrontován kolegy, vedením,
- není si jistý sám sebou, ujišťuje se tím (klade na sebe vysoké nároky),
- atd.

Pouze 18 učitelů umí říct bez větších potíží slovo „NE“, ostatní se o to pokouší, ale přiznávají, že to není až tak snadné. Slovo „NE“ je velmi důležité a potřebné. Určuje, zda dokážeme dát „stopku“ situacím a práci, které už prostě nezvládneme. Většina těch, kteří přiznávají, že ho neumí použít, se bojí, co nastane, když odmítne žádost o pomoc s určitou prací nebo úkolem. Ale je to jediný způsob, jak se nepřetěžovat a určit svoje schopnosti, limity.

44. otázka zní „Mám pocit, že s přibývajícím časem (délkou praxe ve školství) využívám více/častěji technik, které mi pomáhají k psychohygieně a vnitřnímu klidu“. U této otázky jsem čekala mnohem více kladných odpovědí, protože jsem se domnívala, že s přibývajícím délkou praxe, bude přibývat i více stresorů, které časem učitel vnímá více osobně, a jsou tudíž větší zátěží. Proto bude každý pociťovat potřebu více pracovat na své psychické pohodě. Je pravděpodobné, že pokud je psychohygieny a zdravý životní styl součástí života učitele, není se třeba obávat syndromu vyhoření a v péči o svou osobu a vnitřní pohodu jen pokračovat.

Bohužel u profese učitele není během dne moc času na odreagování a nelze odvést myšlenky pryč na delší čas. Při správném nacvičení určité metody (každému pomáhá něco jiného) postačí i pár minut a svíravý pocit, který způsobila velká míra stresu, se dá zmírnit.

V kapitole 4. Relaxační a autoregulační cvičení najdete různá cvičení, která mohou pomoci se stresem právě vám.

Na mnoha školách působí školní psycholog, který pomáhá nejen žákům, ale i pedagogům. Školní psycholog se zúčastňuje schůzek s rodiči, radí pedagogům, jak řešit složité situace s jednotlivci, ale i v kolektivu třídy, šikanu atp. Pomáhá řešit nejen kázeňské přestupky žáků, ale mnohdy je pro žáky „přístavem bezpečí“, kde se mohou žáci svěřit s problémy, které neumějí řešit. Některé školy mají školního



psychologa ve svém týmu a někde pracuje externě a pouze určité dny v týdnu. Tam, kde nemají školního psychologa, by měli poskytovat školení, které by mohlo probíhat např. během přípravného týdne, mělo by být povinné pro všechny pedagogy. Školení může přinést mnoho nových a fungujících rad, informací a podnětů k zamyšlení. Další možností jsou on-line webináře zaměřené na well-being, které mohou probíhat kdykoli během školního roku. V dnešní době je mnoho možností, jak se v této oblasti vzdělávat. Jsou často součástí různých celorepublikových školních projektů, které školy využívají pro jejich pestrost. Školy využívají tyto časově náročnější projekty také pro získání peněz, který používají na lepší vybavenost a modernizaci školy.

Dále uvádím několik možností, které může nabídnout škola jako prevenci duševního zdraví svým pedagogům: příspěvek na rekreaci, nákup vitamínů, lázeňský pobyt, výjezdy, školení, přednášky, teambuildingové akce, možnost komunikace se školním psychologem, prostor/místo k odpočinku, příznivé klima školy, supervize.

Náš život se dá rozdělit do několika etap, v kterých „hrajeme“ různé role (dítě, rodič, partner, kamarád, učitel, kolega, pacient atd.). Přejít z jedné životní etapy do druhé nám může přinést nelehké situace, s kterými se musíme naučit pracovat. Nemůžeme vše, co se kolem nás děje, ovlivnit, a proto je dobré se s některými změnami a situacemi smířit a nebojovat. Boj vyvolává stres, a pokud je stres dlouhodobý a neúnosný, může se podepsat i na našem fyzickém zdraví.

V životě každého z nás byly situace, které se neděly podle našich přání a představ, proto o nich přemýšlíme, více než je „zdrávo“. Hledáme řešení věcí minulých, a to nám přináší frustraci, pocit selhání nebo pochybnosti o sobě. Na tyto pocity se může navázat pocit strachu a nedůvěry ve své schopnosti. Je dobré si uvědomit, že všechny tyto pocity jsou normální a každý je občas pocítí, ale nemá smysl se v nich utápět, ale poučit se. Nikdo nejsme neomylný, a pokud využijeme svůj neúspěch jako sebereflexi, můžeme se posunout vpřed.

## ZÁVĚR

Svou bakalářskou práci jsem zaměřila na téma, které je občas společností zesměšňováno a bere se na lehkou váhu. I v dnešní moderní době jsou lidé, kteří považují psychické potíže, nebo dokonce syndrom vyhoření za vymyšlené a nepodstatné. Přírovnání, které jsem nedávno zaslechla, pro člověka (a nemusí to být ani učitel), který je psychicky rozhozený/vydeptaný/nemocný, zněl, „že je nervák, a že si to moc bere“. Nikdo nevidíme do druhého člověka, nevíme, co se mu děje v jeho soukromém životě, a i když je to třeba náš kolega, tak bychom neměli zesměšňovat jeho pocity nebo stav a brát jim váhu nebo důležitost.

Může se stát, že se psychicky unavený člověk bez odborné péče neobejde, není ostuda, vyhledat pomoc a přijmout ji.

Hlavním cílem bakalářské práce bylo popsat a vysvětlit faktory, ovlivňující psychické i fyzické zdraví. Přiblížila jsem metody, díky kterým mohou učitelé zvýšené stresové zátěži předcházet, a uvedla jsem techniky, kterými lze zmírnit působení a dopad stresu na psychické zdraví.

Cílem praktické části bylo zjistit, co pro pedagogy znamená pojem psychohygiena, zda ví, jak o sebe a své psychické zdraví pečovat.

Závěrem můžeme konstatovat, že byť vyšel dotazník téměř ve všech směrech pozitivně, je vhodné pracovat na svém zdraví a udržovat se v psychické pohodě a hledat aktivity, které navodí uklidňující pocit a pomůžou vyrovnávat se se stresem, najít klid a vnitřní rovnováhu., nebo pomohou zapomenout na starosti.

Snad každý z nás má sny a tajná přání, do kterých patří úspěch v pracovní oblasti, šťastná a zdravá rodina, přátelé, zábava, cestování aj. Abychom jich mohli dlouhodobě/trvale dosáhnout, je třeba být fyzicky i duševně zdrav.

## SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

### MONOTEMATICKÉ PUBLIKACE

BÁRTOVÁ, Zdenka. Jak zvládnout stres za katedrou. [Kralice na Hané]: Computer Media, 2011. ISBN 978-80-7402-110-7.

ČAPEK, Robert, Irena PŘÍKAZSKÁ a Jiří ŠMEJKAL. Učitel a syndrom vyhoření. Praha: Raabe, [2018]. 141 s. Dobrá škola. ISBN 978-80-7496-392-6.

HUBERMAN, M. Understanding and Preventing Teacher Burnout: A Sourcebook of International Research and Practice, Cambridge: Cambridge University Press, 1999, 362 s. ISBN 0-521-62213-1.

JANDERKOVÁ, Dita. Rozvoj učitele a péče o sebe. Praha: Raabe, [2019], ©2019. 131 stran. Já, učitel. ISBN 978-80-7496-437-4.

KEBZA, Vladimír a ŠOLCOVÁ, Iva. *Komunikace a stres*. Praha: Státní zdravotní ústav, 2004. ISBN 80-7071-246-5.

KOHOUTEK, Rudolf. Úvod do psychologie: metody poznávání osobnosti a duševního zdraví žáka. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2006. 96 s. ISBN 80-210-3932-9.

KONDÁŠ, Ondrej. *Psychohygiena všedního dne*. Martin: Osveta, 1981.

KOSÍKOVÁ, Věra. *Psychologie ve vzdělávání a její psychodidaktické aspekty*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2011. 272 s. Pedagogika. ISBN 978-80-247-2433-1.

KOŽINOVÁ, Dagmar. *Jak zvládnout stres a posílit odolnost*. Praha: Grada, 2022. 224 s. ISBN 978-80-271-3413-7.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak neztratit nadšení*. Psychologie pro každého. Praha: Grada, 1998. ISBN 80-7169-551-3.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2009. 279 s. ISBN 978-80-7367-568-4.

LAZARUS, R. S., FOLKMAN, S., *Stress, Appraisal, and Coping*, New York: Springer, 1984, 456 s. ISBN 0-8261-4191-9.

MACHOVÁ, Jitka a KUBÁTOVÁ, Dagmar. *Výchova ke zdraví*. Pedagogika (Grada). Praha: Grada, 2009. 296 s. ISBN 978-80-247-2715-8.

MÍČEK, Libor a ZEMAN, Vladimír. *Učitel a stres*. Věda do kapsy. Brno: Masarykova univerzita, 1992. 169 s. ISBN 80-210-0521-1.

PAŘÍZEK, Vlastimil. *Učitel a jeho povolání: (analýza učitelské profese)*. Pedagogické studie. Praha: SPN, 1988.

ŘEHULKA, Evžen. *Zdraví – učitelé – škola*. Brno: Masarykova univerzita, 2016. ISBN 978-80-210-8254-0.

SEEDHOUSE, David. *Health: The Foundations of Achievement*. Vyd. 2. New York: John Wiley & Sons Inc (Verlag), 2001. 164 s. ISBN 978-0-471-49011-1.

SPILKOVÁ, Vladimíra. *Proměny primární školy a vzdělávání učitelů v historicko-srovnávací perspektivě*. Praha: Univerzita Karlova, 1997. ISBN 80-86039-41-2.

ŠOLCOVÁ, Iva. *Vývoj resilience v dětství a dospělosti*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009. 102 s. Psyché. ISBN 978-80-247-2947-3.

ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, Markéta. *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele*. Vydání 1. Praha: Grada, 2018. 276 stran. Pedagogika. ISBN 978-80-271-0470-3.

## **ELEKTRONICKÉ ZDROJE**

NÁRODNÍ ZDRAVOTNICKÝ INFORMAČNÍ PORTÁL [online]. [cit. 2023-07-07]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/modul/prevence-zdravy-zivotni-styl> , <https://www.nzip.cz/rejstrikovy-pojem/949>

NEVYPUSŤ DUŠI [online]. [cit. 2024-02-20]. Dostupné z: <https://nevypustdusi.cz/2021/01/13/dechova-cviceni/>

ČESKÁ ODBORNÁ SPOLEČNOST PRO INKLUZIVNÍ VZDĚLÁVÁNÍ [online]. [cit. 2024-02-21]. Dostupné z: <https://www.podporainkluze.cz/material/5-kroku-pro-zvladnuti-nasich-emoci-a-reakci-ve-stresu-nebo-v-krizi/> , <https://cosiv.cz/cs/>

## SEZNAM TABULEK A GRAFŮ

Graf č. 1: Čas vyplňování dotazníku.....	36
Graf č. 2: Nejvyšší dosažené vzdělání .....	36
Graf č. 3: Délka praxe ve školství – 71 dotazníků.....	37
Graf č. 4: Délka praxe ve školství – 51 dotazníků.....	37
Graf č. 5: Zadanou práci, přípravy atd. dělám na poslední chvíli,.....	38
Graf č. 6: Zatěžují mě pracovní povinnosti nad míru únosnosti.....	39
Graf č. 7: Dokážu ovládat své emoce .....	39
Graf č. 8: Jsem schopný/á přiznat svou chybu.....	40
Graf č. 9: Mám potřebu se obhajovat a vše dokola vysvětlovat.....	40
Graf č. 10: S rodiči vycházím bez obtíží, spolupráce je bezproblémová .....	41
Graf č. 11: Umím říct ne .....	41
Graf č. 12: Zvládám oddělit práci od svého soukromého života .....	42
Graf č. 13: Účastním se kurzů/webinářů/školení.....	42
Graf č. 14: Škola, kde pracuji, dělá v tomto směru prevenci .....	43
Graf č. 15: Mám pocit, že s přibývajícím časem (délkou praxe ve školství) využívám více/častěji technik, které mi pomáhají k psychohygieně a vnitřnímu klidu.....	44
Graf č. 16: Formy a metody, které využívám při péči o moje duševní zdraví ...	44
Tabulka č. 1: Formy a metody, které využívám při péči o moje duševní zdraví, co mi nejvíc pomáhá .....	45

## POUŽITÉ ZKRATKY

- aj. = a jiné
- atd. = a tak dále
- atp. = a tak podobně
- č. = číslo
- (Cohen) a kol. = a kolektiv
- et al. = a jiní, a další
- GDPR = anglická zkratka (General Data Protection Regulation) - právní rámec ochrany osobních údajů
- MŠMT = Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy
- např. = například
- PhDr. (Monika Dobiášová), Ph.D. = doktor filozofie, (Monika Dobiášová), nositel doktorátu – (nejvyšší akademicko-vědecký titul)
- s. = strana
- Sb. = sbírka
- SŠ = Střední škola
- T. G. Masaryka = Tomáš Garrigue Masaryk
- tj. = to je
- tzv. = takzvaný
- WHO = Světová zdravotnická organizace
- VOŠ = Vyšší odborná škola
- VŠ (Bc.) = Vysoká škola (Bakalář) - (akademický titul označující absolventa vysoké školy v bakalářském studijním programu)
- VŠ (Mgr.) = Vysoká škola (Magistr) - (akademický titul označující absolventa vysoké školy v magisterském studijním programu)
- ZŠ = Základní škola
- § (35) odst. = paragraf (35) odstavec

## **SEZNAM PŘÍLOH**

Příloha č. 1: Vzor dotazníku

Příloha č. 2: Základní informace k dotazníku

Příloha č. 3: Odpovědi všech respondentů na otázku č. 46

