

**Česká zemědělská univerzita v Praze**

**Institut vzdělávání a poradenství**

**Katedra celoživotního vzdělávání a podpory studia**



**Česká zemědělská  
univerzita v Praze**

**Psychohygiena v profesi učitele**

Bakalářská práce

Autor: **Veronika Jasanská**

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

2023

# ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Veronika Jasanská

Učitelství praktického vyučování

Název práce

**Psychohygienu v profesi učitele**

Název anglicky

**Psychohygiene in the teaching profession**

---

## Cíle práce

Cílem práce je zmapovat způsoby a metody, jak se vyrovnat s psychickou zátěží, která je spojena s učitelskou profesí, zjistit a doporučit jejich další, zejména preventivní využití v praxi.

Cílem literární rešerše bude charakterizovat pojmy s tématem související.

## Metodika

Informace získané prostřednictvím dotazníkového šetření a rozhovorů u vybraného vzorku učitelů budou analyzovány a na základě metody syntézy budou navržena doporučení ke zvýšení odolnosti psychické zátěže v profesi učitele.

## Doporučený rozsah práce

Dle pravidel pro psaní bakalářské práce. Bakalářská práce bude odevzdána vedoucí práce nejpozději 28. 2. 2023

## Klíčová slova

Psychika, psychohygiena, zdraví, stres

---

## Doporučené zdroje informací

BARTKO, Daniel. Moderní psychohygiena. Překladařel Hana Brožková. 1. vyd. Praha: Orbis, 1976. 452 s., tb., rejstř. Pyramida. ISBN 11-106-80.

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

HENNIG, Claudius a Gustav KELLER. Antistresový program pro učitele: projevy, příčiny a způsoby překonání stresu z povolání. Praha: Portál, 1996. Pedagogická praxe. ISBN 80-7178-093-6.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Hořet, ale nevyhořet. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2012. Orientace (Karmelitánské nakladatelství). ISBN 978-80-7195-573-3.

ŠNAJDROVÁ, Lenka. Psychoterapie našich prababiček. Praha: Portál, 2018. ISBN 978-80-262-1329-1.

---

## Předběžný termín obhajoby

2022/23 LS – IVP

## Vedoucí práce

PhDr. Monika Dobiášová, Ph.D.

## Garantující pracoviště

Katedra celoživotního vzdělávání a podpory studia

---

Elektronicky schváleno dne 25. 5. 2022

**PhDr. Lucie Smékalová, Ph.D. et Ph.D.**

Vedoucí katedry

Elektronicky schváleno dne 7. 6. 2022

**Ing. Karel Němejc, Ph.D.**

Pověřený ředitel

---

V Praze dne 18. 03. 2023

## ČESTNÉ PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma:

Psychohygienu v profesi učitele

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 touto cestou poděkovala vedoucí práce PhDr. Monice Dobiášové, Ph.D. za odborné vedení a cenné rady při zpracování bakalářské práce. Dále děkuji pedagogům vybraných středních škol, kteří mi jako respondenti pomohli s vyplněním dotazníku.

## **Abstrakt**

Bakalářská práce na téma „Psychohygiena v profesi učitele“ je rozdělena na dvě části. Cílem teoretické části bylo charakterizovat pojmy a zmapovat způsoby a metody, jak se vyrovnat s psychickou zátěží, která je spojena s učitelskou profesí. V této části jsem se zabývala teorií zdraví a psychickým zdravím. Popsala jsem zátěž a zátěžové situace. Věnovala jsem pozornost stresu a jeho vlivu na duševní zdraví učitelů. Shrнула jsem jeho příčiny, projevy a důsledky. Stejně podrobně jsem definovala syndrom vyhoření, jeho fáze a druhy. Nejdůležitější kapitolou byla duševní hygiena a její zásady a techniky.

V praktické části jsem se zaměřila na zkušenost pedagogů středních škol s negativními dopady jejich profese a duševní hygienou. Za účelem vlastního šetření jsem použila metodu kvantitativního dotazníku. Na základě analýzy získaných informací jsem ověřila stanovenou hypotézu a navrhla doporučení ke zvýšení odolnosti psychické zátěže v profesi učitele.

Z výsledků praktické části vyplývá, že učitelé středních škol jsou dlouhodobě vystavováni stresu a pociťují další negativní dopady jejich profese. Dále výsledky ukazují, že by učitelé středních škol uvítali větší snahu o podporu duševního zdraví v rámci psychohygieny ze strany zaměstnavatele. Na základě obou částí bakalářské práce jsem navrhla vlastní doporučení, které by zaměstnavatelé mohli implementovat do škol a využít v praxi.

## **Klíčová slova**

psychika, psychohygiena, zdraví, stres

## **Abstract**

The bachelor's thesis on the topic "Psychohygiene in the teaching profession" is divided into two parts. The theoretical part aimed to characterize concepts and map ways and methods to cope with the psychological burden associated with the teaching profession. In this part, I dealt with the theory of health and mental health. I described the load and load situations. I paid attention to stress and its effect on the mental health of teachers. I summarized its causes, manifestations and consequences. I defined the burnout syndrome, its stages and its types in the same detail. The most important chapter was about mental hygiene and its principles and techniques.

In the practical part, I focused on the experience of secondary school teachers with the negative effects of their profession and mental hygiene. For my investigation, I used the quantitative questionnaire method. Based on the analysis of the obtained information, I verified the established hypothesis and suggested recommendations to increase the resilience to psychological stress in the teaching profession.

The results of the practical part show that high school teachers are long-term exposed to stress and feel other negative effects of their profession. Furthermore, the results show that high school teachers would welcome a greater effort to support mental health in the framework of psychohygiene from the side of the employer. Based on both parts of the bachelor's thesis, I proposed my recommendations that employers could implement in schools and use in practice.

## **Keywords**

psyche, psychohygiene, health, stress

# OBSAH

ÚVOD .....	11
TEORETICKÁ ČÁST .....	12
1 Cíl a metodika .....	12
2 Teorie zdraví .....	13
2.1 Zdravý životní styl .....	13
3 Zátěž .....	16
4 Stres a jeho vliv na duševní zdraví .....	20
4.1 Stres .....	20
4.2 Projevy stresu .....	21
4.3 Důsledky stresu .....	22
4.4 Dělení stresorů .....	23
4.5 Stadia stresu .....	24
4.5.1 Alarmová reakce .....	24
4.5.2 Rezistence (adaptační fáze) .....	25
4.5.3 Fáze vyčerpání .....	25
4.6 Dimenze stresu .....	25
4.6.1 Emocionální dimenze .....	26
4.6.2 Intelektuální dimenze .....	26
4.6.3 Sociální dimenze .....	26
4.6.4 Enviromentální dimenze .....	27
4.6.5 Spirituální dimenze .....	27
4.7 Adaptace a coping .....	27
4.8 Příčiny stresu u učitelů .....	28
5 Syndrom vyhoření .....	29



5.1	Druhy syndromu vyhoření .....	29
5.2	Příčiny vzniku syndromu vyhoření .....	30
5.3	Projevy syndromu vyhoření .....	30
5.4	Fáze projevů syndromu vyhoření .....	31
5.5	Syndrom vyhoření u pedagogů .....	32
6	Duševní hygiena .....	34
6.1	Duševní hygiena učitelů .....	35
6.2	Zásady a techniky duševní hygieny .....	37
6.2.1	Relaxační techniky .....	37
6.2.2	Sportovní a pohybové aktivity .....	37
6.2.3	Časový režim .....	38
6.2.4	Adaptace .....	39
6.2.5	Tvorba .....	39
6.2.6	Cestování .....	39
6.2.7	Humor, komunikace .....	39
6.2.8	Rodina, přátelé a mezilidské vztahy .....	40
6.2.9	Wellness .....	40
6.3	Techniky prevence duševního zdraví .....	41
6.3.1	Zdroj pozitivních myšlenek .....	41
6.3.2	Bilancování .....	41
6.3.3	Vizualizace příjemného podnětu .....	41
6.3.4	Vzpomínkové album .....	42
6.3.5	Moje úspěchy .....	42
	PRAKTICKÁ ČÁST .....	43
7	Vlastní šetření .....	43

7.1	Charakteristika místa šetření .....	43
7.2	Dotazníkové šetření.....	43
7.3	Zhodnocení výsledků dotazníkového šetření .....	44
8	Vlastní doporučení .....	61
ZÁVĚR .....		63
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ .....		64
SEZNAM OBRÁZKŮ A GRAFŮ .....		68
SEZNAM PŘÍLOH.....		70

## ÚVOD

Bakalářskou práci na téma „Psychohygienu v profesi učitele“ jsem se rozhodla zpracovat, neboť nároky na pedagogickou profesi neustále vzrůstají a psychohygienu se tak stává nezbytným nástrojem pro udržení zdravého životního stylu. V dnešním uspěchaném světě je složité se soustředit na jeden podnět a vydávat energii na jeden úkol. Studenti jsou proto čím dál víc nesoustředění a nedávají pozor. Jsou obklopeni neustále zapnutými chytrými obrazovkami, telefony, počítači, a to se odráží i na jejich chování. Díky tomu jsou na učitelskou profesi kladeny stále vyšší požadavky, se kterými se učitelé musí být schopni vypořádat.

Učitelé jsou vystavováni neustálému stresu a čelí tlaku ze strany studentů, rodičů, kolegů a zaměstnavatele. Kvůli tomu u nich hrozí zvýšený výskyt různých psychosomatických onemocnění. Na zdraví učitele závisí nejen kvalita výuky ale i budoucnost studentů. Učitel je pro většinu studentů vzorem, který přímo ovlivňuje jejich budoucí vývoj, povahu, hodnoty a smýšlení. Je tedy nezbytné, aby se učitelé mohli s těmito negativními vlivy vypořádat. To je možné pomocí psychohygieny, která slouží k prevenci a ke zvýšení psychické odolnosti.

Důležitost problematiky dokládá mnoho českých i zahraničních autorů, z nichž se někteří zabývají problémy přímo v profesi učitele. Příkladem je Zdenka Bártová, Markéta Švamberg Šauerová nebo Daniel Bartko.

V teoretické části bakalářské práce se zaměřím na zdravý životní styl, neboť je nedílnou součástí kvalitního života. Dále popíši stres a jeho vliv na duševní zdraví učitelů. Působením dlouhodobého stresu často dochází k syndromu vyhoření, který je rizikem právě pro profesi učitele. Z tohoto důvodu charakterizuji psychohygienu a její techniky a metody pro využití v praxi. V praktické části bych prostřednictvím dotazníkového šetření chtěla analyzovat současné návyky učitelů v oblasti psychohygieny a doporučit další opatření ke zlepšení psychické odolnosti.

# TEORETICKÁ ČÁST

## 1 Cíl a metodika

Cílem práce bylo zmapovat způsoby a metody, jak se vyrovnat s psychickou zátěží, která je spojena s učitelskou profesí, zjistit a doporučit jejich další, zejména preventivní využití v praxi. Cílem literární rešerše bylo charakterizovat pojmy s tématem související.

Informace získané prostřednictvím dotazníkového šetření a rozhovorů u vybraného vzorku učitelů byly analyzovány a na základě metody syntézy byla navržena doporučení ke zvýšení odolnosti psychické zátěže v profesi učitele.

## 2 Teorie zdraví

Zdraví je nejcennější statek lidského života. Jeho hodnotu utváří fakt, že bez něj nelze pracovat, sportovat, realizovat své plány a plnit si životní cíle. Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) je zdraví definováno jako stav psychické, fyzické a sociální pohody, a nejen jako nepřítomnost choroby nebo potíží (WHO, 2022). Zdraví je předpokladem pro dlouhotrvající život, který je naplněný, plodný a kvalitní. Od narození se formují základy pro zdravý život, které ovlivňuje rodinné prostředí, vztahy s přáteli, dostatek pohybu na čerstvém vzduchu a vyvážená strava. (Kebza, 2005).

Zdraví je ovlivňováno celou řadou vnějších a vnitřních faktorů, které působí samostatně nebo společně, vzájemně se podporují nebo ruší. Společně určují zdravotní stav, pocit klidu a spokojenosti a délku a kvalitu života (Křivohlavý, 2009).

Autorem základních teorií je Seedhouse, který rozděluje zdraví do čtyř základních skupin:

- „zdraví ve smyslu wellbeing – cítím se dobře,
- zdraví ve smyslu fitness – dobře funguji,
- zdraví jako produkt, zboží,
- zdraví jako druh síly“ (Švamberská Šauerová, 2018, s.15).

Křivohlavý (2009) pak uvádí další teorie:

- fyzická a psychická síla,
- metafyzická síla (dlouhověkost, dosahování cílů),
- individuální zdroje zdraví (přístup k životu, myšlení a názorům),
- schopnost adaptace,
- schopnost správného fungování (pohyb, výživa, návyky).

### 2.1 Zdravý životní styl

Jak uvádí Žaloudíková (2009), životní styl se skládá z opakujících se životních činností jedince, které lze zařadit do následujících oblastí:

- pracovní styl

- osobní, rodinný a partnerský život,
- podmínky a způsob bydlení,
- způsob výživy,
- regenerace tělesných a duševních sil,
- aktivity volného času.

Souhrn relativně stabilních každodenních zvyků a aktivit, které mají prokazatelně pozitivní vliv na celkové zdraví, lze definovat jako zdravý životní styl. Až 60 % zdraví člověka závisí na způsobu života a také na životním prostředí, ve kterém žije. Zdravotní péče a dědičnost jsou neméně důležitými složkami. Zdravý životní styl je nezbytné chápat jako celek tvořený skupinami, které od sebe nelze dělit. Všechny složky, tj. tělesné, psychické a sociální zdraví, se navzájem ovlivňují, a proto nelze být celkově zdravý, pokud jedna z nich není v pořádku. Každý člověk si utváří svůj životní styl, který je podmíněn dosahováním vlastních cílů a potřeb (Švamberk Šauerová, 2018).

Zdravá životospráva je jedním z hlavních pilířů, které utváří zdravý životní styl. Dle Žaloudíkové (2009) tento pilíř zahrnuje: pravidelný denní režim, zdravý způsob výživy, dostatek pohybové aktivity, dodržování zásad osobní hygieny, ochranu před nakažlivými nemocemi, odpovědné osobní chování, psychickou odolnost vůči škodlivým vlivům a závislostem, úsilí o psychickou pohodu v mezilidských vztazích, adekvátní přizpůsobovací techniky ve stresových situacích, opatření proti nehodám, ochranu životního prostředí, co nejmenší styk s nezdravými látkami.

Kotulán (2012) popisuje podobné postoje, ale jednotlivé složky zdravého životního stylu vymezuje rozdílně:

- zdraví a jeho význam,
- zdravá výživa,
- spánek,
- tělesný pohyb,
- ochrana před nákazami,
- ochrana před úrazy a otravami,
- péče o zdraví životního prostředí.

Zdravý životní styl je ovlivňován faktory jak vnitřními, tak vnějšími, z nichž některé mohou mít negativní dopad a přispívat ke vzniku onemocnění, zatímco jiné, tzv. salutory, naopak působí pozitivně a podílejí se na udržování zdraví člověka (Švamberk Šauerová, 2018).

Šauerová (2018) mezi negativní faktory zařazuje:

- konzumaci průmyslových potravin,
- příjem nezdravých potravin (tučná, slaná jídla),
- přejídání,
- užívání návykových látek (alkohol, drogy),
- dlouhodobý stres,
- pracovní přetížení, tlak,
- nejistota financí,
- omezený pohyb a fyzické aktivity,
- negativní vlivy prostředí,
- nedostatek odpočinku, relaxace,
- negativní myšlení, nízké sebevědomí.

Některé faktory ovlivňující zdraví nejsou ovlivnitelné, například kvalita ovzduší. Na druhé straně existují salutory, tj. látky a faktory, které pozitivně působí na zdraví, jako je pozitivní myšlení, techniky zvládnání stresu, způsoby relaxace, dostatek aktivity, pestrá strava, dostatek odpočinku a správné hygienické návyky. Tyto faktory jsou důležité pro prevenci nemocí a podporu zdraví, a proto je důležité věnovat pozornost včasnému utváření pozitivních postojů k zdravému životnímu stylu a disciplíně. Většina dlouhodobých onemocnění se projevuje až v dospělosti, ale jejich vývoj se začíná projevovat již v dětství. Udržováním správného chování je možné je minimalizovat nebo se jim vyhnout. (Švamberk Šauerová, 2018).

### 3 Zátěž

Zátěžové situace nemusí být vždy nežádoucí. Naopak mohou aktivovat organismus, stimulovat člověka k učení a hledání vhodných řešení a přispět k lepším výkonům. Nicméně, za určitých okolností mohou být zdrojem negativních stavů a reakcí. Někteří autoři rozlišují mezi pojmy zátěž a stres, protože se liší v obsahu. Zátěž vnímají jako stimulační faktor na úrovni, kterou organismus zvládne, a bez ní by mohlo dojít ke stagnaci organismu. Z hlediska psychologie se mezi zátěžové situace mimo stres řadí také konflikt a frustrace z kvalitativního hlediska. Stres je společným určovatelem zátěží z hlediska kvantitativní stránky odezvy. Životní situace, které jsou náročné rozdělujeme do několika různých kategorií, mezi které patří: těžké a složité úkoly, problémové a konfliktní situace, frustrace, deprivace (Sigmund, Kvintová, Šafář, 2014).

Všechny uvedené situace spadají do kategorie „stresorů“. Stresorem se rozumí události nebo situace, kterým se člověk musí přizpůsobit a které spolu s dalšími nepříznivými podmínkami prostředí ovlivňují duševní i tělesné zdraví. Závažnost a počet zdravotních problémů úzce souvisí s lidskou schopností přizpůsobit se. Přizpůsobení umožňuje lidem reagovat na vnější i vnitřní změny a směřovat k fyzické a psychické rovnováze a pohodě. Stresory vytváří podmínky, které zvyšují pravděpodobnost možného výskytu stresu. Na vznik psychické zátěže mají vliv nejen objektivní vlastnosti vnějšího prostředí, ale také subjektivní hodnocení jejich významu (Sigmund, Kvintová, Šafář, 2014). V odborné literatuře, která se zabývá teorií stresu, můžeme najít několik různých klasifikací stresorů. Například Selye dělí stresory na fyzikální a emocionální. Mezi fyzikální stresory patří jedy, znečištění vzduchu, viry, bakterie, nehody, úrazy a nízký obsah kyslíku ve vzduchu. Mezi emocionální stresory patří úzkost, obavy a strach, nepřátelství, zlost, nezralost a anticipace (Křivohlavý, 1994).

Podle Bernsteina se většina stresorů skládá z fyzických i psychologických komponent, které se často vzájemně překrývají, což ztěžuje jejich analýzu. Bernstein klasifikuje psychologické stresory následovně:

- Katastrofické životní události, které mají největší vliv na zdraví jedince. I závažné události v životě, které mají charakter eustresu, mohou mít na zdraví rizikový dopad.



- Chronické stresory, které působí dlouhodobě.
- Běžné každodenní starosti, které se zdají být nepodstatné, ale působí nepříjemně, se mohou nashromáždit a negativně ovlivňovat člověka. Naopak každodenní pozitivní situace mohou působit ochranně.
- Životní změny a napětí, jako například rozvod, nemoc v rodině, stěhování a další. Tyto situace kladou na jedince velké nároky, jelikož si musí zvyknout na nové podmínky (Sigmund, Kvintová, Šafář, 2014).

Elkind popisuje tři typy stresorů, které se liší mírou kontroly a možnosti ovlivnění vzniku zátěže:

- předvídatelný stresor, který lze kontrolovat,
  - Jedná se o stresor, který můžeme předem očekávat a ovlivnit jeho výskyt.
- předvídatelný stresor, který nelze kontrolovat,
  - Tento stresor nelze ovlivnit, a proto je nutné použít metody psychohygieny a copingu.
- nepředvídatelný stresor, který nelze kontrolovat,
  - Tento typ stresoru není možné předem očekávat, a proto se musíme adaptovat na jeho výskyt hned po jeho nástupu (Sigmund, Kvintová, Šafář, 2014).

Situace a události v životě, které vyvolávají potřebu člověka reagovat na všech úrovních (psychologické, fyziologické, behaviorální, sociální), nejsou všechny stejné. Proto je důležité rozlišovat charakteristické znaky stresových situací, které zvyšují stresogenní vliv. Typické znaky stresových situací zahrnují:

- neovlivnitelné situace,
  - Vědomí, že nemáme kontrolu nad událostmi, zvyšuje stres a naopak situace, kterou můžeme ovlivnit, snižuje stres.
- nepředvídatelnost vzniku zátěžové situace,

- Stres se zvyšuje, pokud nedokážeme předpovědět určité události a připravit se na ně.
- nadměrné a nepřiměřené nároky,
  - Některé situace mohou být příliš náročné a přesahovat schopnosti jedince.
- značná životní změna,
  - Situace, která vyžaduje velké přizpůsobení a mění současné návyky.
- vlastní neřešitelné vnitřní konflikty,
  - Situace, kdy jedinec nemůže dosáhnout svých cílů a uspokojit své potřeby (Sigmund, Kvintová, Šafář, 2014).

Křivohlavý (1994, s. 12) popisuje pojem stresor jako „negativně na člověka působící vliv“ a představuje celou řadu stresorů. Křivohlavý uvádí přehled faktorů, které ovlivňují pracovní zátěž a jsou charakteristické pro vztah mezi zaměstnáním a stresem. Každý z těchto faktorů má negativní vliv na jiné aspekty zdraví člověka:

- přetížení prací,
  - situace, kdy je množství práce vyšší, než je člověk schopen vykonat, což vede ke stresu,
- časový stres,
  - nedostatek času potřebného k vykonání určité práce,
- neúměrně velká odpovědnost,
  - např. odpovědnost za lidské životy,
- nejasné pravomoci,
  - nejasný pracovní úkol nebo nedostatek zpětné vazby pro pracovníka,
- vysilující snaha o kariéru,
  - očekávání kariérního růstu, které se nenaplnuje,
- kontakt s lidmi,

- pro někoho je styk s lidmi nebo naopak izolace od ostatních stresogenním faktorem,
- nezaměstnanost,
  - ztráta zaměstnání nebo častá změna zaměstnání (Křivohlavý, 1994).

Vyšší postavení ne vždy znamená vyšší úroveň stresu. Důležitost rozhodování nemusí mít přímý vliv na množství stresu. Kombinace vysokých požadavků kladených na jedince s nedostatečnou kontrolou nad situací v práci vede k většímu stresu. Blonna k těmto stresorům přidává individuální a situční faktory, jako jsou osobnostní faktory, kvalita sociální podpory, vztah mezi prací a osobním životem jedince, a enviromentální podmínky, jako jsou hluk, nízká teplota, toxiny, znečištěné ovzduší, osvětlení a další. Brockert zdůrazňuje, že jedním z aspektů, které ovlivňují pracovní stres, je zodpovědnost za lidi. Profese, kde je zodpovědnost za lidi na prvním místě, jsou vystaveny vysoké úrovni stresu. Lidé v těchto profesích mají tendenci více kouřit a mít zvýšenou hladinu cholesterolu v krvi. Jedním z důvodů tohoto stresu je také interakce s lidmi, která může být časově náročná a měnit se i po mnoha letech zkušeností. Je důležité si uvědomit, že povaha stresorů se v naší uspěchané společnosti oproti minulosti změnila. Stresorů v dnešní době neubývá, ale mění se jejich povaha a úroveň. Častěji se objevují stresory, které jsou založené na psychosociálním stresu způsobeném vysokými požadavky na výkon v omezeném čase. (Kebza, 2005).

## 4 Stres a jeho vliv na duševní zdraví

### 4.1 Stres

Stres je přirozenou reakcí člověka v nepříjemné situaci, která se projevuje vnitřními reakcemi a určitým chováním. Vyskytuje se ve dvou variantách: eustres pramení z pozitivních jevů a má na organismus spíše pozitivní vliv, zatímco distres je způsobován negativními jevy a má na organismus záporný vliv (Smetáčková, Štěch a kol., 2020). Se stresem přichází napětí, tlak, přetížení a zátěž (Křivohlavý, 2009). Stres se objevuje, když člověk dlouhou dobu čelí silnému podnětu nebo se ocitá v nesnesitelné situaci, ze které se nedokáže vymanit. Tato psychická zátěž způsobuje nadměrné vzrušení a organismus nejprve reaguje poplachovou reakcí, která po určité době přechází do fáze rezistence a adaptace. Pokud se člověk nedokáže adaptovat, následuje vyčerpání. Poplachová reakce způsobuje výrazné fyziologické změny, jako je zvýšení srdeční činnosti a krevního tlaku, pokles teploty kůže a hormonální změny. Tyto změny jsou doprovázeny emocemi jako je neklid, pocit ohrožení a dalšími negativními pocity na základě situace. Stres vyčerpává energii na adaptaci, která není nekonečná. Dlouhodobé vystavování se extrémním podmínkám může vést ke složitým změnám fyziologického, psychologického a sociálního fungování člověka (Švamberk Šauerová, 2018).

V oblasti školství je stres považován za jeden z nejnebezpečnějších, neboť zde dochází k prolínání dlouhodobého a akutního stresu, který je často způsoben různými faktory. Tato situace učitelům skoro neumožňuje vytvořit si obranné mechanismy proti konkrétním stresorům, protože jsou vystavováni dalším stresovým faktorům, a to v různé intenzitě, déle a směru působení (Švamberk Šauerová, 2018).

Stres u učitelů může zvýšit výskyt infekčních onemocnění, protože má významný vliv na obranyschopnost imunitního systému. Imunitního systému hraje klíčovou roli v situaci, kdy je učitel často vystaven infekcím. Nicméně zvýšená nemocnost je dalším faktorem stresu v životě učitele a vede ho do začarovaného kruhu obtíží (Smetáčková, Štěch a kol., 2020).

## 4.2 Projevy stresu

Lidské tělo vystavené stresu se ocitá v riziku poškození organismu. Proto tělo spouští specifické obranné mechanismy, aby se s touto situací vypořádalo.

Projevy prožívaného stresu se vyskytují u každého jedince individuálně. Každý člověk prožívá stres jedinečným způsobem a má odlišné schopnosti zvládnout zátěžovou situaci. Příznaky stresu mohou mít emocionální, fyziologický nebo behaviorální charakter a liší se u každého jedince (Švamberk Šauerová, 2018).

Příklady projevů stresu:

### 1. Projevy emocionální:

- výkyvy nálad,
- negativní myšlení,
- podráždění,
- únava, vyčerpání
- skleslost,
- výkyvy emocí,
- nesoustředěnost.

### 2. Projevy fyziologické:

- zrychlená činnost srdce,
- tlak v oblasti hrudě,
- zrychlený dech, tep,
- bolesti v oblasti břicha,
- nadměrné pocení,
- svalové napětí, svalový třes,
- migrény, bolest hlavy,
- oslabení imunity.

### 3. Projevy behaviorální:

- váhání při rozhodnutí,

- zapomínání,
- strach z povinností,
- nadměrná nebo nedostatečná konzumace jídla,
- zrychlená řeč,
- zvýšená konzumace alkoholu a cigaret (Švamberg Šauerová, 2018).

### 4.3 Důsledky stresu

Stres může být příčinou různých onemocnění a poruch tím, že jedinec nedokáže efektivně zvládat a přizpůsobovat se stresovým situacím, což následně může vést k rozvoji onemocnění. Stres ovlivňuje také naše emoce. Při negativních emocích převažuje tzv. sympatikus, který způsobuje rozšíření zornic, zvýšení krevního tlaku a zrychlení tepové frekvence. Hněv, agrese nebo dokonce strach mohou být způsobeny nadměrným stresem. Tyto negativní pocity spotřebovávají velké množství naší energie, proto bychom neměli ignorovat počáteční příznaky stresu. Důsledky stresu se nejčastěji projevují tzv. psychosomatickými onemocněními (Bartko, 1976).

Psychosomatická onemocnění se většinou projevují jako tělesné nemoci. Příčinnou psychosomatických onemocnění mohou být stres, nedostatek spánku, nedostatek odpočinku, starosti, obavy a strach.

Mezi příklady psychosomatických chorob patří:

- bolesti hlavy, břicha, zad,
- únava,
- neurologické problémy,
- srdeční choroby,
- kožní onemocnění,
- rakovina,
- dýchací potíže, astma,
- alergie (Bartko, 1976).

## 4.4 Dělení stresorů

Stresory jsou negativní vlivy, které působí v situacích stresu a dělí se na fyziologické (bolest, nemoc, úraz), psychické (negativní emoce, obava ze selhání, úzkost) a sociální (tlak společnosti, rozvod, konfliktní situace). I když mají lidé dobrou schopnost adaptace, jsou dlouhodobě vystaveni různým stresorům. Tyto stresory působí především prostřednictvím emocí, jako jsou strach a hněv, které jsou spojené s činností autonomní nervové soustavy. Stresující situace má primární důsledek v podobě negativního emočního napětí. Základními symptomy stresu jsou zvýšená vzrušivost nebo naopak utlumení, křečovitost, nesoustředěnost, zatuhlost, svalový třes, ochablost, přeskakující hlas, projevy bezmyšlenkovitého jednání, zvýšení nebo naopak snížení aktivity, netrpělivost, zhoršené sebeovládání, zvracení, střevní potíže. I když jsou stresory považovány za negativní faktory, určitá úroveň stresu je nezbytná pro „životní odolnost“ za předpokladu, že si jedinec udržuje smysluplné životní cíle. V tomto smyslu není pro psychický rozvoj osobnosti žádoucí život v úplně bezproblémových podmínkách (Švamberk Šauerová, 2018).

Existují další rozdělení stresu, a to na akutní a chronický. Akutní stres se obvykle objevuje v reakci na jasně definovaný podnět, zatímco chronický stres může být méně zřetelný a obtížněji rozpoznatelný. V případě chronického stresu často není možné určit jednu konkrétní příčinu. Často je vyvolán kombinací více faktorů, které mohou vycházet z celkové fyzické a psychické nepohody (Křivohlavý, 1994).

Dalším dělením stresorů je směr působení. Rozlišujeme stresory vnější (přicházejí z okolí) a vnitřní (přicházejí přímo z člověka) (Švamberk Šauerová, 2018).

V některých situacích může stres působit jako zdravý a pozitivní faktor (eustres), protože stimuluje jedince k lepším výkonům. Avšak, tato zátěž nesmí trvat dlouhodobě a vyčerpávat organismus. Na druhé straně nadměrná zátěž (distres) působí škodlivě a vyvolává řadu negativních jevů a může vést k psychickým onemocněním. Vedle prolínání různých druhů stresových situací a kombinací vlivů akutního a chronického stresu je třeba brát v úvahu také každodenní nepříjemnosti, které jsou součástí běžného života. Je důležité dbát na to, aby se tyto nepříjemnosti nehromadily a neztěžovaly tak zvládnutí jiných stresových faktorů (Křivohlavý, 1994).

Švamberk Šauerová (2018) uvádí, že při omezení vlivu stresu na jednání a prožívání jedince je důležité si uvědomit, že existují čtyři faktory, které výrazně zvyšují stresogenní potenciál stresoru:

- předvídatelnost působení stresu,
- ovlivnitelnost,
- náročnost působení stresu,
- vnitřní nesoulad.

Vzhledem k charakteru pedagogických profesí lze v rámci prevence ovlivnit některé faktory pomocí konkrétních technik. Lze snížit subjektivní vnímání náročnosti zvyšováním odolnosti osobnosti, posilováním schopnosti snášet frustraci, používáním relaxačních technik a zvýšením sebedůvěry. Dále lze řešit vnitřní konflikty různými terapeutickými přístupy (Švamberk Šauerová, 2018).

## **4.5 Stadia stresu**

Každá stresová situace ovlivňuje náš metabolismus. Reakce na danou situaci a schopnost vnímání a zvládnutí stresu je u každého jedince zcela individuální. Každý z nás reaguje na podněty zcela odlišně. Základními stadii stresu jsou alarmová reakce, rezistence a fáze vyčerpání (Křivohlavý, 1994).

### **4.5.1 Alarmová reakce**

Alarmová reakce se projevuje rychlou mobilizací organismu k obraně, útěku a udržení pohotovosti, což je bezprostřední reakce na stresor. Tato reakce vyvolává vyplavování adrenalinu, noradrenalinu, kortizolu a dalších látek. V důsledku této reakce se zvyšuje tepová frekvence, zrychluje se dech, svaly se napínají a cévy se zužují. Zároveň se rozšiřují zornice a zvyšuje se pocení. Ačkoliv tato reakce může mít pozitivní přínosy, jako například snížení pocitu bolesti, zlepšení kognitivních a smyslových schopností, zlepšení paměti nebo zvýšení svalové síly, organismus během ní často plýtvá energií a svými zdroji (Křivohlavý, 1994).



#### **4.5.2 Rezistence (adaptační fáze)**

V této fázi se naše tělo snaží přizpůsobit a bránit se stresu, aby zvládlo jeho působení. Tato část stresové reakce je založena na adaptaci, během které dochází ke zvýšení hladiny kortizolu. Tělo se učí lépe hospodařit s energií a v případě přetrvávajících stresorů se vyvíjejí nové obranné mechanismy. Pokud se situace zvládne, stres ustoupí a tělo se vrátí do normálního stavu. Pokud však stres přetrvává, následuje fáze vyčerpání, která může vést k poškození vnitřních orgánů a zvýšenému riziku onemocnění. V tomto směru je pro učitele situace velmi náročná, neboť na opakující se stresor si může učitel v rámci adaptace vytvořit konkrétní obranný mechanismus a připravit se na jeho působení, není stejným způsobem možné postupovat vůči stále nově přicházejícím stresorům se silným akutním vlivem (Křivohlavý, 1994). Na podobný mechanismus, objevující se specificky u učitelských profesí, poukazuje například i Mohapl. Podle Mohapla jsou pro organismus nejnáročnější situace, kdy je vystaven opakovanému a chronickému působení stresoru, který nelze přiměřeně adaptovat díky jeho přerušovanému charakteru. (Švamberk Šauerová, 2018).

#### **4.5.3 Fáze vyčerpání**

Pokud stresová situace trvá delší dobu a obranné mechanismy jsou nedostatečné nebo se ztrácí, dochází k fázi vyčerpání. V důsledku toho se mohou objevit různé zdravotní problémy, jako je vysoký krevní tlak, žaludeční vředy, psychické poruchy, syndrom vyhoření nebo deprese. Fáze vyčerpání je výsledkem působení chronického stresu a má negativní dopad na naše fyzické i psychické zdraví. (Křivohlavý, 1994).

### **4.6 Dimenze stresu**

Každá složka zdraví má významný dopad na schopnost jedince zvládat stres, a proto je klíčové věnovat pozornost všem těmto dimenzím. Prevence stresu a syndromu vyhoření spočívá v tom, aby jedinec využil své nejsilnější složky zdraví. Existuje několik složek zdraví, které jsou důležité pro odolnost vůči stresu a nemocem, např. složka fyzická, sociální, emocionální, intelektuální, spirituální a environmentální. Lidé s vysokou úrovní mentálního a emocionálního zdraví jsou schopni lépe posoudit možné stresory. Osoby s vysokou úrovní fyzického zdraví jsou

obecně lépe vybaveny k mobilizaci energie nutné pro zvládání každodenních stresorů. Lidé se silnou sociální podporou mají dostatečnou sociální síť vztahů, která jim pomůže překonat působení stresu. Spiritualita přináší vnitřní klid a harmonii a víru v řešení problémů. Podrobnější charakteristika jednotlivých složek zdraví poskytuje lepší pochopení, jak ovlivnit vlastní zdraví před působením stresu (Švamberk Šauerová, 2018).

#### **4.6.1 Emocionální dimenze**

Tato dimenze si zakládá na psychosomatickém pojetí zdraví, které se zaměřuje na to, jak emocionální složka temperamentu a individuální vlastnosti jedince ovlivňují jeho chování a reakce na stresové situace. Z tohoto pohledu lze diskutovat o tom, jak životní styl ovlivňuje zdraví a jaké jsou zdravé a nezdravé způsoby života (Kursch, 2016).

#### **4.6.2 Intelektuální dimenze**

Schopnost celkového porozumění stresu je jednou z výhod dobré úrovně inteligence při zvládání stresu. Kromě toho je i tvořivost důležitou složkou v procesu zvládání stresu, protože umožňuje vytvářet inovativní přístupy k řešení náročných situací. Na druhou stranu je nutné doplnit, že významně talentovaní jedinci se mohou setkávat s nepochopením svého nadání, čímž se paradoxně dostávají častěji do konfliktních situací, než jedinci průměrní (Kursch, 2016).

#### **4.6.3 Sociální dimenze**

Sociální dimenze zdraví zahrnuje především množství a kvalitu sociálních interakcí. Bohaté kvalitní sociální interakce napomáhají redukci stresu, působí jako opora. Velmi důležité je, jak k sociálním vztahům jedinec přistupuje, jak vysoko v jeho hodnotovém systému sociální vztahy stojí a zda sociální interakce tvoří pro dotyčného cílovou hodnotovou kategorii či je na úrovni užitečného přístupu. Rozdíl v pojetí těchto hodnot tkví v aktivním či pasivním přístupu k budování interakcí. Při cílovém pojetí dané hodnoty se jedinec snaží aktivně utvářet své vztahy s okolím, dbá o jejich kvalitu, sám sebe vnímá jako důležitou součást spokojenosti druhých, zamýšlí se nad tím, jak svým zapojením do interakcí prospívá ostatním. V užitečném přístupu pojetí hodnoty se klade důraz na to, jaký prospěch může mít jedinec nebo skupina

z daného vztahu nebo interakce. Sdílení a přizpůsobování se navzájem jsou klíčovými aspekty sociálních vztahů. Na druhou stranu sociální interakce jsou, zvláště v profesi pedagoga, velmi častým stresorem (Kursch, 2016).

#### **4.6.4 Enviromentální dimenze**

Podobně jako u předchozí dimenze i prostředí hraje rozhodující roli při vzniku a zvládnání stresu. Na jedné straně v něm řada stresorů vzniká, na druhé straně prokazatelně působí také jako faktor preventivní. Z rizikových faktorů lze jmenovat zejména kvalitu životního prostředí, zaměstnání. Jako protektivní faktor působí především příroda (Kursch, 2016).

#### **4.6.5 Spirituální dimenze**

V neposlední řadě nelze opomíjet ani spirituální rovinu zdraví, ať už ji budeme pojímat jakkoliv. Pro účely tohoto textu je nejužitečnější chápání spirituality jako víry v sama sebe i bez přesahu k religiozitě (Kursch, 2016).

### **4.7 Adaptace a coping**

Organismus reaguje na stresovou situaci tělesnou adaptací, která má za cíl obnovit rovnováhu v organismu. Tuto adaptaci můžeme rozdělit na fyzickou a psychickou reakci. K psychické reakci na stres patří dvě základní strategie – adaptace a coping, které pomáhají jedinci přizpůsobit se stresové situaci. (Švamberk Šauerová, 2018). Podle Křivohlavého (1994) patří problematika adaptace a copingu mezi klasická psychologická témata.

Snaha organismu je vyrovnat a udržet fyziologickou rovnováhu v reakci na zátěžovou situaci. Coping je anglický termín pro zvládnání a vyrovnávání se s náročnými situacemi (Machač, Macháčová, Hoskovec, 1988).

Lazarus a Folkmanová, kteří zpracovali teorii copingu, rozlišují dva základní typy těchto strategií:

- zaměření se na řešení problému,
- zaměření se na zlepšení emoční bilance (Švamberk Šauerová, 2018).

## 4.8 Příčiny stresu u učitelů

„Povolání učitele, pokud se pro něj člověk rozhodne na celý život, je velmi náročné a vyčerpávající. Ne všichni, kdo se stanou učiteli, se dokážou s nároky pedagogické praxe úspěšně vyrovnávat. Opakované zážitky distresu mohou u některých z nich vyvolat syndrom vyhasnutí (vyhoření), tj. stav životního vyčerpání“ (Mareš, 2013, s. 512). Stres a syndrom vyhoření jsou významnými společenskými problémy a mohou mít vážné následky pro zdraví a výkon pedagoga. Profese učitele je definitivně považována za vysoko stresující a rizikovou z hlediska vzniku syndromu vyhoření. Němečtí psychologové Henning a Keller uvádějí, že až jednu čtvrtinu učitelů postihne syndrom vyhoření (Hennig, Keller, 1996). Podle Průchy (2002) je práce učitele z hlediska pracovní zátěže velmi náročná. Většina veřejnosti je si vědoma toho, že učitelská profese představuje značné psychické zatížení a může mít negativní dopad na zdraví učitele. Nejčastějšími stresory u pedagogických pracovníků jsou podle Průchy (2002):

- problémy s žáky,
- pracovní přetížení,
- problémy s kolegy,
- problémy s rodiči,
- nízké společenské ohodnocení,
- časté změny,
- stereotyp,
- špatné pracovní podmínky,
- špatný přístup žáků,
- nedostatek času pro odpočinek a relaxaci.

## 5 Syndrom vyhoření

Syndrom vyhoření, známý také jako „burn-out“, označuje dlouhodobý stav psychického vypětí, které vzniká v důsledku trvalého a zvýšeného stresu a projevuje se tělesnými, kognitivními a emočními problémy. Tento syndrom se projevuje jako následek opakovaného a dlouhodobého procesu. Jedná se o souběh mnoha faktorů. Vyhoření vzniká v důsledku dlouhodobého a silného působení stresu. Nejčastěji postihuje pomáhající profese, mezi které patří i učitelé. Riziko vzniku syndromu vyhoření se u každého jedince liší a závisí na osobnostních faktorech, jako je strach ze selhání a schopnost zvládat stres. Důležitým faktorem je také kvalita vztahů v pracovním prostředí a celková spokojenost s pracovním životem. K prevenci syndromu vyhoření přispívá také zdravý životní styl, protože únava a vyčerpání mohou být jeho příčinou. Syndrom vyhoření se pojí nejenom s výkonem určitých profesí, ale i s individuálními vlastnostmi každého jedince (Smetáčková, Štěch a kol., 2020).

V odborné literatuře je nejčastěji uváděno pět vývojových stádií burn-out syndromu: nadšení, stagnace, frustrace, apatie, vyhoření (Švamberk Šauerová, 2018).

Učitelská profese je považována za jedno z nejnáročnějších a rizikových povolání s ohledem na možnost vzniku syndromu vyhoření, protože učitelé se každodenně potýkají s různorodými stresory, které mohou být různě silné. Učitelské stresory lze rozdělit do tří typů:

- stresory týkající se studentů, rodičů a kolegů,
- stresory týkající se výuky,
- stresory týkající se postavení učitelůve společnosti (Hennig, Keller, 1996).

Vyhoření v profesi učitele vede k nekvalitní výuce, ke špatným vztahům s kolegy i studenty (Švamberk Šauerová, 2018).

### 5.1 Druhy syndromu vyhoření

Syndrom vyhoření lze rozdělit mezi akutním a chronickým syndromem vyhoření podle časového průběhu. Akutní vyhoření vzniká obvykle po krátkodobé nadměrné pracovní zátěži, zatímco chronické vyhoření vzniká po dlouhodobém vystavení silným

stresorům. Chronické vyhoření probíhá v pěti fázích a může mít negativní dopad na psychickou, tělesnou a sociální rovinu jedince (Švamberk Šauerová, 2018).

## **5.2 Příčiny vzniku syndromu vyhoření**

Syndrom vyhoření vzniká v důsledku kombinace subjektivních a objektivních faktorů. Mezi subjektivní faktory patří osobní charakteristiky, jako jsou nízké sebevědomí, vysoké nároky, empatie a nerozhodnost. Objektivní příčiny jsou převážně způsobeny externími faktory pracovního prostředí, které ovlivňují pracovní zátěž a přispívají k rozvoji syndromu vyhoření. Mezi tyto faktory patří charakter práce, nadměrná pracovní zátěž, časový tlak, přísné vedení, malá míra volnosti, špatná kvalita mezilidských vztahů, konflikty na pracovišti, nedostatečné uznání, špatné pracovní podmínky a nízké finanční ohodnocení (Kebza, 2005). Kopřiva (2016) dále uvádí jako další faktory ztrátu ideálů, workoholismus či tzv. teror příležitostí.

Existuje celá řada vlivů, které mohou přispět k rozvoji syndromu vyhoření. Mezi tyto vlivy patří:

- individuální psychické příčiny – špatná reakce na stres,
- individuální fyzické příčiny – nezdravý životní styl,
- institucionální příčiny,
- společenské příčiny (Smetáčková, Štěch a kol., 2020).

Mnoho autorů považuje za hlavní příčinu vyhoření právě podmínky a vztahy na pracovišti a sociologické faktory (Smetáčková, Štěch a kol., 2020).

## **5.3 Projevy syndromu vyhoření**

Syndrom vyhoření začíná drobnými a snadno přehlédnutelnými příznaky, které se postupně mohou rozvinout v závažný a trvalý problém. Tyto příznaky jsou často nespecifické, což může vést k nesprávné diagnóze a léčbě. Tento syndrom je charakterizován širokou škálou symptomů, které spolu zdánlivě nesouvisí. Může se zdát, že se jedná o příznaky jiného zdravotního problému (Smetáčková, Štěch a kol., 2020).

Pouhá přítomnost příznaků je pouze prvním krokem v procesu směřujícím k syndromu vyhoření. Pokud se tyto příznaky postupně hromadí a trvají delší dobu, mohou vést

k úplnému vyhoření. Proto je důležité příznaky sledovat a v rámci psychohygieny pracovat na jejich redukci. (Švamberg Šauerová, 2018).

Mezi psychické příznaky syndromu vyhoření patří:

- strach a úzkost,
- bezmocnost a beznaděj,
- osamělost,
- smutek, rozzuřenost,
- ztráta motivace,
- deprese (Švamberg Šauerová, 2018).

K tělesným příznakům se řadí:

- snížení energie,
- únava, vyčerpání
- tělesná slabost,
- bolesti hlavy, krční páteře, břicha,
- nechutenství,
- úbytek hmotnosti,
- zažívací potíže,
- nespavost (Švamberg Šauerová, 2018).

Příznaky v sociální rovině jsou:

- snížení zájmu o druhé,
- negativní vnímání sebe samého,
- negativní druhých,
- negativní přístup k životu,
- zhoršení jednání s lidmi (Švamberg Šauerová, 2018).

## **5.4 Fáze projevů syndromu vyhoření**

Vývoj vyhoření podle Křivohlavého probíhá v pěti fázích:

- 1) Nadšení – Nováček v práci se projevuje nadšením a energií, má vysoká očekávání a ochotně pracuje i přesčasy. Je naplňován svou prací a silně se s ní

ztotožňuje, což způsobuje, že zanedbává své volnočasové aktivity (Křivohlavý, 2012).

- 2) Stagnace – Po počátečním nadšení nastupuje fáze stagnace, kdy se jedinec v práci již cítí trochu zorientovaný a uvědomuje si své omezení a nerealizovatelnost všech ideálů. Začíná se také zajímat o jiné záležitosti než pouze pracovní, bere ohled na své osobní potřeby a koníčky (Křivohlavý, 2012).
- 3) Frustrace – Pracovník se začíná zajímat o efektivitu a smysl své práce, protože se opakovaně setkal s nespolupracujícími klienty a technickými a byrokratickými překážkami. Zároveň začíná brát v potaz své osobní potřeby a koníčky. Tato fáze může vést k sporům s nadřízenými a může se objevit i počínající emoční a fyzické potíže (Křivohlavý, 2012).
- 4) Apatie – Stadium apatie nastává po delším období frustrace, kdy dotyčný ztrácí vliv na frustrující situace. Pracovník vnímá svou práci pouze jako zdroj obživy, plní jen základní povinnosti a odmítá jakékoli novinky, rozhovory se spolupracovníky a požadavky na práci přeschas. Často se cítí obtěžován prací (Křivohlavý, 2012).
- 5) Vyhoření – Emocionální vyčerpání je posledním stadiem syndromu vyhoření. Dotyčný se cítí vyčerpaný a bez energie, nemá zájem o svou práci ani o vztahy s ostatními. Ztrácí pocit vlastního smyslu a identity, a může se dostat do stavu depresivního nebo úzkostného myšlení (Křivohlavý, 2012).

## **5.5 Syndrom vyhoření u pedagogů**

Práce učitele přináší mnoho konfliktních a stresových situací, protože je učitel v průběhu svého pracovního dne v kontaktu s mnoha lidmi, a musí být neustále pozorný k jejich dotazům, reakcím a požadavkům. Kromě toho musí řešit mnoho úkolů a problémů, aniž by ztratil ze zřetele hlavní cíl. Učitel je také pod dohledem žáků, vedení školy a veřejnosti včetně rodičů (Smetáčková, Štěch a kol., 2020).

Učitelská profese je zařazena mezi pomocné obory, kde dochází k neustálému kontaktu s žáky a studenty, což nese s sebou profesionální zodpovědnost. Učitelství je vnímáno jako povolání, které se často spojuje s dlouhodobým stresem, který může vést k syndromu vyhoření (Bártová, 2011).



Syndrom vyhoření u učitelů se vyvine pod vlivem silného a dlouhodobého stresu, který nelze snadno zmírnit či omezit. Učitelské povolání přináší stres z mnoha zdrojů, což zvyšuje celkovou stresovou zátěž. Mezi nejčastější zdroje stresu patří nadměrné pracovní vytížení, školský systém, vztahy se žáky a studenty, touha po seberealizaci, veřejnost a rodiče, pracovní prostředí a mezilidské vztahy na pracovišti (Švamberská Šauerová, 2018).

## 6 Duševní hygiena

Duševní hygiena (psychohygiena) je definována jako soubor zásad a technik, které přispívají k redukci důsledků působení stresorů, pomáhají připravit se na náročné životní situace, zvyšovat odolnost vůči nim, eventuálně těmto situacím předcházet (Mertin, Gillernová, 2010). Míček (Křivohlavý, 2009, s. 143) definuje psychohygienu následovně: „Duševní hygienou rozumíme systém vědecky propracovaných pravidel a rad sloužící k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševního zdraví, duševní rovnováhy“. Cílem duševní hygieny je udržet a posílit duševní zdraví člověka, zvýšit jeho odolnost proti negativním vlivům a vytvořit optimální podmínky pro jeho duševní činnost (Křivohlavý, 2009).

„Duševní hygiena je obor, který se zabývá rozvojem a podporou duševního zdraví, prevencí duševních poruch a nemocí“ (Hartl, 2000, s. 199). „Osvojení si zásad duševní hygieny je důležitou součástí osobnostního rozvoje, v případě učitelské profese je možné osvojení těchto principů považovat za podstatnou součást rozvoje profesního“ (Švamberg Šauerová, 2018, s. 66). Duševní hygienu lze širšími souvislostmi chápat jako obor, který se snaží najít optimální životní cestu, která respektuje potřeby jednotlivců. V užším slova smyslu se zaměřuje na uchování duševního zdraví a preventivní funkce technik duševní hygieny, které jsou v tomto pojetí klíčové. (Švamberg Šauerová, 2018).

Pod pojem psychohygiena či duševní hygiena můžeme zařadit termíny jako sebevýchova, zdravý životní styl, životospráva, duševní klid, relaxace, sociální interakce, úprava pracovních podmínek a zrání osobnosti (Křivohlavý, 2001). Důležité je mít pravidelný denní režim, dostatečný spánek a odpočinek, pravidelně snídat, nepřejídat se a udržovat si přiměřenou tělesnou váhu, nepodléhat alkoholu, kouření a drogám, pravidelně cvičit, manuálně pracovat a mít dostatek zdravého pohybu. Doporučuje se pestrá strava bohatá na vitamíny. Dodržovat správný pitný režim, pít dostatečné množství vody (Švamberg Šauerová, 2018).

Jedním z nejvýznamnějších témat a úkolů současné duševní hygieny je prevence stresu a jeho zvládnutí v raných fázích. K tomuto účelu se využívají antistresové programy, což jsou metody zaměřené na fyzickou a psychickou relaxaci. Klidné a bezkonfliktní

sociální prostředí jedince a jeho životní perspektivy podporují účinnost antistresových cvičení (Kubitschek, 2020).

Duševní hygiena může sloužit také jako prevence syndromu vyhoření v jakékoli profesi. Základní doporučení jsou univerzální a mohou být aplikována i pro řešení jiných problémů. Tato doporučení zahrnují pravidelný pohyb, relaxační cvičení a dodržování denního režimu, což přispívá k celkovému zvýšení odolnosti jedince. Z psychologického hlediska je důležité, aby byl člověk plně pohlčen provozovanou aktivitou (Bartko, 1976).

## **6.1 Duševní hygiena učitelů**

Učitel by měl vytvářet prostředí, které podporuje zdravý vývoj žáků. Nicméně, pokud je učitel nervózní a pod stresem, může to mít negativní vliv na jeho práci a také na vztahy žáků ke společnosti. „Duševní zdraví jednotlivce je téměř vždy spjato s duševním zdravím lidí, kteří ho obklopují, se vztahy, které existují mezi ním a společností.“ (Bartko, 1976, s. 350). Duševní zdraví učitele proto výrazně ovlivňuje duševní rovnováhu jeho žáků (Bartko, 1976).

Učitelé se vyznačují vysokou profesionalitou, avšak často nedostávají dostatečné společenské uznání a mohou tak snadněji podléhat stresu, který může vést k syndromu vyhoření. V rámci psychohygieny je vhodné udržovat profesionální odstup od problémů, nebrat neúspěchy žáků osobně a oddělovat pracovní a osobní život. Učitelé by měli mít vlastnosti jako trpělivost, optimismus, velkorysost, moudrost, kázeň a klid (Kubitschek, 2020).

Ani alkohol a kouření nepřispívají ke správné duševní kondici. Někdy také zastaralé vybavení školy může mít negativní dopad na snahu učitelů modernizovat výuku. Na druhé straně, dobré vedení školy pozitivně ovlivňuje psychickou pohodu učitelů a projevuje se to v jejich přístupu k žákům (Švamberk Šauerová, 2018).

V boji proti stresu by se učitelé měli snažit zdůrazňovat pozitivní stránky své práce, soustředit se na dosažené úspěchy a komunikovat s kolegy. Ředitelé by zas měli přispět vhodnými motivačními postupy, pochvalami, poděkováním, finanční odměnou za kvalitní práci (Švamberk Šauerová, 2018).

Když se učitelé cítí frustrovaní a mají pocit, že jejich práce nemá smysl, uvíznou v začarovaném kruhu. Snaží se udržet práci tím, že vynakládají více energie každý den, což vede ke stereotypu a omezenému úsilí. To negativně ovlivňuje jejich vztahy s žáky, rodiči a kolegy a může vést k syndromu vyhoření a další ztrátě smyslu práce (Hennig, Keller, 1996).

Hennig a Keller (1996) učitelům doporučují protistresová opatření:

- Zmenšete příliš vysoké ideály a přijměte fakt, že lidé jsou náchylní k chybám a nedokonalostem.
- Nepochybujte o syndromu pomocníka a neberte na sebe zodpovědnost za vše a všechny.
- Naučte se říkat ne a řešte pouze důležité úkoly.
- Stanovte si priority a sestavte si plán, který vám ušetří čas a energii.
- Rozdělte si práci na více částí.
- Dělejte si přestávky, abyste nevyčerpali všechnu energii.
- Vyjadřujte své pocity otevřeně, abyste se vyhnuli nedorozuměním a konfliktům.
- Hledejte emocionální podporu u kolegů, aby vám pomohli s řešením problémů.
- Vyhněte se negativnímu myšlení a radujte se z vašich silných stránek a pozitivních momentů.
- Připravte se na výuku, vyhněte se problémům a zvládejte je s rozvahou, když se vyskytnou.
- Nejednejte impulsivně, žákovo jednání kritizujte konstruktivně.
- Vyrovnávejte své pracovní zatížení relaxací a věnujte se činnostem, které vás naplňují, abyste doplnili energii.
- Pečujte o své zdraví a reagujte na signály vašeho těla, dopřejte si dostatek spánku, zdravé jídlo a sport.

## **6.2 Zásady a techniky duševní hygieny**

### **6.2.1 Relaxační techniky**

Nejlepším způsobem, jak projít pracovním dnem bez stresu, je kombinace dobrého profesního sebevědomí, dostatečného času na regeneraci a ochoty prověřovat i u oblíbených zvyklostí, zda se skutečně osvědčují v praxi. Metoda relaxace je často využívaný a osvědčený způsob, jak se vyrovnat s každodenními situacemi. Relaxace znamená proces nebo stav uvolnění psychického a tělesného napětí, který zahrnuje uvolnění, povolení a zmírnění. Cílem relaxace je psychické i fyzické uvolnění. Relaxaci nelze považovat za nic nedělání, neboť jde o vědomý a cílený proces uvolnění. Pozitivní účinky správné relaxace jsou zpomalení metabolismu, zpomalení tepu a dechu, menší spotřeba kyslíku a energie a vyplavování endorfinů (Švamberg Šauerová, 2018).

Pro správné relaxování je zapotřebí dodržování určitých zásad této činnosti. Nejprve je důležité si zvolit vhodné místo, které bude tiché, nerušivé a příjemné. Po celou dobu relaxace bychom měli mít přístup k dostatečnému množství čerstvého vzduchu. Dále je na místě volba pohodlné pozice, ve které se cítíme uvolněně. Správné dýchání a relaxace jsou klíčovými faktory při zvládnání stresové zátěže, neboť naše dýchání hraje v této situaci velkou roli. Dechová cvičení jsou užitečná pro obnovení normálního fungování vnitřních orgánů a uvolnění napětí. Tyto techniky jsou považovány za nejúčinnější způsoby, jak snížit úroveň stresu (Kubitschek, 2020).

Relaxace nemusí být pouze pasivní, kdy zhluboka dýcháme a snažíme se uklidit mysl, ale může být i aktivní, např. klidná procházka přírodou, jóga. Klid v duši je důležitý, protože se z něj může zrodit inspirace. Lidé jsou až příliš často podráždění, unavení, depresivní a nemocní jen pro to, že po dlouhé týdny pracují a neumí se uklidnit a uvolnit. Neschopnost relaxovat, odpočívat bývá hlavní příčinou i stresu a syndromu vyhoření (Grofová, Černý, 2015).

### **6.2.2 Sportovní a pohybové aktivity**

Pravidelným pohybem se zbavujeme nahromaděného stresu a zlepšujeme tak fyzické i psychické zdraví. Pohybová aktivita je důležitá pro člověka během celého života,

neboť přispívá ke zlepšení fyzické kondice, koordinace těla a motorických schopností. Navíc má pozitivní vliv na kvalitu sociálních vztahů a formuje pozitivní vlastnosti osobnosti. Člověk, který se věnuje pohybové aktivitě, má zvýšený pocit sebedůvěry a lépe se soustředí. Cvičení udržuje zdravý mozek a další životně důležité orgány. Cvičení neznamená jen sportovat nebo chodit do posilovny, ale může se jednat i o procházky v parku, zahradničení nebo jógu. Aktivity pro učitele by měly kompenzovat jak nedostatečnou fyzickou zátěž, tak i mentální, sociální a emocionální přetížení. Jako příklad vhodných aktivit pro učitele uvádí autorka cyklistiku nebo pěší turistiku, které spojují pohyb v přírodě s poznáváním kulturních památek. Dále doporučuje zahrádkaření a chalupaření, kdy se pojí fyzická činnost s relaxací a přírodou (Švamberk Šauerová, 2018).

Slepička, Hošek, Hátlová (2020) tvrdí, že sport má antistresový účinek tím, že nás odvádí od pracovního stresu a přenáší do světa zábavy a hry. Při sportování prožíváme momenty radosti, které harmonizují naše emoce a zlepšují kvalitu života. Běžné pracovní starosti nás stresují a tvoří v nás napětí, ale sportovní aktivity nám pomáhají toto napětí snižovat a redukovat předpoklady pro vznik stresu. Navíc sportování probíhá mimo náš běžný prostor a automaticky nás tak přenáší do jiného psychického nastavení. (Slepička, Hošek, Hátlová, 2020).

### **6.2.3 Časový režim**

Schopnost efektivní organizace času a uspořádání úkolů je dalším faktorem, jenž ovlivňuje duševní zdraví. Nedostatek času, tlak a časová tíseň trápí kvůli vysokým nárokům dnešní uspěchané doby čím dál více lidí.

Správné plánování a efektivní využívání času jsou nezbytnou součástí zdravého životního stylu. Učitelé často trpí stresem v souvislosti se špatnými časovými návyky, protože musí plánovat nejen svůj vlastní čas, ale také organizovat výuku. Je důležité, aby každý člověk zvážil svůj výkon a přizpůsobil svůj denní plán těmto individuálním možnostem. Při plánování jednotlivých činností a úkolů by měly být respektovány vlastní schopnosti, aby byl cíl plánu dosažitelný (Praško, 2003). Při plánování každodenního režimu je dobré nezapomínat na veškeré oblasti, jež jsou pro člověka důležité. Je to např. rodina, partner, práce, osobní aktivita (Chamoutová, Chamoutová, 2006).

#### **6.2.4 Adaptace**

Křivohlavý (2009) zmiňuje v souvislosti s psychohygienou adaptaci jako proces přizpůsobování se. Adaptace zahrnuje přizpůsobení se jak neměnnému životnímu prostředí, tak i změnám, které jsou možné. Proto je pro psychohygienu klíčové naučit se ovládat sebe sama a vyhnout se selhání v této oblasti. Schopnost adaptovat se na nové situace je důležitá pro úspěšné zvládnání stresu.

#### **6.2.5 Tvorba**

Klíčovou součástí prevence syndromu vyhoření jsou různorodé aktivity, při kterých člověk může relaxovat. Pokud jsme do aktivity plně ponořeni, můžeme dosáhnout relaxovaného stavu, který vyvolává klid, spokojenost a harmonii. Tvůrčí aktivity mají velkou výhodu v psychohygieně, jelikož výsledkem těchto aktivit je hmatatelná vzpomínka – výtvar. Vybavením vzpomínek na proces tvorby a pozorováním výtvaru oživíme pozitivní emoce, které činnost doprovázely. Podstatou tvorby není výsledek, ale samotný kreativní proces (Švamberg Šauerová, 2018).

Tvůrčí činností by měly být klidné a příjemné aktivity. Může se jednat o malování, kreslení, fotografování, zpěv, psaní textů. Důležité je, aby aktivity nebyly pro člověka složité a stresující (Kubitschek, 2020).

#### **6.2.6 Cestování**

Cestování je dobrou pomůckou vedoucí ke snížení stresu. Člověku ale cestování musí být blízké, aby nedošlo k opačnému efektu. S výlety lze spojit mnoho dalších aktivit např. procházka v přírodě, poznávání historie a kultury. Cestováním objevujeme něco nového, doposud nepoznaného a naše mysl se tak zcela soustředí na poznávání a vyhodnocování okolních podnětů (Švamberg Šauerová, 2018).

#### **6.2.7 Humor, komunikace**

S humorem jde všechno snáz. Petrák (2016) odkazuje na teorii S. Freuda, kdy je humor popisován jako ventil k „upuštění páry“. Humor snižuje stres jak pro žáky, tak i pro pedagoga. Švingalová (2006) uvádí, že člověk, který je obklopen humorem nahlíží na komplikované situace s nadhledem a je častěji spokojený se svým životem.

Humor pozitivně ovlivňuje emocionální a komunikační oblasti, podporuje sociální kompetence a zvyšuje schopnosti pracovat v týmu. Malý úsměv je někdy lepší než velký proslov. Kdo umí na výzvy reagovat s humorem, zůstane uvolněnější, a přitom neztratí autoritu. Naopak, díky humoru budete sympatičtější, dokonce se říká, že vás humor ochrání před vyhořením (Kubitschek, 2020).

Je důležité, aby každý pedagog měl možnost sdílet své každodenní starosti a radosti s někým blízkým. Sociální interakce, ať už verbální či neverbální, je klíčovou součástí komunikace. Komunikace nás motivuje a informuje, umožňuje nám vidět svět jinak a nabízí nám nové pohledy na situace. Někdy stačí jen strávit čas s blízkou osobou, aby se zlepšila naše duševní pohoda. Komunikace je proto důležitým prvkem psychohygieny pro pedagogy (Bártová, 2011).

### **6.2.8 Rodina, přátelé a mezilidské vztahy**

Přátelství, manželství a partnerství hrají klíčovou roli při redukci stresu. Když má člověk od rodiny, partnera nebo přátel dostatečnou podporu, pochopení a uznání, dokáže lépe překonat své obtíže. Kvalitní rodinné prostředí vytváří každý člen rodiny a není to jen o jednom člověku. Přátelské vztahy také přispívají k obnově energie a každý z nás má jinou potřebu sdílet své problémy s přáteli. I když to neplatí pro všechny, přátelství má pro mnoho lidí velký význam, protože sdílená starost je poloviční starost a sdílená radost je dvojnásobná radost (Melgosa, 1997).

### **6.2.9 Wellness**

Podle Cathaly (2007) by měly být wellness programy vyvážené a zahrnovat komplexní péči o tělo i duši. K tomu patří různé aktivity, jako jsou pohybové cvičení, péče o tělo, zdravá výživa, komunikace, mentální rozvoj, kontakt s přírodou a duchovní rozvoj, které jsou součástí wellness programů. Švamberk Šauerová (2018) uvádí, že někteří lidé díky správnému nastavení hodnot i výchově umí včas přizpůsobit své pracovní vytížení a řeší problémy tak, aby si udrželi osobní wellness na odpovídající úrovni, čímž jsou schopni sami úspěšně odolávat ohrožení. Dodává, že pro takovou osobní terapii je důležité vyčlenit si volný čas a ten pak využívat ve smyslu wellness. To poskytuje relativně jednoduchý a srozumitelný návod na kvalitní a smysluplný život. Záruku úspěchu autorka spatřuje právě v celistvosti, s jakou wellness přistupuje



k člověku. Důležité jsou i aktivity spojené s péčí o tělo i mysl (masáže, saunování, péče o celkový vzhled). Autorka také doporučuje relaxační a meditační techniky a cvičení vedoucí ke zklidnění a vyčištění hlavy. Nelze opomíjet ani na dostatek spánku a dodržování zásad zdravé výživy (Švamberk Šauerová, 2018).

## **6.3 Techniky prevence duševního zdraví**

### **6.3.1 Zdroj pozitivních myšlenek**

Tato technika je založena na ignorování nepodstatných a zatěžujících myšlenek. Tyto myšlenky vytváří negativní energii a přitahují další negativní situace. Naopak je důležité, abychom si uvědomovali pozitivní situace a dávali přednost pozitivním myšlenkám. Je tedy důležité se naučit některé věci ignorovat (Švamberk Šauerová, 2018).

### **6.3.2 Bilancování**

Štětovská doporučuje vzít si papír a rozdělit jej ve svislém směru na dvě poloviny. Následně učitel do levé poloviny papíru zapíše vše, co mu profese přináší, čím ho obohacuje. Napravo pak uvede vše, co naopak kvůli profesi ztrácí, jaké jsou na něj kladeny nároky. Bez ohledu na to, kolik položek je v každém sloupci, se učitel soustředí pouze na pozitivní sloupec. Na položky tohoto sloupce se snaží soustředit a vědomě si je představit. Cvičení se doporučuje provádět opakovaně jako techniku zpětné vazby (Mertin, Gillernová, 2010).

Druhou možností, kterou autorka metody uvádí, je pozitivní životní bilance. Principem je zaznamenat si na konci dne vše, co nás ten den potěšilo. Podobně lze na začátku dne sestavit seznam všeho, na co se daný den můžeme těšit. Pokud z máme pocit, že nás tento den nečeká nic příjemného, můžeme rozvrh vědomě ovlivnit a přidat oblíbenou aktivitu. Při dlouhodobém provozování této techniky by mělo dojít k pozitivní změně vnímání dobrých i špatných situací (Mertin, Gillernová, 2010).

### **6.3.3 Vizualizace příjemného podnětu**

Vizualizace je důležitou součástí řady psychologických technik a koučování. Jde při ní o vytvoření konkrétní představy týkající se našeho chování. Vizualizovat lze

například cíl, kterého chceme dosáhnout nebo příjemný podnět, který v nás vyvolává pozitivní pocity. Pozitivní naladění pak vede k lepšímu zvládnání negativních situací (Švamberg Šauerová, 2018).

#### **6.3.4 Vzpomínkové album**

Vytvořením vzpomínkového alba můžeme spojit fotografie s nejhezčími okamžiky našeho života. Album poté slouží jako zásoba pozitivních vzpomínek, které nám v těžkých chvílích udělají radost. Můžeme se také naučit cíleně takové fotografie pořizovat (Švamberg Šauerová, 2018).

#### **6.3.5 Moje úspěchy**

Cílem této techniky je během deseti minut vypsát všechny naše úspěchy za poslední dobu. Dále můžeme přidat úspěchy, kterých jsme dosáhli ve vzdálenější minulosti. Po dokončení seznamu přichází zpětná vazba, kdy si promyslíme, které úspěchy byly nejdůležitější, ze kterých máme největší radost, zda se na nich podílel někdo blízký. Dozvíme se také, jestli právě prožíváme úspěšné období nebo zda jsme v minulosti byli více produktivní (Švamberg Šauerová, 2018).

## **PRAKTICKÁ ČÁST**

### **7 Vlastní šetření**

Praktická část se zaměřuje na zkušenosti pedagogů středních škol s negativními dopady jejich profese a následným řešením a předcházením těchto dopadů. Cílem dotazníkového šetření na vybraném vzorku pedagogů je na základě analýzy získaných odpovědí doporučit možnosti ke zvýšení odolnosti psychické zátěže. Na základě literární rešerše byla stanovena hypotéza, která byla ověřena na základě výsledků dotazníkového šetření.

#### **7.1 Charakteristika místa šetření**

Šetření a sběr informací byl proveden s pomocí pedagogů z Integrované Střední Školy v Rakovníku, Střední průmyslové školy Emila Kolbena v Rakovníku, Masarykově obchodní akademie v Rakovníku a Střední zemědělské školy v Rakovníku. Rakovník je menší město ve Středočeském kraji nedaleko Prahy. Nachází se zde veškerá občanská vybavenost a bohatá příroda. Vůči velikosti města je zde poměrně mnoho základních i středních škol. Především střední školy využívají studenti z celého okresu.

#### **7.2 Dotazníkové šetření**

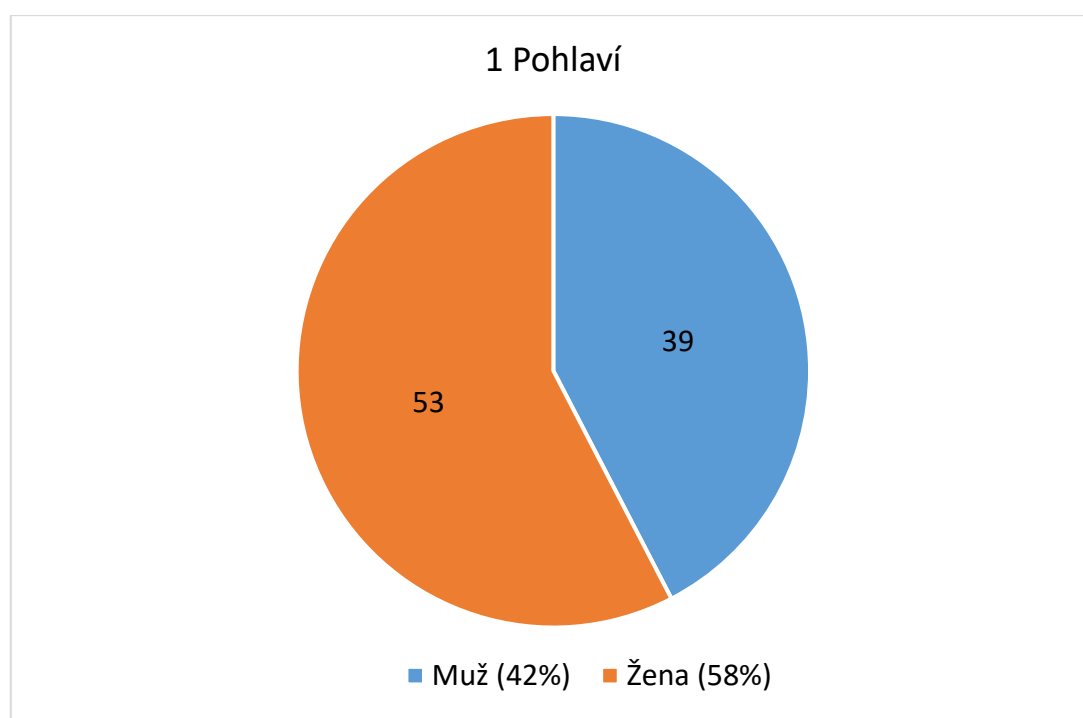
Šetření bylo provedeno pomocí metody kvantitativního dotazníkového šetření na vybraném vzorku učitelů středních škol v Rakovníku. Dotazník byl vytvořen pomocí internetové stránky Survio (odkaz: [www.survio.com](http://www.survio.com)). Jednotlivé otázky byly sestaveny na základě literární rešerše. Sestavený dotazník obsahoval 14 otázek s předdefinovanými odpověďmi a 2 otázky s volnými odpověďmi. Hypotéza byla následující:

- 1) Učitelé středních škol jsou dlouhodobě vystavováni stresu a pociťují psychickou i fyzickou únavu. Tyto negativní jevy pramení z náplně profese učitele.
- 2) Učitelé středních škol by uvítali větší snahu o podporu duševního zdraví v rámci psychohygieny ze strany zaměstnavatele.

Sběr informací byl realizován od 4.1.2023 do 18.1.2023 na výše uvedených středních školách v Rakovníku. Dotazník byl elektronicky distribuován pomocí odkazu učitelům jednotlivých škol. Tištěný dotazník lze najít v příloze č. 1. Šetření se celkově zúčastnilo 92 respondentů. Dotazník byl zcela anonymní a použit pouze pro účely bakalářské práce. Po skončení sběru informací byla provedena analýza a výsledky dotazníkového šetření byly vyjádřeny pomocí grafů a hodnot.

### 7.3 Zhodnocení výsledků dotazníkového šetření

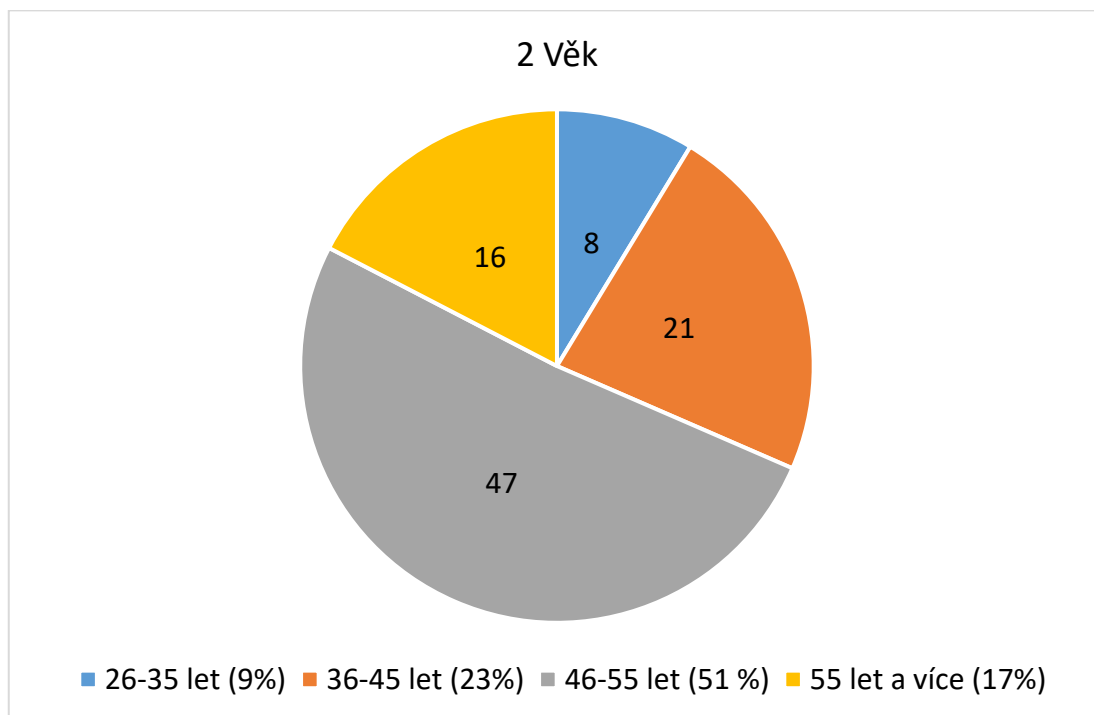
Graf 1: Pohlaví respondentů



Zdroj: vlastní zpracování

V této otázce měli respondenti na výběr ze dvou odpovědí a mohli vybrat pouze jednu. Z celkového počtu 92 respondentů dotazník vyplnilo 53 žen (58 %) a 39 mužů (42 %). Toto rozložení je znázorněno na Grafu 1. Poměrně velký počet respondentů mužského pohlaví zapříčinila různorodost středních škol a jejich zaměření. Na těchto školách působí mnoho mistrů a pedagogů s odborným zaměřením. Na druhou stranu lze z první otázky vyčíst, že v učitelské profesi stále převládají zastoupením ženy.

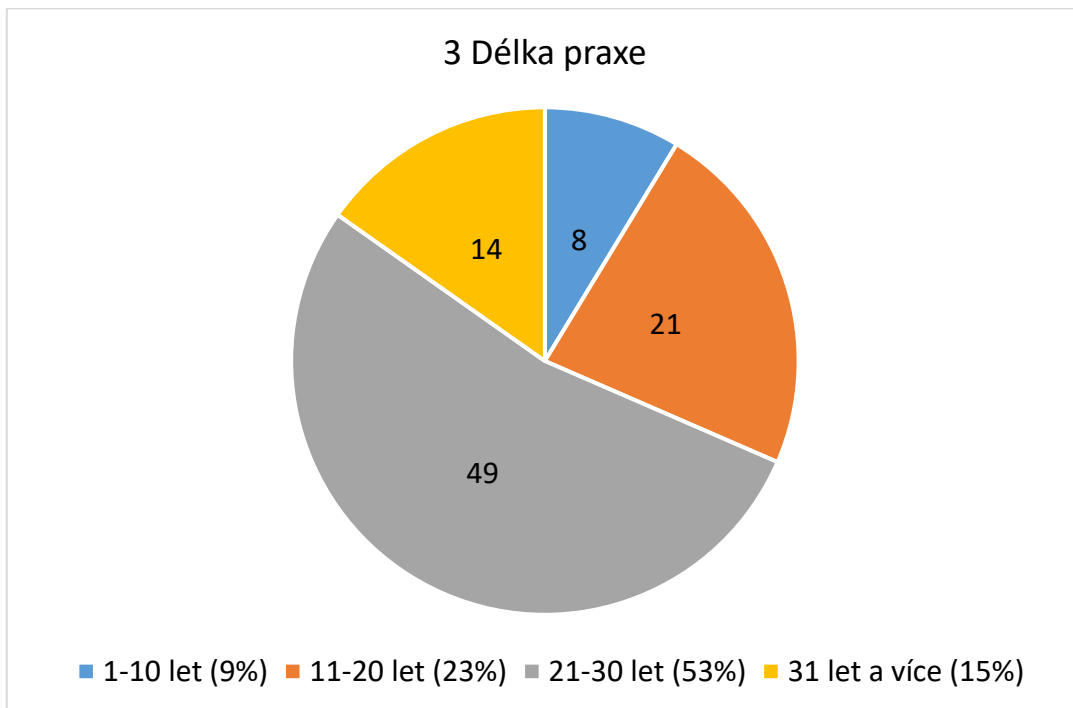
Graf 2: Věk respondentů



Zdroj: vlastní zpracování

V této otázce měli respondenti na výběr ze čtyř odpovědí a mohli vybrat pouze jednu. Graf 2 znázorňuje věk respondentů. 47 respondentů (51 %) je ve věku 46–55 let. Jedná se o nejpočetnější skupinu z hlediska věku. Dále 21 respondentů (23 %) uvedlo věk 36–45 let. Následovalo 16 respondentů (17 %), kteří jsou ve věku 55 let a více. Nejmenší zastoupení měla možnost 26–35 let, znázorněna modře, kterou vybralo 8 respondentů (9 %).

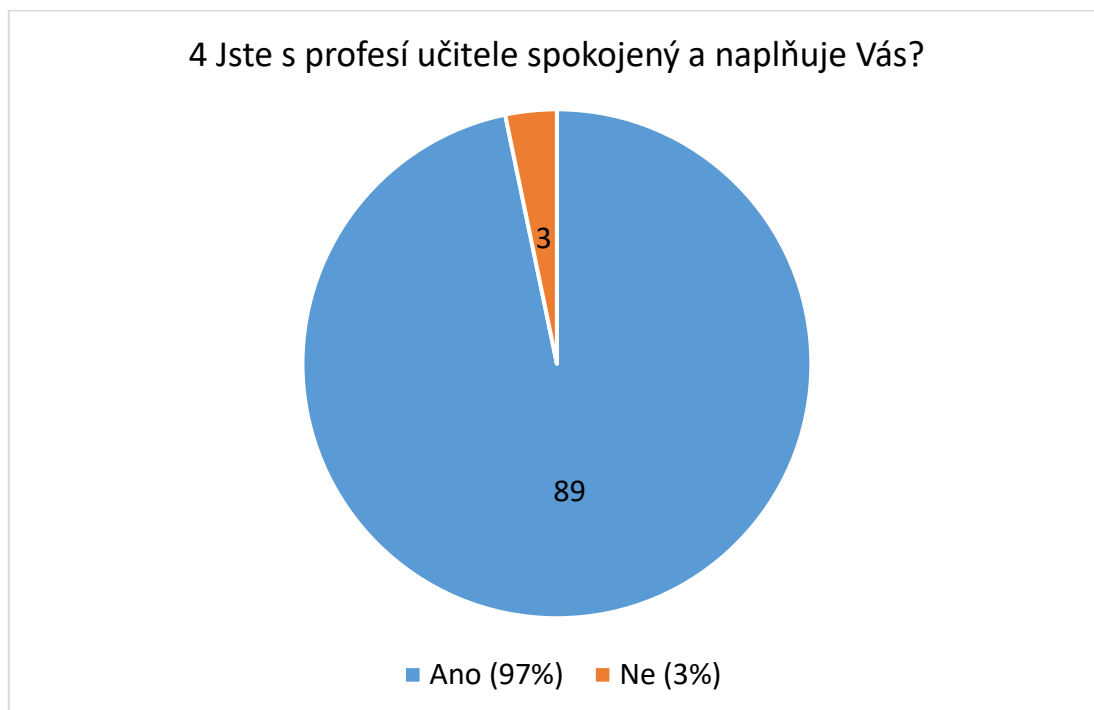
Graf 3: Délka praxe respondentů



Zdroj: vlastní zpracování

V této otázce měli respondenti na výběr ze čtyř odpovědí a mohli vybrat pouze jednu. Graf 3 znázorňuje délku praxe respondentů v učitelské profesi. Rozložení skupin je velmi podobné Grafu 2, neboť věk respondentů úzce souvisí s délkou jejich praxe. 49 respondentů (53 %) uvedlo délku praxe 21–30 let. Jde o nejpočetnější skupinu z hlediska délky praxe. Dále 21 respondentů (23 %) uvedlo délku praxe 11–20 let. Následovalo 14 respondentů (15 %), kteří mají praxi 31 let a více. Nejmenší zastoupení měla možnost 1–10 let praxe, kterou vybralo 8 respondentů (9 %).

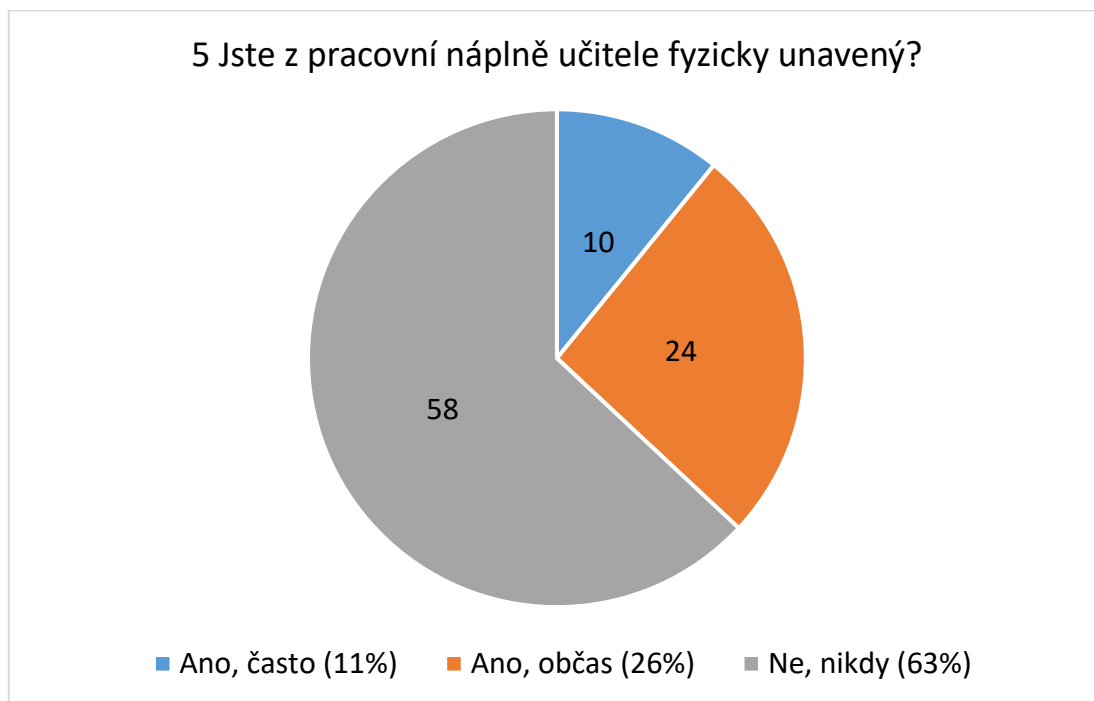
Graf 4: Spokojenost s profesí učitele



Zdroj: vlastní zpracování

V této otázce měli respondenti na výběr ze dvou odpovědí a mohli vybrat pouze jednu. Graf 4 vyjadřuje spokojenost respondentů s profesí učitele. Možnost „Ano“ vybralo 89 respondentů (97 %). Možnost „Ne“ uvedli 3 respondenti (3 %). Z výsledků můžeme usoudit, že velká většina dotazovaných respondentů je s profesí učitele celkově spokojena a naplňuje je. Překvapující je, že 3 respondenti nejsou s profesí učitele spokojeni nebo je nenaplňuje. Lze se pouze domnívat, co je příčinou této odpovědi. Může to být zapříčiněno negativními vlivy profese učitele a jejich následky, dlouhodobým stresem nebo syndromem vyhoření. Na druhou stranu tyto jevy mohou pociťovat i respondenti, kteří uvedli první možnost a jsou tedy spokojeni.

Graf 5: Fyzická únava

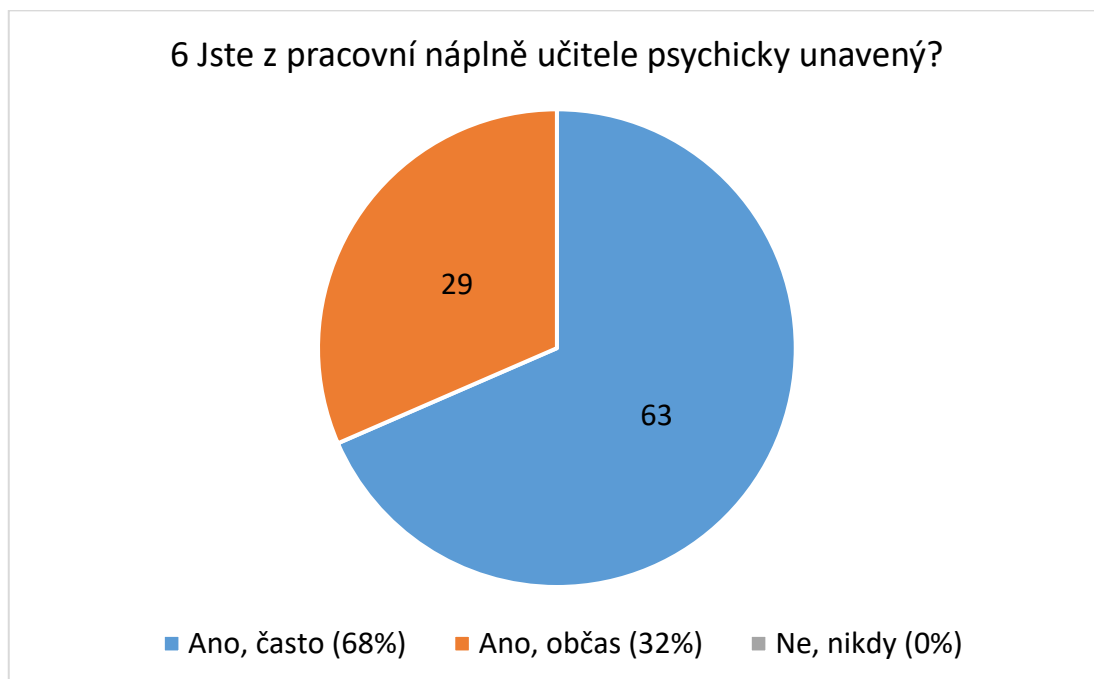


Zdroj: vlastní zpracování

V této otázce měli respondenti na výběr ze tří odpovědí a mohli vybrat pouze jednu. Graf 5 zobrazuje fyzickou únavu respondentů z pracovní náplně učitele. Nejvíce respondentů, tedy 58 (63 %) uvedlo, že z pracovní náplně učitele nejsou fyzicky unavení. 24 respondentů (26 %) zvolilo možnost „Ano, občas“. Nejmenší zastoupení má možnost „Ano, často“, kterou vybralo 10 respondentů (11 %). Z výsledku můžeme vyvodit názor, že více než polovina respondentů nepovažuje profesi učitele za fyzicky náročnou a unavující. To vyvrací část stanovené hypotézy, která říká, že učitelé pociťují fyzickou únavu, která pramení z náplně jejich práce. Většina respondentů totiž uvedla, že nepociťuje fyzickou únavu v profesi učitele.



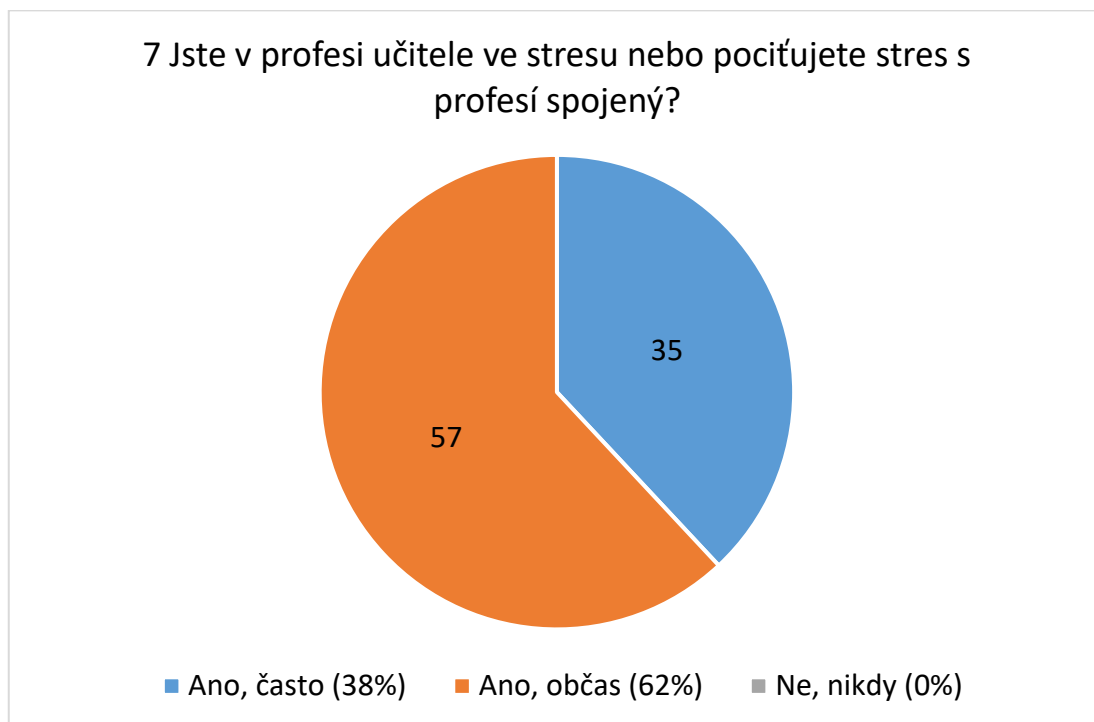
Graf 6: Psychická únava



Zdroj: vlastní zpracování

V této otázce měli respondenti na výběr ze tří odpovědí a mohli vybrat pouze jednu. Graf 6 zobrazuje psychickou únavu respondentů z pracovní náplně učitele. Velká část respondentů uvedla, že jsou často psychicky unavení z profesní náplně učitele. Jde o 63 respondentů (68 %), kteří tuto možnost vybrali. Dalších 29 respondentů (32 %) uvedlo, že jsou občas psychicky unavení. Možnost „Ne, nikdy“ nevybral žádný respondent. Je tedy zřejmé, že všichni respondenti považují profesi učitele za psychicky náročnou a unavující. Zajímavé je porovnání s předchozím grafem a srovnání fyzické a psychické únavy v profesi učitele. Z odpovědí lze vyčíst, že profese učitele je mnohem více psychicky náročná než fyzicky. Touto otázkou a grafem se potvrzuje část stanovené hypotézy, která říká, že učitelé pocítují psychickou únavu, která pramení z náplně jejich práce. Tento závěr můžeme doložit i na základě literatury, která označuje učitelskou profesi a další profese, které přímo závisí na kontaktu a vztahy mezi lidmi, za psychicky náročné.

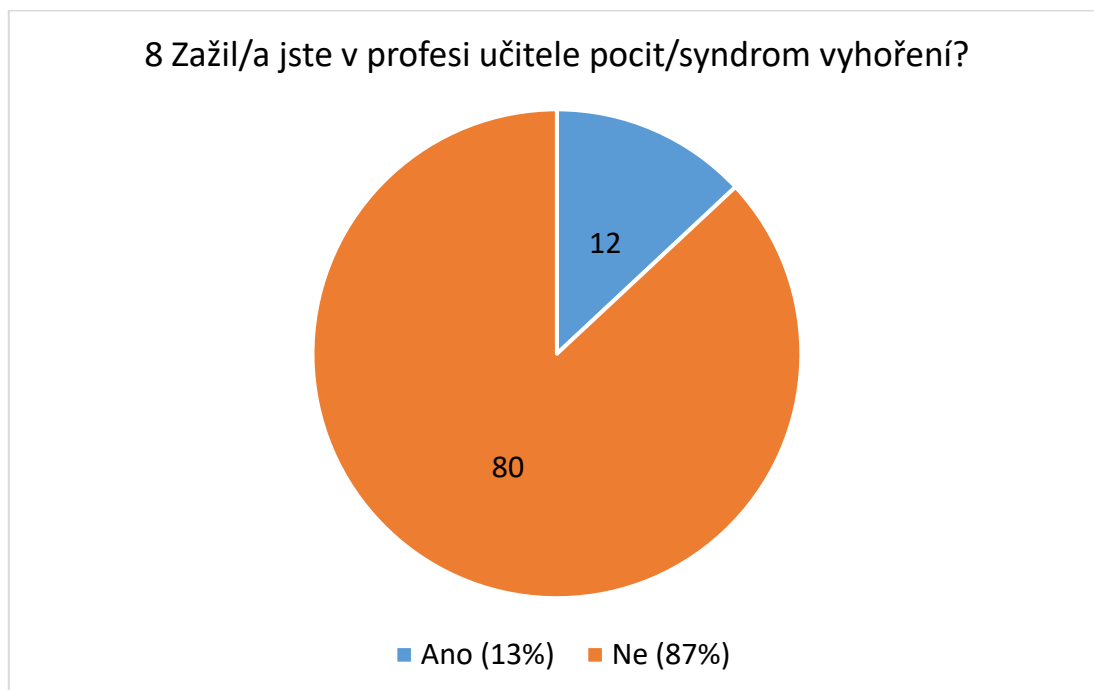
Graf 7: Stres



Zdroj: vlastní zpracování

V této otázce měli respondenti na výběr ze tří odpovědí a mohli vybrat pouze jednu. Graf 7 ukazuje, zda se respondenti setkávají v profesi učitele se stresem. 57 respondentů (62 %) uvedlo, že jsou občas ve stresu. Dalších 35 respondentů (38 %) uvedlo, že jsou často ve stresu. Možnost „Ne, nikdy“ nevybral žádný respondent. Celkově tedy všichni respondenti tvrdí, že v profesi učitele pociťují stres ať už na občasné či časté bázi. Tím se potvrzuje stanovená hypotéza, která tvrdí, že učitelé jsou dlouhodobě vystavováni stresu. Tuto skutečnost dokládá i mnoho autorů odborné literatury, kteří popisují profesi učitele za vysoce stresující.

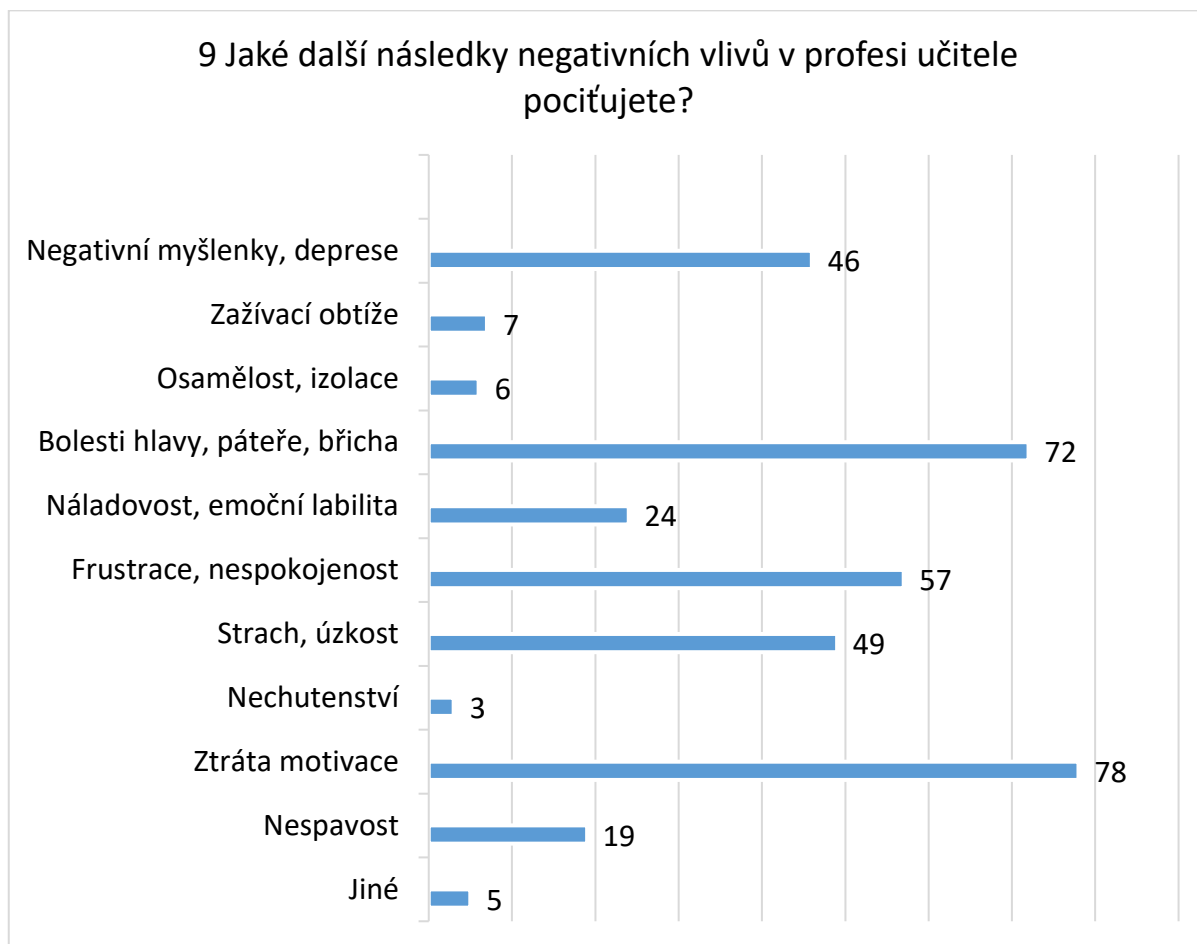
Graf 8: Syndrom vyhoření



Zdroj: vlastní zpracování

V této otázce měli respondenti na výběr ze dvou odpovědí a mohli vybrat pouze jednu. Graf 8 popisuje setkání respondentů se syndromem vyhoření nebo alespoň pocitem vyhoření v profesi učitele. 80 respondentů (87 %) si myslí, že se s pocitem nebo syndromem vyhoření nesetkali. 12 respondentů (13 %) uvedlo, že pocit nebo syndrom vyhoření zažili. Jedná se o poměrně malé procento respondentů, kteří se s vyhořením v profesi učitele setkali. Avšak jak uvádí literatura, není vždy jasné, zda jde o syndrom vyhoření a jeho příznaky. Nelze tedy vyloučit, že část zbylých respondentů vyhoření zažila, ale pouze si to neuvědomila.

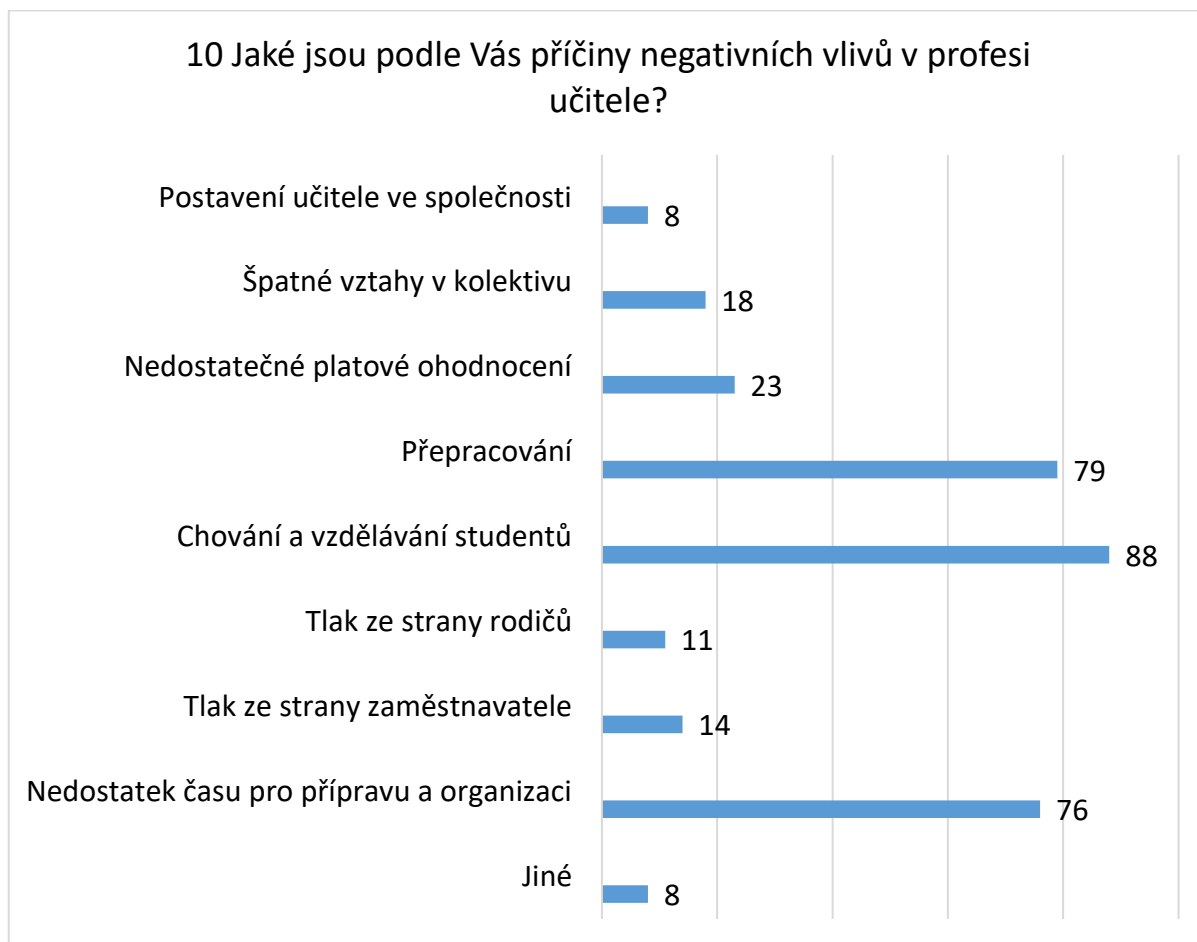
Graf 9: Další následky negativních vlivů



Zdroj: vlastní zpracování

V této otázce měli respondenti na výběr z jedenácti možností a mohli vybrat jednu nebo více odpovědí. Graf 9 zobrazuje další následky negativních vlivů v profesi učitele. Nejvíce respondentů uvedlo, že pociťují ztrátu motivace, bolesti hlavy, páteře, břicha a frustraci a nespokojenost. Jedná se tak o nejčastější následky negativních vlivů v profesi učitele u vybraného vzorku respondentů. Jejich četnost může vysvětlovat fakt, že jsou často příznaky i následky různých onemocnění a situací, které nemusí souviset s profesí učitele. Dalšími častými problémy jsou strach, úzkost, negativní myšlenky, deprese, náladovost a emoční labilita.

Graf 10: Příčiny negativních vlivů



Zdroj: vlastní zpracování

V této otázce měli respondenti na výběr z devíti možností a mohli vybrat jednu nebo více odpovědí. Graf 10 zobrazuje příčiny negativních vlivů v profesi učitele. Nejvíce respondentů si myslí, že příčinami negativních vlivů je chování a vzdělávání studentů, přepracování a nedostatek času pro organizaci. Z grafu je zřejmé, že jde o největší problémy a nejčastější příčiny.

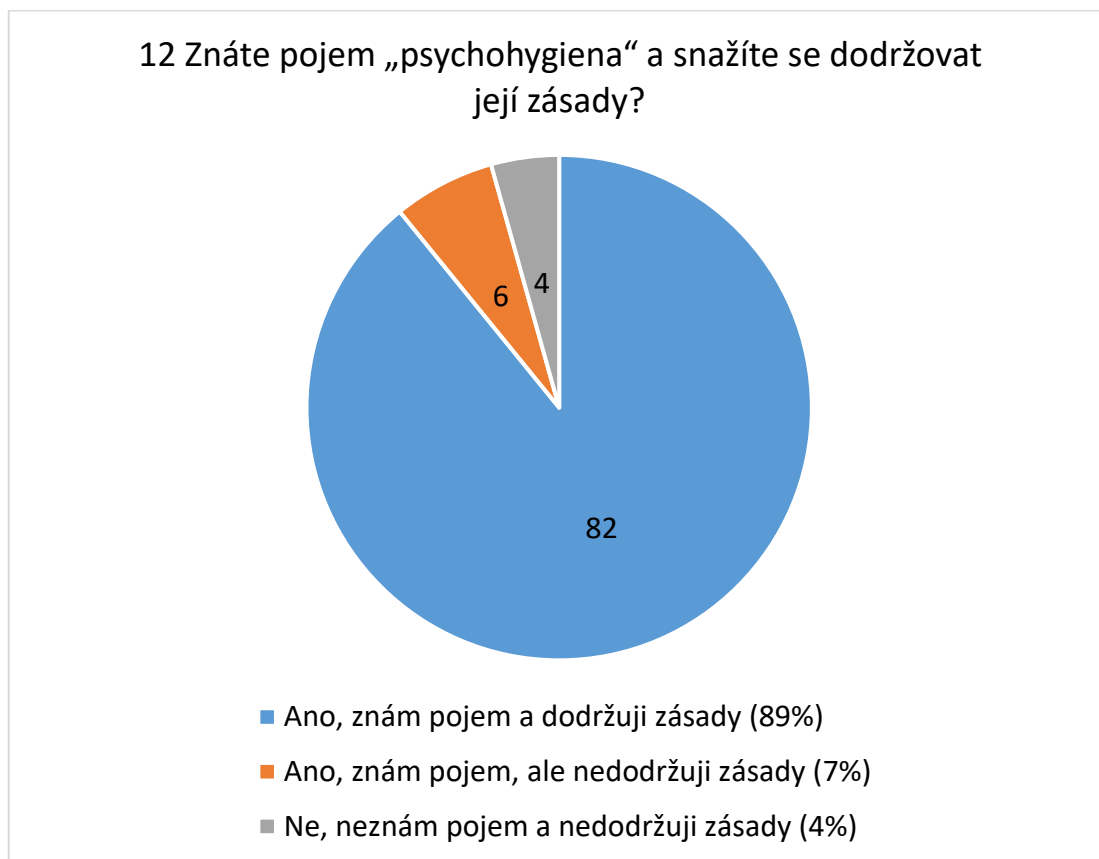
Graf 11: Zdravý životní styl



Zdroj: vlastní zpracování

V této otázce měli respondenti na výběr z dvou možností a mohli vybrat jednu odpověď. Graf 11 ukazuje dodržování zdravého životního stylu. 70 respondentů (70 %) tvrdí, že se snaží dodržovat zdravý životní styl. Zbýlých 22 respondentů (24 %) odpovědělo, že se nesnaží dodržovat zdravý životní styl. Otázka zdravého životního stylu je velmi důležitá, neboť přímo souvisí s fyzickým i psychickým zdravím.

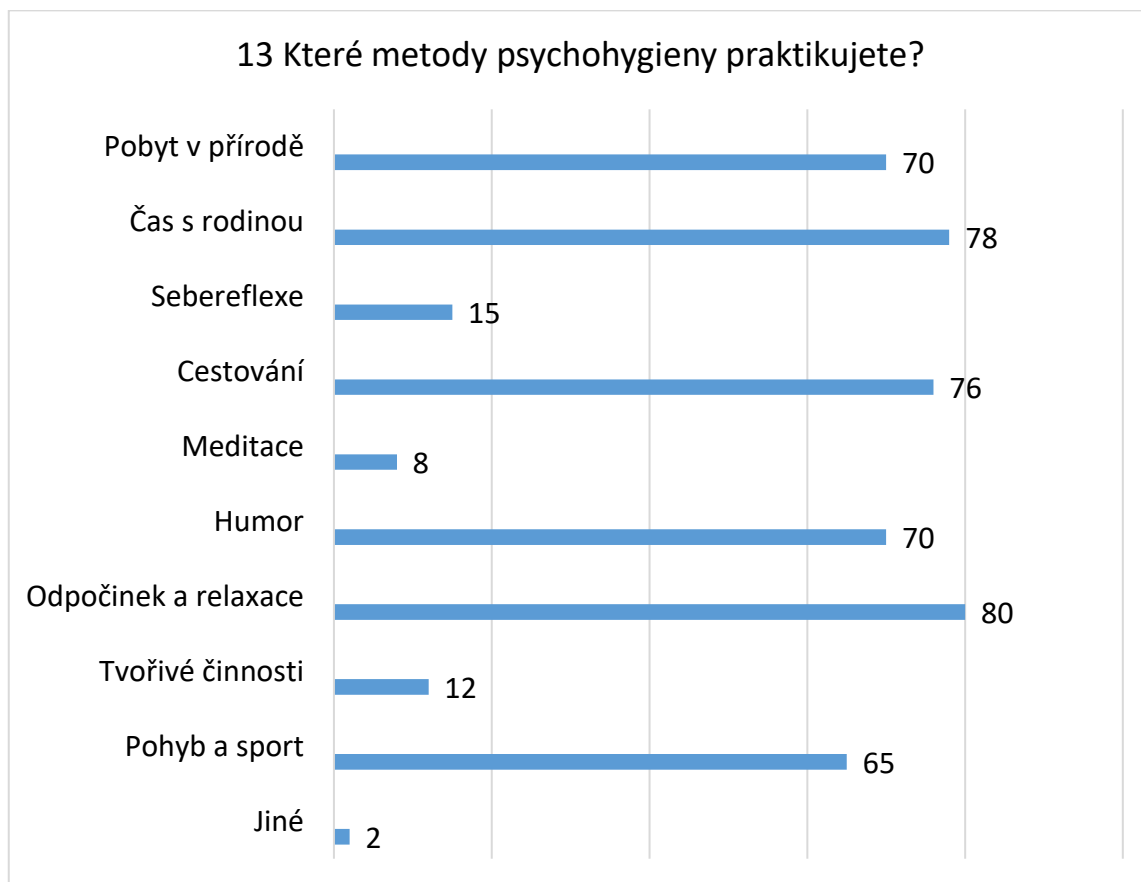
Graf 12: Psychohygienu



Zdroj: vlastní zpracování

V této otázce měli respondenti na výběr z tří možností a mohli vybrat jednu odpověď. Graf 12 ukazuje znalost pojmu „psychohygienu“ a dodržování jejích zásad. Nejvíce respondentů, tedy 82 (89 %), uvedlo, že znají pojem a dodržuji zásady. 6 respondentů (7 %) uvedlo, že znají pojem, ale nedodržuji zásady. 4 respondenti (4 %) uvedli, že neznají pojem a nedodržuji zásady. Z odpovědí lze usoudit, že psychohygienu je v současné době mezi učiteli známou a hodnotnou pomůckou pro udržení psychického zdraví.

Graf 13: Psychohygienu

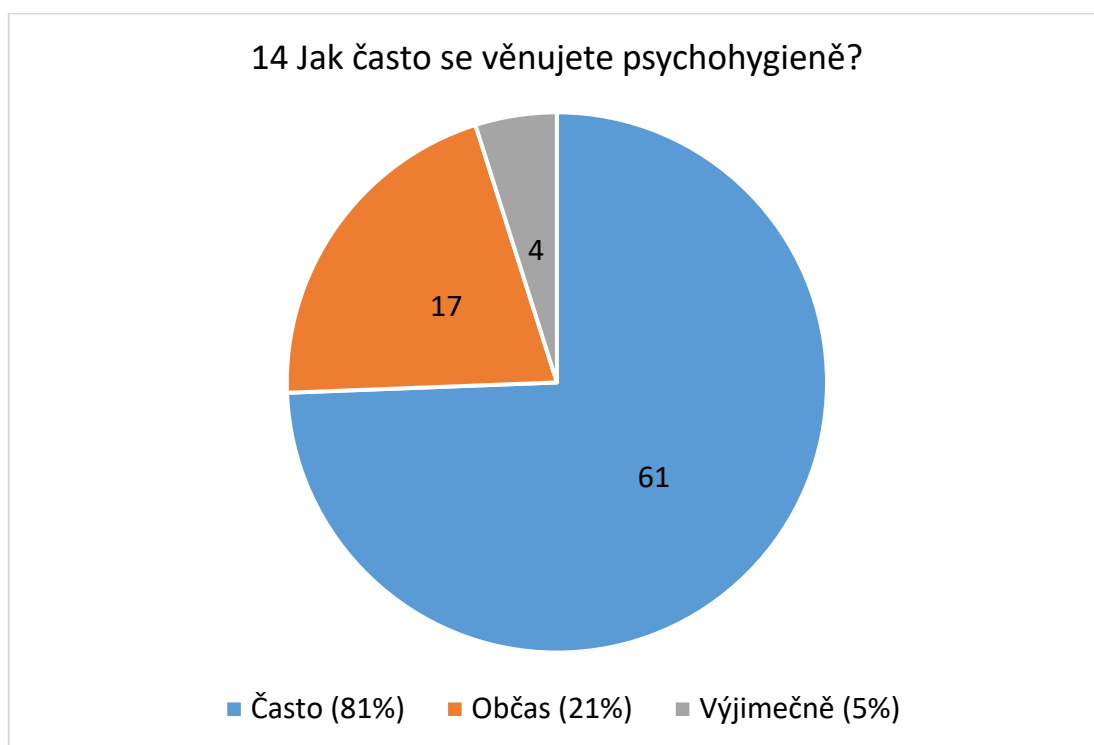


Zdroj: vlastní zpracování

V této otázce měli respondenti na výběr z deseti možností a mohli vybrat jednu nebo více odpovědí. Graf 13 znázorňuje metody psychohygieny, které respondenti praktikují. Většina respondentů uvedla více než šest metod. Patří mezi ně odpočinek a relaxace, čas s rodinou, cestování, pobyt v přírodě, humor a pohyb a sport. Z odpovědí je zřejmé, že učitelé využívají mnoho metod ke zlepšení psychického zdraví a odolnosti.



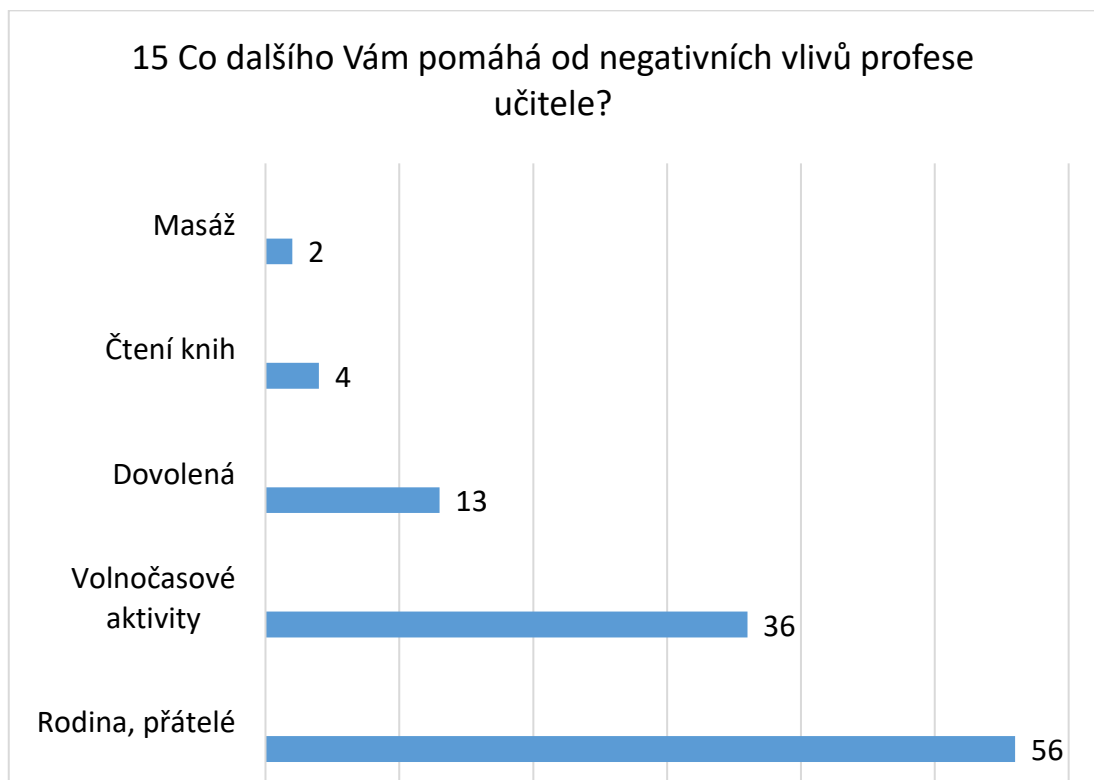
Graf 14: Psychohygienu



Zdroj: vlastní zpracování

V této otázce měli respondenti na výběr ze tří možností a mohli vybrat jednu odpověď. Graf 14 popisuje, jak často se respondenti věnují psychohygieně. 61 respondentů (81 %) se psychohygieně věnuje často. 17 respondentů (21 %) se psychohygieně věnuje občas. 4 respondenti (5 %) se psychohygieně věnují výjimečně. Odpovědi potvrzují, že psychohygienu je aktivním nástrojem učitelů k udržení psychického zdraví.

Graf 15: Pomoc od negativních vlivů



Zdroj: vlastní zpracování

Tato otázka byla otevřená a odpovědi byly zcela na respondentech. Limit počtu odpovědí nebyl stanoven. Graf 15 znázorňuje, co pomáhá respondentům od negativních vlivů profese učitele. Podobné odpovědi byly zařazeny do pěti skupin. Nejvíce respondentů uvedlo možnosti, které spadají do skupiny „Rodina, přátelé“. V odpovědích respondenti zmiňovali, že se mohou svěřit s negativními zážitky, cítí porozumění a soucit. Rodina je dokáže vyslechnout a pochopit. Zároveň jsou rodina a přátelé zdrojem pozitivní energie a odvádí negativní myšlenky. Druhou nejpočetnější skupinou byly „Volnočasové aktivity“. Respondenti uváděli volnočasové aktivity jako je sport, pohyb, kino, divadlo, vaření, zahradničení, zájmové aktivity a další. Další početnou skupinou byla „Dovolená“. Respondenti se shodovali, že dovolená slouží k odpočinku a úplnému odpoutání od práce. Zajímavé a překvapující byly odpovědi, které spadají do skupin „Čtení knih“ a „Masáž“, přestože nebyly tak početné.

Graf 16: Podpora a prevence duševního zdraví ze strany zaměstnavatele



Zdroj: vlastní zpracování

Tato otázka byla otevřená a odpovědi byly zcela na respondentech. Limit počtu odpovědí nebyl stanoven. Graf 16 popisuje návrhy respondentů na otázku, jak by měla vypadat podpora či prevence ze strany zaměstnavatele pro udržení duševního zdraví učitelů. Stejně jako u předchozí otázky byly podobné odpovědi zařazeny do šesti skupin. Velká většina respondentů se shodla, že by měl tyto možnosti zaměstnavatel nabízet a věnovat se jim, jelikož psychické zdraví učitelů je klíčové pro kvalitní výuku. Nejvíce odpovědí patří do skupiny „Ano – odborné kurzy, přednášky“. Respondenti by uvítali odborné kurzy či přednášky z řad odborníků, kteří se zabývají psychickým zdravím a pohodou. Na druhou stranu respondenti nezmiňovali jen přednášky, ale také pohybové kurzy, např. lekce jógy nebo dechová cvičení. Druhou nejpočetnější skupinou byly odpovědi, které spadají pod „Ano – odpočinkový pobyt“. Respondentům by se líbily krátkodobé odpočinkové pobyty nebo příspěvky na ně jako forma odměny nebo podpory. Podobně respondenti popisovali další odpovědi, které jsou ve skupině „Ano – finanční odměna“. Ty by měly sloužit také jako forma odměny nebo podpory. Často uváděnou výhodou je, že by tuto odměnu mohli učitelé využít

podle svého a vybrat si tak to, co je pro ně osobně nejlepší. Další odpovědi se vztahovaly k akcím či sezením, které by zlepšovaly a prohlubovaly vztahy v kolektivu. Příkladem jsou společné večery, výlety, divadlo nebo bowling. O důležitosti dobrých vztahů v kolektivu hovoří i odborná literatura, neboť přímo ovlivňují psychické zdraví učitelů a kvalitu výuky. Devět respondentů uvedlo, že neví, zda by zaměstnavatel měl poskytovat učitelům podporu či prevenci pro udržení duševního zdraví a neumí si tak ani představit, jak by tato pomoc měla vypadat. Nejméně odpovědí bylo ze skupiny „Ano – více dovolené“. Příčinnou četnosti této skupiny může být fakt, že učitelská profese má poměrně dost dovolené oproti jiným profesím. Na druhou stranu pro některé učitele může být více dovolené důležité pro zlepšení psychického zdraví.

## 8 Vlastní doporučení

Z výsledků vyplývá, že učitelé středních škol jsou dlouhodobě vystavováni stresu a pociťují psychickou únavu. Dalšími častými následky učitelské profese je ztráta motivace, bolesti hlavy, páteře, břicha nebo frustrace a nespokojenost. Příčinami těchto problémů je nejčastěji chování a vzdělávání studentů, přepracování nebo nedostatek času pro přípravu a organizaci. Většina učitelů ale nepovažuje svou profesi za fyzicky náročnou. Dále z výsledků vyplývá, že by učitelé středních škol uvítali větší snahu o podporu duševního zdraví v rámci psychohygieny ze strany zaměstnavatele. Tato podpora či prevence by měla být v podobě odborných kurzů a přednášek. Další možností jsou odpočinkové pobyty pro učitele nebo finanční odměna.

Doporučením, které vychází z teoretické i praktické části bakalářské práce, jsou metody psychohygieny ke zvýšení odolnosti psychické zátěže a jejich preventivní využití v praxi. Hlavní navrhovanou metodou pro využití v praxi jsou lekce jógy s dechovým cvičením pro učitele, které by probíhaly opakovaně například jednou týdně přímo ve škole. Škola jako zaměstnavatel by zajistila lektora jógy a potřebné vybavení. Lektor by učitelům představil jednoduché cviky na uvolnění, které by poté mohli sami praktikovat kdykoliv během dne. Tato metoda je časově nenáročná a její opakování zajistí dlouhodobé pozitivní účinky. Výhodou je nenáročnost a možnost jógy a dechová cvičení dělat skoro kdekoliv. Pro učitele je lepší cvičení praktikovat pravidelně po kratší dobu, neboť mezi výukou nemají moc času a účinky jsou vyšší než dlouhé cvičení jednou za čas. Jóga slouží k psychickému i fyzickému uvolnění. Je to lehké cvičení, které vyplavuje pozitivně ovlivňující hormony, zvyšuje denní energii a zlepšuje náladu. Alespoň minimální pohyb během dne, který je dostupný pro všechny, má nespočet benefitů. Jógu lze také považovat za relaxační cvičení, které by učitelům pomohlo s psychickým napětím. Společně s dechovým cvičením může zklidňovat mysl, zpomalovat srdeční tep a tím pomáhat od stresu. Na obrázcích v přílohách jsou zobrazeny možné cviky na protažení a uvolnění stresu, které by učitelé mohli praktikovat i v kabinetu.

Pokud by tento návrh na škole uspěl a získal oblibu, může být rozšířen i do volného času učitelů jako pravidelná volnočasová aktivita. Poté by tedy škola mohla zajistit pravidelné lekce jógy s lektorem, které by byly delší a účinnější, protože by nebyly

omezeny školním prostředím a časem. Učitelé by si zkusili více různých cviků s vybavením.

Společná cvičení by také prohlubovala a zlepšovala vztahy v učitelském kolektivu. Dotazování učitelé v dotazníkovém šetření sami uváděli odborné kurzy a přednášky jako jednu z nejčastějších odpovědí ohledně podpory duševního zdraví ze strany zaměstnavatele. Dále také uváděli pohyb a sport, odpočinek a relaxaci a volnočasové aktivity jako nejčastější metody psychohygieny, které praktikují a jako nejoblíbenější. Celkově si myslím, že návrh má pozitivní přínos a zlepšil by psychické i fyzické zdraví učitelů.

Univerzálním doporučením pro učitele je dodržování zdravého životního stylu. Konzumace bohaté stravy, dostatek spánku a odpočinku. Praktikování relaxačních technik a věnování se sportovním a pohybovým aktivitám. Dále je důležité nastavit si časový režim a efektivně organizovat čas. Naučit se procesu adaptace a přizpůsobení. Ve volném čase se můžeme věnovat tvůrčím činnostem např. malování, fotografování nebo zpěvu. Cestování je neméně důležitou pomůckou ke snížení stresu. Je potřeba si udržovat humor a komunikovat se svým okolím. Značnou roli hraje rodina, přátelé a mezilidské vztahy. Wellness programy jsou skvělým způsobem odpočinku. Také je možné využívat různé techniky prevence duševního zdraví, které nezaberou mnoho času, ale přesto jsou účinné. Pomocí nich se lze vyrovnat se stresem a napětím. Doporučené techniky, které jsou popsány v teoretické části, jsou: „Zdroj pozitivních myšlenek“, „Bilancování“, „Vizualizace příjemného podnětu“, „Vzpomínkové album“ a „Moje úspěchy“. Tyto techniky jsou založeny na sebereflexi, myšlení a kreativitě. Pravidelné využívání těchto technik zvyšuje pomocí prevence psychickou odolnost proti stresu a syndromu vyhoření.

## ZÁVĚR

Bakalářská práce na téma „Psychohygienu v profesi učitele“ se zabývala způsoby a metodami, jak se vyrovnat s psychickou zátěží, která je spojena s učitelskou profesí. Za využití výsledků šetření byla navržena doporučení pro využití v praxi, která vedou ke zvýšení odolnosti psychické zátěže v profesi učitele.

V teoretické části bakalářské práce jsem kladla důraz především na komplexní charakteristiku problematiky a souvisejících pojmů. Věnovala jsem se teorii zdraví, neboť samotné zdraví je nejcennějším statkem lidského života. Definovala jsem determinanty zdraví, které mohou negativně ovlivňovat nejen učitele. Mezi ně patří zátěž, stres a syndrom vyhoření. V této části práce jsem využívala mnoho literárních zdrojů. Domácí i zahraniční autoři se již několik desetiletí zabývají psychickým zdravím a jeho prevencí pomocí psychohygieny. Díky tomu jsem se zaměřila na duševní hygienu a její zásady a techniky, které lze využívat v praxi.

V praktické části bakalářské práce jsem cílila na pedagogy středních škol a na jejich zkušenost s negativními dopady učitelské profese. Zajímalo mě, jaké metody psychohygieny aktivně využívají pro prevenci či následné řešení těchto dopadů. Dále jsem chtěla zjistit, zda vnímají prostor ke zlepšení podpory či prevence v oblasti psychohygieny ze strany zaměstnavatele.

Bakalářská práce mě obohatila o nespočet informací a zajímavostí, které souvisí s psychohygienou a duševním zdravím především v profesi učitele. Nabité vědomosti jsou pro mě osobně velmi cenné, jelikož učitelství je mou vášní a chci se v této profesi nadále vzdělávat a věnovat se jí. Ráda bych vlastní doporučení, které vychází z mé bakalářské práce, uvedla do praxe a pomohla tím nejen sobě, ale i pedagogům, kteří pociťují negativní dopady jejich přesto skvělé profese.

## SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

### MONOTEMATICKÉ PUBLIKACE

BARTKO, Daniel. *Moderní psychohygienu*. Překladatel Hana Brožková. 1. vyd. Praha: Orbis, 1976. 452 s., tb., rejstř. Pyramida. ISBN 11-106-80.

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

CATHALA, Hana. *Wellness: od vnějšího pohybu k vnitřnímu klidu*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-2323-5.

GROFOVÁ, Kateřina a Vojtěch ČERNÝ. *Relaxační techniky pro tělo, dech a mysl: návrat k přirozenému uvolnění*. Brno: Edika, 2015. ISBN 978-80-266-0835-6.

HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-303-x.

HENNIG, Claudius, KELLER, Gustav. *Antistresový program pro učitele: projevy, příčiny a způsoby překonání stresu z povolání*. Vyd. 1. Praha: Portál, 1996, 99 s. ISBN 80-7178-093-6.

CHAMOUTOVÁ, Kateřina a Hana CHAMOUTOVÁ. *Duševní hygiena: Psychologie zdraví*. V Praze: Česká zemědělská univerzita, Provozně ekonomická fakulta, Katedra psychologie, 2006. ISBN 80-213-1452-4.

KEBZA, Vladimír. *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia, 2005. ISBN 80-200-1307-5.

KOPŘIVA, Karel. *Lidský vztah jako součást profese*. Vydání osmé, v Portále sedmé. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1147-1.

KOTULÁN, Jaroslav. *Zdravotní nauky pro pedagogy*. 3. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2012. ISBN 978-80-210-5763-0.

KUBITSCHER, Gabriele. *Antistresová knížka pro učitelky mateřské školy: relaxace, komunikace, týmová práce*. Přeložil Alena BEZDĚKOVÁ. Praha: Portál, 2020. ISBN 978-80-262-1582-0.



KURSCH, Martin. *Tailor made talent management - talent management druhé generace*. Praha: Česká andragogická společnost, 2016. Česká a slovenská andragogika. ISBN 978-80-905460-5-9.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Hořet, ale nevyhořet*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2012. Orientace (Karmelitánské nakladatelství). ISBN 978-80-7195-573-3.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994. 190 s. ISBN 80-7169-121-6.

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

MACHAČ, Miloš, Helena MACHAČOVÁ a Jiří HOSKOVEC. *Emoce a výkonnost: celostátní vysokoškolská příručka pro studenty filozofických fakult*. 2.vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1988.

MAREŠ, Jiří. *Pedagogická psychologie*. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0174-8.

MELGOSA, Julián. *Zvládni svůj stres!: kniha o duševním zdraví*. Praha: Advent-Orion, 1997. Život a zdraví (Advent-Orion). ISBN 80-7172-240-5.

MERTIN, Václav a Ilona GILLERNOVÁ, ed. *Psychologie pro učitelky mateřské školy*. 2., rozš. a přeprac. vyd. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-627-8.

PETRÁK, Milan. *Terapie chaosem, aneb, Jak nejistota člověka posouvá a rozvíjí*. Praha: Dybbuk, 2016. ISBN 978-80-7438-148-5.

PRAŠKO, Ján. *Poruchy osobnosti*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-737-x.

PRŮCHA, Jan. *Učitel: současné poznatky o profesi*. Praha: Portál, 2002. Pedagogická praxe. ISBN 80-7178-621-7.

SLEPIČKA, Pavel, Václav HOŠEK a Běla HÁTLOVÁ. *Psychologie sportu*. 3. vydání. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2020. ISBN 9788024647449.

SMETÁČKOVÁ, Irena, Stanislav ŠTECH, Ida VIKTOROVÁ, Veronika MARTANOVÁ, Anna PÁCHOVÁ a Veronika FRANCOVÁ. *Učitelské vyhoření: proč vzniká a jak se proti němu bránit*. Praha: Portál, 2020. ISBN 978-80-262-1668-1.

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

ŠVINGALOVÁ, Dana. *Stres a "vyhoření" u profesionálů pracujících s lidmi*. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2006. ISBN 80-7372-105-8.

## ELEKTRONICKÉ ZDROJE

Constitution. *World Health Organization* [online]. [cit. 2022-12-08]. Dostupné z: <https://www.who.int/about/governance/constitution>

SKALSKÁ, Marie. Cvičení před počítač. *Pro Fit Institut* [online]. [cit. 2023-02-03]. Dostupné z: [https://www.profitinstitut.cz/Cviceni\\_pred\\_pocitac-261](https://www.profitinstitut.cz/Cviceni_pred_pocitac-261)

SKALSKÁ, Marie. Cvičení ve stresu. *Pro Fit Institut* [online]. [cit. 2023-02-03]. Dostupné z: [https://www.profitinstitut.cz/Cviceni\\_ve\\_stresu-219](https://www.profitinstitut.cz/Cviceni_ve_stresu-219)

SIGMUND, Martin, Jana KVINTOVÁ a Michal ŠAFÁŘ. *Vybrané kapitoly z manažerské psychologie* [online]. 1. Univerzita Palackého v Olomouci, 2014 [cit. 2022-12-08]. ISBN 978-80-244-4372-0. Dostupné z: <https://publi.cz/books/171/07.html>

ŽALOUĐÍKOVÁ, Iva. *Podpora zdraví a zdravého životního stylu s důrazem na onkologickou prevenci ve škole* [online]. Brno, 2009 [cit. 2022-12-08]. Dostupné z: <https://theses.cz/id/4lsi9o/>. Disertační práce. Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta. Vedoucí práce prof. PhDr. Evžen Řehulka, CSc.

## SEZNAM OBRÁZKŮ A GRAFŮ

Graf 1: Pohlaví respondentů .....	44
Graf 2: Věk respondentů.....	45
Graf 3: Délka praxe respondentů .....	46
Graf 4: Spokojenost s profesí učitele .....	47
Graf 5: Fyzická únava.....	48
Graf 6: Psychická únava .....	49
Graf 7: Stres .....	50
Graf 8: Syndrom vyhoření .....	51
Graf 9: Další následky negativních vlivů .....	52
Graf 10: Příčiny negativních vlivů.....	53
Graf 11: Zdravý životní styl.....	54
Graf 12: Psychohygienu.....	55
Graf 13: Psychohygienu.....	56
Graf 14: Psychohygienu.....	57
Graf 15: Pomoc od negativních vlivů .....	58
Graf 16: Podpora a prevence duševního zdraví ze strany zaměstnavatele .....	59
Obrázek 1: Uvolnění krční páteře .....	74
Obrázek 2: Protážení hrudní páteře .....	75
Obrázek 3: Uvolnění ramenních kloubů .....	76
Obrázek 4: Uvolnění páteře .....	77
Obrázek 5: Uvolnění ramen a prsních svalů .....	78
Obrázek 6: Uvolnění ramen a prsních svalů .....	79
Obrázek 7: Uvolnění beder .....	80

Obrázek 8: Uvolnění beder .....	81
Obrázek 9:Uvolnění trapézů .....	82
Obrázek 10: Uvolnění zadní části krku.....	83
Obrázek 11: Uvolnění kyčlí a beder .....	84
Obrázek 12: Uvolnění beder .....	85

## **SEZNAM PŘÍLOH**

**Příloha 1: Vzor dotazníku**

**Příloha 2: Obrázek 1**

**Příloha 3: Obrázek 2**

**Příloha 4: Obrázek 3**

**Příloha 5: Obrázek 4**

**Příloha 6: Obrázek 5**

**Příloha 7: Obrázek 6**

**Příloha 8: Obrázek 7**

**Příloha 9: Obrázek 8**

**Příloha 10: Obrázek 9**

**Příloha 11: Obrázek 10**

**Příloha 12: Obrázek 11**

**Příloha 13: Obrázek 12**

## Příloha 1: Vzor dotazníku

### Dotazník pro pedagogy

Vážení respondenti,

jmenuji se Veronika Jasanská a jsem studentkou 3. ročníku oboru Učitelství praktického vyučování na ČZU v Praze.

Chtěla bych Vás požádat o vyplnění dotazníku níže, který je součástí mé bakalářské práce na téma „Psychohygiena v profesi učitele“. Vyplněním dotazníku přispějete ke zpracování praktické části bakalářské práce.

Bakalářská práce se zabývá způsoby a metodami, jak se vyrovnat s psychickou zátěží, která je spojena s učitelskou profesí, zjištěním a doporučením jejich dalším, zejména preventivním využitím v praxi.

Odpovědi jsou anonymní a budou použity k analýze a doporučení ke zvýšení odolnosti psychické zátěže v profesi učitele. Dotazník je určen pro pedagogy středních škol.

Předem Vám děkuji za Váš čas a ochotu.

#### 1 Pohlaví

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

Muž  Žena

#### 2 Věk

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

26-35 let  36-45 let  46-55 let  55 let a více

#### 3 Délka praxe

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

1-10 let  11-20 let  21-30 let  31 let a více

#### 4 Jste s profesí učitele spokojený a naplňuje Vás?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

Ano  Ne

---

### 5 Jste z pracovní náplně učitele fyzicky unavený?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ano, často    Ano, občas    Ne, nikdy

### 6 Jste z pracovní náplně učitele psychicky unavený?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ano, často    Ano, občas    Ne, nikdy

### 7 Jste v profesi učitele ve stresu nebo pociťujete stres s profesí spojený?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ano, často    Ano, občas    Ne, nikdy

### 8 Zažil/a jste v profesi učitele pocit/syndrom vyhoření?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ano    Ne

### 9 Jaké další následky negativních vlivů v profesi učitele pociťujete?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- |  |  |   |  |   |
|--|--|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> Negativní myšlenky, deprese | <input type="checkbox"/> Ztráta motivace | <input type="checkbox"/> Strach, úzkost           | <input type="checkbox"/> Náladovost, emoční labilita   | <input type="checkbox"/> Osamělost, izolace |
| <input type="checkbox"/> Nespavost                   | <input type="checkbox"/> Nechutenství    | <input type="checkbox"/> Frustrace, nespokojenost | <input type="checkbox"/> Bolesti hlavy, páteře, břicha | <input type="checkbox"/> Zaživačí obtíže    |
| <input type="checkbox"/> Jiné                        |  |   |  |   |

### 10 Jaké jsou podle Vás příčiny negativních vlivů v profesi učitele?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- |  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> Tlak ze strany zaměstnavatele             | <input type="checkbox"/> Tlak ze strany rodičů studentů | <input type="checkbox"/> Přepřacování                    | <input type="checkbox"/> Špatné vztahy v kolektivu        |
| <input type="checkbox"/> Nedostatek času pro přípravu a organizaci | <input type="checkbox"/> Chování a vzdělávání studentů  | <input type="checkbox"/> Nedostatečné platové ohodnocení | <input type="checkbox"/> Postavení učitele ve společnosti |
| <input type="checkbox"/> Jiné                                      |   |  |   |



### 11 Snažíte se dodržovat zdravý životní styl?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ano  Ne

### 12 Znáte pojem „psychohygiena“ a snažíte se dodržovat její zásady?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ano, znám pojem a dodržuji zásady  Ano, znám pojem, ale nedodržuji zásady  Ne, neznám pojem a nedodržuji zásady

### 13 Které metody psychohygieny praktikujete?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- Pohyb a sport  Odpočinek a relaxace  Meditace  Sebereflexe  Čas s rodinou  Pobyt v přírodě  
 Tvořivé činnosti  Humor  Cestování  Jiné

### 14 Jak často se věnujete psychohygieně?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Často  Občas  Výjimečně

### 15 Co dalšího Vám pomáhá od negativních vlivů profese učitele?

### 16 Myslíte si, že by měl zaměstnavatel nabízet podporu nebo prevenci pro udržení duševního zdraví učitelů? Jak by tato podpora či prevence měla vypadat?

## Příloha 2

Obrázek 1: Uvolnění krční páteře



Zdroj: Pro Fit Institut (2023)

### Příloha 3

Obrázek 2: Protažení hrudní páteře



Zdroj: Pro Fit Institut (2023)

#### Příloha 4

Obrázek 3: Uvolnění ramenních kloubů



Zdroj: Pro Fit Institut (2023)

## Příloha 5

Obrázek 4: Uvolnění páteře



Zdroj: Pro Fit Institut (2023)

## Příloha 6

Obrázek 5: Uvolnění ramen a prsních svalů



Zdroj: Pro Fit Institut (2023)

## Příloha 7

Obrázek 6: Uvolnění ramen a prsních svalů



Zdroj: Pro Fit Institut (2023)

## Příloha 8

Obrázek 7: Uvolnění beder



Zdroj: Pro Fit Institut (2023)



## Příloha 9

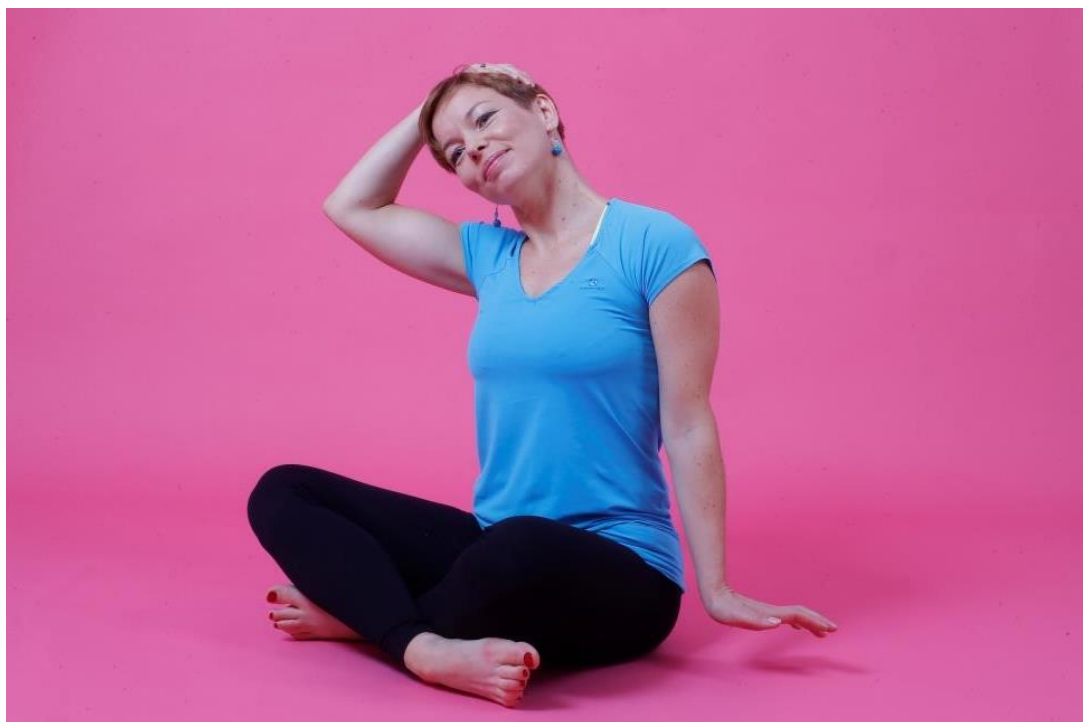
Obrázek 8: Uvolnění beder



Zdroj: Pro Fit Institut (2023)

## Příloha 10

Obrázek 9:Uvolnění trapézů



Zdroj: Pro Fit Institut (2023)

## Příloha 11

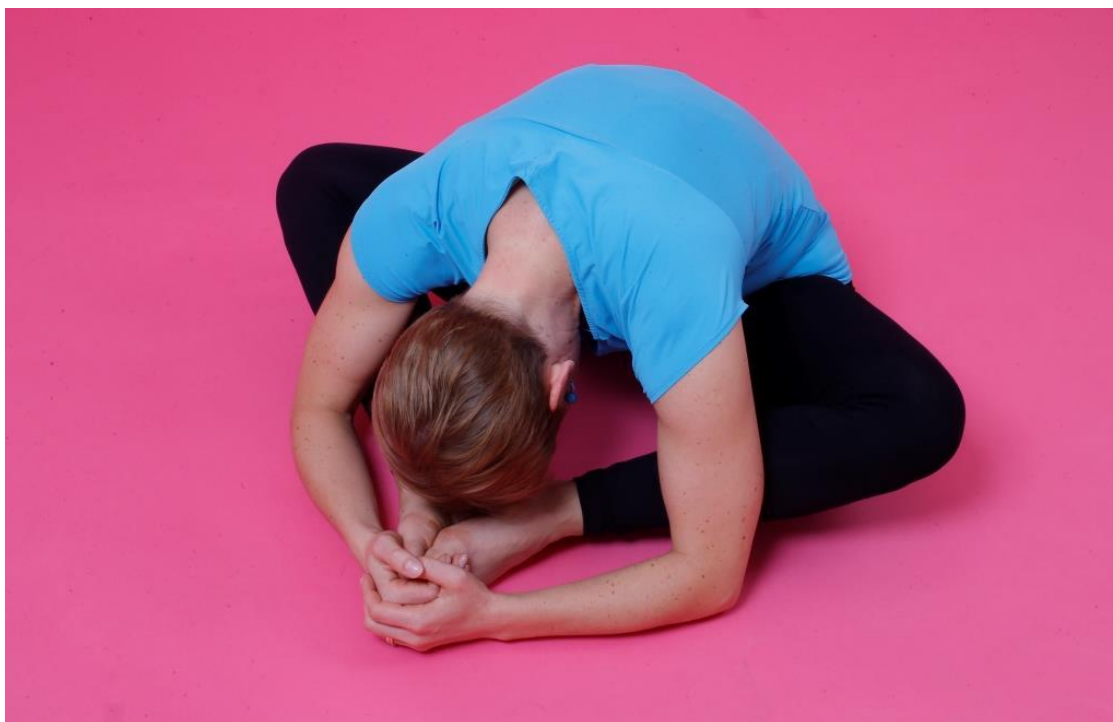
Obrázek 10: Uvolnění zadní části krku



Zdroj: Pro Fit Institut (2023)

## Příloha 12

Obrázek 11: Uvolnění kyčlí a beder



Zdroj: Pro Fit Institut (2023)

## Příloha 13

Obrázek 12: Uvolnění beder



Zdroj: Pro Fit Institut (2023)