

Česká zemědělská univerzita v Praze

Institut vzdělávání a poradenství

Katedra pedagogiky



**Česká zemědělská
univerzita v Praze**

Zvládání zátěže a duševní hygiena ve školním prostředí

Bakalářská práce

Autor: Dominika Kropáčková

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

2024

ČESKÁ ZEMĚDĚLSKÁ UNIVERZITA V PRAZE

Institut vzdělávání a poradenství

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Dominika Kropáčková

Učitelství praktického vyučování

Název práce

Zvládání zátěže a duševní hygiena ve školním prostředí

Název anglicky

Stress management and mental hygiene in the school environment

Cíle práce

Cílem práce je charakterizovat faktory, působící na prožívání zátěžové situace u žáka a učitele, a vymezit způsoby a metody, jak se vyrovnat se zátěžovou situací.

Metodika

Teoretická část práce bude zpracována metodou analýzy odborných informačních zdrojů. Budou vymezeny hlavní pojmy spojené s psychickou zátěží ve školním prostředí.

Praktická část práce bude zaměřena na získání vstupních dat metodou dotazování na vybrané odborné škole. Získaná data budou analyticky vyhodnocena a popsána metodou komparace.

Doporučený rozsah práce

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

Klíčová slova

Psychika, psychohygiena, zdraví, stres, stresor

Doporučené zdroje informací

- BÁRTOVÁ, Zdenka. Jak zvládnout stres za katedrou. [Kralice na Hané]: Computer Media, 2011. ISBN 978-80-7402-110-7
- GORDON, Thomas. Škola bez poražených: praktická příručka efektivní komunikace mezi učitelem a žákem. Přeložil Julie ŽEMLOVÁ. Praha: Malvern, 2015. ISBN 978-80-7530-006-5.
- HOLEČEK, Václav. Psychologie v učitelské praxi. Praha: Grada, 2014. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-3704-1.
- HUBERMAN, M. Understanding and Preventing Teacher Burnout: A Sourcebook of International Research and Practice, Cambridge: Cambridge University Press, 1999, 362 s., ISBN 0-521-62213-1
- KOLÁŘ, Pavel. Posilování stresem: cesta k odolnosti. Praha: Euromedia Group, 2021. Universum (Euromedia Group). ISBN 978-80-242-7465-2.
- LAZARUS, R. S., FOLKMAN, S., Stress, Appraisal, and Coping, New York: Springer, 1984, 456 s., ISBN 0-8261-4191-9
- 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.

Předběžný termín obhajoby

2023/24 LS – IVP

Vedoucí práce

PhDr. Monika Dobiášová, Ph.D.

Garantující pracoviště

Katedra profesního a personálního rozvoje

Elektronicky schváleno dne 30. 5. 2023

Mgr. Jiří Votava, Ph.D.

Vedoucí katedry

Elektronicky schváleno dne 21. 6. 2023

prof. Ing. Petr Valášek, Ph.D.

Pověřený ředitel

V Praze dne 29. 02. 2024

ČESTNÉ PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma:

Zvládání zátěže a duševní hygiena ve školním prostředí

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

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

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

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

V dne

.....
(podpis autora práce)

PODĚKOVÁNÍ

Ráda bych touto cestou chtěla poděkovat své vedoucí bakalářské práce PhDr. Monice Dobiášové, PhD. za její cenné rady, odborné vedení a konzultace, které mi byly poskytnuty při psaní mé bakalářské práce. Dále bych chtěla poděkovat všem respondentům, kteří se podíleli na mém dotazníkovém šetření.

Abstrakt

Bakalářská práce na téma „Zvládání zátěže a duševní hygiena ve školním prostředí“ směřovala k problematice zátěžových situací, stresu a syndromu vyhoření u učitelů a žáků středních odborných škol. Práce byla zaměřena na různé strategie a metody, které mohou pomoci učitelům a žákům lépe zvládat stres ve školním prostředí.

V teoretické části byly popsány zátěžové situace, kde každá pozitivní i negativní událost má vyčíslenou hodnotu. V kapitole o stresu byl zmíněn Hans Selye, který zavedl stres do medicíny. Do této teoretické části byly dále uvedeny zdroje a fáze stresu, učitelský stres, syndrom vyhoření a copingové strategie. Cílem této práce bylo také seznámení s probíhajícími interakcemi ve škole. Teoretická část byla následně zakončena psychohygienou. Z podkapitoly „Jak zavést psychohygienu do praxe“ mohou čerpat učitelé i žáci. Tyto aktivity mohou přispět ke zlepšení psychického zdraví a jsou vhodné k využití před začátkem výuky jako prevence. V praktické části byla představena škola, na které probíhalo dotazníkové šetření. Dále byl popsán samotný dotazník a popis pilotního ověření. Na základě komparace výsledků bylo stanoveno vlastní doporučení. Všechny tyto informace poskytují pohled na průběh a výsledky dotazníkového šetření v rámci jednoho školního zařízení.

Klíčová slova

psychika, psychohygiena, zdraví, stres, stresor

Abstract

This bachelor's thesis on the topic of „Coping with stress and mental hygiene in the school environment” was directed on the problem of stressful situations, stress and burnout syndrome among teachers and students of secondary vocational schools. The work was focused on various strategies and methods that can help teachers and students better manage stress in the school environment.

Stress situations were described in the theoretical part, where every positive and negative event had a calculated value. Hans Selye, who introduced stress into medicine, was mentioned in the chapter about stress. Sources and stages of stress, teacher stress, burnout syndrome and coping strategies were also included in this theoretical part. The aim of this work was to get acquainted with ongoing interactions at school too. The theoretical part was subsequently concluded with psychohygiene. Both teachers and students can draw from the sub-chapter „How to put psychohygiene into practice”. These activities can contribute to improving psychological health and are suitable for use before the start of classes as a prevention. In the practical part, a particular school, where a questionnaire survey was conducted. Furthermore, the questionnaire itself and a description of the pilot verification were described. Based on the comparison of the results and specific recommendations were established. All this information provides an insight into the progress and results of the questionnaire survey within one school facility.

Keywords

psyche, psychohygiene, health, stress, stressor

OBSAH

1	ÚVOD.....	10
TEORETICKÁ VÝCHODISKA		
2	Cíl a metodika.....	11
3	Zátěžové situace.....	12
3.1	Typy zátěžových situací.....	12
4	Stres	14
4.1	Fáze stresu.....	16
4.2	Zdroje stresu	17
4.3	Učitelský stres.....	19
5	Syndrom vyhoření.....	21
5.1	Syndrom vyhoření u učitelů.....	22
6	Copingové strategie	24
7	Interakce ve škole	26
7.1	Interakce učitel – žák	26
7.2	Interakce učitel – rodič	27
7.3	Klima ve třídě	28
8	Psychohygienu	29
8.1	Duševní zdraví učitelů	30
8.2	Duševní zdraví mladistvých.....	30
8.3	Jak zavést psychohygienu do praxe	31
PRAKTICKÁ ČÁST		
9	Vlastní šetření	33
9.1	Charakteristika místa šetření.....	33
9.2	Dotazníkové šetření	33

9.2.1	Zhodnocení výsledků dotazníkového šetření.....	34
9.3	Komparace výsledků.....	48
10	Vlastní doporučení.....	49
11	ZÁVĚR.....	50
12	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....	51
13	SEZNAM GRAFŮ.....	54
14	SEZNAM PŘÍLOH.....	55
	Příloha 1: Vzor dotazníku pro učitele	
	Příloha 2: Vzor dotazníku pro žáky	

1 ÚVOD

Zvládání zátěže a duševní hygiena jsou klíčové faktory pro úspěch učitelů a žáků ve školním prostředí. Vysoké nároky a stresující situace mohou negativně ovlivnit duševní zdraví učitelů a žáků. Mohou vést k psychosomatickým obtížím a syndromu vyhoření. Jelikož sama pracuji ve školství již několik let a setkala jsem se se situacemi, kdy měli učitelé i nepedagogičtí pracovníci problémy se zvládáním zátěže a udržení si duševní hygieny, vybrala jsem si toto téma, abych prohloubila své znalosti v této oblasti a dokázala lépe porozumět těmto problémům.

Teoretická část práce se zabývá zátěžovými situacemi, stresem, syndromem vyhoření a vlivem psychohygieny na duševní zdraví. Navrhuje různé strategie nejen pro zlepšení duševní hygieny, ale také pro pochopení osobnosti učitele, osobnosti žáka a vzájemné interakce. Cílem této části je poskytnout užitečné informace a doporučení především učitelům, jak lépe zvládat stres. Pro tuto problematiku jsou vybráni čeští i zahraniční autoři např. Zdenka Bártová, Karel Nešpor, Roman Pešek, Ján Praško a Laura Juríková s Annou Kågström z národního ústavu duševního zdraví. Pro oblast pochopení osobnosti učitele a žáka, jejich společného soužití ve třídě a vzájemné interakci jsou vybráni autoři jako je např. Robert Čapek, Václav Holeček a Thomas Gordon. V praktické části bakalářské práce je popsáno dotazníkové šetření, kterého se zúčastnili učitelé a žáci střední odborné školy. Vstupní data byla následně analyzována a popsána metodou komparace.

TEORETICKÁ VÝCHODISKA

2 Cíl a metodika

Cílem bakalářské práce bylo vymezit důležité faktory, které působí na prožívání školní zátěže u učitelů či žáků a charakterizovat jejich podstatu. Tyto faktory byly popsány za pomoci odborné literatury českých i zahraničních autorů. V bakalářské práci bylo vypsáno, jakými způsoby a metodami se člověk může vyrovnat se zátěžovou situací. Pojmy, které byly uvedeny do této práce, souvisí se zvládnutím zátěže ve školním prostředí. Část byla rozdělena z pohledu učitele a z pohledu žáka.

Praktická část byla zaměřena na získání vstupních dat od učitelů a žáků střední odborné školy. Byla zvolena metoda dotazování a data byla následně analyzována a popsána metodou komparace.

3 Zátěžové situace

Zátěžové situace se vyskytnou u člověka nezávisle na jeho vůli a ovlivní jeho životní návyky, činnosti a životní styl. Mohou to být jevy týkající se zaměstnaneckých vztahů, nejbližšího sociálního okolí, vlastní rodiny nebo živelných katastrof a jsou z části ovlivněny prostředím, ve kterém každá osobnost vyrůstala, výchovou, sociálním učením a vzorem z dětství. Holmes a Rahe vytvořili v roce 1967 Škálu životních událostí, kde každá životní událost, která vyvolává stres má vyčíslenou váhu (Mayerová, 1997, s. 53). Jednotky těchto životních změn uvádí Brockert (1993, s. 23) ve své knize. Příkladem je úmrtí v nejbližší rodině (63), vlastní svatba (50), těhotenství partnerky (40), změna ve vlastní finanční situaci (38), větší dluhy (30), neshody s tchýní/tchánem (29), změna životních podmínek (25), poruchy spánku (16) a Vánoce (12). Každá změna v životě působí jako zátěž, i když se zrovna nejedná o negativní situace. Holmes a Rahe upozornili, že se celková zátěž kumuluje a pokud člověk během roku nasbírá více než 300 bodů, dostane se do fáze vyčerpanosti a hrozí onemocnění psychosomatického charakteru. Podle těchto hodnot mohli Holmes a Rahe dokázat, že 80 % lidí, kteří dosáhli přes 300 bodů a polovina lidí s hodnotami 150-300 bodů bude do dvou let trpět depresemi nebo fyzickými nemocemi. Je nutné však dodat, že se jedná pouze o relativně výchozí hodnoty.

3.1 Typy zátěžových situací

Nejčastější typ, který spadá k zátěžové situaci, je problém. Je to překážka, která má mnoho podob a často nás vytrhne ze stereotypu. Za problém považujeme zaspání či zmeškání autobusu. Tento stav je neškodný, pokud není příliš častý.

Jestliže nejsou naplněny naše potřeby a zažíváme pocit zklamání jedná se o frustraci. Po hádce s určitou osobou můžeme zažít i vnitřní frustraci. Pokud budeme s rodinou mluvit o vzniklé hádce, budeme frustrovaní z celé situace a nebudeme vědět co s tím. Když nebudou uspokojeny naše fyzické a psychické potřeby tzn. budeme citově strádat, říkáme tomuto stavu deprivace. Častou deprivací pro děti je nedostatek zájmu ze strany rodičů. Strádání nám jistě mohou do jisté míry nahradit jiní příbuzní, ale i přesto můžeme deprivaci prožívat. Střet mezi dvěma protikladnými osobami či skupinami se nazývá konflikt. Jde o nemožnost se domluvit a shodnout. Je ovlivněn

osobnostní charakteristikou, schopností komunikace a emočním prožíváním. Velice často se stává, že partneři přetrvávají ve stavu, který se jim nelíbí jen proto, aby se s protějškem nedostali do konfliktu. Sám o sobě konflikt není špatný, ovšem může být destruktivní. Záleží na nás, jaký k němu máme postoj a jakým způsobem ho zvládáme.

Bolest je nepříjemný pocit, který souvisí s naším tělem. Člověk, který během dne zažije bolest se snaží ten den jen nějak přežít. K běžné bolesti patří např. pozorování blízké osoby, která trpí. Může se jednat o úraz dítěte či nemoc rodičů. Čím více je taková bolest závažnější, tím rostou i nároky na naše duševní zdraví. Strach, nenávisť, úzkost či hněv jsou negativní emoce, které jestliže budeme potlačovat a nezpracovávat, tak způsobí stres. Emoce nám ukazují nesoulad mezi tím, co chceme a tím co opravdu děláme. Rozdělují se na pozitivní a negativní. K pozitivním emocím řadíme např. radost, laskavost a zamilovanost.

Životní události jsou takové, které nás zaskočí a jsou ve většině případech nečekané. V takové situaci je jako první fáze popírání, kdy danou událost nechceme přijmout. V další fázi, která je velice vyčerpávající je prožívání silných emocí jako je hněv, smutek, obviňování a sebeobviňování. Později jsme již schopni přebrat část zodpovědnosti. Poslední fáze je přeformulování, kdy po určité době jsme schopni najít na životní události nějaké pozitivum. Na životní události navazuje další typ zátěžové situace. Jedná se o krizi, kterou chápeme jako negativní a ohrožující naše postavení. Běžným typem krize je ekonomická situace v rodině, podniku či krize středního věku. Posledním typem, kterým se zabývá ve své knize Kožinová (2022, s. 46-48) je trauma. Pro mnoho z nás je trauma extrémní situace jako je znásilnění, povodeň, válka či přepadení. Ovšem trauma se v některých situacích může proměnit v radostnou chvíli. Taková situace je například porod dítěte. Trauma souvisí s nervovou soustavou, odolností, znalostí svého vnitřního já a nastává, když událost přesahuje běžnou stresovou situaci.

4 Stres

Slovo stres je anglického původu stress a znamená tíseň, tlak a nesnáž. Poschkamp (2013, s. 26) podotýká, že pojem stres poprvé zavedl do medicíny Hans Selye, kanadský endokrinolog a vědec maďarského původu.

Hans Selye v roce 1936 užíval termín stres jako komplex tělesné obrany proti nepříznivému vlivu. Tuto reakci nazval obecným adaptačním syndromem. Na počátku 50. let 20. století Selye zveřejnil zprávu o stresu ze svého výzkumu. Jeho práce byla v roce 1956 shromážděna v knize *The Stress of Life*. Již v této době vycházelo téměř šest tisíc publikací ročně o fyziologii stresu. Zásluhou Selyeho v projevu k Americké psychologické asociaci v roce 1955 byl stres rozšířen z fyziologie do psychologie a dalších věd zabývajících se o lidské chování (Lazarus, Folkman, 1984, s. 2-3).

Kučera (2013, s. 90) ve své knize *Moderní psychologie* píše, že účelem stresu je připravit organismus na boj nebo útek, odstranit stresor, tj. změnit nepříznivou situaci a nastolit znovu optimální stav.

Slovo stres je v dnešní době velmi zneužívané a lidé ho lhostejně používají. Vidí v něm jen námahu, nikoli psychosomatický proces, ke kterému dochází při přetížení organismu. Lidé by si měli uvědomit, že výhrůžky typu „já to nepřežiji“, „mám smrt na jazyku“, „mě z toho klepne“ je pouze jen jejich nepořádek v hlavě. Do takového stresu se dostane každý, kdo neodhadne své síly. Je zapotřebí plánovat a vycházet z reálného odhadu (Honzák, Cibulka, Pilátová, 2019, s. 132). Kolář (2021, s. 226) uvádí, že stresovou reakci vyvolávají i naše stresující myšlenky a představy, které jsou vázány na chemické procesy v mozku. Ve většině případů se lidé stresují tím, že ve své hlavě aktualizují stresové události, které prožili, anebo si představují nadcházející události, které mohou, ale i nemusí nastat. Lidé se často bojí nadcházejících životních situací, vidí je jako neovlivnitelné a ohrožující i když k tomu není objektivní důvod. Tyto intrastresory jsou pro člověka nejzávažnější. Není kam před nimi utéct. Můžeme je však odstranit novými kognitivními návyky a pomocí antistresových metod. Důležité je chtít.

„Prožívání stresu je varovný signál – varuje před vážnějšími důsledky – pokud na něj nereagujeme změnou životního stylu“ (Praško, Prašková, 2001, s. 11). Stres nemusí být vždy jen škodlivý. Potřebujeme ho v situacích, kdy máme reagovat na nezvyklou nebo překvapivou situaci. Pokud bude hladina stresu přiměřená, povede k zostření pozornosti, soustředění a ke schopnosti dobře se rozhodnout, jakou zvolit strategii. Až příliš nízká hladina stresu vede k nedostatečné pozornosti a k odkládání rozhodování. Naopak zase příliš vysoká hladina stresu blokuje myšlení. Rozlišují se dva typy stresu. Přijatelnému stresu se říká eustres a negativní stres nazýváme distres. Eustres je spojený s překonáváním překážek, s příjemným očekáváním – tedy tam, kde máme situaci pod kontrolou. Ovšem distres se objevuje tam, kde přestáváme zvládat, ztrácíme jistotu i nadhled. Oba typy se však tělesně projevují podobně (Praško, Prašková, 2007, s. 14). Na základě poznatků Hanse Selyeho můžeme stres dále dělit podle intenzity na hyperstres a hypostres. Pokud se stres vymyká z hranice přizpůsobivosti člověka, nazýváme ho hypostres. Jedná-li se o stres, který můžeme po krátkou dobu zvládat, ale po delší době nastane přelom, nazýváme jej hypostres (Bártová, 2011, s. 10).

Křivohlavý (1998, s. 27) ve své knize zmiňuje, že stres je vztah mezi dvěma silami, které na sebe působí protikladně. Na jedné straně jsou to stresory, které na nás negativně působí a na druhé straně jsou to salutory, které znamenají naše schopnosti, dovednosti, sílu a možnost, jak si dokážeme poradit s náročnými situacemi. Jsou-li stresory a salutory vyrovnané, případně je síla salutorů vyšší, tak je vše v pořádku. Avšak jestliže bude síla stresorů vyšší, dojde ke stresu a následně i k distresu, pokud tedy tento nepoměr přesáhne zvládnutelnou hranici. Tato situace se může stát překonatelnou, když ubereme na straně stresorů. Je vhodné vzdát se některých aktivit nebo předat část odpovědnosti na někoho jiného. Můžeme však i tyto síly vyvážit tím, že na stranu salutorů přidáme faktory, které nám stres pomohou zvládnout. Mezi zmíněné faktory lze zařadit relaxaci a seznámení se s duševním zdravím.

Reakce na stres dle Křivohlavého (1994, s. 120-135) mohou být fyziologické např. zrychlení dechu, pocení, zvýšení tepové frekvence, poruchy zažívání a vztyčení chlupů, psychické např. nespavost, pocit vyčerpání, agresivita, poruchy se soustředěním, potíže s pamětí, nesoustředěnost, netrpělivost, anebo behaviorální

např. vyhýbání se povinnostem, přejídání, strnulost, okusování nehtů, zvýšené pití alkoholu, zvyšování hlasu a skákání do řeči.

Každý z nás by měl dbát na prevenci. Jsou lidé, kteří dovedou stresu předcházet. Žijí s dostatkem aktivního odpočinku, dovedou se uvolnit, zažívají příjemné chvíle, ze kterých se dokáží těšit. Komunikují s druhými lidmi příjemně, otevřeně bez toho, aniž by někoho urazili. Ovšem většina lidí tak nežije a potřebuje se tomuto stylu života učit (Praško, Prašková, 2001, s. 11).

4.1 Fáze stresu

První poplachovou fází můžeme charakterizovat jako akutní reakci jednotlivce na vystavený stres. Člověk se připravuje na boj nebo útěk. Tělo vede energii potřebnou pro rychlou soustředěnou akci k pohotovosti. Dochází k vyplavení adrenalinu a nonadrenalinu – rozhoduje se o tom, zda budeme bojovat nebo prchat. Převaha adrenalinu nás popožene spíše k útěku a převaha nonadrenalinu k boji. Kterou cestou se však pustíme záleží také na naší mysli (Honzák, 2015, s. 96-97). K projevům patří zrychlený tep, mění se způsob dýchání, odkrvení prstů, husí kůže, oslabuje se imunita, sníží se soustředění a paměť (Bártová, 2011, s. 14). Podle Nešpora (2013, s. 14) poplachová reakce probíhá ve dvou stupních. V prvním stupni je stres zatím pouze v mozku. Během tohoto stupně se dá ještě stresová reakce zastavit např. tím, že se člověk zasměje, anebo se na to podívá z jiného úhlu. Ve druhém stupni dochází k aktivaci nadledvin. Zde se tento stres dá také zvládnout, ale je zapotřebí tělesná aktivita, aby se odstranily již uvolněné látky v krvi.

Funkcí druhé rezistenční fáze, nazývané také jako adaptační syndrom, je přizpůsobení se. Vyznačuje se pohotovostí a vypětím organismu. V této fázi se zhoršují kognitivní funkce, myšlenkové procesy jsou zpomalené, hůře se vybavují informace a člověk působí jako lenoch – sám sobě také tak připadá, ale i kdyby se snažil – nedá se s tím nic dělat. Tyto okolnosti se člověku nelíbí, a proto má tendenci se trestat, objevují se také sebevražedné myšlenky (Honzák, 2015, s. 106). Cílem je zklidnit organismus i přesto, že se problém nevyřeší, anebo překážka neodstraní. I přesto, že jsou podmínky bídné, je zapotřebí přežít. Organismus v této fázi nenakládá hospodárně s energií ani s rezervami. V tomto případě se nedostává na imunitu, která je výrazně

omezena a organismus tak otevírá brány přicházejícím infekcím (Honzák, 2015, s. 98). Stresová reakce odezní, když jí mozek přestane dávat další impulzy. Pokud však stresová reakce stále trvá, může dojít k onemocnění depresí.

K fázi vyčerpání dochází, pokud příčina stresu probíhá dlouho a naše tělo nedostane čas k regeneraci. Obranné mechanismy již nejsou schopné správně fungovat. V této fázi se objevují příznaky deprese, vysoký krevní tlak, žaludeční vředy nebo psychosomatické onemocnění. Člověk se dostává do dekompenzace tzn. neschopnost udržovat onemocnění v přijatelných mezích (Bártová, 2011, s. 14-15). „*V režimu vysoké aktivace je možné vydržet jen omezenou dobu. Je to život na dluh. Při dlouhém stresu se snižuje tělesná i duševní odolnost. Právě u tohoto stadia se hovoří o vyčerpání nebo o syndromu vyhoření. Je to nezdravé a riskantní*“ (Nešpor, 2015, s. 14).

Některé projevy vyčerpání udává Nešpor (2015, s. 15) ve své knize:

- duševní rovina: poruchy spánku, úzkost, únik do snění, deprese, kolísání nálad,
- tělesná rovina: problémy s trávením, menstruační poruchy, bolesti břicha a hlavy, bolesti bez tělesné příčiny,
- mezilidské vztahy: nedostatečná komunikace, nedostatek času na druhé, zanedbávání dětí,
- pracovní výkonnost: pokles sebedůvěry, apatie, zanedbávání povinností, problémy při týmové práci.

4.2 Zdroje stresu

Stres je odpověď na činnost, která klade požadavky na osobnost psychického, anebo fyzického charakteru. Fyzické a psychické požadavky prostředí, které vyvolávají stres nazýváme stresory. Stresory mají různé formy, které vytvářejí stres nebo potencionální stres, jestliže je jedinec vnímá jako požadavky, které mohou překročit jeho možnosti reagovat na ně přiměřeně (Mayerová, 1997, s. 58).

Nejčastější stresory jsou pro člověka okolnosti, mezi které patří leknutí, samota, nedostatek času a peněz, stěhování, ztráta partnera, chronická bolest, šikana či operace. Důsledkem tohoto distresu je napětí. Může se však jednat o napětí zad, šíje, ramen a obličeje (Dutková, 2023, s. 14).

Mezi psychické zdroje stresu, které mohou být akutní, řadíme negativní situace, kdy člověk dostane špatnou zprávu o těžkém onemocnění v rodině nebo má prezentovat výsledky před svým nadřízeným. Velmi stresující je pro někoho cestování v přeplněném dopravním prostředku, kde se nedá dýchat. Lidé se často ptají, jak je možné, že z takových situací mají záchvat úzkosti, anebo panické ataky i přesto, že tyto situace pro ně nejsou nové. Odpověď může být taková, že pro lidi tyto situace již od dětství nebyli příjemné, špatně je snášeli a byli pro ně stresující, a proto se stalo, že jejich pohár tzv. přetekl. Existují však i pozitivní zdroje stresu, mezi které patří např. svatba, oslava a narození dítěte. Pokud u člověka dlouho přetrvává rostoucí stres, který může trvat dny, týdny i měsíce, nastupuje náhle úzkost, nevolnost, pocení případně pocit ztráty kontroly. K biologickým zdrojům stresu řadíme např. těhotenství, kdy jsou spuštěny hormonální změny a kolísání estrogenu. Dalším příkladem biologického stresu mohou být u člověka chronické záněty např. roztroušená skleróza nebo Crohnova nemoc. Důležité je zmínit, že pokud se člověk dostane během tohoto stresu do úzkosti, tak po porodu se situace zlepší, případně zcela zmizí a po úspěšné protizánětlivé léčbě je zaznamenán i ústup úzkosti (Ströhle, Plag, 2020, s.156-158).

„Stresor je jakýkoliv podnět, jenž vychyluje fyziologickou rovnováhu a působí – li déle, ovlivňuje i rovnováhu psychickou“ (Švamberk Šauerová, 2018, s. 22). Stresory dělíme na fyziologické (nenaplnění základních životních potřeb, bolest, strach, hluk, toxiny), psychické (obava ze selhání, úzkost, negativní emoce, únava) a sociální (tlak společnosti, náročné životní situace). Stresory můžeme rozdělovat také podle směru působení stresoru na vnější (environmentální prostředí) a vnitřní (jsou dány osobnostní charakteristikou jedince).

Pomocí čtyř faktorů, které výrazně zvyšují stresogenní potenciál stresoru můžeme omezit vliv stresu na jednání a prožívání jedince, na předvídatelnost působení stresoru, ovlivnitelnost/neovlivnitelnost, míru subjektivní náročnosti působení stresu a vnitřní konflikty. V pedagogické profesi můžeme v rámci preventivního působení ovlivnit některé tyto faktory konkrétními technikami. Předvídatelnost – učitel se může na běžné stresogenní situace připravit v modelových situacích, které jsou bezpečné. Předvídatelný stresor, který nelze ovlivnit však nemusí působit jako vysoce ohrožující faktor. Na subjektivní míru náročnosti můžeme působit posilováním odolnosti, používáním vhodných relaxačních technik, posilováním sebedůvěry v sebe sama

tzv. self-efficacy. Na vnitřní konflikty je možné působit různými formami terapie, upřednostnění pozitivního scénáře života, anebo použít metody koučinku či autokoučinku (Švamberk Šauerová, 2018, s. 23-24).

V pedagogickém procesu se často učitelé setkávají se sociálním stresorem, kterým může být hádavý rodič problémového žáka, jehož chování se vyznačuje např. skákáním do řeči, nepříjemným výrazem tváře, uhýbáním před pohledem druhých, prosazováním se, povýšením, moralizujícím a obviňovacím jednáním, tendencí nezdravit, soustavně kritizovat, bránit se kompromisům, zesměšňuje, ponižuje, uráží druhé, nemluví upřímně, lže, nedodrží sliby a nedrží tajemství. Učitel se dostává do stresu už jen tím, že se obhajuje a vysvětluje. Je však důležité si v těchto chvílích zachovat klid, což platí hlavně při komunikaci se žáky (Bártová, 2011, s. 21).

Existují dovednosti, které mohou člověka ochránit před stresem. Tyto dovednosti uvedli Praško a Prašková (2007, s. 32) ve své knize. Patří mezi ně např. napřímo ohodnotit druhé, porozumět druhým, přijímat kritiku od druhých, projevit úctu a respekt, uzavírat rozumné kompromisy, nikoho neočerňovat, brát chyby druhých s pochopením, nad nikoho se nepovyšovat, ale zároveň se před nikým neponižovat, dávat najevo přízeň, dokázat kritizovat, aniž by to zranilo druhé.

4.3 Učitelský stres

Příčiny stresu u pedagogických pracovníků se dají konkretizovat. Některé jsou individuální, jiné zase institucionální či společenského charakteru. Individuální příčiny stresu dále řadíme na psychické nebo fyzické.

Jestliže učitelé trpí pocity nesmyslnosti a marnosti ze své práce ve škole, mluvíme o individuálních psychických příčinách stresu. Práce pro učitele ztrácí smysl a důsledkem jsou negativní reakce od žáků, rodičů a kolegů. Tím se podporuje vznik stresu a často i vznik syndromu vyhoření. Mezi fyzické příčiny stresu patří nejčastěji nezdravý způsob života a odstraňování stresových situací nevhodnými způsoby např. alkohol, kouření či léky. K institucionálním příčinám řadíme negativní vliv školního prostředí např. špatné osvětlení, špatné vnitřní klima, nedostatečné prostory, přílišný hluk. Dalšími takovými stresory mohou být např. vedení školy, které nevyjadřuje učitelům podporu a důvěru, dále také vyšší počet žáků se speciálními

vzdělávacími potřebami, chybějící pomoc a podpora od kolegů či pracovní doba, která neumožňuje dostatek prostoru k regeneraci. Ke společenským příčinám stresu může spadat rodina žáka, která již nemusí představovat místo s emocionální jistotou, anebo třeba veřejnost, která na postavení učitele vidí jen klady např. dlouhou dovolenou a pravomoci (Švamberk Šauerová, 2018, s. 34-37).

„Jak je patrné z uvedených příčin učitelského stresu, situace není pro učitele nijak příznivá. Vzhledem k tomu, že vnější podmínky školské praxe se v nejbližším období patrně příliš nezmění, je nutné, aby učitelé dovedli v daleko větší míře než doposud nahlížet na stres nejen jako na negativní jev práce. Aby daleko více pochopili sebe sama, své chování a jednání a naučili se rozvíjet své schopnosti a dovednosti při změně negativního stresu na pozitivní“ (Bártová, 2011, s. 57).

5 Syndrom vyhoření

V polovině 70. let 20. století poprvé použili termín vyhoření americký klinický psycholog, psychoanalytik a vědec německého původu Herbert Freudenberger a profesorka psychologie na Kalifornské univerzitě Christina Maslach. Tento úkaz vyvinuli na základě pozorování ve své psychologicko-sociální poradně (Poschkamp, 2013, s. 10). Syndrom vyhoření neboli syndrom burnout pochází z anglického slovesa „to burn“, jehož významem je „hořet“ čili metaforicky řečeno „být pro něco zapálený“. Fráze „burn out“ znamená „dohořet, vyhořet či vyhasnout“. Syndrom vyhoření prožívají nejvíce ambiciózní, zruční a zodpovědní lidé, jako jsou lékaři, psychologové, policisté, učitelé, a dokonce jím mohou trpět i studenti. Syndrom vyhoření se však může objevit i u lidí, kteří se v domácím prostředí dlouhodobě starají o nemocného (Pešek, Praško, 2016, s. 16).

„Syndrom vyhoření je stav psychiky, do kterého se dostáváme plouživě pomalu, a tím je nebezpečný. Symptomy se objevují postupně a dlouho si z nich neděláme velkou hlavu“ (Moravcová, 2019, s. 112).

Po pocitové stránce pojem vyhořelý znamená nemít energii, chuť, nadšení a zájem. Člověk zažívá únavu a vyčerpání během několika týdnů či měsíců. To se projeví v tom, že v práci se budeme snažit trávit co nejméně času, nebudeme otevření novinkám, nebudeme hledat cesty, jak se ve své pedagogické činnosti zlepšovat atd. Mezi projevy vyhořelého učitele spadá např. různé bolesti, cítí se fyzicky špatně, jsou ve špatné náladě, nereagují na nové a náročné situace – pokud reagují, tak podrážděně, jejich přístup k situacím je cynický, komunikace neefektivní, chování k druhým je necitlivé (Smetáčková, Štech a kol., 2020, s. 43).

K syndromu vyhoření se každý člověk propracovává různě dlouhou dobu. Nejčastěji se uvádí pět fází, které se mohou opakovat, střídat, případně se některá fáze nemusí objevit. Mezi tyto nejběžnější fáze patří idealistické nadšení, stagnace, frustrace, apatie a samotný syndrom vyhoření. Idealistické nadšení je charakteristické při vstupu do nové práce. Člověk je nadšený, má vysokou motivaci, nevádí mu přesčas a má nerealistické představy o svých klientech, anebo v případě školství o žácích. Stagnace přichází při střetu s realitou. Jiným výrazem se stagnaci může říci i vystřízlivění. Často se jedná o otázky typu „Proč bych se měl honit?“ Pro člověka je důležitější navazování

významnějších pracovních kontaktů. V této fázi si člověk uvědomuje osobní potřeby a své zájmy. V další fázi zvané frustrace, člověk začíná postrádat smysl práce. Nejčastějšími myšlenkami jsou věty typu „Nějak mě to tady všechno štvě“ či „Jen zneužívají mé dobroty“. Když se člověk dostane do stádia, kdy bude rád za to, že mu klienti nepřišli na schůzku, nebude se zajímat o novinky a trendy, začne se stahovat do sebe a negativních emocí a jeho prioritou bude hlavně přežít. Této fázi říkáme apatie. U člověka se začínají projevovat i psychosomatické problémy. Posledním stádiem je emocionální vyčerpání čili syndrom vyhoření. Člověk přehodnotí svůj životní styl. Je zcela možné, že když začne chodit na psychoterapii, kde se zaměří na realistické cíle, tak následně může pracovat na své pozici (Pešek, Praško, 2016, s. 19-20).

Příznaky syndromu vyhoření máme často, a proto je nutné včasné rozpoznání a analyzování příčin. Syndrom vyhoření není nemoc, avšak má fyzické i psychické důsledky jakožto ztráta vůle a zničení sebemotivace. Ten, kdo prožívá syndrom vyhoření, zažívá bezmoc a nemá sílu provést kroky k překonání vyhoření. Na začátku je třeba věnovat pozornost chování, které chceme změnit. Vymezit problém a analyzovat ho. Pomoci nám může deník, do kterého si můžeme zapisovat pocity či představy z dané situace, abychom analyzovali spouštěče strachu, napětí a stresu. K úspěchu, ke kterému nám pomůže sebeoceňování, je nutné stanovit si cíle, kterých chceme dosáhnout s ohledem na naše spouštěče. Velice důležité je soustředit se na pozitivní kroky. Lidský organismus bude na negativní chování reagovat psychosomatickými obtížemi. Podstatné je také hodnotit a porovnávat chování nyní a před změnou. Při zvládnutí syndromu vyhoření by si člověk měl osvojit tyto dovednosti například zvládnutí emocí, rozpoznání manipulativní taktiky a analyzování příčin vyhoření (Bártová, 2011, s. 62-65).

5.1 Syndrom vyhoření u učitelů

Učitelé na středních školách se často setkávají se syndromem vyhoření. Ve většině případech se jedná o nejlepší učitele z pedagogického sboru či nově nastupující. Učitelé vstupují do škol s představou, že budou žákům pomáhat a naučí je maximum. Ovšem brzy se u nich mohou objevit první příznaky psychického vyhoření, protože se střetnou s realitou. Žáci nemají zájem o studium, ve třídě je nízká kázeň,

v pedagogickém sboru nejsou hezké vztahy a ze strany vedení jsou příliš vysoké nároky (Křivohlavý, 1998, s. 25).

Každý učitel může udělat něco pro to, aby se před syndromem vyhoření částečně ochránil. Učitelství je krásné, ale plné stresu. Každý učitel musí začít u sebe. Sebereflexe je schopný každý zdravý a kvalitní učitel. Může ji trénovat sám, s kolegy či se školní psycholožkou při společném sdílení. Dalším prvkem, co učitel může udělat, je nastavit si profesní hranice. Stanovit si čas konzultačních hodin, na emaily odpovídat do tří pracovních dnů v pracovní době, tj. nejčastěji třicet minut před vyučováním, neposkytovat soukromé číslo. Jakmile rodiče budou chtít řešit problémy svých dětí mimo areál školy např. při nakupování v supermarketu, je důležité je včas a vhodně zastavit a nabídnout jim schůzku na ráno před začátkem výuky. Zdůraznit, že ve škole bude klid, adekvátně se jim budete věnovat a budete mít u sebe všechny podklady. V rámci prevence syndromu vyhoření se zahrnuje také úprava pracovních podmínek, tj. adekvátní osvětlení, ideální teplota, zabránění neustálému vyrušování, zamezení hluku, vytvoření prostoru, kde člověk může být sám a péče o vlastní fyzickou pohodu. V prevenci má také velký význam vztah na pracovišti. Ochranným faktorem proti syndromu vyhoření jsou dobré a kvalitní kolegiální vztahy (Smetáčková, Štech a kol., 2020, s. 190-205). Vandenberg a Huberman (1999, s. 2) ve své knize podotýkají, že syndrom vyhoření je problém se stresem u člověka, který pracuje v přímém kontaktu s lidmi. Školství je toho příkladem, protože efektivní vzdělávání a morální podpora k žákům je pro učitele emocionální nárok, který se odehrává v rámci interakcí. Některé interakce jsou intenzivní např. žáci, kolegové, ředitel a jiné zase vzdálené např. rodiče a inspektorát. Pro vzdálenější činitele jsou charakteristické vysoké nároky na studijní výsledky žáků, avšak blízcí činitelé tvoří podpůrný zdroj a kvalitní kolegiální vztahy. Je důležité zmínit, že kolegiální vztahy však nejsou podpůrné, jestliže se v pedagogickém sboru najdou skeptičtí či vyhořelí kolegové. V takovém případě jsou pro daného učitele nepříznivým vlivem.

6 Copingové strategie

„Snaha organismu vyrovnat se se zátěží je otázkou udržení fyziologické rovnováhy. Člověk ale využívá i vyššího stupně adaptace na stres, a to určité strategie, které zahrnují jak vědomé, tak nevědomé reakce (srov. Vágnerová, 2004). Coping je termín pocházející z angličtiny a lze jej chápat jako zvládání a vyrovnávání se s náročnou situací“ (Švamberk Šauerová, 2018, s. 31).

Lazarus a Folkman propracovali nejhluběji teorii copingu a rozlišují dva základní typy těchto strategií. První strategie je zaměřená na řešení problémů a druhá strategie na zlepšení emoční bilance. Strategie zaměřená na řešení problému spočívá v tom, že člověk vnímá situaci jako řešitelnou. Aktivně se snaží vybrat vhodnou strategii, která povede k vytyčenému cíli. Když člověk vyhodnotí situaci jako neřešitelnou, převažují strategie zaměřené na emoce. V rámci copingu to jsou strategie, které vedou k redukci nebo k ventilování emocí. Člověk se snaží buď o změnu působících podmínek, anebo se učí jinak vyhodnocovat jejich vliv. Tato strategie je účinná u pedagogů, kteří si mohou své jednání nacvičit na modelových situacích, které nejčastěji zažívají a jsou pro ně emočně bezpečnější než v přímém kontaktu s negativním vlivem (Švamberk Šauerová, 2018, s. 31-32).

Bártová (2011, s. 70) uvádí, že pokud chce člověk lépe zvládat stresové situace, je zapotřebí posilovat kladné nálady a city tzn. pozitivní myšlení. Jestliže má člověk radost, nemůže u něj přetrvávat pesimistická nálada. Je tedy zapotřebí posilovat kladné nálady a city a tím vytěsnit protichůdné negativní emoce.

„Podle Libora Míčka spousta lidí očekává od života různé „romantické“ prožitky lásky, přátelství, realizaci svých snů, které však po naplnění často zevšední a stávají se příčinou zloby, nenávisti, zlosti atd. Důvod může být i ten, že mnozí čekají víc od svého okolí než od sebe samých. Chceme více přijímat než dávat. Životní moudrost nám říká, že „člověk není šťasten proto, že je svět k němu dobrý, ale je šťasten proto, že on je dobrý ke světu“ (Bártová, 2011, s. 70).

Při zvládání stresu je důležitý i životní styl. Člověk svůj životní styl stále podceňuje. Říká se, že všechno souvisí se vším tzn. holistická koncepce. Je tedy dobré mít povědomí o tom, co je to stres a co distres, nepřeceňovat se, nenalhávat si, že nás se to

netýká a seznámit se s tím, co tělu a duši škodí. Cenným prvkem je humor. Ani učitelé by na něj neměli zapomínat, i když mají pocit, že na něj ve školním prostředí není prostor. Vždy se najde, pokud ho budeme vyhledávat, anebo cíleně vytvářet (Bártová, 2011, s. 78). Jestliže nechceme podlehnout syndromu vyhoření, je prospěšné vyhýbat se negativním copingovým strategiím např. rezignovat či utíkat před problémy. Pokud zvolíme copingovou strategii, která nám přinese úlevu od nepříjemných emocí jako je vztek či smutek, vybírejme takové, které nejsou zdraví škodlivé např. alkohol. Musíme mít však na paměti, že až nabereme zpět své síly, musíme se k příčině stresu vrátit a řešit ji, aby nedocházelo k jejímu opakování (Smetáčková, Štech a kol., 2020, s. 72-73).

Všeobecné rady, které můžeme aplikovat, když vznikne stresová reakce jmenuje Bártová (2011, s. 84-85) ve své knize. Dočteme se v ní, že by se ve stresu nemělo nic řešit a o ničem se rozhodovat, dále je vhodné napočítat do deseti a zhluboka dýchat, při pohledu z okna vnímat krásu přírody a na odpoutání od stresového podnětu během okamžiku je prospěšné soustředit se na jeden předmět a v duchu si ho vyličít. Tyto rady však můžeme aplikovat, pokud se nejedná o krizovou situaci.

7 Interakce ve škole

Cílem školy by mělo být vytvoření školní komunity, která by zahrnovala žáky, učitele, vedení školy, školní personál a rodiče. Rodiče by měli s učiteli spolupracovat, ne s nimi bojovat. Mohou totiž přispět k úspěchu svého dítěte ve vzdělávání např. zájmem o školu a aktivním podílením se na akcích školy. Z toho následně plyne, že žák bude spokojenější a bude mít optimističtější pohled na vzdělávání. Spolupráce učitele a rodiče má pozitiva. Učitel si rodiče může získat ke spolupráci svojí profesionalitou, vhodnou komunikací, pozitivním postojem a vstřícností (Čapek, 2013, s. 15-19).

„Velká část edukačního procesu se děje prostřednictvím sociální interakce, kdy učitel interaguje (vzájemně působí) s jednotlivými žáky i se skupinami žáků a děti interagují také mezi sebou. Čím lépe učitelé těmito interakcím rozumějí, tím lepší prostředí mohou pak vytvářet pro učení ve svých třídách“ (Holeček, 2014, s. 111).

7.1 Interakce učitel – žák

Gordon (2015, s. 37) říká, že žáci se mohou učit jen pokud je mezi nimi a učitelem dobrý vztah. Nemusejí pak trávit čas vymýšlením různých strategií, jak na svého zadavatele úkolů vyvrát. Když učitel od začátku naváže dobrý vztah se svými žáky, nemusí následně skákat z role tvrdého komandanta do role dokonalého učitele. Pokud učitel nebude mít s žáky dobré vztahy, zjistí, že veškeré vyučovací techniky jsou k ničemu. Kroky, které vedou ke zlepšování vztahu mezi učitelem a žákem musí obsahovat otevřenost, zájem, vzájemnou prospěšnost, samostatnost a vzájemnou spokojenost. Učitel nikdy nemůže dosáhnout dokonalosti, ale může změnit vztahy k mladistvým, aby byli otevřenější, bylo více zájmu ze strany žáků a oni byli tudíž spokojenější a samostatnější.

Pokud žáci budou mít problémy, jistě je přenesou i do školy, kde mu doslova znemožní soustředit se na výuku. Může se jednat např. o emoční stres, kdy je ohrožen žákův pocit bezpečí. V tu chvíli bude učitelova snaha žáka něco naučit marná. Mnoho učitelů neví, jak se zachovat, když tato situace nastane. Někteří učitelé se zdráhají vstoupit do této situace jako poradci, jiní si nejsou jistí, zda to spadá do jejich kompetence, případně si myslí, že tyto problémy do školy nepatří. Každopádně uvědomit si, že má

žák problém nestačí. Učitel žákovi rozhodně nemusí dávat rady, varovat ho, předkládat mu fakta, vyjadřovat mu lítost apod. Pokud učitel v takové situaci bude chtít žákovi pomoci, pro začátek postačí pasivní naslouchání čili nic neříkat, jen vyjadřovat přijetí. Když žák udělá pauzu, dát mu najevo, že ho posloucháme např. pokýváním hlavou, pousmáním, zamračením, anebo slovními výrazy, jako jsou „hm“, „aha“, „rozumím“. Žáka to utvrdí v tom, že to učitele zajímá a bude pokračovat. Žáky může učitel i povzbudit k otevření pomocí otevřených otázek typu „Chtěl bys mi o tom něco říct?“ či „Vidím, že je to pro tebe hodně důležité.“ Avšak i pasivní naslouchání má své limity. Učitel musí být i více interaktivní a předkládat důkazy, že nejen slyší, ale také rozumí. Jedná se o aktivní naslouchání, které zahrnuje interakci s žákem a poskytuje mu zpětnou vazbu (Gordon, 2015, s. 54-74). „*Je to specifická metoda, pomocí níž učitel uvádí v život svůj postoj vůči studentům a jejich problémům a své vnímání role učitele jako osoby, která pomáhá druhým*“ (Gordon, 2015, s. 86).

7.2 Interakce učitel – rodič

„*Škola musí respektovat, že jejím klientem je rodič, a pokud chce svou úlohu realizovat co nejkvalitněji, nabízí mu různé platformy spolupráce a partnerství*“ (Čapek, 2013, s. 15). I když je spolupráce mezi rodičem a učitelem výhodná pro obě strany, ne každý rodič je ochotný investovat svůj čas, a ne každý učitel se chce rodičům otevřít (Feřtek, 2011, s.20). Feřtek (2011, s. 24) uvádí důvody, proč se rodiče a učitelé obávají spolupráce. Ze strany rodičů je to tak, že pokud budou školu kritizovat, poškodí to jejich dítě; nebudou vědět, jak se mají chovat na společných akcích školy; budou přistiženi, že nevědí či si při různých školních hrách budou připadat trapně. Obavy ze strany učitelů mohou být, že rodiče nahlédnou do chodu školy a následně budou kritizováni; bude jim trapně, když budou muset žádat rodiče o peníze či to, že je spolupráce více zatíží.

Pro mnoho rodičů je problematickou záležitostí a zdroj stresu třídní schůzka. Učitelé musí mít dovednost takovou schůzku naplánovat, organizovat a řídit. Rodiče bezproblémových žáků se na schůzce dlouho nezdrží a pro zbytek rodičů se taková schůzka stává nepříjemnou událostí, zvláště když se neúspěchy jejich potomků probírají před ostatními rodiči. U každého žáka se jistě najde něco, za co by ho učitel mohl pochválit, případně vyzdvihnout jeho silnou stránku (Čapek, 2013, s. 115).

Pokud s rodiči nefunguje spolupráce, komunikace a mají spíše negativní postoj ke škole a k učiteli, může to být pro učitele blokující faktor, protože se to následně odráží na problému, který je s žákem potřeba řešit. Mezi další negativní faktor patří hodnoty, které nejsou uznávány v rodině žáků např. když učitel ve škole něco sděluje, něco do žáků vkládá a doma se od rodičů dozvídá něco jiného (Starý, Dvořák, Greger a kol., 2012, s. 104).

7.3 Klima ve třídě

Ve třídě nebude dobré klima, pokud učitel a žáci nebudou spolupracovat. Tito dva činitelé jsou hlavní aktéři klimatu třídy. Učitel může klima zlepšit, ale také pokazit. Pokud se učitel dostane do fáze, že si již neví rady, jak žáky zaujmout, aby spolupracovali, je důležité se nevzdávat a pokoušet se objevovat nové způsoby. Nikoli se vymlouvat, že třída je zlobivá (Čapek, 2010, s. 14).

Zásadní význam pro klima ve třídě jsou výukové metody. Pokud učitel bude dobře a zajímavě učit, žáci od něj uslyší kladné hodnocení – budou kvalitně pracovat. Mezi takové výukové metody řadíme suportivní vyučování, které je podpůrné, vstřícné i tolerantní k názorům. Mezi znaky tohoto vyučování spadá aktivita – aktivizování žáků, pozitivní přístup – pochvala, odměna a přátelská komunikace, svoboda – v rámci možností nechat žáky rozhodovat, rozvíjet jejich spoluúčast a spoluzodpovědnost, individualizace – volit výukové činnosti a obsah v závislosti na rozdílném myšlení či různých úrovních dovedností a vědomostí žáků, kooperace – dovednost prezentace a argumentace vlastních názorů, vcítění se do druhých, dávat i přijímat pomoc, decentralizace – upustit od role vševědoucího učitele, vžít se do role motivátora a rádce, posledním znakem je zaměřenost – vysvětlení proč se učí dané téma, zdůraznění užitečnosti poznatků v praxi a upřednostnění osobní zkušenosti (Čapek, 2010, s. 36-37).

8 Psychohygienu

Duševní hygienu lze chápat jako soubor zásad a technik, které přispívají ke snížení působení stresorů, pomáhají nás připravit na náročné životní situace a zvyšovat odolnost vůči nim (Švamberk Šauerová, 2018, s. 66).

*„Tak, jako se dítě od útlého věku učí nezanedbávat svou tělesnou hygienu, mělo by se učit praktikovat duševní hygienu. „Gruntováním duše“ se zabývá nauka o uchování duševního zdraví a nazývá se **psychohygienu**“ (Paulínová, Neumannová, 2008, s.133).*

V dnešní době je zcela přirozené zařazovat do života duševní hygienu. Ten, kdo žádá odbornou pomoc, aby zlepšil své zdraví, je skutečný plnohodnotný člověk. Naopak člověk, který nabyde přesvědčení, že je profesionální umět si pomoci sám, může mít zdravotní odezvy. Proto se můžeme setkat s tím, že na různých pracovištích, jako nástroj péče o zdraví zaměstnanců se využívají wellness programy (Švamberk Šauerová, 2018, s. 68).

Lidová moudrost našich předků zní „veselá mysl – půl zdraví“. Setkáváme se však s názorem, že tuto moudrost lze praktikovat jen za příznivých životních podmínek. Ovšem takovou veselou mysl si člověk může vypěstovat svým vědomím rozhodnutím a cíleně se o to snažit. Nejlepší možné řešení je smích. Ten, kdo se směje, vytváří pro své zdraví ideální podmínky. Smíchem procvičuje bránici, srdce, společně s pozitivními emocemi podporuje harmonické proudění energie, osvěžuje, vyživuje mysl a dává smysl. Rakouský prozaik K. H. Waggerl řekl: *„Je jenom jediný lék na velké starosti, malé radosti“* (Paulínová, Neumannová, 2008, s. 134-135). Existují zdravotně prospěšné účinky smíchu. Smích podporuje imunitu a tím zvyšuje tělu odolnost, uvolňuje napětí a potlačené emoce. Během smíchu dochází k poklesu dopaminu, adrenalinu a kortizolu jejichž vysoká hladina je charakteristická pro stres. Nešpor (2002, s. 49) dále uvádí, že při relaxačním cvičení, když si lidé prohlíželi vtipy, svaly se dokázaly uvolnit více než při masáži. Chceme-li svoji duševní pohodu zlepšit i jiným způsobem, můžeme zkusit dechová cvičení. Když si člověk najde čas na svůj dech a bude se na něj soustředit, zjistí, že bude mít více energie a lépe mu to bude myslet. Jak dále uvádí Nešpor (2015, s. 55-56) mezi dechem a psychikou je spojitost. Rychlost dýchání i do jakých částí dýcháme ovlivňuje psychika. Ovšem funguje to i naopak, tzn. rychlým dechem můžeme ovlivnit psychiku. Nejefektivnější je však

dýchání do dolní části plic. I přesto, že je toto dýchání natolik účinné, nelze jej praktikovat celý den. Jeden z mnoha způsobů, jak tomu docílit je lehnout si na záda, aby břišní svaly nebyly natolik stažené, pokrčit nohy v kolenou, ruce položit na břicho a zhluboka si dýchat do dlaní.

Pozitivní účinky má také autosugesce, tzn. vědomě ovlivňovat naše vědomí a podvědomí. Jakmile se účinně spojí vědomé a podvědomé síly, dodává to člověku naději. Člověk může svým podvědomím pracovat a zabudovávat si v něm svá přání. Podvědomí totiž mimořádně pracuje s představami. Přání neboli představy by měly být pozitivní, krátké a v přítomném čase (Paulínová, Neumannová, 2008, s. 134).

8.1 Duševní zdraví učitelů

To, co učitel pociťuje je ovlivněno harmonií mezi osobními potřebami, jeho předpoklady a klimatem, ve kterém pracuje. Učitelské povolání je uspokojující, ale zároveň vyžaduje mnoho úsilí. Učitel musí zvládat několik úkolů najednou např. zabývat se konflikty, dávat rady žákům, připravovat/organizovat hodiny, usměrňovat žáky, klasifikovat, vyřizovat administrativní úkoly, hovořit s rodiči atd. Tyto úkoly, respektive stresory zahltní, ale učitel by si je měl osvojit a polevit s pracovním nasazením. Při nadměrném a dlouhodobém stresu se lehce stane obětí vyhoření. Je důležité včas rozpoznat příznaky, osvojit si strategie, též znalosti, jak ochraňovat a posílit duševní zdraví. Pohoda je významná pro každého člověka, a proto je zásadní pečovat o sebe a vytvářet si prospěšné návyky, které budou přispívat k duševnímu zdraví. Jestliže se učitelé budou cítit prvotřídně, lze předpokládat, že z jejich odolnosti budou těžit i jejich žáci (Juríková, Kågström, 2023, s. 83-85).

8.2 Duševní zdraví mladistvých

James a Stowell (2018, s. 10-13) ve své knize vysvětlují hormony, které vyvolávají pocity a emoce. Adrenalin připravuje tělo na akci typu strach, úzkost či hněv. Oxytocin zklidňuje tělo, které se následně cítí uvolněně. Člověk cítí lásku a důvěru. Kortizol pomáhá tělu zvládat stresové situace a snižuje citlivost na bolest. Serotonin ovládá nálady. Pokud je ho nedostatek, člověk se cítí smutně. Dopamin podporuje chuť k aktivitě a radost z úspěchu. Všechny tyto vyjmenované hormony jsou roznášeny

po celém těle v krvi. Během puberty se mění nálady a myšlení. Je to zcela běžné. Takový jedinec prožívá emoce silněji – připravuje se na dospělost. Je vhodné v tomto věku dodržovat spánek – tělo odpočívá, mozek si zatím třídí informace a vytváří vzpomínky.

V tomto věku jsou mladiství vysoce ovlivňováni médii, a to především sociálními sítěmi. Je zcela běžné, že dokonalost existuje. Jsou jimi modelky, modelové, herci, herečky, influenceři apod. se štíhlou postavou a svalnatými těly. To může vést k danému tlaku pro teenagery. Příkladem lze uvést zveřejnění fotografie na internet, kdy teenager čeká na pozitivní ohlasy, ovšem se může dočkat nepěkných komentářů. Ty mohou zapříčinit smutek vedoucí k depresi a k poruchám příjmu potravy. Pokud má mladistvý jakýkoli problém, je důležité včas požádat o pomoc. Může to být někdo z rodiny, ve škole se může svěřit učiteli, výchovnému poradci, případně školnímu psychologovi. Dalším proškoleným pracovníkem je praktický lékař. Ten situaci s dotyčným probere a následně ho odešle k odborníkům na duševní zdraví – psycholog či psychiatr. Existují určité kroky, které mohou zlepšit mladistvým komunikaci o duševním zdraví. Tyto tipy uvádí James a Stowell (2018, s. 153). Příkladem lze zmínit např. nakreslit obrázek, napsat dopis, zamyslet se, co se mi honí v hlavě a jak mě to ovlivňuje, mluvit otevřeně a upřímně. Žádost o pomoc není selhání.

8.3 Jak zavést psychohygienu do praxe

Juríková a Kågström (2023, s. 77-78) radí, jak zakomponovat duševní zdraví do výuky. Během třídnických hodin podporovat cíle žáků. Každý měsíc si žáci vyberou cíl a kolektivně k němu budou mířit. Pro pochopení duševního zdraví je vhodné během tělesné výchovy promluvit o přínosu pohybu, ve výchově ke zdraví lze diskutovat o zdravém stravování, v biologii můžeme rozšiřovat vědomosti o vývoji mozku, jeho vlivu na duševní zdraví a podporovat péči o sebe. V rámci sexuální výchovy dojít k budování vlastních hranic, co je příjemné a co již není.

Kdokoli na světě může mít každý den jedinečný a pestrý. Jakýkoli den by měl člověk vstávat s pozitivní energií. Již při probuzení se usmát a myslet na příjemné prožitky, aby se zbavil negativních myšlenek. Tyto negativní myšlenky jsou sice neškodné, avšak z dlouhodobého hlediska se mohou objevit zdravotní problémy. Jestliže se ráno

člověk rozhodne povzbuzovat se různými výroky, je důležité, aby byly v přítomném čase a v pozitivním jazyce. Mějme na paměti, že místo věty „Dnes se nebudu mračit“ je účelnější říci „Cítím se svěží, dnes se budu usmívat a rozdávat radost“. Malcomová (2003, s. 15-17) vidí velký význam v ranním protahování, aby se po spánku zmírnila ztuhlost a tělo se oživilo. Velké přednosti vidí v jógové sestavě Pozdrav slunci. Následuje vstup na pracoviště. Jelikož se naše nálada mění při příchodu do práce, je tedy žádoucí zabydlet si své místo např. fotografiemi, osobními předměty, aromalampou, přírodními předměty, rostlinami či uvolňujícími zvuky (Malcomová, 2003, s. 34-35).

I v této podkapitole zmíníme pozitivní účinky hlubokého dechu. Juríková a Kågström (2023, s. 97-102) doporučují zaměřit se na svůj dech na pracovišti ve volných chvílích, přestávkách či obědových pauzách. Náš vlastní dech je velice mocný nástroj, protože při stresu, naštvání či frustraci dýcháme jinak. Hluboký dech nám pomáhá zvládnout stresovou reakci lépe. Pokud se vědomě zhluboka nadechneme a vydechneme, ideálně se zavřenýma očima, snížíme tím riziko, že naše reakce bude prudká a neuvážená. Juríková s Kågström také doporučují zaměřit svoji pozornost na drobné radosti, které lze brát jako projevení laskavosti k sobě či druhým např. koupím si knihu či uvařím kolegovi kávu.

Dalším účinným způsobem, jak obohatit svůj život je pomocí mindfulness neboli všímavosti. Hennessey (2019, s. 21) píše ve své knize, že člověk v některých činnostech má sklon jet na autopilota. Když se zaměříme např. na pití čaje. Této činnosti většinou nevěnujeme pozornost. V případě, že pijeme čaj, tak si povídáme s kolegy, díváme se na televizi či přemýšlíme o něčem jiném. Každému se jistě stalo, že našel hrnek s již už studeným čajem případně prázdný hrnek, o kterém si ani neuvědomil, že ho vypil. Člověk nedával pozor a připravil se o různé chuťové zážitky. Hennessey (2019, s. 45) doporučuje pít čaj pomaleji, než jsme obvykle zvyklí. Jde o ochutnávání a vychutnávání si různých chutí. Když si budeme chtít přečíst knihu, měli bychom si dopřát čas na text a vychutnávat si myšlenky z příběhu. Důležité je zastavit se a vychutnávat si nečinnost.

PRAKTICKÁ ČÁST

9 Vlastní šetření

Hlavním cílem průzkumu praktické části bakalářské práce je analyzovat data, která souvisejí se zvládáním zátěže, psychohygienou a nejčastějšími stresory ve školním prostředí u učitelů a žáků středních odborných škol. Data budou následně vyhodnocena a popsána metodou komparace. Záměrem této práce je zmapovat vnímání školního prostředí z pohledu učitele a žáka.

9.1 Charakteristika místa šetření

Dotazníkové šetření probíhalo s pomocí učitelů a žáků Střední průmyslové školy sdělovací techniky v Praze. Škola je rozdělena do dvou budov. První neboli hlavní budova sídlí v centru Prahy v Panské ulici a druhá budova je vzdálena přibližně deset minut chůze na sever, v ulici Malá Štupartská. Škola nabízí uchazečům o studium čtyři studijními obory zakončenými maturitní zkouškou – audiovizuální technika, globální síťové technologie, filmová a televizní tvorba a technické lyceum. Ředitel školy byl seznámen s dotazníkovým šetřením, jeho účelem a zajištěnou anonymitou učitelů i žáků.

9.2 Dotazníkové šetření

Dotazníkové šetření patří mezi kvantitativní metody. Je to nejběžnější varianta sběru dat. Dotazníky, které byly zaslány na střední školu se skládají z dvaceti uzavřených otázek, ke kterým jsou přidány tři možnosti. Dvě otázky jsou i s možností uvedení příkladu. Dotazníky byly vytvořeny na internetových stránkách Survio (odkaz: www.survio.cz) a následně vygenerované odkazy byly zaslány na střední školu. Dotazníky se od sebe liší především v identifikačních otázkách určeným učitelům či žákům.

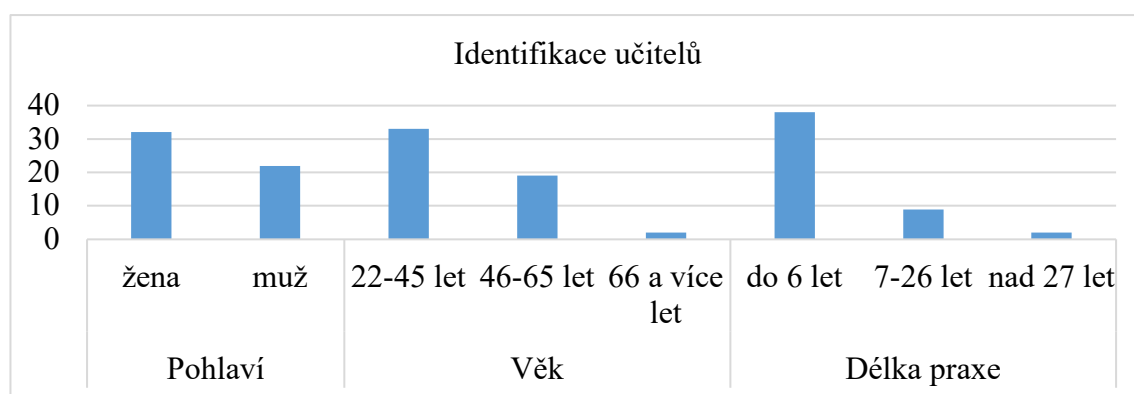
Před samotným průzkumem proběhlo pilotní ověřování. Tohoto ověřování se zúčastnili 4 žáci z oboru strojírenství, kteří jsou ve 4. ročníku na střední průmyslové škole. Úkolem těchto žáků bylo pročíst si dotazník a zhodnotit délku, potřebný čas pro vyplnění a porozumění všem otázkám a nabízeným možnostem u odpovědí.

Dle jejich názoru byl dotazník srozumitelný, doba potřebná pro vyplnění dotazníku byla přijatelná. Na vyplnění dotazníku potřebovali přibližně 5 minut.

Dotazníkové šetření na střední odborné škole bylo uskutečněno od 2. 1. 2024 do 12. 1. 2024. Vygenerovaný odkaz byl zaslán řediteli školy a ten poté rozeslal odkazy na emailovou adresu učitelům a žákům. Z analýzy vyplývá, že dotazníkového šetření se zúčastnilo 54 učitelů (100% účast) a 141 žáků (87% účast). Všichni respondenti byli informováni o anonymitě a účelu dotazníkového šetření. Výsledky byly zpracovány do sloupcovitého grafu s hodnotami a následně vyhodnoceny metodou komparace.

9.2.1 Zhodnocení výsledků dotazníkového šetření

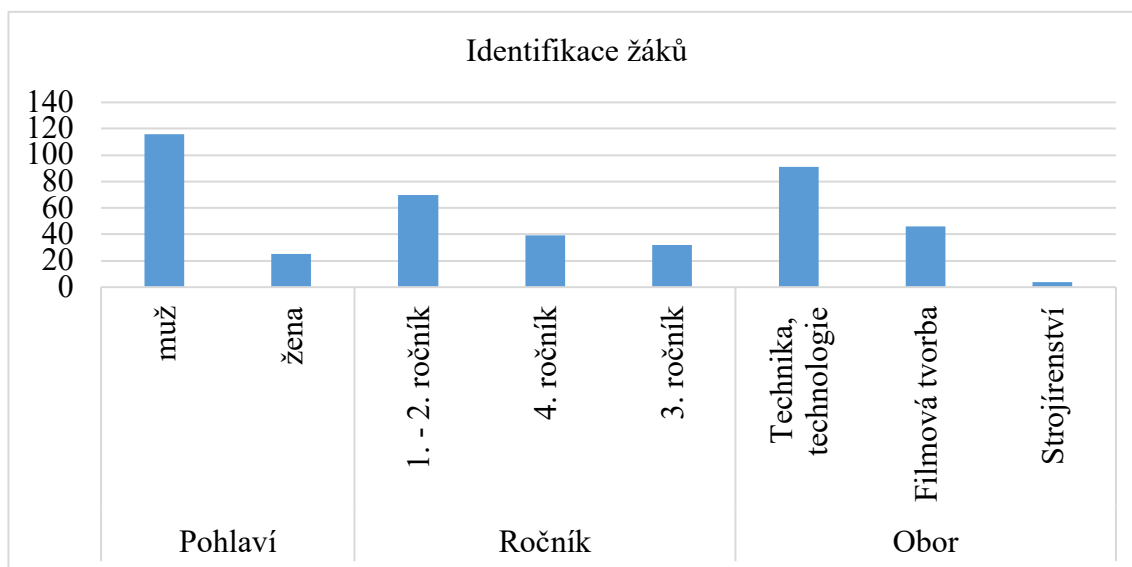
Graf 1: Identifikace učitelů



Zdroj: vlastní zpracování

Po analýze identifikačních otázek na učitele lze říci, že na vybrané střední škole vyplnilo dotazník celkem 54 respondentů. Graf 1 znázorňuje, že dotazníkového šetření se zúčastnilo 32 žen a 22 mužů. Dále lze uvést, že 32 učitelů je ve věku 22-45 let a 19 učitelů je ve věku 46-65 let. Ve věku 66 a více let jsou na škole 2 učitelé. Mezi identifikační otázky byla zařazena délka praxe. Graf 1 vykazuje nejvyšší hodnoty u praxe do 6 let a tuto možnost vybralo 38 učitelů. Následuje délka praxe 7–26 let, kde je uvedeno 9 učitelů a v poslední možnosti nad 27 let jsou zaznamenáni 2 učitelé.

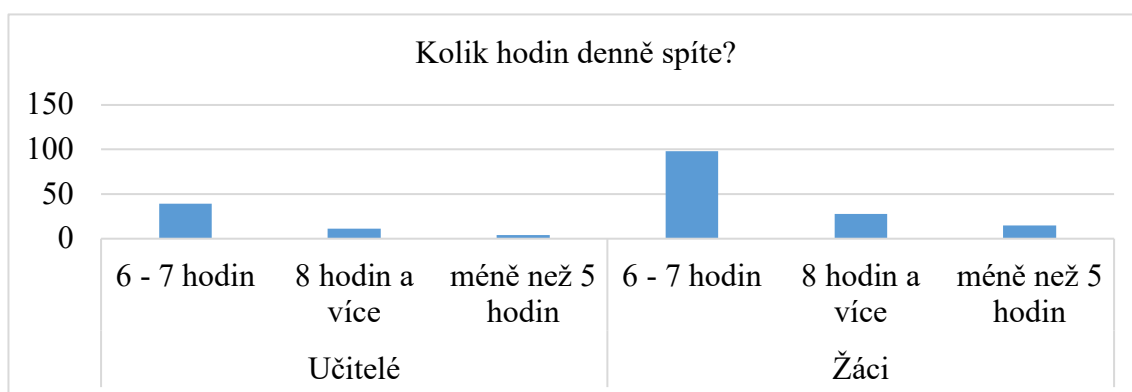
Graf 2: Identifikace žáků



Zdroj: vlastní zpracování

Po analýze identifikačních otázek na žáky lze říci, že se dotazníkového šetření zúčastnilo 141 respondentů. Graf 2 znázorňuje, že v otázce o pohlaví má nejvyšší zastoupení muž s počtem 116 a žena s menším počtem 25. Nejvíce se dotazníkového šetření zúčastnili žáci z 1. a 2. ročníku v počtu 70, ročník 4. a 3. má téměř podobné hodnoty. Přesný počet pro 4. ročník je 39 a pro 3. ročník je to 32. K identifikačním otázkám patří i výběr oboru. Z grafu 2 je zřejmé, že z oboru technika, technologie se zúčastnilo 91 žáků, z filmové tvorby 46 žáků a z oboru strojírenství 4 žáci.

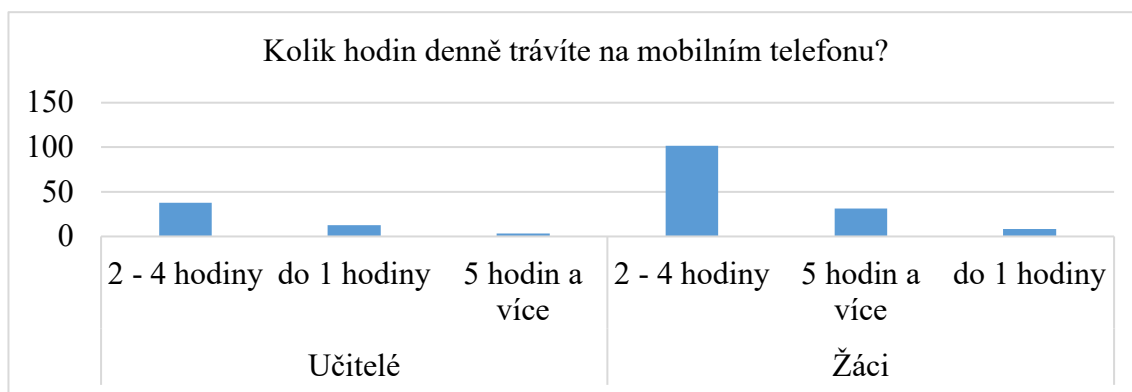
Graf 3: Spánek



Zdroj: vlastní zpracování

V této otázce má u učitelů i žáků největší počet odpovědí 6-7 hodin spánku. Počet učitelů, kteří spí denně 6-7 hodin je 39, následuje odpověď 8 hodin a více, u které je počet 11, poslední možností je méně než 5 hodin spánku a tuto možnost uvedli 4 učitelé. U žáků je následně na druhém místě též možnost 8 hodin a více, kterou uvedlo 28 žáků. Méně než 5 hodin denně uvedlo 15 žáků. V poslední otázce dotazníku, která souvisí se změnou v životě uvedli 2 žáci, že chtějí navýšit dobu spánku.

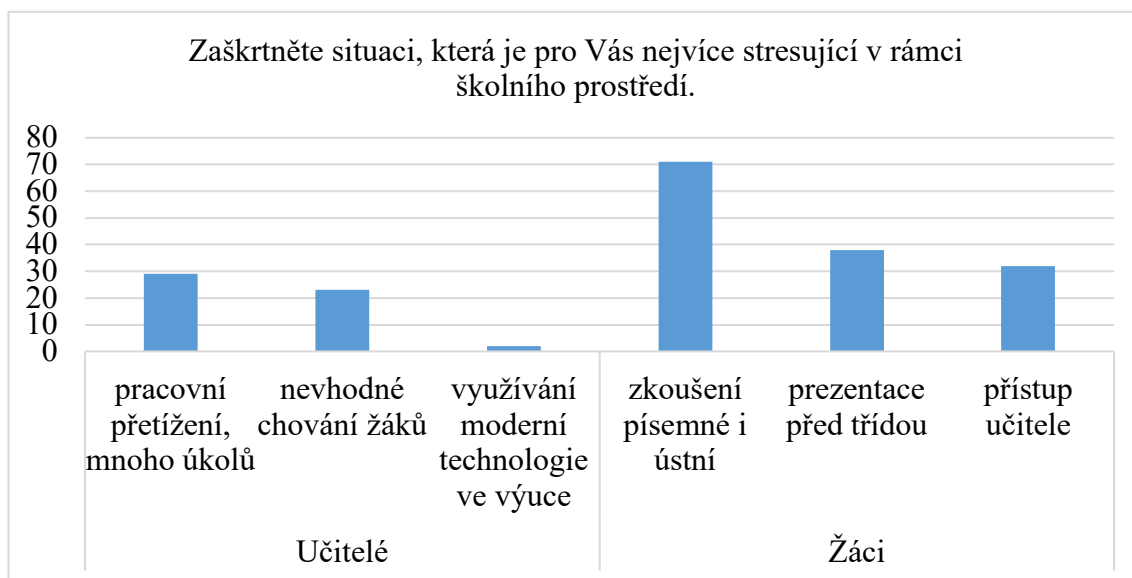
Graf 4: Čas na mobilním telefonu



Zdroj: vlastní zpracování

Graf 4 ukazuje, že nejvíce učitelů i žáků tráví čas na mobilním telefonu 2–4 hodiny denně. U učitelů následuje odpověď do 1 hodiny, kterou uvedlo 13 učitelů, avšak 31 žáků jako druhou možnost uvedlo 5 hodin a více. I tato otázka souvisí se změnou v životě u žáků. Snížit čas na sociálních sítích uvedl 1 žák.

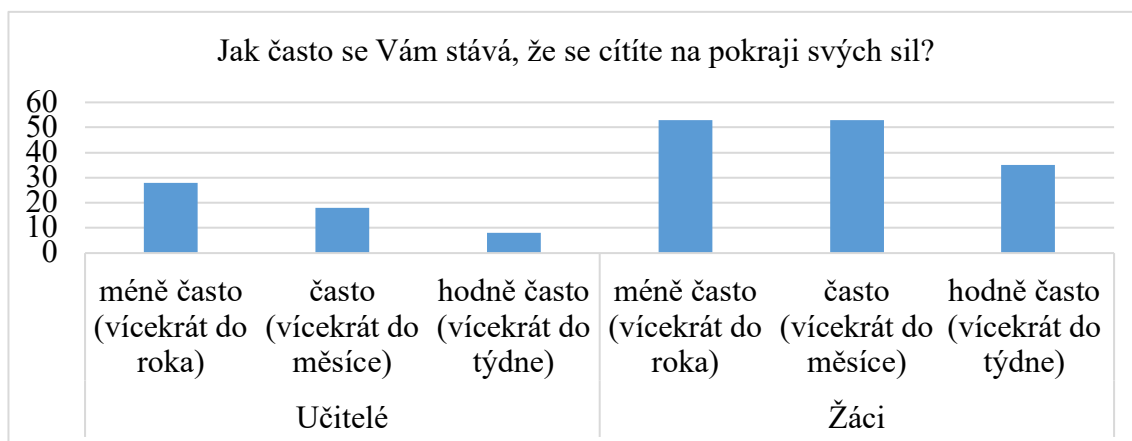
Graf 5: Stres ve školním prostředí



Zdroj: vlastní zpracování

Možnosti odpovědí na výše uvedenou otázku jsou jiné u učitelů a žáků. Při pohledu na Graf 5 je zřejmé, že 29 učitelů nejvíce stresuje pracovní přetížení a mnoho úkolů. Téměř s podobným počtem, tj. 23 učitelů uvedlo, že je zatěžuje nevhodné chování žáků. Menší tlak je na učitele vyvíjen při využívání moderní technologie ve výuce. Pouze 2 učitelé vyjádřili jisté obavy. Písemné i ústní zkoušení je pro žáky stresujícím faktorem. Prezentace před třídou a přístup učitele mají podobné hodnoty. Z celkového počtu 141 uvedlo 32 žáků jako nejvíce stresující situaci přístup učitele. Po hlubším zkoumání této odpovědi se nedá přesně určit, zda s přístupem učitele nesouhlasí pouze jedna ze tříd nebo žáci stejného oboru. Žáci, kteří nesouhlasí s přístupem učitele jsou z různých ročníků i z různých oborů.

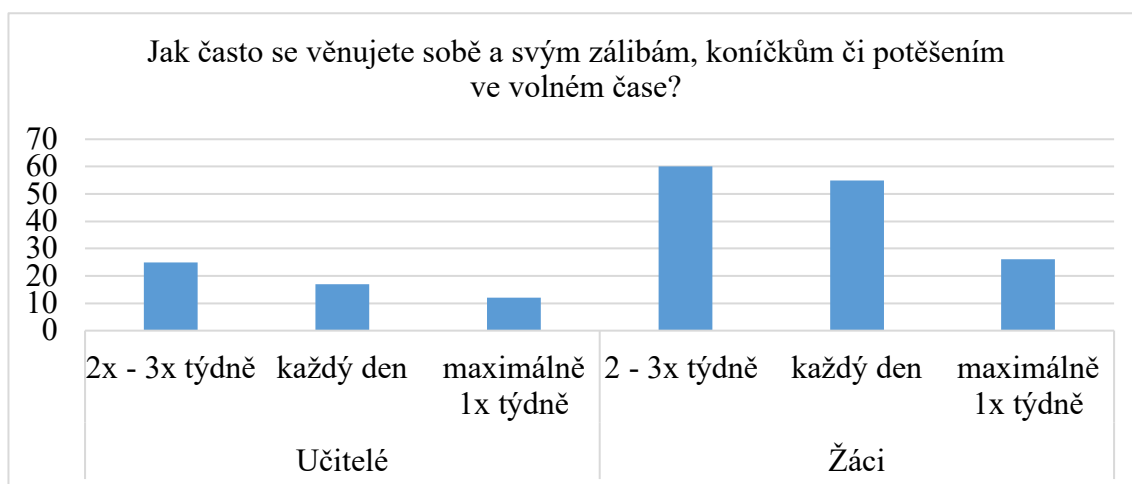
Graf 6: Vyčerpání



Zdroj: vlastní zpracování

Na pokraji svých sil lze podle Grafu 6 vidět, že se učitelé cítí být méně často. Z celkového počtu 54 se hodně často na pokraji sil cítí být 8 učitelů. Učitelé uvedli, že nejvíce stresující situace je pro ně pracovní přetížení a mnoho úkolů. Lze tedy předpokládat, jaký je důvod být na pokraji svých sil často či hodně často. U žáků jsou vyrovnané možnosti méně často a často. Obě tyto odpovědi mají počet 53. Z celkového počtu 141 je tedy 35 žáků hodně často na pokraji svých sil. Při bližším zkoumání této odpovědi vyplývá, že žáci, které nejvíce stresuje přístup učitele se cítí být hodně často (vícetrkrát do týdne) na pokraji svých sil.

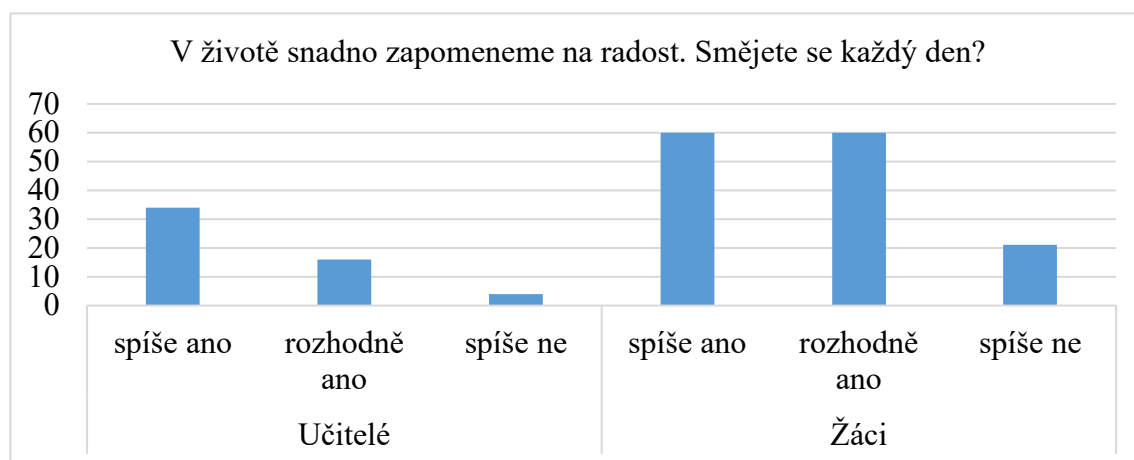
Graf 7: Čas pro sebe



Zdroj: vlastní zpracování

Jak je vidět na Grafu 7, učitelé i žáci se věnují sobě a svým zálibám, koníčkům či potěšením často. Z celkového počtu je 12 učitelů, kteří nemají čas, nezbývají jim síly, nemohou se sami sobě věnovat či z jiných důvodů uvedli tuto možnost. Z bližší analýzy výsledků lze s jistotou říci, že neznamená, když je učitel často, anebo hodně často na pokraji svých sil, že se nevěnuje sám sobě. Z dotazníkového šetření plyne, že žáci, které stresuje přístup učitele, jsou často či hodně často na pokraji svých sil. Svým zálibám a sami sobě se věnují maximálně 1x týdně.

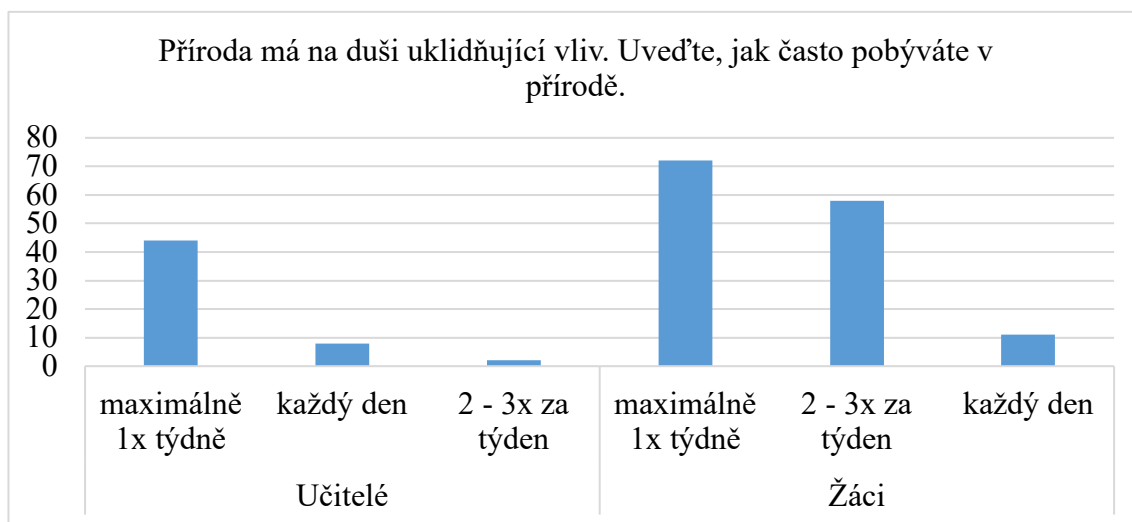
Graf 8: Smích



Zdroj: vlastní zpracování

I v odborné literatuře se dočteme o názorech, které poukazují na smích, jako na mocný lék, který vytváří ideální podmínky pro zdraví. Graf 8 vykazuje, že 50 z 54 učitelů a 120 ze 141 žáků se každý den spíše zasmějí. Pro žáky i učitele platí, že ti, kteří uvedli odpověď u této otázky „ne“ sdělili dále v dotazníku, že ve školním prostředí mají velmi špatnou náladu a na pokraji svých sil bývají často nebo hodně často.

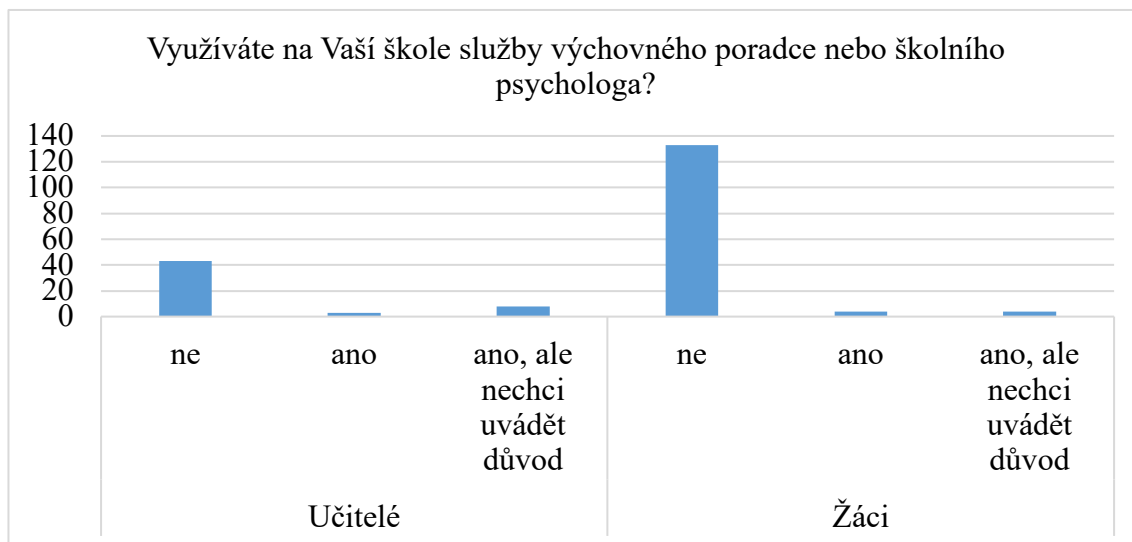
Graf 9: Pobyt v přírodě



Zdroj: vlastní zpracování

Jak je již zmíněno v první části otázky, příroda má na duši uklidňující vliv. Někteří autoři odborné literatury považují přírodu za protilék v této době, kdy jsme obklopeni uměle vytvořenou digitální technologií. Jak lze vyčíst z Grafu 9, většina učitelů pobývá v přírodě maximálně 1x týdně. Podobně jsou na tom i žáci. Nejvyšší počet, tj. 72 ze 141 žáků uvedlo možnost maximálně 1x týdně.

Graf 10: Výchovný poradce

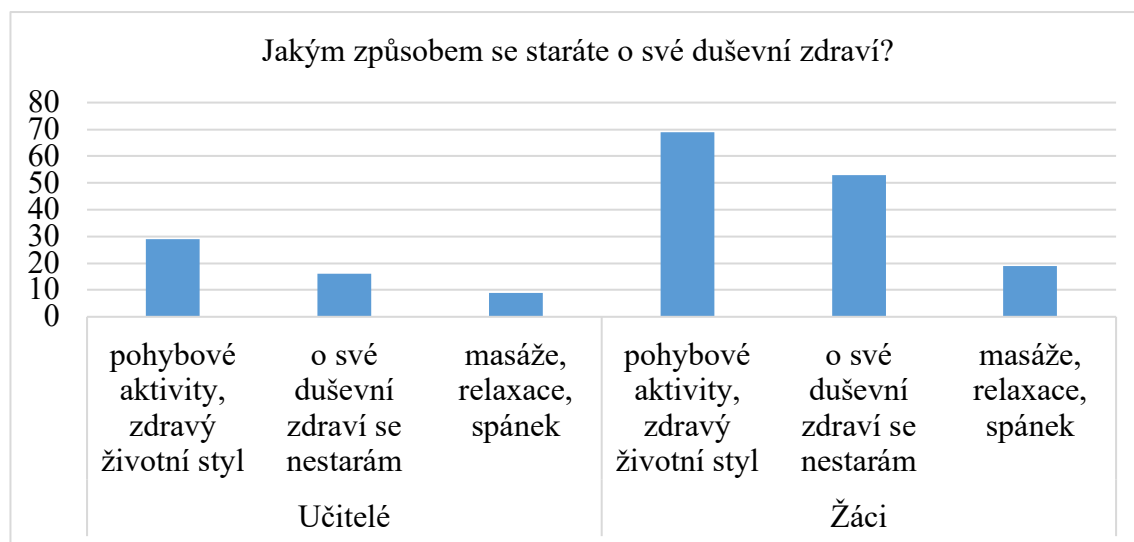


Zdroj: vlastní zpracování

Jak lze vyčíst z Grafu 10, velká část učitelů a žáků nevyužívají služeb výchovného poradce. V této otázce mohli učitelé i žáci zvolit mezi třemi možnostmi. Odpověď

„ano, ale nechci uvádět důvod“ zvolilo 8 učitelů a 4 žáci. Odpověď „ano“ zvolili 3 učitelé a 4 žáci. U této odpovědi byla i možnost doplnění problematiky návštěv výchovného poradce či školního psychologa. Učitelé, kteří navštěvují výchovného poradce/školního psychologa uvedli, že nejvíce s ním řeší docházku žáků. Jeden z učitelů uvedl, že problematika, kterou s ním řeší je jednání s rodiči žáka, který má špatný prospěch a vysokou absenci. U žáků ovšem ani jedna odpověď nesouvisela s prospěchem, anebo absencí. Žáci mezi problematiku uvedli panickou ataku, úzkost, svoji výšku a vztahové problémy v rodině. Po bližší analýze nelze říci, že žáci, kteří mají tyto problémy by se nesmáli, byli hodně často na pokraji svých sil a nezajímali by se o sebe a své zájmy.

Graf 11: Duševní zdraví

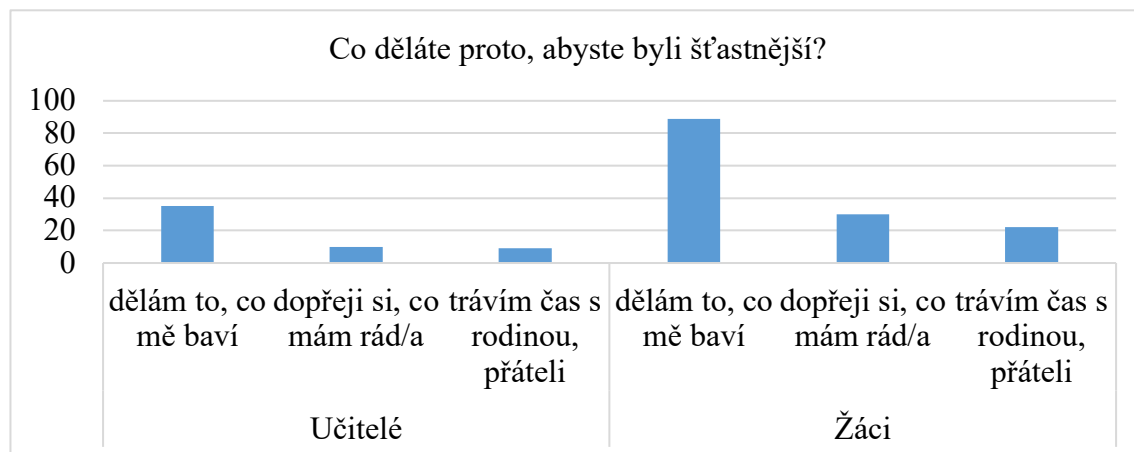


Zdroj: vlastní zpracování

„Pohybové aktivity a zdravý životní styl“ je nejčastější odpověď nejen u učitelů, ale též u žáků. Tuto odpověď zvolilo celkem 29 učitelů a 69 žáků. Oproti tomu odpověď „masáže, relaxace a spánek“ zvolilo 9 učitelů a 19 žáků. Zajímavým faktem bylo zjištění, že 16 učitelů se o své duševní zdraví nestará, avšak v další otázce jich 11 uvedlo, že při zvládnání stresu jim nejvíce pomáhá promluvit si o problému. V odborné literatuře se uvádí, že takový rozhovor s duševním zdravím souvisí. Je však důležité vědět, aby takový rozhovor byl pro naše duševní zdraví opravdu přínosný, tak dotyčná osoba, se kterou budeme rozhovor vést by neměla odsuzovat, zlehčovat problém či mít přehnané reakce. Žáci, kteří uvedli „o své duševní zdraví se nestarám“, tak v další

otázce, kde byli dotazováni na to, co jim pomáhá při zvládnání stresu, odpovídali převážně možností „návykové látky“.

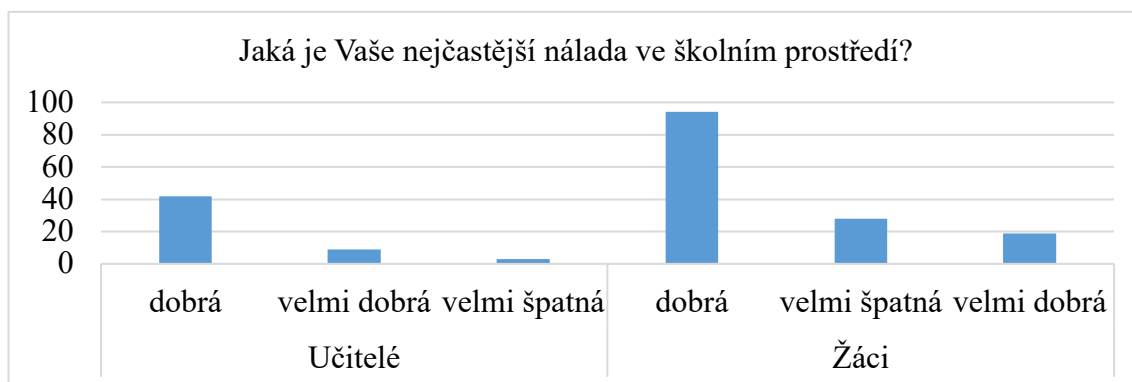
Graf 12: Být šťastný



Zdroj: vlastní zpracování

U této otázky je dle Grafu 12 vidět, že aby byli učitelé i žáci šťastnější „dělají to, co je baví“. Ovšem rozhodně to není procházka do přírody, jak bylo již uvedeno v Grafu 9. Z počtu 35 učitelů, kteří uvedli tuto možnost jsou pouze 4, kteří tráví čas v přírodě každý den. U žáků jsou hodnoty jiné. Ti, kteří „dělají to, co je baví“ uvedli v dotazníku, že pobyt v přírodě mají 2 - 3x týdně a proti stresu jim nejvíce pomáhá procházka, anebo cvičení. Nejmenší počet má odpověď „trávím čas s rodinou, přáteli“.

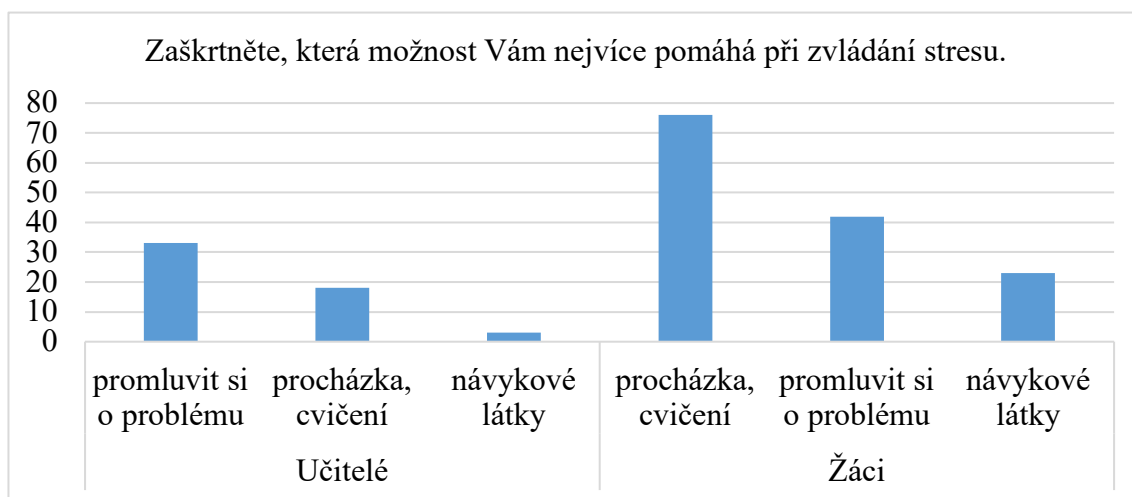
Graf 13: Nálada ve škole



Zdroj: vlastní zpracování

Nálada ve školním prostředí, jak ukazuje Graf 13, je pro velkou část učitelů i žáků dobrá. Z celkového počtu 54 má velmi dobrou náladu 9 učitelů a velmi špatnou náladu 3 učitelé. Mezi učitele, kteří mají velmi špatnou náladu patří ti, kteří tráví čas v přírodě maximálně 1x týdně a na pokraji svých sil se cítí často tj. vícekrát do měsíce. U žáků je velmi špatná nálada častější. Graf 13 ukazuje, že velmi špatná nálada je u žáků na druhé pozici. Z celkového počtu 141 je 28 žáků se špatnou náladou ve školním prostředí. Podle Grafu 5 a Grafu 8 je možné, že je to způsobeno tím, že žáci tráví 5 hodin a více na mobilním zařízení a v přírodě pobývají minimálně.

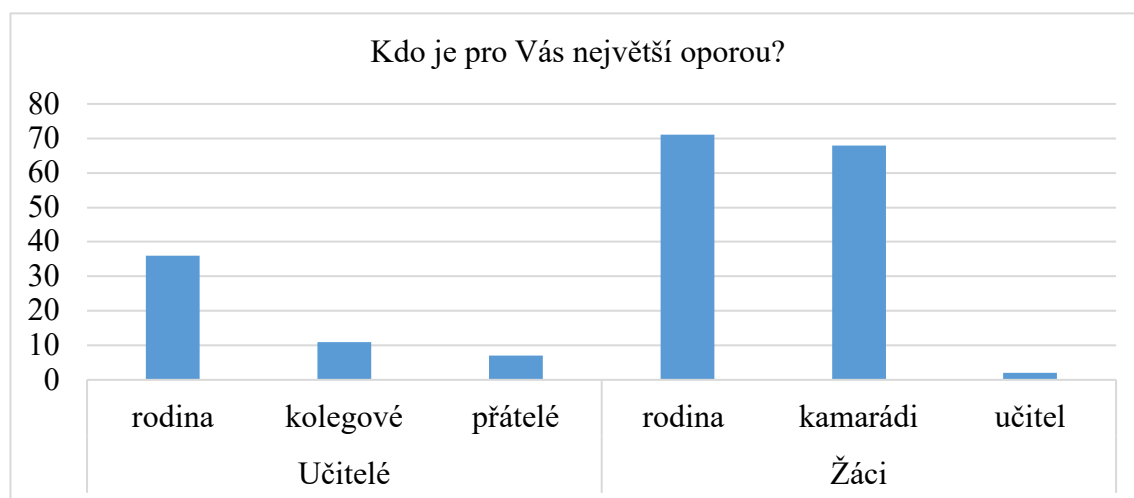
Graf 14: Zvládání stresu



Zdroj: vlastní zpracování

Graf 14 poukazuje na odlišné hodnoty mezi učiteli a žáky. Zatímco pro učitele s počtem 33 je významné promluvit si o problému, tak pro žáky s počtem 76 je to procházka/cvičení, která jim pomáhá při zvládnání stresu. Návykové látky užívají učitelé minimálně. Tuto možnost uvedli jen 3 učitelé. Po podrobné analýze bylo zjištěno, že nejvíce žáků, kterým pomáhají proti stresu návykové látky je z nižších ročníků. Je zarážející, že žáci, kterým ještě není 18 let, užívají návykové látky, ke kterým by se vzhledem ke svému věku neměli stále dostat.

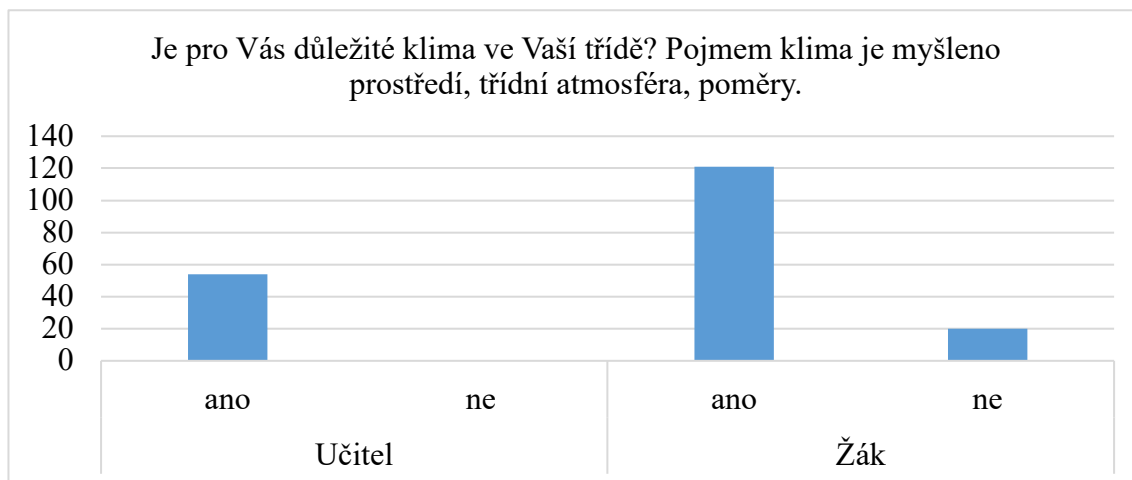
Graf 15: Opora



Zdroj: vlastní zpracování

Učitelé vnímají jako svoji největší oporu rodinu. Graf 15 zobrazuje 36 odpovědí „rodina“ a 11 odpovědí „kolegové“. Nejmenší počet, tj. 7 má odpověď „přátelé“. Důvodem, proč jsou kolegové častější odpovědi než přátelé, může být i fakt, že kolegové jsou v podobné situaci a umí se vžít více do nepříjemné situace v rámci školního prostředí a nejsou těmi, kteří situaci zlehčují. Odpovědi „rodina“ a „kamarádi“ jsou u žáků téměř vyrovnané. Graf 15 ukazuje rozdíl pouze ve 3 odpovědích. Rodina a kamarádi jsou pro žáky dvě velice důležité sociální skupiny. Pro 2 žáky je největší oporou učitel. Po provedené analýze nelze určit, zda se jedná o stejného učitele. Každý žák je z jiného ročníku a oboru. Celkově jsou jejich odpovědi odlišné a nevykazují souvislost.

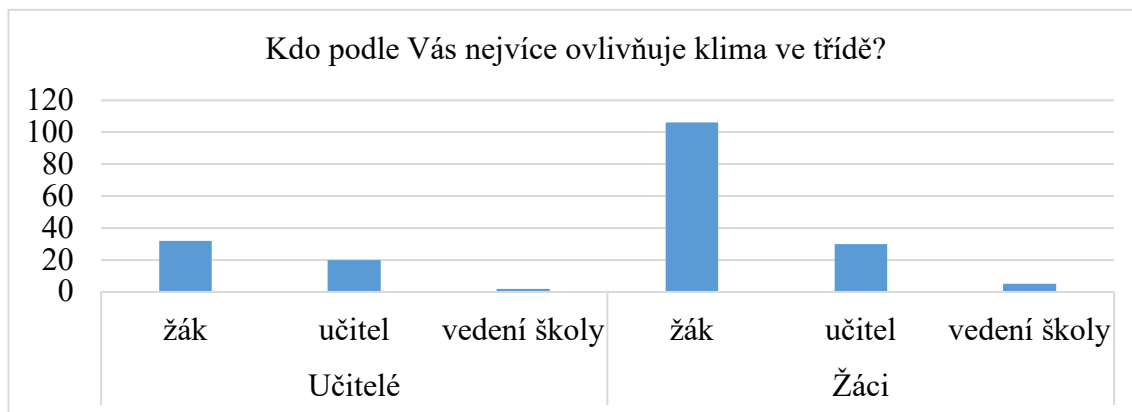
Graf 16: Klima ve třídě



Zdroj: vlastní zpracování

Odpověď na otázku, zda je pro učitele důležité klima ve třídě je jednoznačně „ano“. Žáci již tak jasný a společný názor na klima ve třídě nemají. Z celkového počtu je 20 žáků, kteří klima ve třídě neřeší a nezajímá je. Z důkladnější analýzy nevyplývá, že by se jednalo o názor žáků stejného pohlaví, ročníku či oboru.

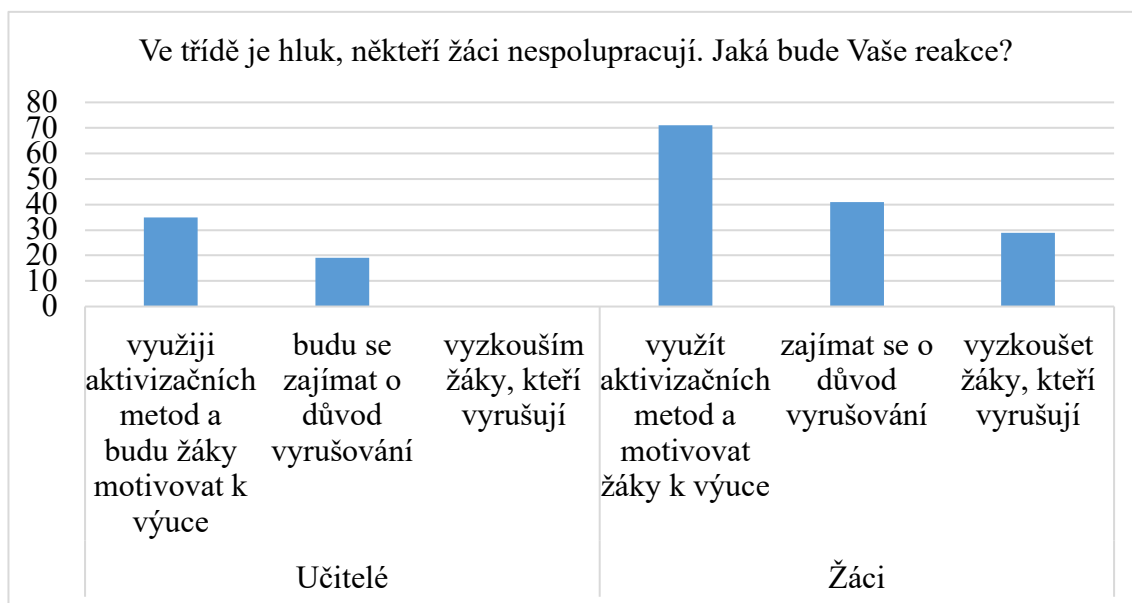
Graf 17: Ovlivnění klima třídy



Zdroj: vlastní zpracování

Z Grafu 17 plyne, že jsou to žáci, kteří nejvíce ovlivňují klima třídy. Následující možnost „učitel“ uvedlo celkem 20 učitelů a 30 žáků. Nejméně ovlivňuje třídní klima vedení školy. U učitelů, kteří vybrali možnost „žák“ není jasně dáno, že v předešlé otázce „nejvíce stresující situace“ uvedli jakož to největší stresor „nevhodné chování žáků“. Ovšem žáci, kteří uvedli, že klima třídy ovlivňuje „učitel“ či „vedení školy“, tak zároveň je pro ně nejvíce stresující přístup učitele.

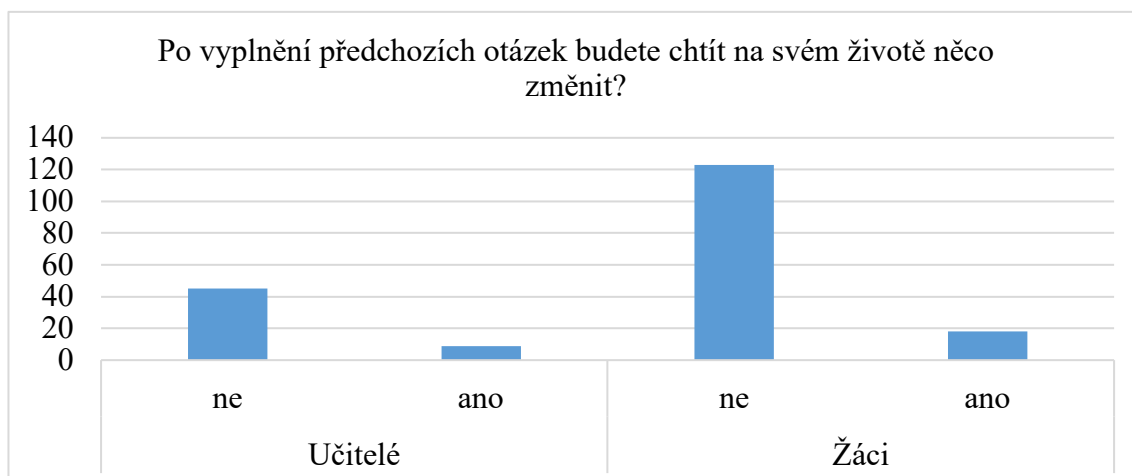
Graf 18: Hluk ve třídě



Zdroj: vlastní zpracování

Tato otázka je analyzována ze dvou úhlů pohledu. První pohled je očima učitele, jak by se zachoval při vyrušování ve své výuce. Druhým pohledem je očima žáků, jak by se jejich učitel měl zachovat, pokud v jejich třídě nastane hluk a někteří spolužáci nebudou spolupracovat. Jestliže by tato situace nastala, ani jeden učitel by nepřistoupil na zkoušení žáků, kteří vyrušují. Ovšem z pohledu žáků, jak ukazuje Graf 18, by tuto možnost ocenilo 29 žáků. Odpověď s nejvyšším počtem 35 učitelů a 71 žáků je „využití aktivizačních metod a motivovat žáky k výuce“. V pořadí druhá nejpočetnější reakce s počtem 19 učitelů a 41 žáků je „zajímat se o důvod vyrušování“.

Graf 19: Změna v životě



Zdroj: vlastní zpracování

V poslední otázce většina učitelů i žáků uvedla odpověď „ne“. Avšak cenné informace uvedlo při odpovědi „ano“ celkem 9 učitelů a 18 žáků. Učitelé, kteří si chtějí dopřát více spánku jsou 3, najít čas pro sebe si přejí 2, pobývat více v přírodě touží také 2, nebrat všechno moc vážně a nechat být nepodstatné věci zamýšlí 1 a poslední též 1, změnu neuvedl. Polovina žáků s odpovědí „ano“ neuvedla, jakou změnu si představují. K druhé polovině patří žáci, kde každý má své priority, které se od sebe liší. Žáci uvádí např. chodit častěji do přírody, najít si nový koníček, mít lepší přístup k životu, snížit vysoký počet hodin na mobilním telefonu, netrávit čas zbytečnými věcmi jako je Instagram či Facebook a začít chodit častěji do přírody. Zajímat se o své duševní zdraví chtějí začít ti, kteří jsou často nebo hodně často na pokraji svých sil. Důvodem je napětí ze školního prostředí.

9.3 Komparace výsledků

Z analýzy identifikačních otázek u učitelů vyplývá, že nejvíce se dotazníkového šetření zúčastnily ženy. Nejčastější věková hranice byla uvedena 22–45 let. Délka praxe byla často uváděna do 6 let. Identifikační otázky žáků ukázaly, že převládá pohlaví muž, především z 1.- 2. ročníku. Obor, ze kterého žáci byli převládá značně technika, technologie.

Učitelé i žáci spí víceméně dostatečně hodin. Nejčastějšími stresory je pracovní přetížení u učitelů a zkoušení u žáků. Žáci se cítí častěji vyčerpání než učitelé. Z analýzy také plyne, že tyto žáky nejvíce stresuje přístup učitele. Lze se domnívat, že žáci uvedli učitele z důvodu vyšších nároků. Graf 16 totiž ukazuje, že všem učitelům záleží na žácích, dění ve třídě, vztazích mezi žáky a třídní atmosférou. Graf 18 zase ukazuje přístup učitele k rušivým žákům. Ani jeden učitel nezvolil možnost vyzkoušení žáků, kteří nespolupracují. Mezi respondenty se liší pomoc při zvládnutí stresu. Učitelům spíše pomáhá promluvit si o problému, kdežto žákům prospívá při stresu procházka, cvičení. Nejvíce znepokojivý je fakt, že žáci 1. – 2. ročníku, kterým nebylo 18 let, užívají návykové látky, mezi které patří především alkohol a cigarety.

Autoři odborné literatury, lékaři, terapeuti a další odborní pracovníci doporučují pobyt v přírodě a na denním světle. Velká většina respondentů netráví mnoho času v přírodě. I přesto, že žáci uvádí jako nejlepší pomoc při stresu procházku a cvičení, tak v ní netráví mnoho času. Lze se domnívat, že využívají služeb posiloven a fit-center. Na pobyt v přírodě je tedy proto zaměřena následující kapitola, kde je uvedeno vlastní doporučení.

10 Vlastní doporučení

Z analýzy dotazníkového šetření jsem vybrala dvě důležitá fakta, na které se zaměřím a doporučím učitelům a žákům, jaké by bylo jejich možné řešení. Nejdříve se zaměřím na pobyt v přírodě. V bakalářské práci již byly zmíněny pozitivní účinky přírody. Jelikož učitelé i žáci uvedli, že čas v přírodě tráví maximálně 1x za týden, uvedu zde pár nápadů, jak by mohli obě skupiny více času trávit venku. Druhým faktem jsou návykové látky. Někteří žáci využívají návykové látky, které vytváří závislosti, aby si ulevili od stresu a zátěžových situací.

Odborníci doporučují běh, který má pozitivní účinky na tělo a mysl. Jestliže se chceme dostat do celkové pohody a k tomu ještě zlepšit spánek, posílit imunitní systém a zklidnit mysl od nadměrného stresu, je doporučeno uběhnout za týden alespoň 7 kilometrů. Mé doporučení je spojit běh a pobyt v přírodě. Škola by mohla vytvořit komunitu běžců, která by se vzájemně podporovala, motivovala a mohla by mezi sebou sdílet své běžecké zážitky. Pomocí aplikace by mohl mít každý učitel i žák svůj účet, kde by bylo možné sdílet tyto informace. Nemuselo by se však jednat pouze o jednotlivce. Účet by mohla mít dohromady celá třída včetně učitele. Posílilo by to týmového ducha a přispělo k lepší atmosféře ve škole. Pro učitele vyššího věku případně se zdravotními komplikacemi by se počítala i procházka či rychlejší chůze v přírodě.

Téma návykové látky se netýkají pouze žáků z nižších ročníků. Všichni žáci by měli být dostatečně a často informováni o negativních účincích návykových látek. Žákům tyto látky sice pomohou od přetížení, zátěžové situace či stresu, ale pouze v krátkodobém časovém úseku. Z dlouhodobého hlediska škodí tělu a mohou způsobit závažná onemocnění. Myslím si, že pro žáky by byl vhodný uspořádat workshop, který by probíhal mimo školní prostředí. Takový workshop by mohl být veden psychologem nebo zkušeným terapeutem. Tito odborníci by poskytli žákům jiný pohled na užívání návykových látek na zvládání stresu. Žáci by si mohli vyzkoušet zdravé copingové strategie např. relaxaci, meditaci, jógu a dechová cvičení. Do tohoto workshopu by byla zahrnuta i diskuze a společné hledání lepšího a zdravého způsobu života. Tento workshop by byl inspirativní a motivující pro překonání stresu bez návykových látek.

11 ZÁVĚR

Bakalářská práce na téma „Zvládání zátěže a duševní hygiena ve školním prostředí“ se zabývala postojem učitelů a žáků ke svému duševnímu zdraví na Střední průmyslové škole sdělovací techniky v Praze. Po analýze a komparaci výsledků bylo představeno vlastní doporučení pro učitele a žáky.

V teoretické části byly detailně popsány důležité pojmy, které jsou charakteristické pro zátěž a duševní hygienu. Pro získání souhrnného pohledu na toto téma byla použita literatura od českých i zahraničních autorů. Hlavním tématem bakalářské práce byl stres, syndrom vyhoření a psychohygiena. O stresu bylo zmíněno, že není pouze negativní. Radostná událost typu svatba je pozitivní, avšak stresová. V této oblasti byl zmíněn kanadský endokrinolog Hans Selye. U syndromu vyhoření byl uveden klinický psycholog, psychoanalytik a vědec Herbert Freudenberger, který vyvinul syndrom vyhoření na základě pozorování ve své poradně spolu s profesorkou psychologie Christinou Maslach. Kapitola o psychohygieně obsahuje copingové strategie, kterými se mohou řídit učitelé i žáci, aby si udrželi fyzické i psychické zdraví.

Praktická část byla založena na analýze a komparaci dotazníkového šetření. Zaměřila jsem se na vnímání školního prostředí z pohledu učitele a žáka. Obě tyto skupiny respondentů měli v dotazníkovém šetření totožné otázky. Každá otázka nabízela tři možnosti a u dvou otázek bylo možné doplnění odpovědi. Pro napsání praktické části mé bakalářské práce byly velmi cenné informace od učitelů a žáků, kteří doplnili odpovědi v otázkách. Někteří učitelé i žáci uvedli, že si během vyplňování dotazníku uvědomili, že by chtěli drobnou změnu ve svém životě. Většinou se jednalo o delší spánek či méně hodin strávených na sociálních sítích.

Učitelé i žáci by si měli uvědomit, že to jsou právě učitelé, kteří jsou významní ve výchovně vzdělávacím procesu. Motivují, inspirují, pozorují a vedou žáky k rozvoji sociálních dovedností a hodnotám. I přesto, že se učitelé stále vzdělávají, vytváří zajímavé výukové metody, komunikují s rodiči, musí rozpoznat individuální potřeby žáků a aktivně se zapojovat do aktivit ve školním prostředí, tak se lze v mnoha odborných literárních dílech dočíst, že nevhodné chování žáků způsobuje nuda, malá motivace či nízký zájem o žákovy potřeby.

12 SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

MONOTEMATICKE PUBLIKACE

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

BROCKERT, Siegfried. *Ovládnání stresu*. Praha: Melantrich, 1993. ISBN 80-7023-159-9.

ČAPEK, Robert. *Třídní klima a školní klima*. Pedagogika (Grada). Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2742-4.

ČAPEK, Robert. *Učitel a rodič: spolupráce, třídní schůzka, komunikace*. Pedagogika (Grada). Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4640-1.

DUTKOVÁ, Andrea. *Jak vnímat stres: průvodce pro vnitřní pohodu*. Zdraví & životní styl. Praha: Grada, 2023. ISBN 978-80-271-2568-5.

FĚRTEK, Tomáš. *Rodiče vítáni: praktický návod, jak usmířit rodiče a učitele našich dětí*. V Praze: Yinachi, 2011. ISBN 978-80-904735-2-2.

GORDON, Thomas. *Škola bez poražených: praktická příručka efektivní komunikace mezi učitelem a žákem*. Přeložil Julie ŽEMLOVÁ. Praha: Malvern, 2015. ISBN 978-80-7530-006-5.

HENNESSEY, Gary. *Mindfulness pro každý den: malými kroky k velkým změnám*. Přeložil Linda BARTOŠKOVÁ. Praha: Portál, 2019. ISBN 978-80-262-1460-1.

HOLEČEK, Václav. *Psychologie v učitelské praxi*. Pedagogika (Grada). Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-3704-1.

HONZÁK, Radkin; CIBULKA, Aleš a PILÁTOVÁ, Agáta. *Vyhořet může každý: příběhy a úvahy o syndromu postihujícím lidi (nejen) současných generací*. Destigma. V Praze: Vyšehrad, 2019. ISBN 978-80-7601-180-9.

HONZÁK, Radkin. *Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření*. Vyd. 2. V Praze: Vyšehrad, 2015. ISBN 978-80-7429-552-2.

JAMES, Alice a STOWELL, Louie. *V hlavě v pohodě: péče o duševní zdraví pro teenagery*. Ilustroval Nancy LESCHNIKOFF, ilustroval Freya HARRISON, přeložil Kateřina BROUK. Praha: Svojtka & Co., 2019. ISBN 978-80-256-2535-4.

JURÍKOVÁ, Laura a KÅGSTRÖM, Anna. *Duševní zdraví ve škole. Základy posilování psychické pohody žáků i učitelů*. V Praze: Pasparta, 2023. ISBN 978-80-88429-93-7.

KOLÁŘ, Pavel. *Posilování stresem: cesta k odolnosti*. Universum (Euromedia Group). Praha: Euromedia Group, 2021. ISBN 978-80-242-7465-2.

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

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

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Pro vaše zdraví. Praha: Grada, 1994. ISBN 80-7169-121-6.

KUČERA, Dalibor. *Moderní psychologie: hlavní obory a témata současné psychologické vědy*. Psyché (Grada). Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4621-0.

LAZARUS, Richard S. a FOLKMAN, Susan. *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Pub. Co., c1984. ISBN 0826141900.

MALCOLMOVÁ, Lorna Lee. *Jak žít zdravě a bez stresu*. Návod na vytvoření harmonie duše a těla. Přeložili Irena CITOVÁ a Stanislav CITA. Bratislava: Perfect, 2003. ISBN 80-8046-239-9.

MAYEROVÁ, Marie. *Stres, motivace a výkonnost*. Praha: Grada, 1997. ISBN 80-7169-425-8.

MORAVCOVÁ, Iva. *Zářit a nevyhořet: syndrom vyhoření a 11 silných příběhů úspěšných lidí*. Praha: Euromedia Group, 2019. ISBN 978-80-7617-962-2.

NEŠPOR, Karel. *Duševní pružnost v každodenním životě*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0778-8.

NEŠPOR, Karel. *Léčivá moc smíchu: smích a zdraví, smích a vztahy, smích a práce, smích a výchova*. Praha: Vyšehrad, 2002. ISBN 80-7021-581-X.

NEŠPOR, Karel. *Sebeovládání: stres, rizikové emoce a bažení lze zvládat!*. Rádci pro zdraví. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0482-4.

PAULÍNOVÁ, Lea a NEUMANNOVÁ, Lenka. *Psychologie pro Tebe*. 3., přeprac. a rozš. vyd. Praha: Informatorium, 2008. ISBN 978-80-7333-068-2.

PEŠEK, Roman a PRAŠKO, Ján. *Syndrom vyhoření: jak se prací a pomáháním druhým nezničit : pohledem kognitivně behaviorální terapie*. V Praze: Pasparta, 2016. ISBN 978-80-88163-00-8.

POSCHKAMP, Thomas. *Vyhoření: rozpoznání, léčba, prevence*. Rádce pro pedagogy. Brno: Edika, 2013. ISBN 978-80-266-0161-6.

PRAŠKO, Ján a PRAŠKOVÁ, Hana. *Asertivitou proti stresu*. 2., přepracované a doplněné vydání. Psychologie pro každého. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1697-8.

PRAŠKO, Ján a PRAŠKOVÁ, Hana. *Proti stresu krok za krokem*. Psychologie pro každého. Praha: Grada, 2001. ISBN 80-247-0068-9.

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

STARÝ, Karel. *Profesní rozvoj učitelů: podpora učitelů pro zlepšování výsledků žáků*. V Praze: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2087-9.

STRÖHLE, Andreas; PLAG, Jens a KUNZE, Petra. *Jen žádnou paniku: jak zvítězit nad úzkostnými poruchami*. Přeložil Alena BREUEROVÁ. V Brně: CPress, 2022. ISBN 978-80-264-4093-2.

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

VANDENBERGHE, Roland a HUBERMAN, A. M. *Understanding and preventing teacher burnout: a sourcebook of international research and practice*. New York: Cambridge University Press, 1999. ISBN 0521622131.

13 SEZNAM GRAFŮ

Graf 1: Identifikace učitelů	34
Graf 2: Identifikace žáků	35
Graf 3: Spánek	35
Graf 4: Čas na mobilním telefonu.....	36
Graf 5: Stres ve školním prostředí	37
Graf 6: Vyčerpání	38
Graf 7: Čas pro sebe.....	38
Graf 8: Smích.....	39
Graf 9: Pobyt v přírodě	40
Graf 10: Výchovný poradce.....	40
Graf 11: Duševní zdraví.....	41
Graf 12: Být šťastný	42
Graf 13: Nálada ve škole	43
Graf 14: Zvládání stresu	43
Graf 15: Opora	44
Graf 16: Klima ve třídě.....	45
Graf 17: Ovlivnění klima třídy	45
Graf 18: Hluk ve třídě.....	46
Graf 19: Změna v životě	47

14 SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1: Vzor dotazníku pro učitele

Příloha 2: Vzor dotazníku pro žáky

Příloha 1: Vzor dotazníku pro učitele

Příloha: dotazník

Zvládání zátěže a duševní hygiena ve školním prostředí

Vážení učitelé středních škol,

Jmenuji se Dominika Kropáčková a jsem studentkou oboru Učitelství praktického vyučování na Institutu vzdělávání a poradenství ve Velké Chuchli. Tématem mé bakalářské práce je „Zvládání zátěže a duševní hygiena ve školním prostředí“. Obracím se na Vás s prosbou o vyplnění tohoto dotazníku. Dotazník je zcela anonymní a data budou použita pouze pro zpracování mé bakalářské práce.

V dotazníku jsou uzavřené otázky, vždy jen s jednou možností. U některých otázek je možné uvést příklad.

Moc Vám děkuji za čas, který jste strávili při vyplňování dotazníku.

1 Pohlaví:

muž žena

2 Věk:

22-45 let 46-65 let 66 let a více

3 Jaká je délka Vaší praxe?

do 6 let 7-26 let nad 27 let

4 Kolik hodin denně spíte?

méně než 5 hodin 6-7 hodin 8 hodin a více

5 Kolik hodin denně trávíte na mobilním telefonu? Přesný čas můžete najít ve svém zařízení (nastavení -> čas u obrazovky).

- do 1 hodiny 2-4 hodiny 5 hodin a více

6 Zaškrtněte situaci, která je pro Vás nejvíce stresující v rámci školního prostředí.

- nevhodné chování žáků pracovní přetížení, mnoho úkolů využívání moderní technologie ve výuce

7 Jak často se Vám stává, že se cítíte na pokraji svých sil?

- hodně často (vícekrát do týdne) často (vícekrát do měsíce) méně často (vícekrát do roka)

8 Jak často se věnujete sobě a svým zálibám, koníčkům či potěšením ve volném čase?

- maximálně 1x týdně 2-3x týdně každý den

9 V životě snadno zapomeneme na radost. Smějete se každý den?

- rozhodně ano spíše ano spíše ne

10 Příroda má na duši uklidňující vliv. Uveďte, jak často pobýváte v přírodě.

- každý den 2-3x za týden méně než 1x týdně

11 Využíváte na Vaší škole služby výchovného poradce či školního psychologa?

Nápověda k otázce: *Pokud ano, napište prosím, o jakou problematiku se jednalo při Vaší poslední návštěvě.*

- ne ano, ale nechci uvádět důvod

ano

12 Jakým způsobem se staráte o své duševní zdraví?

- masáže, relaxace, spánek pohybové aktivity, zdravý životní styl o své duševní zdraví se nestarám

13 Co děláte proto, abyste byli šťastnější?

- dělám to, co mě baví dopřěji si, co mám rád/a trávím čas s rodinou, přáteli

14 Jaká je Vaše nejčastější nálada ve školním prostředí?

- velmi špatná dobrá velmi dobrá

15 Vyberte, která možnost Vám nejvíce pomáhá při zvládnání stresu.

- promluvit si o problému procházka/cvičení návykové látky

16 Kdo je pro Vás největší oporou?

- rodina přátelé kolegové

17 Je pro Vás důležité klima ve Vaší třídě? Pojmeme klima je myšleno prostředí, třídní atmosféra, poměry.

- ano ne

18 Kdo podle Vás nejvíce ovlivňuje klima třídy?

- vedení školy učitel žák

19 Ve třídě je při výuce hluk, někteří žáci nespolupracují. Jaká bude Vaše reakce?

- vyzkouším žáky, kteří vyrušují budu se zajímat o důvod vyrušování využiji aktivizačních metod a budu motivovat žáky k výuce

20 Po vyplnění předchozích otázek budete chtít na svém životě něco změnit?

Nápověda k otázce: *Pokud ano, můžete uvést příklad.*

ne

ano

Příloha 2: Vzor dotazníku pro žáky

Příloha: dotazník

Zvládání zátěže a duševní hygiena u žáků středních škol

Vážení respondenti,

jmenuji se Dominika Kropáčková a jsem studentkou oboru Učitelství praktického vyučování na Institutu vzdělávání a poradentství ve Velké Chuchli. Tématem mé bakalářské práce je „Zvládání zátěže a duševní hygiena ve školním prostředí“. Obracím se na Vás s prosbou o vyplnění tohoto dotazníku. Dotazník je zcela anonymní a data budou použita pouze pro zpracování mé bakalářské práce.

V dotazníku jsou uzavřené otázky, vždy jen s jednou možností. U některých otázek je možné uvést příklad. Vyplnění dotazníku je přibližně na 5 minut.

Moc Vám děkuji za čas, který jste strávili při vyplňování dotazníku.

1 Pohlaví:

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

muž žena

2 V jakém ročníku právě studujete?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

1-2. ročník 3. ročník 4. ročník

3 Vyberte obor, který studujete:

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

Strojírenství Technika, technologie

Jiný

4 Kolik hodin denně spíte?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- méně než 5 hodin 6-7 hodin 8 hodin a více

5 Kolik hodin denně trávíte na mobilním telefonu? Přesný čas můžete najít ve svém zařízení (nastavení → čas u obrazovky).

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- do 1 hodiny 2-4 hodiny 5 hodin a více

6 Zaškrtněte situaci, která je pro Vás nejvíce stresující v rámci školního prostředí.

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- zkoušení písemně i ústní prezentace před třídou přístup učitele

7 Jak často se Vám stává, že se cítíte na pokraji svých sil?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- hodně často (vícekrát do týdne) často (vícekrát do měsíce) méně často (vícekrát do roka)

8 Jak často se věnujete sobě a svým zálibám, koníčkům či potěšením ve volném čase?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- maximálně 1x týdně 2-3x týdně každý den

9 V životě snadno zapomeneme na radost. Smějete se každý den?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- rozhodně ano spíše ano spíše ne

10 Příroda má na duši uklidňující vliv. Uvedte, jak často pobýváte v přírodě.

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- každý den 2-3x za týden maximálně 1x týdně

11 Využíváte na Vaší škole služby výchovného poradce či školního psychologa?

Nápověda k otázce: *Pokud ano, napište prosím, o jakou problematiku se jednalo při Vaší poslední návštěvě.*

- ne ano, ale nechci uvádět problematiku
 ano

12 Jakým způsobem se staráte o své duševní zdraví?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- masáže, relaxace, spánek pohybové aktivity, zdravý životní styl o své duševní zdraví se nestarám

13 Co děláte proto, abyste byli šťastnější?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- dělám to, co mě baví dopřiji si, co mám rád/a trávím čas s rodinou, přáteli

14 Jaká je Vaše nejčastější nálada ve školním prostředí?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- velmi špatná dobrá velmi dobrá

15 Zaškrtněte, která možnost Vám nejvíce pomáhá při zvládnání stresu.

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- promluvit si o problému procházka/cvičení návykové látky

16 Kdo je pro Vás největší oporou?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- rodina učitel kamarádi

17 Je pro Vás důležité klima ve Vaší třídě? Pojmeme klima je myšleno prostředí, třídní atmosféra, poměry.

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

ano ne

18 Kdo podle Vás nejvíce ovlivňuje klima třídy?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

vedení školy učitel žák

19 Ve třídě je při výuce hluk, někteří spolužáci nespolupracují. Jaká by podle Vás měla být učitelova reakce?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

vyzkoušet žáky, kteří vyrušují zajímat se o důvod vyrušování využít aktivizačních metod a motivovat žáky k výuce

20 Po vyplnění předchozích otázek budete chtít na svém životě něco změnit?

Nápověda k otázce: *Pokud ano, můžete uvést příklad.*

ne

ano