

Univerzita Palackého v Olomouci

Pedagogická fakulta

Katedra psychologie

Bakalářská práce

Veronika Osadníková

Psychohygiena pedagogických pracovníků

Olomouc 2021

Vedoucí práce Mgr. Janka Křížová

Anotace

Práce se zabývá problematikou psychohygieny pedagogů v době před a za epidemie Covid-19. V jednotlivých kapitolách teoretické části rozebírá problematiku zdraví a zdravého životního stylu, stresu a jeho vlivu na psychiku člověka, popisuje základní pravidla psychohygieny. Praktickou část tvoří dotazníkové šetření uskutečněné mezi 86 pedagogickými pracovníky v průběhu března až května 2021.

Klíčová slova

Psychohygiena; stres; pedagogický pracovník; zdraví; zdravý životní styl.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem svou práci vypracovala samostatně a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

Jsem si vědoma, že na moji bakalářskou práci se vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., autorský zákon (v platném znění).

Beru na vědomí, že Univerzita Palackého v Olomouci (dále UP Olomouc) má právo nevýdělečně, ke své vnitřní potřebě, bakalářskou práci užívat.

Souhlasím, aby jeden výtisk bakalářské práce byl uložen v Knihovně UP Olomouc k prezenčnímu nahlédnutí.

Souhlasím, že údaje o mé bakalářské práci budou zveřejněny ve Studijním informačním systému UP Olomouc.

V Novém Jičíně dne 24. 7. 2021

.....
Veronika Osadníková

Obsah

1	Úvod.....	4
2	Zdraví a zdravý životní styl	5
3	Stres a jeho vliv na psychiku člověka	8
3.1	Stres	8
3.2	Stresory	9
3.3	Reakce na stres	10
3.4	Důsledky stresu.....	15
3.5	Zvládání stresu.....	16
3.6	Syndrom vyhoření	17
3.7	Stres u pedagogických pracovníků	18
4	Psychohygienu	20
4.1	Stravování a výživa	22
4.2	Práce s časem.....	23
4.3	Spánek	25
4.4	Odpočinek a relaxace.....	27
4.5	Vztah k druhým a sobě samému.....	29
4.6	Asertivita	30
5	Dotazníkové šetření	32
5.1	Charakter dotazníku.....	32
5.2	Vyhodnocení odpovědí dotazníku.....	33
6	Závěr	50
7	Bibliografie	52

1 Úvod

Každý člověk chce být zdravý a chce se cítit dobře. V životě se může stát, že jsme smutní či rozzlobení. Můžou se nám stát události, které nás rozzlobí či rozesmutní. Jsme vystavováni nepříjemným podnětům a musíme se je naučit zvládat. Do stresu se může dostat každý člověk.

Pedagogičtí pracovníci jsou vystavováni častému stresu. V dnešní době jsou na ně kladeny velké nároky. Vlivem pandemie se pedagogičtí pracovníci museli vyrovnávat s neobvyklou situací, a to se zavřením škol, byli nuceni pracovat na dálku formou distanční a online výuky.

Jak to na ně působilo? Jak to ovlivnilo jejich duševní zdraví? Zažívali větší stres? Věnovali pedagogičtí pracovníci zvýšenou pozornost svému duševnímu zdraví?

Tyto otázky jsem si v tomto období kladla, a proto vznikla tato bakalářská práce, ve které se zabývám psychohygienou pedagogických pracovníků. Cílem práce je zjistit, zda a jak se změnila péče o duševní zdraví u pedagogických pracovníků v době, kdy se školy musely přizpůsobit novým podmínkám ovlivněným současnou epidemií Covid-19. Pedagogičtí pracovníci byli vystaveni zátěži, která se mohla projevit na jejich zdraví nejen fyzickém, ale i duševním.

V teoretické části práce se chci v jednotlivých kapitolách zaměřit na problematiku zdraví a zdravého životního stylu, stresu a jeho vlivu na psychiku člověka a psychohygieny. Jednotlivé kapitoly budu psát nejprve z obecného hlediska a následně se vždy zaměřím na problém z pohledu pedagogického pracovníka.

Praktická část bude tvořit dotazníkové šetření, které bude mít otázky rozděleny do dvou rovin. V prvních pěti otázkách budu zjišťovat základní informace o respondentech (věk, pohlaví atd.), zbývajících třináct otázek bude mapovat, zda se u pedagogických pracovníků změnil zájem o duševní zdraví (psychohygienu) a jakým způsobem.

Teoretická část

2 Zdraví a zdravý životní styl

Zdraví je velmi důležité pro každého z nás, protože ovlivňuje kvalitu našeho života a umožňuje nám vykonávat nejrůznější denní aktivity. Běžně zdraví chápeme jen jako absenci nemoci, ale ve skutečnosti se jedná o velice složitý proces provázaných vztahů a vazeb.

„Z pohledu Světové zdravotnické organizace (WHO) lze zdraví definovat jako stav fyzické, psychické a sociální pohody, a nejen jako nepřítomnost choroby či vady.“ (Švamberg Šauerová, 2018, s. 14)

Zdraví člověka ovlivňuje řada faktorů, které lze asi nejjednodušeji rozčlenit na vnitřní a vnější. Mezi vnitřní patří genetické (biologické) faktory, které se projevují u člověka jeho pohlavím, věkem, zdravotním stavem (např. náchylností k některým typům nemocí) aj. K vnějším faktorům, které ovlivňují zdraví člověka, patří např. životní a pracovní prostředí.

Zdraví ovlivňuje také tzv. životní styl a dostupnost (kvalita) zdravotní péče. Životní styl konkrétního člověka bývá ovlivněn jeho vzděláním, místem a časem, ve kterém se jedinec vyskytuje. Projevuje se pak např. tím, jak dotyčná osoba zvládá stres, nebo jaký má vztah ke sportu.

Některé z výše uvedených faktorů mohou mít na zdraví pozitivní vliv, jiné negativní – jíst můžeme zdravě, ale zároveň můžeme do svého životního stylu zařadit užívání cigaret či jiných návykových látek, čímž své zdraví naopak negativně zatížíme.

Udržování a dosažení zdraví je tak dlouhodobý, cílevědomý proces, který je ovlivňován znalostmi z nejrůznějších oborů.

Podle (Švamberg, Šauerová, 2018 s. 20) lze mezi negativní faktory lze jednoznačně zařadit:

- *konzumaci průmyslově vyráběných potravin,*
- *příjem kaloricky bohatých potravin (zejm. tučných a slaných jídel),*
- *nadměrnou konzumaci jídla,*

- *zneužívání návykových látek (alkohol, kouření, lehké drogy, nadměrné požívání kofeinových výrobků),*
- *nadměrný a trvalý stres,*
- *vysoké pracovní vytížení, velký tlak na výkon v řadě soukromých společností,*
- *prokazatelný subjektivní pocit finančního nedostatku, objektivní chudoba,*
- *nedostatek pohybové aktivity,*
- *negativní vlivy ovzduší (znečištění, hluk),*
- *neschopnost odpočívat, nedostatek kompetencí k relaxaci,*
- *negativní myšlení, nízké sebehodnocení, myšlenkovou rigiditou.*

Řadu rizikových faktorů výrazným způsobem změnit nemůžeme (např. kvalitu ovzduší), ale znalost těchto faktorů je důležitou součástí prevence a podpory zdraví. (Švamberk, Šuerová, 2018).

Existuje velké množství literatury domácí i zahraniční, která nám může takovéto znalosti poskytnout. Můžeme se dočíst např. o škodlivosti cukru a sladkostí, potravinách nového typu (tj. úmyslně modifikované potraviny), vlivu antibiotik či hormonů na naše zdraví.

Příkladem poznatku, který může sloužit k prevenci, patří zjištění týkající se pasivního kouření - v bytě, ve kterém se kouří, mohou zůstat pozůstatky z tabákového kouře i několik měsíců, vytvoří se z nich karcinogenní molekuly, které se mohou dostat do těla přes kůži či přes ústa, což může vést až k rakovině. (Binney, 2021).

Mezi faktory působící na zdraví pozitivně patří:

- dostatečná pohybová aktivita
- dostatek spánku
- vhodný a dostatečný odpočinek (relaxace)
- přiměřené hygienické návyky
- zdravá strava
- pozitivní myšlení
- vyhýbat se cigaretám
- zdravý životní styl (zdravá životospráva)

Zdravý životní styl je možné ovlivnit výchovou, ale také nejrůznějšími programy a projekty realizovanými ve škole.

„Zdravý životní styl můžeme vyjádřit jako souhrn relativně ustálených každodenních zvyklostí a vzorců chování člověka, které prokazatelně pozitivně ovlivňují jeho celkové zdraví. Způsob života se podílí na zdraví až z 60 %. Životní prostředí má podíl až 20 %. Zdravotní péče a dědičnost mají každá vliv 10 %.“ (Švamberk Šauerová, 2018, s. 18)

Životní styl pedagogických pracovníků je v dnešní době spíše sedavý a psychicky náročný. Jejich zdraví je ovlivňováno faktory, jako je zdravá strava, nebo dostatek pohybu. Výrazně se na něm podepisují také sociální vazby a komunikace - neboť se v rámci výkonu své profese pedagogové setkávají s velkým množstvím lidí (žáci, jejich zákonní zástupci, kolegové), kteří je mohou pozitivně či negativně ovlivnit. Je proto nutné, aby učitelé, vychovatelé i asistenti byli v dobré psychické i fyzické kondici.

V následujících dvou kapitolách se zaměřím nejprve na stres, jemuž jsou pedagogičtí pracovníci dennodenně vystaveni, a následně na problematiku duševní hygieny, oboru, který by jim mohl pomoci stres zvládat a vyhnout se syndromu vyhoření.

3 Stres a jeho vliv na psychiku člověka

3.1 Stres

Do stresu se může dostat každý člověk. Ovlivňuje osobní i pracovní život, a jeho zvládnání je důležitou částí duševní hygieny každého pedagogického pracovníka, proto se mu budu v této kapitole více věnovat.

Slovo stres do češtiny proniklo z anglického stress, což se dá přeložit jako tlak, napětí či zátěž, původně „vzniklo z latinského *stringo, stringere, strinxi, strictum*, což znamená *utahovati, stahovati, zadržovati – jako smyčku kolem krku odsouzence, kterého věší na šibenici.*“ (Křivohlavý, 1994, s. 7).

Jedná se o stav, kdy je organismus vystaven mimořádným podmínkám, které se označují jako stresory. „*Lze ho chápat jako celkový stav stresorů, které provokují stresovou odpověď, tedy aktivují obranné mechanismy, jejichž účelem je zabránit poškození organismu, integrity či identity, nebo dokonce smrti.*“ (Švamberg Šauerová, 2018, s. 22)

Stres má pro mnoho lidí negativní význam, často si jej spojujeme s člověkem, který je podrážděný, nervózní a napjatý – tj. je ve stresu. A ačkoliv toto slovo v běžném životě používáme pro označení něčeho nepříjemného a nebezpečného, ve skutečnosti neexistuje jen jeden druh stresu, záleží totiž na vnímání jednotlivých lidí, zda danou situaci považují za stresující či nikoliv.

Existují pojmy eustres a distres. Eustres zatěžuje přiměřeně, může jedince stimulovat k lepším či vyšším výkonům, aktivuje jeho skryté schopnosti, kdežto distres zatěžuje dlouhodobě, nadměrně, může vyvolat onemocnění a dokonce i smrt. (Kraska-Lüdecke, 2007).

„*Distres může vyvolat řadu negativních společenských jevů (např. syndrom vyhoření), psychické onemocnění (deprese), psychosomatická onemocnění, či dokonce smrt.*“ (Švamberg Šauerová, 2018, s. 23).

Podle délky trvání můžeme rozlišit stres také na akutní a chronický. Akutní stres trvá několik minut i hodin. Chronický stres může trvat týdny, měsíce nebo dokonce roky. Tento stres může vést k potlačení růstu i sexuálních funkcí. (Bartůňková, 2010).

V případě chronického stresu nemusí být úplně jasné, co tento stres způsobuje. U akutního stresu lze snadno rozpoznat příčinu, která stres způsobuje. (Švamberk Šauerová, 2018).

Platí, že stres je všudypřítomný, a jeho přiměřené množství pomáhá organismům přizpůsobit se prostředí, ve kterém žijí. (Olivier, 2009)

„Je přirozenou reakcí na zátěž. Organismus se snaží aktivně vyrovnávat s podněty, které ho z důvodu svého charakteru, intenzity nebo trvání vyvádějí z přirozené homeostázy.“ (Raboch, 2019, s. 95)

3.2 Stresory

Stres prožívali lidé už odnepaměti, nejčastěji v situacích, kdy byl jejich život ohrožen. Také moderní člověk zažívá stres, a to i když jeho život není přímo ohrožen. Běžnými stresory jsou dnes faktory psychické (zkoušky, termíny úkolů, nesplněná očekávání), fyzikální (hluk autodopravy pod oknem, světelný smog, nízká nebo vysoká teplota), ale také sociální (nevěra, šikana, týrání, vztahy na pracovišti apod.), faktory vyplývající z životního stylu (např. přejídání, kouření, alkoholismus) či traumatizující faktory (úmrtí, válka, hurikán, povodeň, stěhování, změna zaměstnání). S řadou těchto stresorů se lidé setkávali po celá tisíciletí (kupř. války, úmrtí, narození, nemoci).

Bartůňková (2010, s. 16) dělí stresory na:

- fyzikální (teplo, chlad, tlak, vibrace, záření, elektrický proud),
- chemické (jedy, toxiny, alkohol, otravy, infekce),
- biologické (hlad, žízeň, bolest, operační, popáleninový, posttraumatický, hemoragický stres),
- psychosociální (úzkost, strach ze zkoušky, vystoupení, ze sexuální nedostatečnosti, inkontinence, z bolesti, z nemoci, z hospitalizace, ze smrti).

Baily (2019) tvrdí, že jedním z největších stresorů je nevhodně zvolená strava, a proto bychom měli ze svého jídelníčku vyloučit cukr, lepek, alkohol a průmyslově zpracované potraviny.

Nelze opominout zmínit tzv. denní nepříjemnosti, které jsou běžnou součástí každodenního života. Závažné je zejména jejich nahromadění, jež může ztěžovat zvládání jiného, dlouhodobě působícího stresového faktoru. (Švamberk Šauerová, 2018)

Potenciál stresoru výrazně ovlivňují 4 faktory:

- předvídatelnost působení stresoru,
- ovlivnitelnost / neovlivnitelnost stresoru,
- míra subjektivní náročnosti působení stresu,
- vnitřní konflikty. (Švamberk Šauerová, 2018, s. 24)

3.3 Reakce na stres

Tak jako můžeme udělat výčet stresorů, které na nás působí, můžeme také popsat i reakce na stres (v medicíně se objevují také pojmy příznaky či symptomy stresu – pro účely této práce budu používat převážně pojem „reakce na stres“).

Stresová reakce se vyvinula už u zvířat. Jednalo se o reakci na podněty, které je ohrožovaly, v těchto situacích se dala zvířata buď do boje, nebo na útěk. Protože se některá zvířata cítila příliš vydešená na to, aby utekla, či se bránila, objevila se u nich také jiná reakce na stres – předstírají, že jsou mrtvá. (Cohen, 2015).

U některých lidí se může také objevit určitá doba této stresové reakce – dochází k útlumu organismu, který se může projevit zvýšenou únavou a spánkem.

Lidé stresovou reakci zdědili po svých zvířecích předcích. Je však nutné si uvědomit, že každý člověk je jiný, tudíž nás může stresovat něco jiného, a stejně tak různě ovlivnit. Vždy tak jde o ryze individuální reakci na zátěž. (Richards, 2006).

„Na to, co se děje, když je člověk ve stresu, existuje více různých pohledů. Z psychologického hlediska se dá říct, že když je člověk ve stresu prožívá obavy i strach, prožívá pocity bezmocnosti a dokonce beznaděje, může se cítit ohrožen. Z pohledu behaviorálních věd se dá říct, že se člověk, který je ve stresu, straní druhých lidí, v jednání je nevrlý a je agresivní. Ve stresu se mění fyziologická činnost – mění se hloubka dechu, tep, činnost nadledvinek apod.“
(Křivohlavý, 1994, s. 29)

Z hlediska možné klasifikace má reakce na stres dvě hlavní podoby - psychickou a fyziologickou. U psychické reakce v případě eustresu dojde např. k přizpůsobení, zlepšení či zvýšení výkonu, v případě distresu se však může objevit úzkost nebo deprese. V případě fyziologické reakce se tělo připravuje na dvě varianty – útěk / únik nebo boj / agrese (stejně jako u pravěkého člověka, který se dostal do střetu s nebezpečným protivníkem). Organismus reaguje tímto způsobem v případech, kdy je zátěž chápána negativně, tedy jako ohrožení nebo zásadní problém. Boj ani útěk však dnes nejsou vhodné reakce na pracovní stres. (Richards, 2006).

Mezi psychické příznaky řadíme:

- apatii,
- vytěšňování,
- pocit nejistoty,
- zapomnětlivost,
- pocity úzkosti,
- pocit napětí a vzrušení,
- děsivé sny,
- vysoký nervózní smích,
- pocit nespokojenosti,
- pocit nepříjemných zážitků,
- podrážděnost,
- poruchy koncentrace,
- nutkání zmizet,
- přemrštěné reakce na slabé podněty. (Boenisch, Haney, 1998, s. 15)

Mezi fyziologické příznaky pak patří:

- bušení srdce – zrychlená, nepravidelná a silnější činnost srdce,
- bolest a sevření za hrudní kostí,
- nechutenství a plynatost v břišní oblasti. (Křivohlavý, 1994, s. 29)

Míček, Zeman (1992, s. 14) rozlišili reakci na stres na krátkodobou a dlouhodobou. Krátkodobé symptomy popsali takto:

- bušení srdce,
- sucho v hrdle,
- svírání rukou,
- hrbení ramen,
- napětí v šíji,
- pocení dlaní,
- střevní potíže (neodbytné nucení na stolici),
- nutkání k vymočení,
- pocit vysušenosti.

Dlouhodobější projevy jsou podle nich tyto:

- bolesti hlavy,
- bolesti žaludku nebo napětí v dutině břišní,
- bolesti zad,
- ztuhlost šíje a ramen,
- zvýšený krevní tlak,
- únava, vyčerpanost.

Počáteční mechanismy fyziologické reakce na stres – agrese a únik – se postupně vyvinuly v širokou škálu možností, více či méně společensky přijatelných. Z bojové reakce se odvíjí převážně tyto obranné mechanismy:

- projekce (promítání vlastních záměrů, myšlenek, přání do druhých osob),
- identifikace (zaštítění se nějakou silnou autoritou),
- kompenzace (nahrazení nějakého neúspěchu úspěchem v něčem jiném),
- racionalizace (logické odůvodnění svého neúspěchu),
- trestání sebe sama (odpírání si něčeho, co je mně příjemné). (Švamberk Šauerová, 2018, s. 33 – 34)

Z útěku se pak vyvinuly níže uvedené obranné mechanismy:

- represe – vytěsnění bolestivých myšlenek či vzpomínek pomocí autocenzury (vytěsněné obsahy ale vstupují do života člověka prostřednictvím různých symbolických obsahů – např. snů),

- intelektualizace – pokus o získání emočního odstupu,
- rezignace (opuštění cíle),
- únik do fantazie,
- izolace (volba samoty před nutností řešit sociální konflikt),
- únik do nemoci,
- regrese – návrat na vývojově nižší stupeň,
- fixace (nepřiměřené ustrnutí ve způsobu uspokojování potřeb),
- potlačení a popření (zavírání očí před problémy),
- inverze – opačné reagování (z alkoholika se stane bojovník proti alkoholismu),
- sublimace neboli přesunutí (potřebu uspokojím skrze náhradní cíl – např. napětí vybiju ve sportu),
- negativismus. (Švamberk Šauerová, 2018, s. 33 – 34)

Podle některých autorů má samotná stresová reakce 3 fáze. První se označuje jako alarmující nebo také poplachová – nastává při náhlém narušení životních podmínek nejrůznějšího druhu. V této fázi může stresor ustoupit, a jestliže se tak stane, odezní i stresová reakce. (Vojáček, 1988).

Bartůňková (2010, s. 20) uvádí, že tato alarmová reakce zajišťuje:

- rychlou mobilizaci energetických zdrojů,
- zvýšení svalového tonu a svalové síly,
- snížení pocitu bolesti,
- zlepšení kognitivních a smyslových schopností se zlepšením paměti (výjimkou je chronický stres),
- rozšíření zornic,
- snížení obranyschopnosti k uchování energie pro krizový stav,
- zvýšení pocení,
- potlačení trávicích pochodů,
- snížení reprodukčních mechanismů.

Druhou fází lze nazvat zotavovací. Během ní si organizmus na stresor zvyká a adaptuje se na zátěž. Za předpokladu, že je stresor příliš silný či působí příliš dlouho, následuje fáze třetí.

V třetí fázi dochází k selhání adaptačních obranných schopností organismu. Organismus je poškozován. Tato fáze může končit i smrtí, protože znamená vážné ohrožení organismu. (Vojáček, 1988).

Jsou lidé, kteří ve svém životě zažívají stres častěji než jiní. Příčinou může být místo a čas, v němž žijí, nebo osobní či pracovní život. Někteří lidé však aktivně vyhledávají určité typy stresorů – provozují adrenalinové sporty, pouští se v pracovním životě do rizikových situací protože organismus v reakci na ně vyplavuje do těla endorfin, dopamin a serotonin, které jim přináší uspokojení. Takové činnosti se pojí s určitou dávkou nebezpečí a často vedou ke zraněním nebo smrti. Pro běžného člověka je však důležitější, aby se cítil v osobním i pracovním životě dobře a stresu v něm bylo minimum.

Některé nepříjemné situace, do nichž se dostaneme, jsou neovlivnitelné a nemůžeme dělat nic, abychom je změnili, a proto je musíme přijmout (např. zemře blízká osoba). Některé situace změnit můžeme, můžeme bojovat s nepříznivou situací útokem či obranou (např. dám výpověď v práci a najdu si jinou s menší mírou stresu). Další, možností je stresovou situaci přijmout.

Je důležité uvědomit si, že je nesprávné bojovat, když je situace beznadějná, ale také je špatné přijímat nepříjemnou situaci, která se dá změnit k lepšímu. Kdy bojovat a kdy utéct je však záležitostí osobní zkušenosti a sebepoznání. (Křivohlavý, 1994, s. 51)

Každý z nás by měl mít okruh blízkých osob, kterým se můžu svěřit, a mezi kterými se najde někdo, kdo nám umí se stresem pomoci, protože se jedná o osobu klidnou, vyrovnanou, která umí danou situaci vyřešit (nebo umí navrhnout možná řešení).

Lawrence J. Cohen udělal pokus s kuřaty, ve kterém vzal jedno kuře a stresoval ho. V tomto případě tak, že se na něj koukal tak, jak by to dle jeho mínění udělal jestřáb. Kuře pustil, a dal ho do krabice, ono zůstalo asi minutu nehybné, a poté se zvedlo a začalo se procházet. Poté pokus zopakoval se dvěma kuřaty, na obě se díval jako jestřáb, a pak je pustil, kuřata zůstala nehybná mnohem déle, asi pět minut. Pokus dokončil tak, že se díval jenom na jedno kuře a druhé nechal volně pobíhat. Poté kuře, na které se díval, pustil a přidal ho ke kuřeti, které nebylo traumatizované. Traumatizované kuře se začalo hýbat během pár vteřin. (Cohen, 2015).

3.4 Důsledky stresu

V současné době zažíváme stresové situace, které nevedou k ohrožení života, ale i přesto spouští řadu mechanismů, které máme po předcích. Je obecně známo, že stres působí na zdraví negativně, především pokud se stresové situace neustále opakují.

Z krátkodobého hlediska dochází např. ke ztuhnutí svalů. Z dlouhodobého hlediska je však stres nebezpečnější, může vyvolávat řadu onemocnění, která lze shrnout pod termín psychosomatická. V případě onemocnění spojených se stresem lze použít také termín civilizační choroby. Jedná se například o zvýšený tlak, cukrovku, astma, ekzémy, žaludeční vřed, kolitidu, migrény, poruchy funkce štítné žlázy.

Každý člověk může pocítit jiné důsledky stresu. Mohou se mezi nimi vyskytnout i níže uvedené zdravotní obtíže, které by měly napovědět, že je něco s organismem špatně a dotyčný by měl zpomalit a zamyslet se nad svou životosprávou:

- bolest hlavy,
- svalové napětí,
- poruchy funkcí organismu,
- časté či dlouhodobé nemoci,
- oslabení imunitního systému,
- špatné trávení,
- nespavost či nadměrná únava,
- sexuální potíže,
- problémy s prokrvením těla.

K prokrvování těla je však nutné dodat, že podle Cohena (2015) ve stresu dochází k lepšímu prokrvení srdce, břišního svalstva a dlouhých svalů v horních i dolních končetinách. Hůře jsou pak dle něj prokrvovány žaludek, ruce, pokožka a části mozku, které nejsou rozhodující pro okamžité přežití.

3.5 Zvládání stresu

Jak již bylo řečeno, stres má negativní vliv na zdraví člověka. Je proto důležité vědět co dělat (a co nedělat), jestliže dojde k situaci, kdy nás nějaký stresor vychýlí z obvyklé rovnováhy, abychom nebyli stresováni často a případně stresem pohlceni.

Také je nutné si uvědomit, že stres se dá vyřešit jedině odstraněním jeho příčiny – je tedy dobré stresor pojmenovat (Davidson, 1998). Jakékoliv léky nebo potravní doplňky, které k potlačení stresu začneme užívat, nemohou vyřešit příčinu.

Zvládání běžného stresu je nám z velké části vrozeno (dáno biologicky) a probíhá automaticky, avšak můžeme je doplnit např. o fyzická cvičení, relaxační techniky či meditaci, které více či méně vědomě při stresu využijeme (Raboch, 2019).

Rozhodně bychom stres neměli řešit pomocí návykových látek, cigaret, alkoholu a psychotropních látek. Za nevhodné lze považovat také řešení stresu pomocí velké části obranných mechanismů (popsaných v podkapitole 3.3), neboť jsou mnohdy klamné, matoucí a dosahují jen iluzivního zvládnutí situace.

„Obranné mechanismy lze považovat za nevědomé vnitřní strategie, jimiž jedinec reaguje na ohrožující podněty. Tyto strategie (zaměřené na emoce) nemění stresovou situaci, nýbrž způsob, jak tyto situace člověk vnímá nebo jak o nich přemýšlí. Zjednodušeně se dají popsat jako zkreslení vnímané skutečnosti, které má za cíl chránit sebepojetí dotyčného.“ (Švamberk Šauerová, 2018, s. 33)

Za vhodný způsob zvládání stresu lze považovat využití poznatků z psychologie učení. P. C. Kendall naznačil vhodný postup takto:

1. Nejprve zjistíme, jak daný člověk zvládal těžké životní situace, jakých metod a postupů používal ke zdolávání stresu (tj. uděláme si obrázek o repertoáru jeho metod).
2. Strategie, které se osvědčily, postupně zdokonalujeme (tj. dochází ke cvičení).
3. Repertoár strategií rozšiřujeme o nové – nejprve v představách, následně v praxi.
4. Zjišťujeme nevhodné (nepřiměřené) strategie a nerozumné (až falešné) představy, postoje, přesvědčení u postižené osoby.

5. Maladaptivní a iracionální postupy se snažíme odstranit (odnaučit) tím, že snižujeme četnost jejich použití, postižená osoba se vede k poznání o nevhodnosti využití těchto metod, dochází k reedukaci (přeučování) a nahrazení vhodnějšími a novými metodami.
6. Při tomto postupu se nemyslí jen na to co je a bylo, ale i na to, co bude – snažíme se předjímat budoucí stresory a vypracovat způsoby jejich zvládnutí. (Křivohlavý, 1994, s. 67 – 68)

3.6 Syndrom vyhoření

Syndrom vyhoření (také burn-out) je stav psychické a fyzické nepohody, který se nejčastěji váže k zaměstnání a v něm prožívaném stresu. Projevuje se dlouhodobým fyzickým a emočním vyčerpáním, cynismem, ztrátou zájmu motivace o práci, pocity méněcennosti a neúspěšnosti.

Lze rozlišit akutní a chronický syndrom vyhoření. Akutní syndrom vyhoření vzniká v důsledku nadměrné pracovní zátěže, v krátkém časovém úseku (např. při změně pracovních podmínek), chronický pak vzniká po dlouhodobém a opakovaném působení stresorů. (Švamberg Šauerová, 2018)

Mezi příznaky patří:

- strach, bezmocnost, úzkostné stavy, deprese, ztráta radosti, pesimismus,
- chronická únava (od nedostatku energie v počátcích až po emocionální vyčerpání a pocity strachu z nadcházejících událostí v závěrečné fázi),
- zhoršená fyzická kondice (tělesná slabost, častější nemoci, nechutenství, bolest hrudi, břicha, páteře, hlavy, nespavost, závratě a mdloby),
- zapomínání (což souvisí s nespavostí),
- hněv, zlost (ať už v myšlenkách, nebo v reálném životě, doma či v práci),
- snaha o sociální izolaci (od občasné nechuti jít ven, až po vyhýbání se střetu s kýmkoliv, výbuchy zlosti při snaze o oslovení, negativní postoj k sobě i druhým, k životu),
- snížená produktivita práce, podávání špatných výkonů, častá absence na pracovišti.

3.7 Stres u pedagogických pracovníků

Pedagogičtí pracovníci mohou zažívat ve svých životech stres. Někteří již hned ráno, když mají jít do práce. Dlouhodobě působící stres pak může i u pedagogů vyvolat syndrom vyhoření. Stresorem pro ně může být neposlušné dítě, se kterým si neumí poradit, které jim narušuje výuku, dítě se speciálními vzdělávacími potřebami, ke kterým musí přistupovat odlišně, problémový rodič, s nímž mají sjednanou schůzku, kolega v kabinetě nebo nadřízený. Proto je dobré, aby znali jednotlivé typy stresu, stresorů, reakcí na stres i způsoby, jak se se stresem vyrovnat, aby se v jejich okolí vyskytovali odborníci, na které se mohou obrátit (např. psycholog ve školním poradenském pracovišti), nebo měli blízkou osobu (v pracovním kolektivu, v rodině, mezi přáteli), která jim může pomoci.

„Aby učitel obstál v prostředí plném stresorů, je nutné, aby byl zdravý po stránce tělesné i psychické.“ (Švamberk Šauerová, 2018, s. 66)

Každý pedagogický pracovník může považovat za stresor něco jiného. Mezi stresory pedagogických pracovníků můžeme zařadit:

- vztahy se žáky a studenty (nerespektování autority, vyrušování v hodinách, nepozornost při výuce, agresivita spojená s moderními technologiemi, generační problémy),
- vztah k veřejnosti a zákonným zástupcům (negativní obraz učitelské profese, nízká podpora pedagogické práce rodiči),
- vztahy na pracovišti (náročný vedoucí pracovník
- seberealizace (chybějící možnost dalšího profesního růstu, finanční ohodnocení nemusí odpovídat představám),
- pracovní přetížení (náročná příprava materiálů na výuku, hluk ve škole v době výuky i v době nepřímé vyučovací povinnosti, skluz s učivem, administrativní povinnosti),
- časté a nesystémové změny školského systému (což může vést k napjatým vztahům mezi učitelem a vedením školy).

Stresorem pro některé lidi může být pozitivní událost. Pro pedagogického pracovníka to může být školní výlet.

Již zmíněný výlet pak může u některého pedagogického pracovníka vyvolávat eustres, kdežto třídní schůzky s rodiči můžou pro něj znamenat výrazný distres. Vše je velice individuální a záleží na množství faktorů.

Každý pedagogický pracovník, který dodržuje zásady psychohygieny, by měl být schopen určit, co ve svém pracovním životě považuje za největší stresor, a měl by znát způsoby, jak se s ním aktivně vypořádat. Určitě nelze považovat za dobrou reakci některý z výše zmíněných mechanismů útěku.

4 Psychohygienu

Pro většinu z nás je samozřejmostí, že si pravidelně myjeme ruce, čistíme si každodenně zuby, koupeme se. Ne každý si je však vědom toho, že existuje oblast zdraví, o kterou je dobré také pečovat, neboť je důležitá z hlediska osobního i profesního, a bez správné péče může dojít k narušení našeho života, zaměstnání a vést k psychickým obtížím.

Péči o tuto sféru našeho života - duševní zdraví - se zabývá psychohygienu (také duševní hygiena). Jedná se o vědní obor, který se snaží poskytnout informace, které mají pomoci nalézt duševní rovnováhu jednotlivým lidem a naučit je, jak předcházet psychickým problémům, a pokud už se nějaké obtíže vyskytnou, učí, jak je co nejlépe zvládnout.

„Duševní hygienu lze definovat jako soubor zásad a technik, které při dodržování přispívají k redukci důsledků působení stresorů, pomáhají připravit se na náročné životní situace a zvyšovat odolnost vůči nim, eventuálně těmto situacím předcházet. Osvojení si zásad duševní hygieny je rovněž důležitou součástí osobnostního rozvoje, v případě učitelské profese je možné osvojení těchto principů považovat za podstatnou součást rozvoje profesního.“ (Švamberk Šauerová, 2018, s. 66)

Pro pedagogické pracovníky je psychohygienu velmi důležitá, protože se ve svém povolání setkávají se stresovými situacemi často. Jsou vystaveni zátěži a musí se jí naučit zvládat.

Jelikož mám v rodině několik učitelů, tak jsem se s nimi o tomto tématu několikrát v minulosti bavila. Všichni se v minulosti setkali se stresem a zvýšenou psychickou zátěží, kterou období epidemie Covid-19 ještě zvýšilo. I z tohoto hlediska se sami začali touto problematikou zabývat a sebevzdělávat se. Ne každý učitel si však umí přiznat, že potřebuje pomoc, požádat o ni, nebo si ji nalézt.

Obvykle lidé vnímají psychohygienu jako soubor rad a doporučení k zachování zdraví. Domnívají se, že když budou tyto rady dodržovat, udrží si své tělesné i duševní zdraví. Někdy se v literatuře můžeme setkat i s názvem duševní hygiena, jak již bylo zmíněno výše.

Psychologický slovník říká, že se psychohygienu zabývá rozvojem a podporou duševního zdraví, prevencí duševních poruch a nemocí. Je to soubor opatření a postupů, jak těchto cílů dosáhnout. (Hartl, 1993, s. 66)

Pedagogický slovník vymezuje psychohygienu buď jako součást medicínských oborů, nebo jako interdisciplinární obor, vycházející z poznatků medicíny, psychologie, filozofie, aj. Psychohygienu se zabývá zkoumáním faktorů, které ovlivňují psychiku lidí, formuluje zásady proto, aby se člověk cítil spokojený, užitečný psychicky zdatný a výkonný, aby žil zdravým mravním a vyrovnaným životem ve všech věkových obdobích. S ohledem na téma této práce také říká, že má velký význam při školní práci jak pro žáky, tak pro učitele. (Průcha, 2013, s. 4)

Duševní hygienu je možno chápat v širším i užším smyslu. V širším smyslu se snaží nalézt správnou životní cestu s ohledem na potřeby každého jedince. V užším slova smyslu se jedná o obor zabývající se možnostmi uchování duševního zdraví pomocí nejrůznějších technik. (Švamberk Šauerová, 2018, s. 66)

V dnešní době již nikdo nepochybuje o tom, že péče o duševní zdraví je pro život člověka velmi důležitá. Pro pedagogické pracovníky, kteří se ve své profesi setkávají s velkým množstvím podnětů, které mohou vnímat jako stresující, je podstatné, aby dbali o své duševní zdraví. Učitel, který se stará o své duševní zdraví je vzorem pro ostatní lidi, aby se také starali o své duševní zdraví.

Lidé si často myslí, že pokud jim nebyla diagnostikována žádná psychická nemoc a nenavštěvují odborného lékaře, tak se o své duševní zdraví nemusí starat. Často se o svou psychiku nezajímají také z toho důvodu, že nemají dostatek času, neumí pracovat s tzv. time managementem, nebo považují dodržování zásad psychohygieny za příliš obtížné. Ale v životě každého z nás může nastat moment, kdy bude psychické zdraví a klid narušen či ohrožen různými krizemi. Většina lidí teoreticky (intuitivně) ví, co by měli v takové situaci dělat, jak zareagovat, aby si udrželi své psychické zdraví, ale pokud je narušení intenzivnější, nebo se takovéto situace opakují častěji, hrozí riziko propuknutí psychické nemoci. Proto by každý z nás měl znát alespoň základní informace z oblasti psychohygieny.

V následujících podkapitolách se tak pokusím popsat nejznámější zásady psychohygieny.

4.1 Stravování a výživa

Základem duševního zdraví je vyvážená strava, která nás zásobuje energií a pomáhá nám udržet tělo i psychiku zdravé. „*Složení a množství potravy jsou faktory, které ovlivňují fyzické i psychické zdraví lidí ve všech věkových kategoriích.*“ (Raboch, 2019, s. 66)

Je důležité se stravovat tak, aby strava prospívala našemu zdraví. Ne všechny potraviny jsou však zdraví prospěšné. Vhodná strava by měla být co nejvíce přírodní a pokud možno co nejméně průmyslově zpracována. Jídlo by také mělo obsahovat co nejvíce látek prospěšných zdraví – mělo by obsahovat dostatek vitamínů, bílkovin, vhodných tuků a přiměřené množství cukrů.

Především vitamíny jsou pro zdravý život velmi důležité. Organismus si je (až na výjimky) neumí vyrobit sám, a proto je potřeba je přijímat ve stravě.

Mnoho lidí se snaží ze svého jídelníčku vyloučit maso, ale protože je člověk všežravec, nemusí to být prospěšné jejich zdraví. Je lepší, když se lidé místo toho snaží omezit příjem průmyslově vyráběných sladkostí, řeší své stravování co do skladby, její vyváženosti a také co do množství.

Již tradiční čínská medicína upozorňuje, že následkem přejídání mohou být zdravotní obtíže jako narušený spánek, obezita, špatné trávení, časté močení a defekace. (Flaws, 2012).

Strava je důležitá a může určovat délku života. Někteří lidé pod vlivem informací, které se objevují kolem nás, ve snaze udržet si zdraví, absolvují nejrůznější diety a omezují příjem potravin.

Takovou zajímavostí k této problematice může být informace, že „*První studie o omezení příjmu kalorií byla provedena v roce 1935 na laboratorních krysách s omezenou ale nutričně kompletní výživou. Oproti běžně krměným krysám dosáhly extrémního věku.*“ (Deadman, 2018, s 103)

Je nutné podotknout, že diety a omezení množství potravy bez dostatečného pohybu jsou jen nebezpečným experimentem, který může opět ohrozit zdraví a vyvolat některou z poruch příjmu potravy (např. anorexii).

Jaké jsou tedy některá běžná doporučení pro zdravé stravování:

- dostatečně pít,

- omezit sladkosti (včetně slazených nápojů),
- do jídelníčku zařadit ovoce, zeleninu, maso a luštěniny (doporučují se regionální potraviny, především takové, které jedli již naši předci),
- dbát na vyváženost chutí (obsahovat by měla všechny – kyselou, sladkou, slanou i hořkou),
- nejíst ve spěchu a rychle (nejíst v emočním rozrušení; když jsme ve stresu, máme tendenci jíst více),
- zařadit do svého denního rozvrhu pohyb (např. v podobě procházky),
- dodržovat pravidelnou dobu, ve které se budeme věnovat jídlu,
- pořádně snídat, přiměřeně obědovat, později jíst méně (nejíst pozdě večer, nejíst 3 hodiny před spaním) – to ostatně tvrdí i lidová moudrost, která říká „ snídej sám, obědvej s přítelem a večeři nech svému nepříteli“.

„Náš metabolismus pracuje ráno lépe a snídaně je nejdůležitějším jídlem. Studie z roku 2004 potvrdila, že jídlo snědené ráno přináší větší uspokojení a může snížit celkový denní příjem kalorií, zatímco jídlo snědené večer tolik neuspokojuje a vede k vyššímu příjmu kalorií za den.“

(Deadman, 2018, s. 111)

Vzhledem k tomu, že má práce směřuje především na pedagogické pracovníky, tak předchozí zmíněné informace jsou platné i pro ně – především bod týkající se jídla ve spěchu a emočním rozrušení. V pracovní dny se pedagogové mohou stravovat ve školní jídelně, kde vaří většinou zdravě, mnohdy mají na výběr z několika jídel, a tudíž by měli sami zvážit, které jídlo si zařadit do svého jídelníčku. Do práce by si v každém případě sebou měli nosit svačinu – např. v podobě ovoce.

4.2 Práce s časem

Někteří lidé mají pocit, že mají málo času, ale už Seneca tvrdil, že „není pravda, že máme málo času, ale pravdou je, že ho hodně promarníme.“ Vnímání času je subjektivní, někdy se lidem zdá, že čas ubíhá pomalu, někdy mají dojem, že ubíhá velmi rychle. Spousta lidí by chtěla být efektivní a stihnout toho co nejvíce v co nejkratším čase. Někteří lidé jsou ve stresu z toho, že nestihají vše tak, jak by chtěli. Proto je důležité, vzhledem k množství povinností, které jsou na nás kladeny, správně s časem hospodařit. Každý z nás má k dispozici pouze 24 hodin denně a

záleží jen na nás, jak s nimi naložíme. Měli bychom si umět stanovit priority a věnovat se tomu, co je pro nás důležité. Neměli bychom také zapomínat na dostatečnou dávku relaxace – ať už pasivní, nebo aktivní. Mezi běžná doporučení patří, abychom každý den ráno po probuzení alespoň pět minut plánovali svůj čas, což nám ušetří další starosti v průběhu dne.

Uvědomit bychom si také měli, že nás ovlivňuje biologicky nastavený rytmus vstávání, denní činnosti, usínání a spánku. U každého z nás se objevují útlumové fáze (např. po obědě) a všichni potřebujeme určitý čas na zotavení po jídle (např. v podobě relaxace na židli se zavřenýma očima).

Také je důležité vědět, zda patříme mezi tzv. sovy, neboli večerní typy, či skřivany (ranní typy). Skřivani chodí brzy spát, ráno vstávají a jsou ihned aktivní. Již od rána se koncentrují, začínají ihned pracovat a únava na ně přichází odpoledne. Večer se již neumí soustředit a začínají být unavení. Sovy jsou pak jejich pravým opakem. Chodí spát pozdě, často pracují hluboko do noci, protože je nikdo neruší a mohou se oddávat svým myšlenkám. Ráno později vstávají a potřebují svůj čas na probuzení. Výkonnost se u nich objevuje až před polednem, vrcholné výkony pak podávají v odpoledních hodinách.

Každý pedagogický pracovník by si měl uvědomit, do které z předchozích dvou kategorií spadá. Bohužel si učitelé, vychovatelé a asistenti nemůžou vybrat dobu, kdy přijdou do práce a budou se věnovat svým žákům – to se řídí rozvrhem hodin – , ale mohou si naplánovat dobu, kdy se budou věnovat např. tvorbě prezentací, nebo opravování písemek, protože většina ředitelů škol netrvá na tom, aby pedagogičtí pracovníci seděli ve škole i v době nepřímé vyučovací povinnosti, a umožňují jim samostatně hospodařit s tímto časem tak, aby odvedená práce byla co nejefektivnější (očekávají však kvalitní výsledky této práce).

Kromě výkonnostní křivky nás také v průběhu dne ovlivňují i nejrůznější vyrušení – především u pedagogů je nutné s tímto počítat. V průběhu dne se mohou objevit ve škole zákonní zástupci žáků, žáci mohou přijít do kabinetu s nějakým dotazem atd.

Richards (2006) doporučuje určit si nejdůležitější úkoly a přednostně se věnovat jim, rozlišit úkoly na naléhavé a důležité, a dále doporučuje, mít klid na práci. Také je důležité zaměřit se jen na jeden úkol, neměli bychom dělat více věcí najednou, protože pak jsme méně efektivní a více ve stresu.

Někteří lidé si nechávají úkoly, do kterých se jim nechce na později, tomuto jevu se pak říká prokrastinace. Jedná se o chorobné odkládání důležitých povinností, které souvisí s chybějící motivací, pocitem vlastní neschopnosti nebo také se stresem. Lidé, kteří prokrastinují se často uklidňují tím, že úkol odevzdají včas a podají tak lepší výkon. Toto chorobné odkládání vede k dlouhodobému stresu a nakonec může vyústit v neúspěch a třeba i ztrátu zaměstnání. Důležitá je dobrá organizace práce a vypěstování si správných návyků. Doporučuje se:

1. stanovit si smysluplný cíl, který nás motivuje,
2. stanovit si reálně dosažitelné cíle (tj. komplikovaný úkol rozdělím na menší celky),
3. soustředit se na jednu úlohu, na kterou si vyhradím přibližný, ale dostatečný čas (schopnost stanovit si dostatečný čas je otázkou praxe, z počátku může docházet k tomu, že nám stanovený čas neodpovídá reálné potřebě),
4. eliminovat věci, které by nás mohly vyrušovat (např. vypnu mobilní telefon, nebudu řešit neumyté nádoby, pokud mě tlačí termín odevzdání práce).

Pedagogičtí pracovníci by si měli umět plánovat svůj pracovní čas a věnovat se činnostem, které jsou důležité. Pokud to neumí, měli by si být schopni vyžádat pomoc od kolegy, rodinných příslušníků nebo přátel. Pokud jsou zahlceni pracovními povinnostmi, měli by být schopni se ozvat a říct nadřízeným pracovníkům, že jsou přehlceni a naznačit, že by se vedení mělo zamyslet nad efektivním řízením času zaměstnanců školy.

4.3 Spánek

Potřeba spánku je u každého člověka jiná; přesto nám zabírá přibližně jednu třetinu našeho života. Za ideální délku spánku se považuje 7 – 9 hodin, přičemž doba menší než 6 nebo více než 10 hodin denně je považována za nezdravou a můžou ji provázet zvýšené zdravotní problémy (např. obezita, infarkt myokardu).

Délka spánku záleží také na věku jedince. Větší potřebu spánku mají malé děti (až 17 hodin u novorozenců), od mladšího školního věku po dospělost se délka spánku blíží již ideálně zmíněnému průměru, nižší délku spánku pak mají senioři (kolem 7 – 8 hodin).

„Spánek přiměřeného trvání je nezbytný pro správné fungování celého organismu po dobu následující bdělosti.“ (Raboch, 2019, s. 188)

Během spánku dochází ke změně činnosti mozku, uvolnění svalstva, snížení tělesné teploty, krevního tlaku a zpomalení dýchání. I během spánku mozek intenzivně pracuje. Rušení během spánku nebo jeho nedostatek můžou vést:

- ke zvýšené ospalosti v průběhu dne,
- k zhoršenému soustředění a úsudku,
- zhoršení zdravotního stavu (objevují se fyzické obtíže, zvýšené vnímání bolesti, náchylnost k nachlazení, vznikají závislosti – např. ke kouření),
- u těhotných matek se nedostatečný spánek může projevit růstovou retardací plodu,
- mohou se objevit halucinace, deprese, úzkosti, poruchy nálad,
- a v případě dlouhodobé spánkové deprivace může dojít až ke smrti.

Mezi doporučení, kromě již zmíněné délky spánku a klidu během něj, také patří chodit spát denně ve stejnou dobu a snažit se vstávat každý den přibližně stejně.

Leibold (1994) doporučuje spaní v ložnici, protože tuto místnost považuje za nejklidnější část bytu. Dále doporučuje mít v místnosti, ve které se spí otevřené okno kvůli přívalu kyslíku. Podle jeho mínění by v ložnici, ve které se spí, neměly být květiny a ideální teplota by měla být okolo 14 až 16 stupňů.

Mezi častá doporučení pro spánek patří již zmíněná nižší teplota v místnosti. Zjistilo se, že *„ochlazení mozku pomáhá navodit spánek. Pracovníci Pittsburské univerzity v USA zjistili, že při nižší teplotě se snadněji usíná, protože se zpomaluje aktivita mozkových buněk. Dobrovolníci, kteří strávili noc s měkkou pokrývkou hlavy, v níž cirkulovala studená voda, spali mnohem lépe.“* (Binney, 2021, s. 279)

V podkapitole 4.1 Stravování a výživa jsem také zmínila, že se doporučuje jíst naposledy 3 hodiny před spaním. Podle čínského učení je důležité před spaním jíst lehkou stravu, mírně cvičit a udržovat klidnou mysl. (Flaws, 2012, s. 51)

„Spánek patří k přirozeným jevům s biologicky ochrannou funkcí. Pokud u něj dochází k poruchám, znepríjemňuje to život a negativně ovlivňuje i odolnost vůči zátěži. Na kvalitu spánku mohou mít vliv události celého předchozího dne.“ (Paulík, 2017, s. 280)

K dalším doporučením pak patří vypínat na noc wifi routery a mobilní telefony. Hodinu před spaním pak nevysedávat na sociálních sítích, u mobilu a televize. Od čtvrté hodiny odpoledne pak vynechat také kofein a nikotin.

4.4 Odpočinek a relaxace

Tak jako je pro nás důležitý spánek, tak je pro naše zdraví důležitý i odpočinek – ať už aktivní, nebo pasivní. Odpočívání totiž neznamená promarnit čas a být neefektivní. Mozek potřebuje svůj klid, aby mohl správně fungovat, a stejně tak i naše tělo potřebuje čas na regeneraci, nebo dostatečnou aktivitu (záleží na profesi a aktivitách, které vykonáváme).

Mezi odpočinkové aktivity bychom měli pravidelně zařazovat četbu, kino, tanec, setkání s přáteli a rodinou, sportovní činnosti, cestování. Prostě si vychutnávat intenzivní prožitky, ve kterých se budeme soustředit na momentální okamžik.

Každý z nás by si měl najít takový druh odpočinku, během kterého zapomeneme na vše kolem něj, bude se bavit a uleví si fyzicky i psychicky (ideální je tedy takový druh odpočinku, který je opakem našich běžných pracovních aktivit, případně aktivit vykonávaných v rámci rodiny).

Pokud se cítíme unavení a bez energie, avšak nemáme spánkový deficit, doporučuje se každodenní třicetiminutový kardiotrénink, nebo procházka na čerstvém vzduchu. Jednou za čas se vyplatí investovat také např. do masáže, sauny, vířivky nebo nějakého wellness pobytu během víkendu.

V repertoáru odpočinkových aktivit bychom také měli mít zahrnuty relaxační techniky a cvičení, po jejichž použití by mělo dojít po pár minutách k vnitřnímu zklidnění a uvolnění. Pokud má být relaxace efektivní, měla by skrze uvolnění svalů a regeneraci těla směřovat k uvolnění mysli, emocionální vyrovnanosti a celkové spokojenosti.

Existuje řada relaxačních technik a cvičení, které lze použít ať už doma, nebo v zaměstnání pro zmírnění napětí a stresu. Níže uvedu některé z nich:

1. Protahování (pětiminutový strečink)

- a. Ve stoji vzpažíme jednu ruku po druhé, na žebrech musíme cítit, jak se natahujeme.

- b. Stojíme nehybně, pohybujeme hlavou dokola v půlkruhu, napínáme svaly na šíji. Totéž opakujeme v protisměru. Vše několikrát opakujeme.
- c. Držíme se jednou rukou židle, druhou rukou chytíme špičku chodidla a natahujeme nohu dozadu, dokud na přední straně stehna necítíme napětí. Totéž děláme s druhou nohou.
- d. Klekneme na všechny čtyři a protahujeme záda jako kočka.
- e. Lehneme si na záda, upažíme, přitáhneme kolena k pasu a položíme je na jednu a pak pomalu na druhou stranu.

2. Kancelář bez stresu

- a. Pokud neustále koukáme do monitoru počítače, děláme pravidelné přestávky a koukáme do dálky.
- b. Úklid zásuvky pracovního stolu je takřka bezmyšlenková práce, zároveň pomůže zbavit se stresu a ještě si uděláme pořádek.
- c. Pokud mi někdo zvedá krevní tlak, můžu si představit, že dotyčný/á dělá něco hloupého anebo že vypadá hloupě (např. má červený nos, mluví jako by se nadechl/a helia). Tuto metodu lze použít i předem, např. před jednáním.
- d. Ve škole lze např. vytvořit klidovou místnost, do které může každý přijít na dvacet minut a nikdo jej tam nemůže rušit (jsou vypnuté telefony, nikdo na dotyčného v této místnosti nemluví) a osoba v této místnosti si může dělat „cokoliv chce a potřebuje.“ (Olivier, 2009, s. 137 – 139)

Jak jsem již uvedla, existuje nepřeberná plejáda technik a cvičení, které lze nalézt jak v literatuře, tak na internetu. Jejich cílem je nalézt klid skrze správné dýchání (např. sedíme s rovnými zády vsedě, s otevřenými očima a klidně dýcháme 10 minut), uvolnění svalů, pomocí řízené imaginace (záměrem je se skrze naše představy dostat na bezpečné místo; ideální poloha během této aktivity je vleže nebo vsedě se zavřenými očima).

Někteří lidé však potřebují cítit trochu více aktivity kvůli nahromaděnému napětí a stresu, zde může pomoci boxovací pytel, běh či jóga.

K relaxaci lze využít i těch nejjednodušších věcí – zajít si do přírody, posadit se a pozorovat obyčejné šumění lesa, moře, poletování motýlů či vážek nad hladinou rybníka.

Proti stresu lze využít i metodu autogenního tréninku, jehož autorem je německý lékař J. H. Schultz. Má dvě části: první převážně fyzickou a druhou psychickou, a také několik

doporučených pozic, v nichž je možno tento výcvik provádět. U nás je nejčastěji praktikována poloha vsedě nebo poloha vleže. V první fázi se pozornost soustřeďuje na pocity uvolnění, tíže a tepla v končetinách, na klidný a pravidelný dech, na teplo rozlévající se v břiše, na silný a mocný tep srdce a na příjemný chlad hlavy. Druhá část je zaměřena na problémy, které daného člověka nejvíce trápí. Ve formě krátkých vět hovoří cvičící sám k sobě – např. zachovej klid. Případně se i sám oslovuje, např. Jardo, zachovej klid (tato formulka může být i delší).

Pro pedagogické pracovníky je odpočinek a relaxace důležitou součástí psychohygieny. Ve své profesi se setkávají s úkoly, které je mohou vyčerpávat. Každý z nich však má originální osobnost, ale také vykonává své pracovní povinnosti trochu jinak, proto si každý z nich musí vybrat „svou“ činnost, při které si nejlépe odpočine a zrelaxuje.

Učitel tělocviku, nebo vychovatel, který je celý den aktivní, se žáky např. sportuje či vykonává jiné aktivní činnosti, takřikajíc je celou dobu „na nohou“, by měl pravděpodobně raději zvolit odpočinek pasivnějšího charakteru – např. knihu, posezení s přáteli. Pedagog, který dlouhodobě sedí u počítače nad přípravami, nebo písemkami, by měl zvolit odpočinek aktivní – procházku, jógu.

Každý pedagog by měl vědět, co mu pomůže při stresujícím zážitku – někdo si raději otevře okno a pětkrát se zhluboka nadechne, jiný si představí stresující myšlenku jako odpad, který ve svém mozku zahodí do imaginárního koše, případně si pustí oblíbenou hudbu a zapálí vonnou svíčku, další pedagogický pracovník se díky své osobnosti s tímto nespokojí a jde se raději projít kolem školy.

4.5 Vztah k druhým a sobě samému

Snad každý člověk potřebuje někoho, s kým může sdílet své radosti a starosti. Někoho, komu důvěřuje a ví, že bude stát vždy při něm. Sociální vazby a vztahy tak mohou být velmi důležité pro zachování duševního zdraví.

Jak jsem již uvedla, v předchozích kapitolách, každý z nás potřebuje v rámci uchování svého duševního zdraví ve svém okolí někoho, komu se může svěřit, koho požádá o pomoc, komu může důvěřovat.

Mnoho našich problémů a stresových situací nastává jako důsledek chyb v poznávání sebe samého a s ním souvisejícího nerealistického sebehodnocení a sebevědomí. (Paulík, 2017, s. 248)

Abychom se mohli správně poznat a být v naprostém pořádku, mít se rádi, přijmuli sebe i své chyby a mohli se zlepšovat, i z tohoto důvodu opět potřebujeme mít vytvořený okruh svých blízkých, přátel, známých a spolupracovníků, kteří nám budou ve správnou dobu schopni nastavit vhodným způsobem sociální zrcadlo, které nám ukáže, jak nás vnímá okolí.

I přesto, že je nastavování sociálního zrcadla důležité pro náš osobní a profesní rozvoj, stejně tak je důležité umět si nastavit správný, sebevědomí a pozitivní vztah k sobě samému. To, jaký máme vztah k sobě, totiž určuje naši životní spokojenost. Abychom si takovýto vztah vybudovali, doporučuje se:

- každý den si najít alespoň jednu věc, která se nám povedla a být na ni hrdí,
- než si vezmeme hodnocení od jiných k srdci, měli bychom je podrobit kritické analýze,
- stanovit si cíl, čeho v životě chceme dosáhnout (nebo alespoň v daný okamžik),
- být důslední a vytrvat v tom, co děláme (tj. dokončovat stanovené úkoly),
- nebát se změny, vyhýbat se stereotypům,
- dělat co nás baví, to nám pomůže objevit a zažít pocit štěstí,
- říkat ne, když je potřeba / říkat ano, pokud je potřeba (tomuto bodu se věnuje následující podkapitola).

4.6 Asertivita

V komunikaci s ostatními lidmi mohou nastat situace, ve kterých každý člověk bude chtít něco jiného. Asertivita je pak dovednost, která umožňuje vyjádřit a prosadit vlastní myšlenky či názory, a zároveň respektovat názor druhého.

„Asertivní jednání je jedním ze způsobů, které vedou k řešení konfliktů. Je to takový způsob jednání, jenž nemanipuluje druhými, zachovává jim jejich důstojnost, akceptuje jejich názory, neusiluje o přesvědčení druhého za každou cenu. Jde o takový způsob jednání, který jedinci umožňuje částečně se do druhého vcítit a reagovat tak, aby danému člověku nebylo ublíženo,

přesto aby naše jednání vedlo k prosazení vlastního názoru.“ (Švamberk Šauerová, 2018, s. 205)

Existují tyto pozitivní aspekty asertivity:

- „preferuje neagresivní chování;
- napomáhá rozvíjet zdravé sebevědomí;
- zvyšuje sebeúctu a seberepekt;
- projasňuje mezilidské vztahy, jejich otevřenost, srozumitelnost a přímost;
- vytváří atmosféru pro spolupráci;
- umožňuje předcházet a efektivně řešit konflikty;
- rozvíjí samostatnost v rozhodování;
- zvyšuje odpovědnost za vlastní chování;
- zvyšuje tvořivost a zdravé riskování;
- umožňuje být sám sebou.

Mezi asertivními technikami se objevují:

- asertivní „ne“ (odmítnutí nepřijatelného požadavku bez pocitu viny),
- poškrábaná deska (jasně a jednoznačně opakujeme svůj požadavek dokola, s klidem a rozmyslem)
- požádání o laskavost (nebojím se vyjádřit své přání jasně a srozumitelně),
- otevřené dveře (dokážeme dát oponentovi částečně za pravdu, oponent postupem času ztratí energii pro kladení dalších argumentů),
- přijatelný kompromis (kompromis v situaci, kdy není ohrožena sebeúcta),
- negativní aserce (souhlas s kritikou, akceptace vlastních chyb a omylů),
- negativní dotazování (požadavek detailnější kritiky pro otevření další komunikace, nebo vyčerpání argumentů oponenta),
- selektivní ignorace (ignorování manipulativních složek v komunikaci),
- volné informace, sebeotevření (využívá se při zahajování rozhovoru, vede k sociálnímu sblížení).

Pedagogičtí pracovníci se ve svém povolání setkávají s velkým množstvím lidí. S některými není snadné vyjít a právě asertivita jim v tom může pomoci.

Praktická část

5 Dotazníkové šetření

5.1 Charakter dotazníku

V praktické části této práce jsou popsány výsledky dotazníkového šetření zaměřeného na psychohygienu pedagogických pracovníků. Dotazník byl vytvořen na [survio.com](https://www.surveymonkey.com), zveřejněn byl přes facebookové stránky (včetně skupinových stránek učitelů, asistentů pedagoga, vychovatelů). Odpovědi byly sbírány od 7. 3. do 12. 5. 2021.

Cílem bylo zjistit, zda a jak se změnila péče o duševní zdraví u pedagogických pracovníků v době, kdy se školy musely přizpůsobit novým podmínkám ovlivněným současnou epidemií COVID-19. Pro výzkum byla zvolena kvantitativní metoda.

Dotazník byl tvořen osmnácti otázkami. Otázky 1 – 5 byly zaměřeny na získání obecných informací o respondentech jako je věk, pohlaví, typ školy, na níž působí, pracovní pozice, délka pedagogické praxe.

Otázky 6 – 18 se již zabývaly získáváním odpovědí k tématu práce – tj. k psychohygieně. Zabývaly se délkou spánku, četností pohybových aktivit respondentů, trávením volného času odpovídajících. Zjišťovaly, co považují respondenti za největší zdroj stresu v zaměstnání, jeho projevy, příčinami atd.

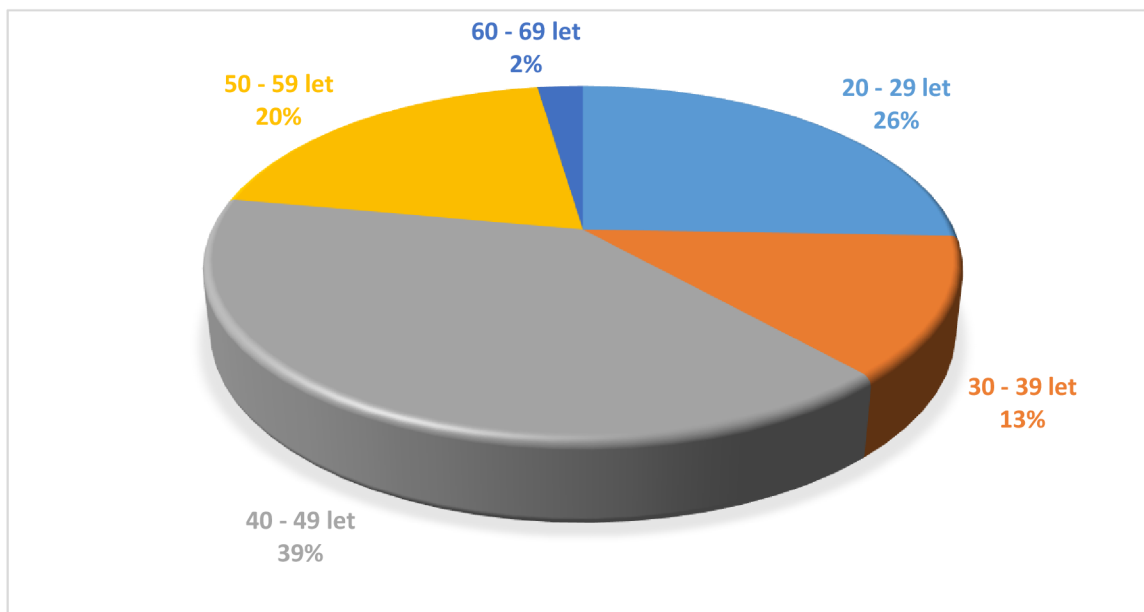
Dotazníkové šetření si spustilo 274 osob, vyplnilo jej 86 respondentů. Nejvíce respondentů (142) si zobrazilo dotazník (a případně jej vyplnilo) od 7. do 18. 3. 2021, 11 osob si dotazník zobrazilo ještě poslední den zveřejnění – tj. 12. 5. 2021.

Většině z 86 respondentů zabralo vyplnění dotazníku do 5 minut (50), do 10 minut jej vyplnilo 21 odpovídajících, do 30 minut 8 odpovídajících. Jeden respondent vyplňoval dotazník delší dobu než 60 minut.

5.2 Vyhodnocení odpovědí dotazníku

Otázka č. 1 – Věk

První otázka byla otevřená, dotázaní v ní měli uvést svůj věk. Celkově odpovědělo 86 respondentů. Nejmladšímu respondentovi bylo 20 let (1 odpovídající), nejstarším 61 let (2 odpovídající). Nejvíce odpovídajících bylo z věkové kategorie 40 – 49 let (34 odpovídajících).



Otázka č. 2 – Pohlaví

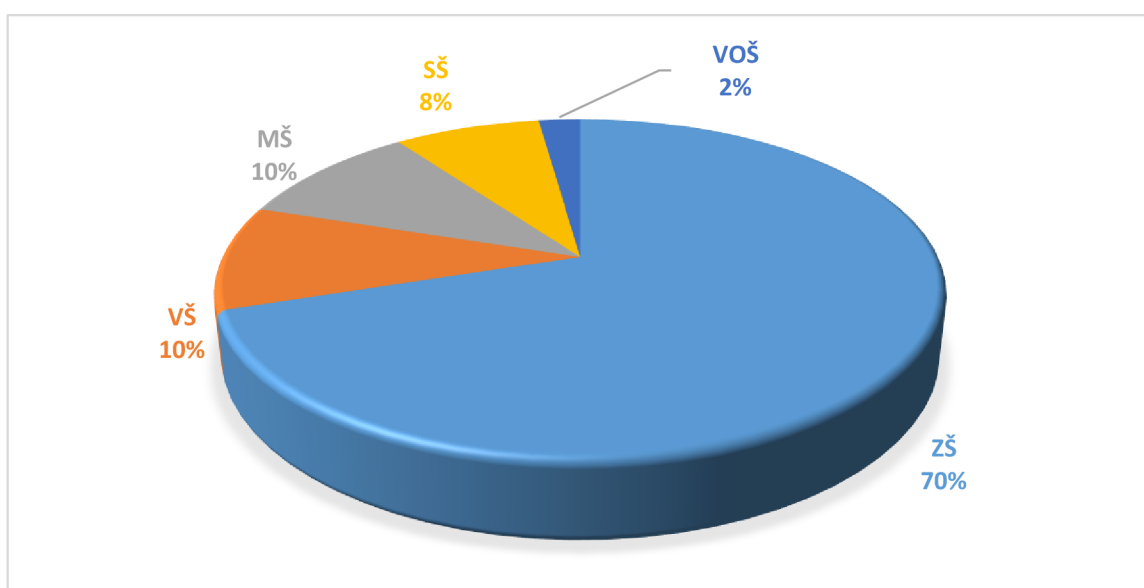
Ve druhé otázce byli respondenti požádáni, aby uvedli své pohlaví. Z celkových 86 dotázaných bylo 85 žen a pouze 1 muž. Počty respondentů dle pohlaví naznačují nižší ochotu mužů odpovídat na dotazníkové šetření k tomuto tématu, také do jisté míry vypovídá o rozložení pohlaví mezi pedagogickými pracovníky ve školách – tradičně (až na specializované školy např. s technickým zaměřením) převažují ženy, které jsou na pozicích učitelek, vychovatelek či asistentek pedagoga.

Dle individuálních odpovědí pak lze jediného muže věkově přiřadit do kategorie čtyřicetiletých.

Otázka č. 3 – Typ školy

Ve třetí otázce si respondenti mohli z nabízených odpovědí zvolit, v jakém typu školy pracují. Na výběr měli tyto možnosti: mateřská škola, základní škola, střední škola, vyšší odborná škola, vysoká škola. Nejvíce respondentů (63) pocházelo ze základní školy, stejný počet respondentů (9) bylo z mateřských škol a vysokých škol, 7 respondentů pracuje na střední škole, 2 respondenti pak na vyšší odborné škole.

Celkový počet odpovědí (90) je vyšší než počet odpovídajících, protože si respondenti mohli vybrat z nabízených možností více odpovědí – existují mateřské a základní školy, základní školy a gymnázia, respondenti mohou pracovat také na více typech škol. Na základní škola a

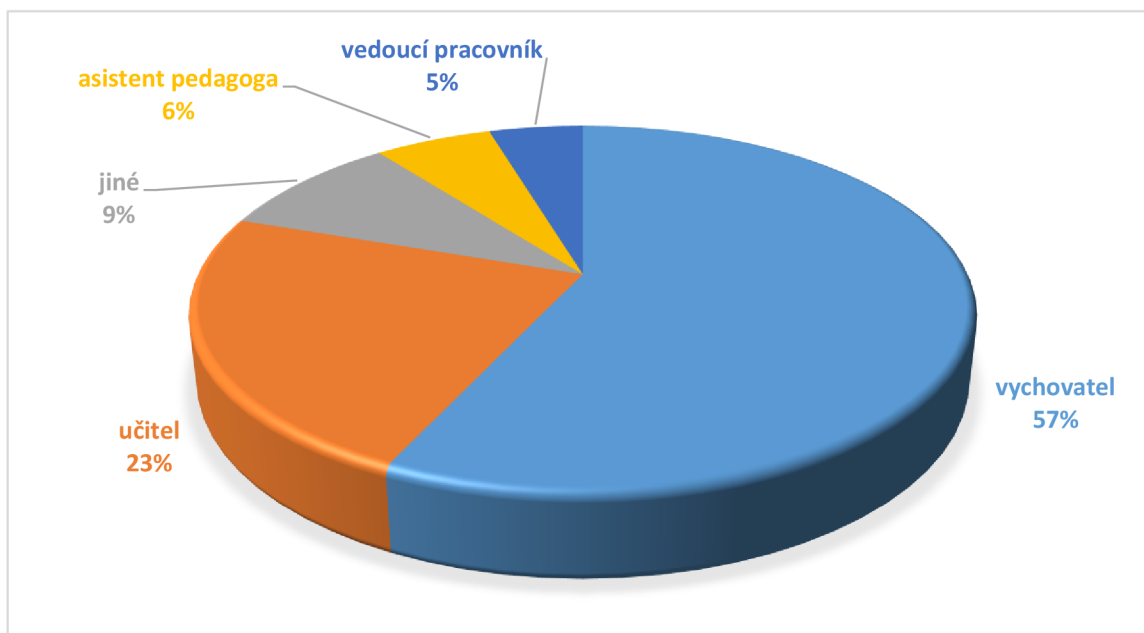


zároveň mateřské škole pracují 2 respondenti, na základní škole a střední škole pracuje 1 respondent a na střední škole a vyšší odborné škole pracuje 1 respondent.

Otázka č. 4 – Pracovní pozice

Ve čtvrté otázce si měli respondenti vybrat jednu z těchto možností: vedoucí pracovník školy (ředitel, zástupce ap.), učitel, asistent, vychovatel, nebo mohli uvést jinou pracovní pozici.

Nejvíce respondentů pracuje na pozici vychovatele (49). Následovali učitelé (20), jiná profese (8), pozice asistenta pedagoga (5) a nejméně odpovědělo vedoucích pracovníků (4).

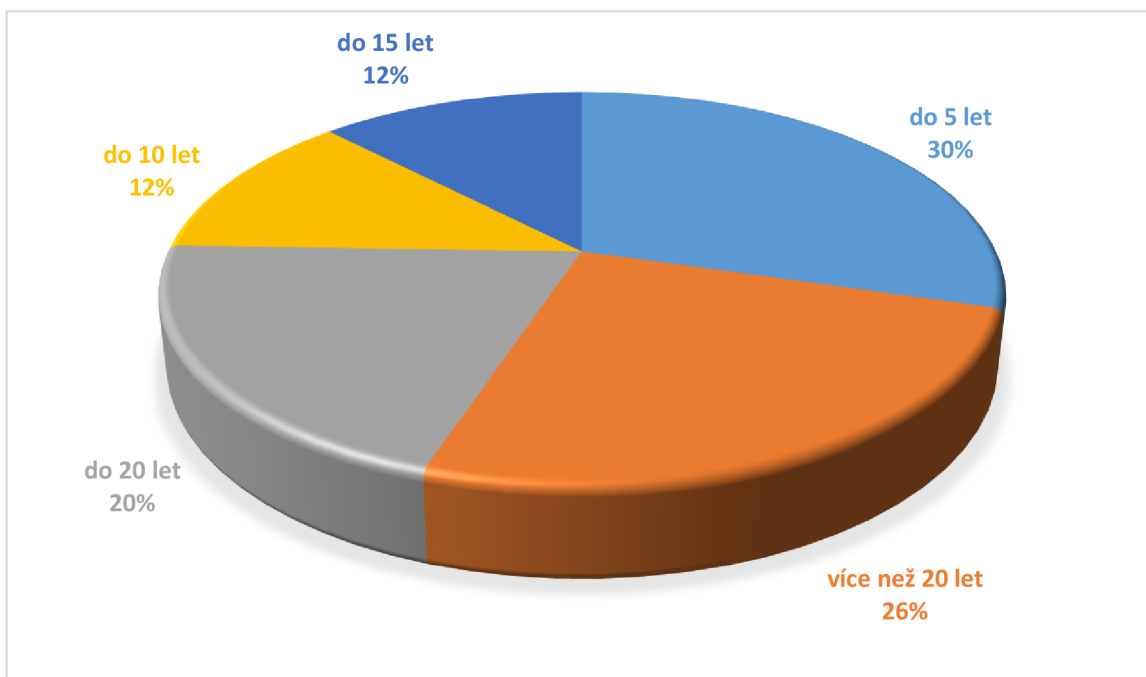


U možnosti jiné byly následující odpovědi: speciální pedagog (2), speciální pedagog/logoped (1), zdravotní sestra (1), asistent a učitel (1), asistent a vychovatel (1), vedoucí vychovatelka (1), odborná asistentka (1).

Otázka č. 5 – Délka pedagogické praxe

U této otázky si respondenti mohli vybrat jednu z těchto pěti nabízených možností: do 5 let, do 10 let, do 15 let, do 20 let a více než 20 let.

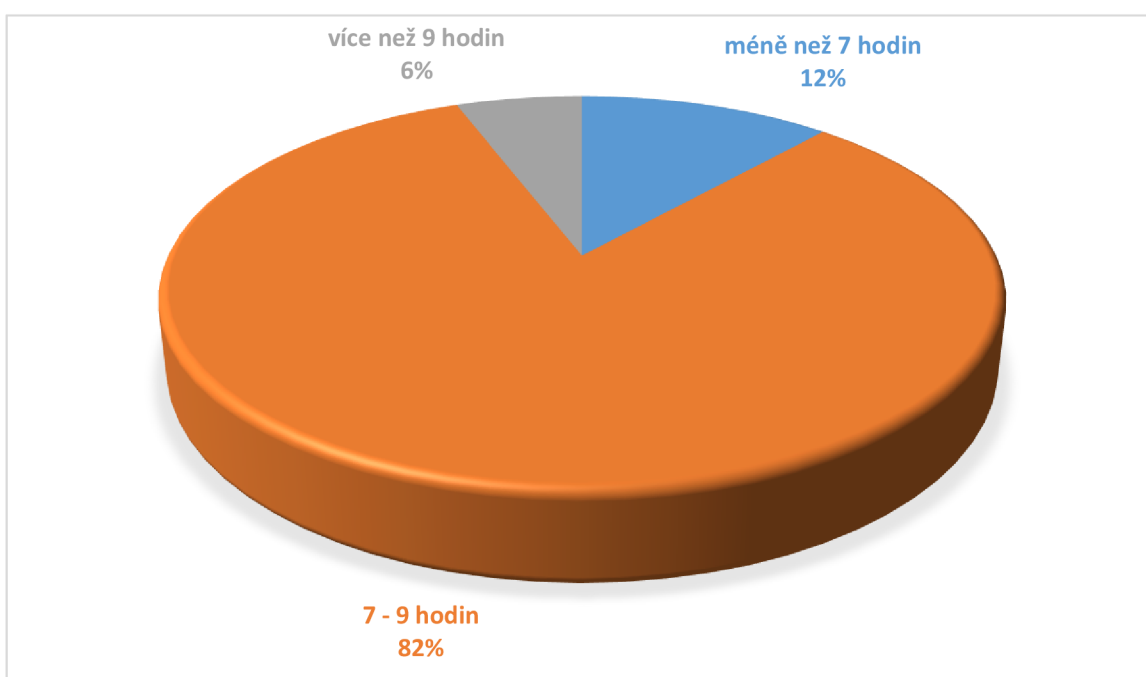
Nejvíce odpovídali respondenti do pěti let pedagogické praxe (29), následovali odpovědi více než 20 let praxe (25), do 20 let (20) a do 10 let (12). Chyběla odpověď do 15 let pedagogické praxe.



Otázka č. 6 – Přibližná délka spánku

Respondenti si měli vybrat jednu ze tří nabízených možností: méně než 7 hodin denně, 7 – 9 hodin denně, více než 9 hodin denně.

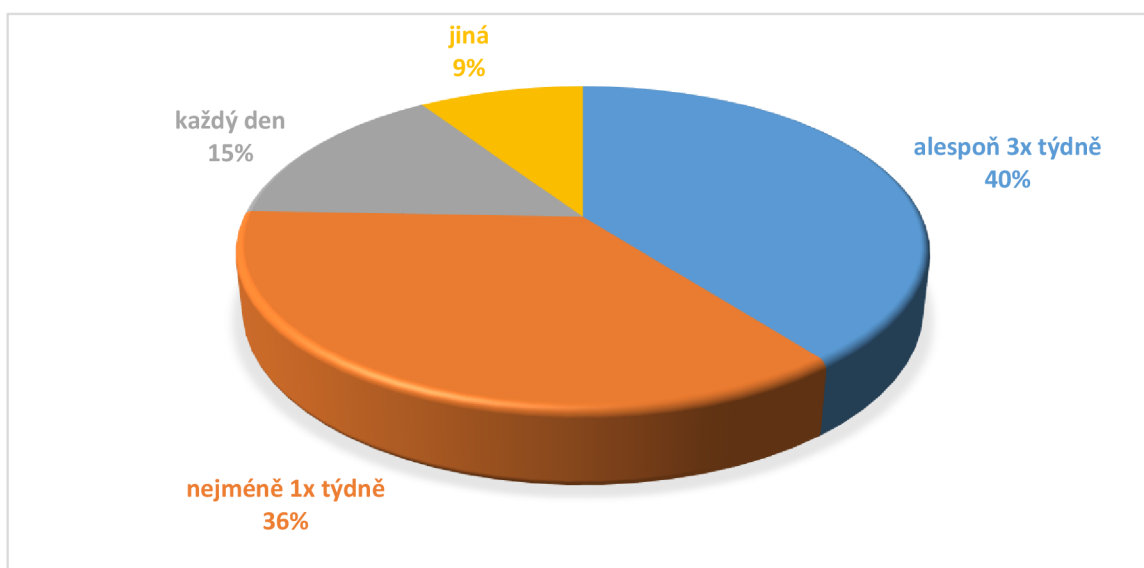
Méně než 7 hodin denně spí 10 respondentů, 7 – 9 hodin denně 71 dotázaných, zbývajících pět spí více než 9 hodin denně. Pokud bychom délku spánku posoudili z hlediska informací v teoretické části, tak 71 dotázaných z 86 má obvyklou délku spánku, ostatních 15 respondentů se



pohybuje s délkou spánku v rozmezích, které jsou být z dlouhodobého hlediska nevhodné a mohou způsobovat obtíže.

Otázka č. 7 – Četnost pohybových aktivit

V této otázce jsem se dotazovala, jak často se respondenti věnují pohybovým aktivitám. Měli si vybrat jednu z následujících možností: každý den, alespoň 3x týdně, nejméně 1x týdně, jiná.



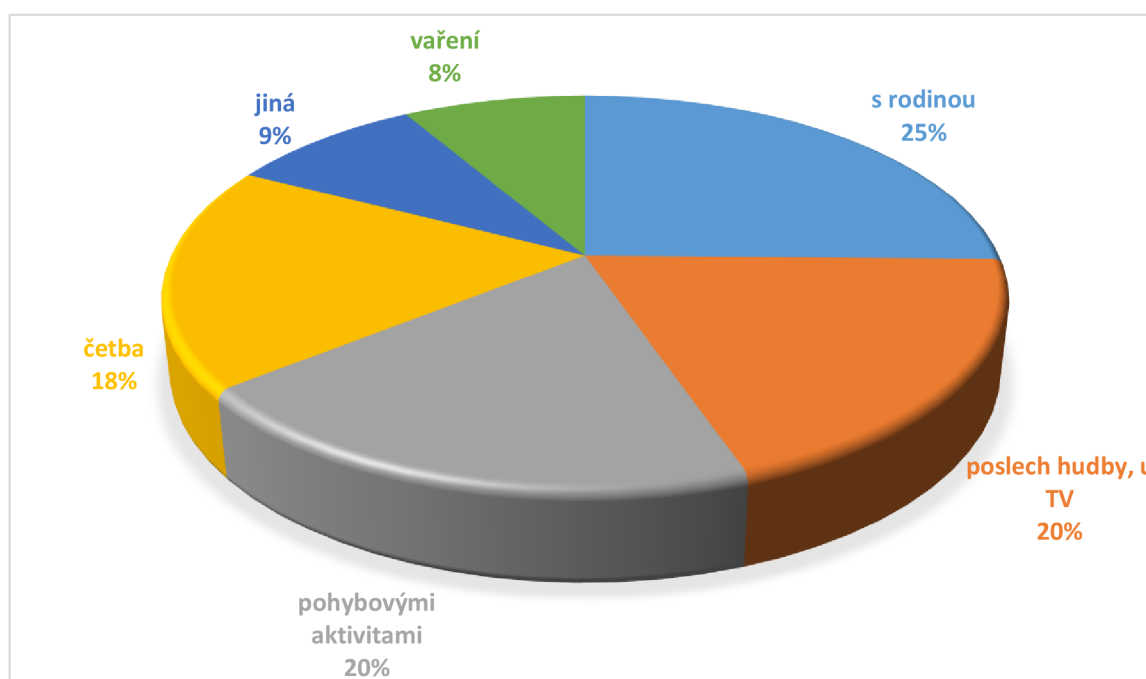
Nejvíce respondentů se věnuje pohybu alespoň 3x týdně (34), v těsném závěsu je pohybová aktivita 1x týdně (31). 13 dotázaných se věnuje pohybu každý den a 8 vybralo možnost jiná (párkrát v měsíci, jak to vyjde – 1, občas – 2, nevěnuji – 1, málokdy – 1, jen výjimečně 1, nepravidelně, v létě víc, v zimě méně – 1, skoro vůbec – 1).

Nejlépe je na tom těch 13 respondentů, kteří si v rámci svého time managementu jsou schopni zařadit do rozvrhu každý den alespoň nějaký typ pohybu. Nevhodně se zcela jistě pak chová 8 respondentů, kteří si vybralo jinou z možností, kde se mezi odpovědi dostaly varianty skoro vůbec, málokdy apod. Všech 78 respondentů, kteří se věnují pohybu alespoň 1x týdně se chová ke svému zdraví do určité míry zodpovědně.

Otázka č. 8 – Nejčastější způsob trávení volného času

U osmé otázky mohli dotazovaní zaškrtnout více možností, jak nejčastěji tráví svůj volný čas. Kromě pohybových aktivit, zde byly varianty s rodinou, poslech hudby a u TV, četba, vaření a jiné.

Nejvíce respondentů (48) tráví svůj volný čas s rodinou, stejný počet (37) respondentů zvolilo varianty poslech hudby, u TV a pohybovými aktivitami, 35 zvolilo četbu, 17 variantu jiná a 16 vaření.



Odpovědi u varianty jiné byly: ruční práce, logické hry (1), tvoření (1), na zahradě (2), procházky (1), háčkování (1), procházkou, četbou, vzděláváním (1), ruční práce a kreativní činnost (1), vycházky se psem (2), modlitbou (1), deskové hry (1), péče o zvířata (1), dobrovolnictví (1), u počítače – vyrábím si materiály do výuky (1), nemám to tak rozděleno, ve volném čase se věnuju pracovním tématům, obor to dovoluje (1), v přírodě (1). Jak z výčtu vyplývá, odpověď jiné byly rozmanité. Překvapující pro mě osobně bylo, že čtyři z respondentů, kteří uvedli procházky (2) a vycházky se psem (2) nepovažují tyto činnosti za pohybové aktivity, ty v nabízených možnostech vůbec nevybrali.

Tato otázka při srovnání s předchozí, která se zabývala pohybovými aktivitami, také ukázala, že ačkoliv 34 dotázaných se věnuje pohybu 3x týdně, 31 respondentů 1x týdně a dokonce 13

dotázaných pak každodenně, tak ne pro všechny z nich je pohybová aktivita spjata s tím, co chápou jako svůj volný čas. Jen pro 37 respondentů je pohyb preferovaným způsobem pro trávení volného času. Ostatní pravděpodobně pohybové aktivity vnímají jen jako doplněk svého volného času, nebo možná také jako povinnost vůči sobě a svému zdraví.

Otázka č. 9 – Největší zdroj stresu v běžném provozu školy

Následující otázka byla otevřená. Jednotlivé responze jsem s ohledem na způsob odpovědi rozdělila dle jejich charakteru. Odpovědi jsem zanesla do níže uvedené tabulky, kde jsou seřazeny podle počtu responzí.

Za největší stresor pedagogičtí pracovníci považují rodiče (17 odpovědí), kolegy/vztahy na pracovišti a hluk (vždy po 10 odpovědích). Zajímavostí je, že 5 respondentů uvedlo, že nezažívá v práci stres a jeden z respondentů uvedl, že neví, co je pro něj stresorem v zaměstnání.

Odpověď	Responzí
Rodiče – problémová komunikace, setkání s konfliktním rodičem	17
Kolegové, vztahy na pracovišti	10
Hluk	10
Chování dětí – konflikty, vztahy ve třídě, agresivita	9
Nedostatek času – na práci, na žáka, na přípravu	9
Administrativa	8
Vedení	7
Covid-19, změny v nařízeních vlády, nejistá doba	5
Nezažívám stres v práci	5
Početné třídy, oddělení	4
Velké množství požadavků naráz, neustálé změny	4
Lidi, mezilidské vztahy	2
Nutnost změnit si přípravy s ohledem na distanční výuku	1
Neukázněnost dětí, jiný pohled na problém, než mají rodiče	1
Bezpečnost dětí	1
Odchody dětí domů (rodiče nemohou do školy)	1
Despekt k profesi učitele veřejností	1
Navyšování pracovních aktivit a úkolů	1
Distanční / online výuka	1
Vlastní děti (obava, že uteče ze školy, že se zraní)	1
Mluvit před více lidmi	1
Ranní vstávání	1
Nevím	1
Nedostatek pracovníků, dlouhá pracovní neschopnost	1
Dálkové studium na VŠ	1
Noční služby	1

Odpověď	Responzí
Zkouškové	1
Velký objem učiva	1
Práce s dětmi a rodiči vyžadující zvláštní „péči, přístup“ - říkám jim „vysavači“ (učím 1. a 2. třídu)	1
Nepředvídatelné situace	1
Zda vše zvládnou a děti budou v pořádku. Jednou nohou jsme stále v kriminále, a jsou to živé dětičky, člověk musí mít oči všude.	1

Otázka č. 10 – Jak se u Vás projevuje stres

V případě, že respondent zažíval v zaměstnání stres, měl vyplnit následující otázku, která zjišťovala, jak se na něm stres projevoval. Opět se jednalo otázku s možností otevřené odpovědi, aby měli respondenti co nejlepší možnost charakterizovat projevy stresu. Odpovědi jsem opět zpracovala do podoby tabulky a seřadila dle množství responzí.

Respondenti trpěli klasickými příznaky stresu – nervozitou (20 odpovědí), vyčerpáním, únavou, ztrátou energie (18 responzí), nespavostí (13 odpovědí), podrážděností, náladovostí, návaly vzteku, rozčileností (13 odpovědí).

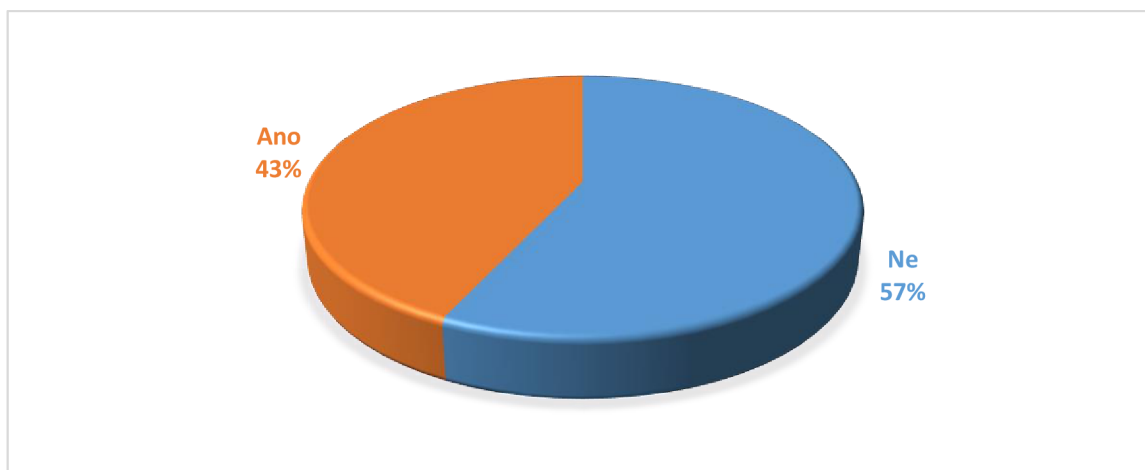
4 odpovídající napsali, že nepocítují stres a 2, že neví co odpovědět. I v předchozí otázce byli respondenti, kteří odpověděli, že nepocítují stres - celkem jich však bylo 5 - a 1 v předchozí odpovědi napsal, že neví, co je pro něj stresorem.

Odpověď	Responzí
Nervozita	20
Vyčerpání, únava, ztráta energie	18
Podrážděnost, náladovost, návaly vzteku, rozčilenost	13
Nespavost	13
Bolest hlavy	11
Nechuť k práci, k učení, cokoliv dělat	8
Bolesti břicha, sevřený žaludek, žaludeční nevolnost	7
Nepocítuji stres	4
Obavy, strach (např. o zdraví své i blízkých)	3
Vysoký krevní tlak	2
Nesoustředěnost	2
Bolest zad, krční páteře	2
Sklíčenost, smutek	2
Úzkost	2
Pocit nedostatečnosti, zbytečnosti	2
Nevím	2
Stále mi to lezlo na mysl (i mimo pracovní dobu)	2
Chuť utéct	1

Odpověď	Responzí
Nechutenství	1
Padání vlasů	1
Snaha nalézt východisko	1
Výčitky	1
Apatie	1
Znechucení	1
Snížení pracovní výkonnosti	1
Křičením	1
Nechuť se setkávat	1
Stres	1
Změny nálady	1
Tik v oku	1
Přejídání	1
Potřeba čokolády	1
Tréma	1
Neustávající tlak	1
Pocit práce, která nikdy nekončí	1
Špatná nálada	1
Snížení motivace	1
Zrychlený tep	1
Zvyšování hlasu	1
Méněcennost vůči svojí práci	1
Přibírání na váze	1
Pálení žáhy	1
Zvýšené napětí	1
Panika	1
Psychosomatické projevy	1
Zvýšené pocení	1

Otázka č. 11 – Větší pocitový stres v práci v současnosti, než před pandemií

Zde měli respondenti na výběr pouze 2 odpovědi, které byly uzavřené. Pokud odpověděli ano, měli pokračovat na otázku 12, pokud si vybrali možnost ne, měli pokračovat na otázku č. 14.



49 respondentů vybralo možnost ne – nepocítují v současnosti větší stresovou zátěž, než před vypuknutím epidemie Covid-19, 37 odpovídajících dalo možnost ano – tj. pocítují v současnosti větší stresovou zátěž.

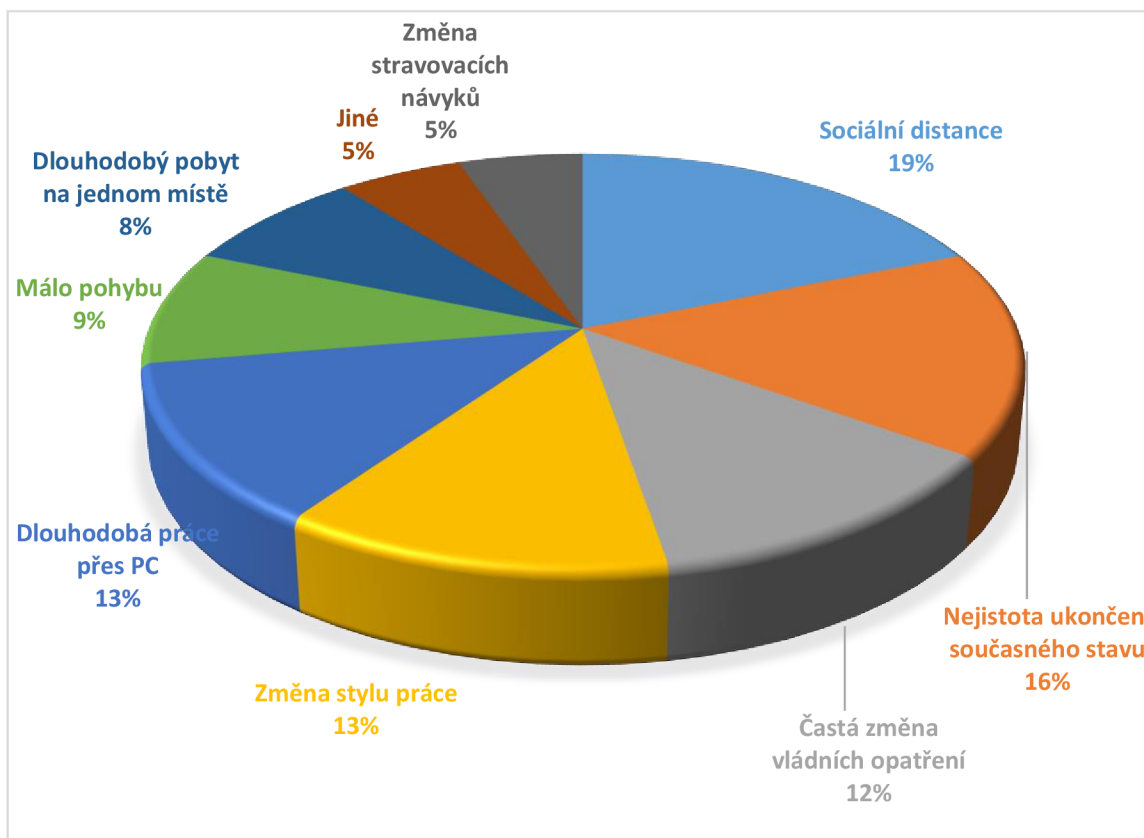
Otázka č. 12 – Co je příčinou zvýšeného stresu v práci v současnosti, než před pandemií

Na tuto otázku odpovídalo pouze 37 respondentů, kteří v předchozí otázce vybrali možnost ano – tj. pocítují v současnosti zvýšený stres oproti období před nástupem pandemie Covidu. Mohli si však vybrat více možností z této nabídky: sociální distance (nemožnost sociálního kontaktu např. s kolegy, žáky), dlouhodobý pobyt na jednom místě (např. v bytě – změna klimatu v rodině), dlouhodobá práce přes PC, změna stylu práce (tj. nutnost jinak se připravovat na výuku), málo pohybu, změna stravovacích návyků, nejistota ukončení současného stavu, častá změna vládních opatření, jiné.

Nejvíce odpovídajících vybralo možnost sociální distance (21 odpovědí), následovaly nejistota ukončení současného stavu (18), častá změna vládních opatření, dlouhodobá práce přes PC a změna stylu práce (vždy 14 odpovědí), málo pohybu (10), dlouhodobý pobyt na jednom místě (9), jiné (6), změna stravovacích návyků (1)

V 6 odpovědích jiné se objevovaly následující informace:

- Hlídací skupina pro děti IZS je hodně namíchaná (děti různého věku od 2 do 10), člověk nedělá svou práci a pouze se snaží děti udržet v relativní pohodě.
- Nutnost zároveň kromě práce obstarat 2 prvostupňové děti na domácí výuce.
- Nemožnost přímého kontaktu se žáky a s kolegy.
- Nesmyslnost vládních opatření.
- Obava z nákazy na pracovišti.
- Práce je víc, je jiná, při nižší dotaci hodin musím naučit stejně, děti ztrácejí postupně chuť i motivaci, je náročnější je aktivizovat a motivovat.



Otázka č. 13 – Jak se projevuje zvýšený stres v současnosti

Opět se jednalo o otevřenou otázku, na kterou odpovídali pouze respondenti, kteří u otázky 11 odpověděli, že zažívají větší pocitový stres v současné práci, než v době před pandemií.

Jejich odpovědi jsem zpracovala do podoby tabulky, rozdělila dle charakteru responzí a ty seřadila dle množství.

Odpovědi respondentů byly obdobného charakteru jako u otázky č. 10, kde všichni měli napsat, jak se u nich projevuje stres. 12 dotazovaných napsalo, že se u nich převážně dostavilo vyčerpání, únava a ztráta energie. 10 odpovídajících napsalo, že se projevila podrážděnost, náladovost, objevily se návaly vzteku či rozčilení. Vždy šest odpovědí patřilo nervozitě, nespavosti a bolesti hlavy. Objevily se ale také nové odpovědi jako plačtivost, uzavření se do sebe, přibírání na váze atd.

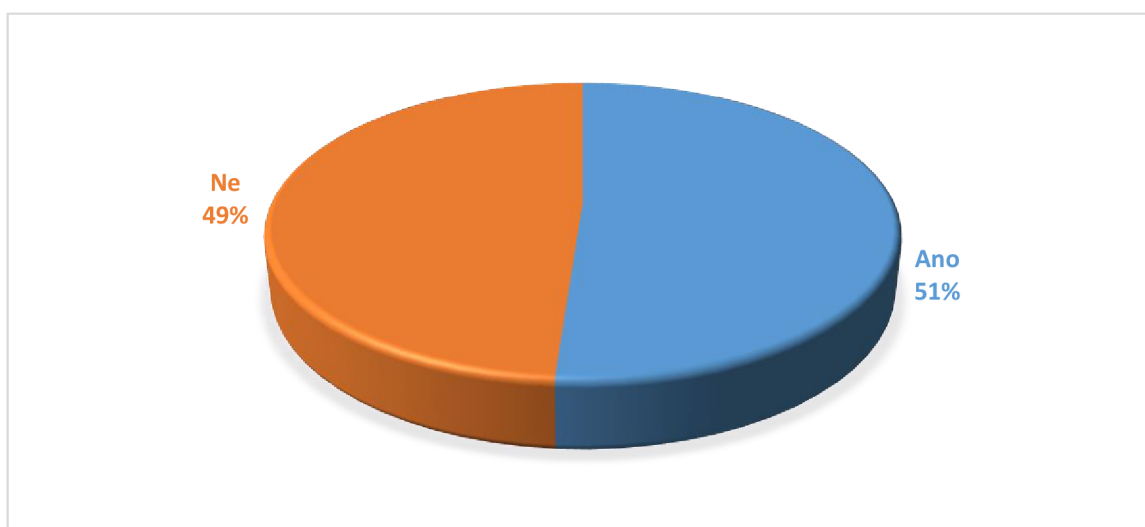
Odpověď	Responzí
Vyčerpání, únava, ztráta energie	12
Podrážděnost, náladovost, návaly vzteku, rozčilenost	10
Nervozita	6
Nespavost	6

Odpoď	Responzí
Bolest hlavy	6
Bolesti břicha, sevřený žaludek, žaludeční nevolnost	5
Nechuť k práci	4
Úzkost	3
Ztráta optimismu, demotivace	3
Přejídání	2
Akné	2
Nejistota	2
Špatná nálada	2
Bolest zad, krční páteře	1
Deprese	1
Přibírání na váze	1
Pocení	1
Málo času pro sebe a rodinu	1
Pláč	1
Uzavření se do sebe, více člověk přemýšlí	1

Otázka č. 14 – Zaměření se na své duševní zdraví před vypuknutím epidemie

Na tuto otázku již odpovídali všichni dotazovaní. Měli na výběr pouze dvě možnosti. Pokud odpověděli ano, pokračovali na otázku č. 15, pokud dali ne, přešli na otázku 16.

44 dotázaných odpovědělo, že se již před vypuknutím epidemie Covid-19 zaměřovalo na péči o své duševní zdraví, 42 respondentů se pak cíleně o své duševní zdraví nestaralo.

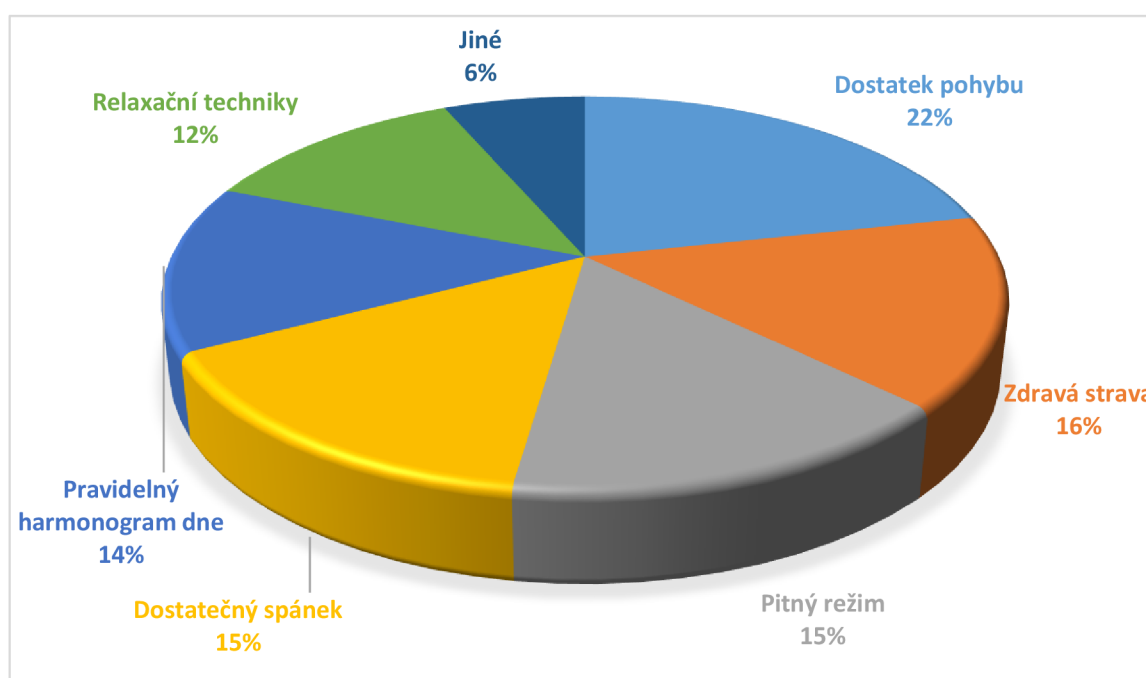


Otázka č. 15 – Podoba péče o duševní zdraví před epidemií Covid-19

Zde odpovídali jen respondenti, kteří u předchozí otázky dali, že se věnovali péči o své duševní zdraví před pandemií. Odpovídalo tak 44 dotázaných.

Mohli si vybrat několik způsobů, jak pečovali o své duševní zdraví z této nabídky: dostatek pohybu, zdravá strava, pitný režim, dostatečný spánek, pravidelný harmonogram dne, relaxační techniky a jiné.

Dostatek pohybu zaškrtnulo 33 odpovídajících, zdravou stravu si vybralo 24 respondentů. Dostatečný spánek a pitný režim si vybralo 23 dotazovaných. Následoval pravidelný harmonogram dne (21), relaxační techniky (19) a jiné (10).



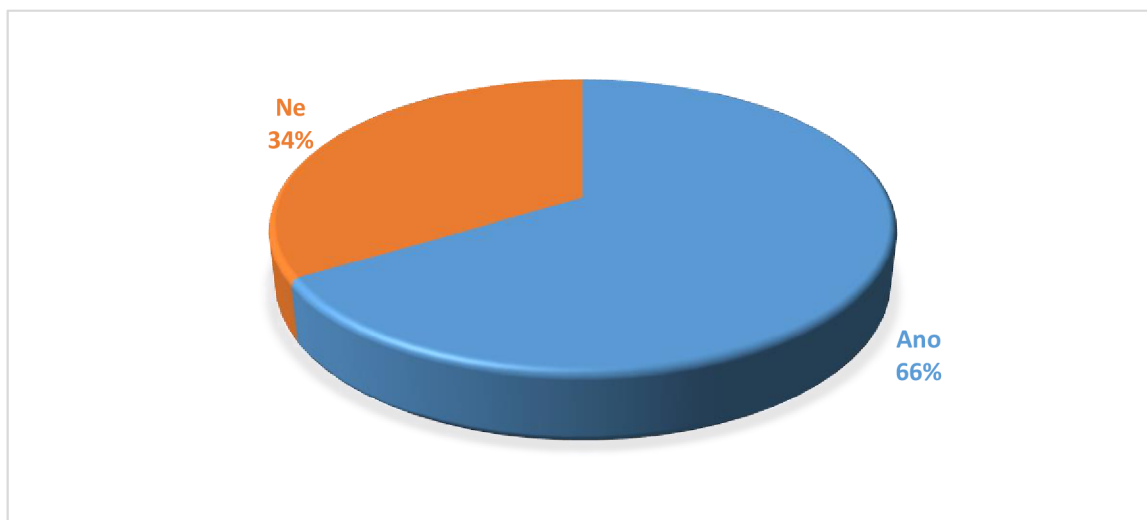
Odpovědi jiné pak tvořilo: zájmová činnost (1), jóga (1), jóga a meditace (1), procházky se psem (1), četba, věnování se rodině a přátelům (1), modlitba, vitamíny, terapie (1), koučink (1), dobrovolnictví (1), poslech hudby (1), koníčky (1).

Otázka č. 16 – Zaměření se na péči o duševní zdraví v současnosti

Na tuto otázku již měli odpovídat všichni dotazovaní. Otázku tvořily dvě uzavřené možnosti. Pokud dali respondenti ano, měli pokračovat na otázku 17, pokud dali ne, pokračovali na poslední otázku č. 18.

Z odpovědí vyplývá, že 57 respondentů se v současnosti zabývá péčí o své duševní zdraví, tj. je zde nárůst v péči o své zdraví, oproti době před epidemií o 13 jedinců. Tento nárůst lze vysvětlit různě. Za nejpravděpodobnější považují tu možnost, že u pedagogických pracovníků došlo k nárůstu stresorů a byli nuceni se zaměřit více na své zdraví. Jinou možnou variantou by však také mohlo být to, že jim změna způsobu výkonu práce určitým způsobem vyhovuje, ukázala možné časové rezervy (např. nemusí dojíždět do práce, efektivněji hospodaří s vlastním časem – soukromým i pracovním), a tak se mohli začít věnovat svému duševnímu zdraví.

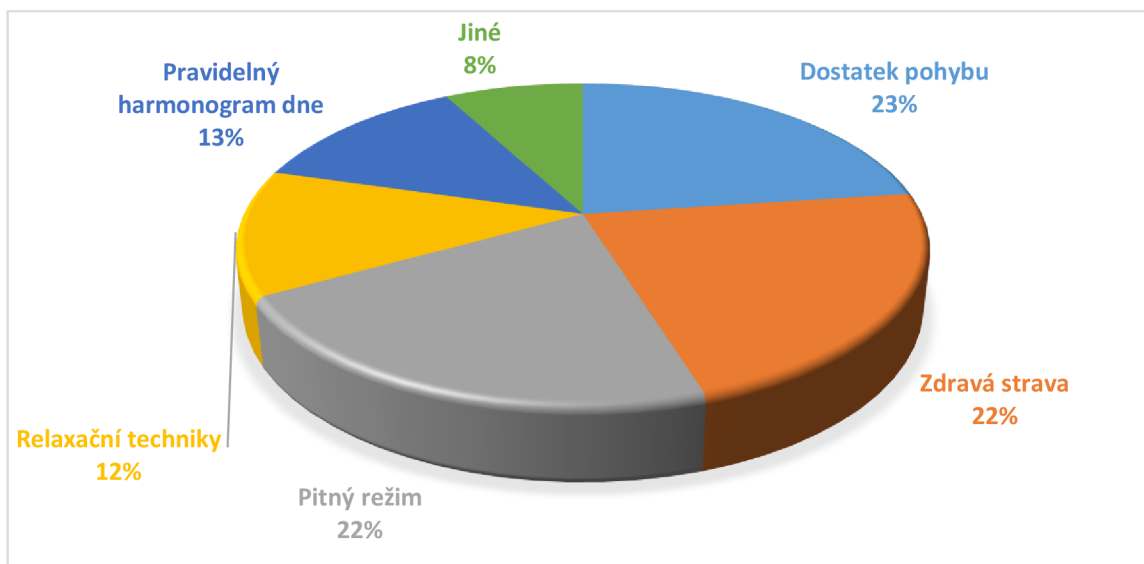
Zbývajících 29 respondentů se o své duševní zdraví i nadále cíleně nezajímá.



Otázka č. 17 – Podoba péče o duševní zdraví v současnosti

Na tuto otázku mělo odpovědět pouze 57 respondentů, kteří u předchozí otázky dali možnost ano. V nabídce dostali následující možnosti, z nichž si měli vybrat: dostatek pohybu, zdravá strava, pitný režim, dostatečný spánek, pravidelný harmonogram dne, relaxační techniky, jiné.

Nejvíce se dotázaní věnují pohybu (38), zdravé stravě (37) a pitnému režimu (36). Relaxační techniky a pravidelný harmonogram dne měly vždy 21 odpovědí, jiné pak 13 odpovědí. Z možností nebyl nikým vybrán dostatečný spánek.



Otázka č. 18 – Doporučení k péči o duševní zdraví

Poslední otázka byla položena všem 86 respondentům a byla opět otevřená. Měli v ní napsat, co jim v minulosti/současnosti pomohlo, pokud se v souvislosti s prací necítili dobře.

S ohledem na charakter jednotlivých odpovědí je tentokrát ponechám ve stavu, jak byly analyzovány webem survio.com. Některé odpovědi nabízí obdobná řešení – mít oporu v rodině, přátelích, snažit se zachovávat odstup od práce, chodit do přírody. Jiná možná vyčarují po přečtení úsměv na tváři – např. doporučení pojídat čokoládu, pít hodně kávy. Některé odpovědi pak jasně naznačují, že respondentům od původního stresu pomohl home office, tudíž by pro ně bylo dobré zvážit, zda by v budoucnu neměli změnit kolektiv či pracoviště.

Řešení pro zachování duševního zdraví není jedno všespásné, neexistuje stručný manuál, který nabídne jednoznačný, stručný a omezený výčet možností. Samotná duševní hygiena je obrovský soubor možností, které je nutné individuálně aplikovat na konkrétní situaci daného jedince – o čemž vypovídá právě rozmanitost odpovědí respondentů tohoto dotazníku.

Odpověď	Responzí
Relaxační hudba, masáž, pilates.	2
Zvolit si priority a nenosit si práci domů	1
Nebát se svěřit, poradit se kolegy. Říct si o pomoc.	1
Nevím.	1
Oddělení práce od soukromého života, procházky v lese a malichernosti hodit za hlavu.	1
Odpočinek.	1
Odpočinek formou procházky, pohybu.	1

Odpověď	Responzí
Plánování práce a volného času.	1
Pobyt venku.	1
Pobyt venku s kamarády lidskými i zvířecími.	1
Myslet na své potřeby a snažit se oprostít od problémů v práci.	1
Pobyt v přírodě.	1
Pocit, že jsou ve třídě děti, které mou práci ocení... možná až později.	1
Podívat se na děti, uvědomit si proč svou práci miluju a být pozitivní.	1
Podpora okolí.	1
Podpora rodiny a jít s kamarádkou na víno.	1
Pohyb a zdravá strava, relaxace a čas pro sebe.	1
Pohyb na čerstvém vzduchu.	1
Pokusit si o změnu podle toho o co jde... pokud jsou problémy velké, klidně i opustit pracoviště.	1
Pomohl distanc od kolegů v době pandemie.	1
Pobyt v přírodě, zpěv, relaxace (hudba).	1
Popovídala jsem si o tom s blízkým člověkem.	1
Myslet i na sebe, dostatečně odpočívat, jíst vitamíny, dodržovat pitný režim.	1
Mít kolem sebe opravdové přátele.	1
Aby se snažili problém vyřešit v klidu.	1
Běhání, relaxace.	1
Být více flegmatická/ý.	1
Cvičení jógy, individuální lekce.	1
Čokoláda.	1
Dechové techniky, meditace, pobyt v přírodě.	1
Dělat to, co člověka baví a přináší mu radost. Vážít si každodenních maličkostí.	1
Dlouhá procházka v přírodě.	1
Mít svůj smysl života, o který nemůžete přijít. Ne lidi a hmotné statky, ale motor v sobě, proč tu na světě vůbec jsem. Něco, co mi nikdo nemůže vzít.	1
Důvěra a odevzdanost Bohu, takže nebylo nutné vše nést sama.	1
Hodně kávy, dobré jídlo a mít kolem sebe pár přátel, kteří vás podrží.	1
Jóga.	1
Když odcházíte z práce, úplně vypněte. Nejdůležitější je nebrat si práci domů, i když teď to jde těžko. A ukončit svou pracovní dobu tak, jak se má. Neodpovídat na pozdní hovory a zprávy rodičů.	1
Komunikace.	1
Komunikaci s ostatními kolegy, najít si svůj pevný bod.	1
Láhev vína.	1
Méně práce (menší úvazek není myslitelný kvůli penězům, ty jsou i za plný úvazek skandálně nízké).	1
Hlavně se z toho nepos*at. Vše je dobré.	1
Nevím co poradit.	1
Popovídání si s kolegyní a rozebrání situace.	1
Procházka nebo nějaký pohyb.	1
Spánek, dlouhá procházka, vypovídat se někomu.	1
Sport a povídat se kamarádce	1

Odpověď	Responzí
Sport (jízda na koloběžce, plavání), dostatek času s rodinou, oddychové filmy (komedie), mít po práci cca půl hodinu času pro sebe - chůze pěšky z práce, káva.	1
Sport, pohyb, knížka... prostě zaměřit pozornost jinam, odreagovat se od problému. Ale nejdřív jsem vždy zkusila problém vyřešit.	1
Svěřování se.	1
Týden volna v přírodě.	1
Úkol, který lze v krátké době dokončit a mít z něj radost.	1
Umět vypnout... každý si k tomu musí najít vlastní cestu, já preferuji pohyb na čerstvém vzduchu, v případě špatného počasí knihu nebo film.	1
Spánek.	1
Vědět, že v tom nejsem sama.	1
Více času na relaxace a pohyb.	1
Více volna.	1
Vypnout.	1
Vypnout u nějaké oblíbené činnosti.	1
Začala jsem dělat tai-chi a celkově se člověk cítí psychicky i fyzicky lépe.	1
Zavolání kolegyni, častější mailové kontakty s dalšími lidmi.	1
Zklidnit se, promyslet a až pak jednat.	1
Změnit práci. Podle mě by žádný jedinec neměl dělat učitele celý život. Člověka to pak zlomí a stane se z něj takový stroj, pak to odnesou děti.	1
Věnovat se pouze své třídě.	1
Poznávat nové věci, cestování.	1
Spánek.	1
Smích.	1
Procházka v lese, v přírodě - delší čas, tvoření - zaměstnat ruce a hlavu nějakou činností, koučink - vypovídat se, jóga.	1
Procházka, výlet.	1
Procházky v přírodě.	1
Promluvit si o tom.	1
Promluvit si o tom s někým, případně rovnou s vedením školy, sport.	1
Promluvit si s kolegy nebo někým z oboru o svých „potížích“.	1
Promluvit si s kolegyní, změnit některé pracovní strategie, upravit či přeskládat pracovní prostor - vytvořit „nové“ místo s novou energií.	1
Přátelé.	1
Snažit se brát věci s nadhledem.	1
Přečíst si dobrou knížku, napustit si vanu a relaxovat, být v kontaktu se svými nejbližšími.	1
Relaxace, odreagování se.	1
Relaxace, přátelé.	1
Relax, odpočinek, spánek.	1
Rozhodně mluvit o svém problému. Více spánku.	1
Sdílení starostí, změna přístupu k práci.	1
Sdílet krizovou situaci, nenechávat si pro sebe.	1
Psychoterapie.	1
Nevím.	1

6 Závěr

Cílem této práce bylo zjistit, zda a jak se změnila péče o duševní zdraví u pedagogických pracovníků v době, kdy se školy musely přizpůsobit novým podmínkám ovlivněným současnou epidemií Covid-19. Pedagogičtí pracovníci byli vystaveni zátěži, která se mohla projevit na jejich zdraví nejen fyzickém, ale i duševním.

V teoretické části práce jsem se v jednotlivých kapitolách zaměřila na problematiku zdraví a zdravého životního stylu, stresu a jeho vlivu na psychiku člověka a psychohygieny. Jednotlivé kapitoly se snažily danou tematiku popsat nejprve z obecného hlediska a následně zaměřit na problém z pohledu pedagogického pracovníka.

Praktickou část tvořilo dotazníkové šetření, na které odpovědělo 86 respondentů. Toto šetření probíhalo v průběhu března až května 2021 přes survio.com. Samotný dotazník tvořilo 18 otázek.

Prvních pět otázek bylo zaměřeno na získání obecných informací o respondentech – věk, pohlaví, typ školy, na níž působí, pracovní pozice a délka pedagogické praxe.

Nejvíce respondentů (39 %) pocházelo z věkové skupiny 40 – 49 let, 85 dotázaných tvořily ženy, odpovídal pouze jediný muž. 70 % odpovídajících pracuje na základní škole a 57 % z celkového počtu pracuje na pozici vychovatele. 30 % respondentů má délku pedagogické praxe do 5 let a 26 % více než 20 let.

Otázky 6 – 18 se zabývaly získáváním odpovědi k tématu práce – tj. k psychohygieně. Zabývaly se délkou spánku, četností pohybových aktivit respondentů, trávením volného času odpovídajících. Zjišťovaly, co považují respondenti za největší zdroj stresu v zaměstnání, jeho projevy, příčinami atd.

Většina respondentů (82 %) spí standardní doporučenou délku kolem 8 hodin. Alespoň 3x týdně zařazuje do svého časového plánu nějakou pohybovou aktivitu 40 % respondentů, nejméně 1x týdně 36 % respondentů a každý den dokonce 15 %. Někteří dotázaní přiznali, že se pohybu věnují málokdy nebo výjimečně.

Nejvíce respondenti tráví volný čas s rodinou (25 %), 20 % z nich pak tráví volno pohybovými aktivitami, nebo poslechem hudby či TV. 18 % pak četbou. Značná část respondentů tedy tráví

čas pasivním způsobem, což nemusí být z dlouhodobého hlediska zdravé, neboť pedagogická profese je čím dál tím více spíše sedavým zaměstnáním u počítače.

Za největší zdroj stresu pedagogičtí pracovníci považují rodiče, kolegy, hlučnost, chování dětí, nedostatek času, administrativu a nadřízené pracovníky. V dotazníku se ale objevovaly i odpovědi, že dotyční neumí odpovědět nebo nezažívají v práci stres.

Ti, u nichž se stres v práci projevuje, popisovali standardní příznaky – nervozitu, vyčerpání, únavu, podrážděnost až agresivitu, nespavost, nejrůznější somatické potíže – bolesti hlavy, břicha, zad aj.

57 % respondentů uvedlo, že nepocítují nárůst stresu v současnosti oproti situaci před vypuknutím pandemie Covid-19. Ti, kteří však zvýšenou stresovost pocítují, popisovali opět standardní příznaky. Řada stresorů v současnosti pak souvisela se změněným provozem škol – hlídání dětí rodičů IZS, sociální distance díky home office, obava z nákazy atd.

51 % respondentů se již před pandemií zabývalo svým duševním zdravím. Nejčastěji se snažili v rámci svého time managementu zařazovat dostatek pohybu (22 %), zdravě se stravovat (16 %), dostatečně spát, mít pitný režim (vždy 15 %), vytvářet si pravidelný harmonogram dne (14 %).

Doba pandemie však zvýšila zájem o oblast psychohygieny u pedagogických pracovníků. Plných 66 % respondentů se nyní zabývá svým zdravím. Péče o své „já“ je obdobná, jako před epidemií – dostatek pohybu (23 %), zdravá strava a pitný režim (vždy 22 %), pravidelný harmonogram dne (13 %). Respondenti se však tolik nezaměřují na problematiku dostatečného spánku (0 % odpovědí u této možnosti).

Poslední otázka dotazníku nabídla respondentům možnost doporučit kolegům, jak se co nejlépe věnovat svému zdraví. Odpovědi byly značně rozmanité, odpovídaly však ve velké míře doporučením pro správnou psychohygienu. Některé odpovědi však občas hranici překročily a doporučovaly spíše postupy, které odborníci zavrhnou – alkohol, pití kávy, jezení čokolády.

Dotazníkové šetření prokázalo, že došlo (minimálně u respondentů) ke změně v počtu jedinců, kteří se věnují problematice duševní hygieny, neboť období epidemie bylo a je náročné a samotní pedagogové na toto museli zareagovat.

7 Bibliografie

BARTKO, Daniel. *Moderní psychohygiena*. Praha: Orbis, 1976. Dostupné také z: <<https://ndk.cz/uuid/uuid:39a889d0-f558-11e2-9439-005056825209>>.

BARTOŠEK, Julius. *O duševním zdraví*. Praha: Práce, 1968. Dostupné také z: <<https://ndk.cz/uuid/uuid:fda8f750-5cf6-11e9-98bc-5ef3fc9ae867>>.

BARTŮŇKOVÁ, Staša. *Stres a jeho mechanismy*. Praha: Karolinum, 2010. ISBN 978-80-246-1874-6. Dostupné také z: <<https://ndk.cz/uuid/uuid:fe31e530-7e01-11e8-ad64-005056825209>>.

BEDRNOVÁ, Eva, PAUKNEROVÁ, Daniela, PROVAZNÍK Vladimír. *Duševní hygiena a sebeřízení*. Praha: Vysoká škola ekonomická, 1996. ISBN 80-7079-019-9.

BINNEY, Ruth, FEINMANN, Jane, GARTON, Jane, LANTIN, Barbara, WESTCOTT, Patsy. *Co se v ordinaci nedozvíte: užitečné rady pro vaše zdraví*. 2. upravené vydání. Praha: Tarsago Česká republika, 2021. Reader's Digest. ISBN 978-80-7406-411-1.

BIRKENBIHL, Vera F., KUFNEROVÁ, Zlata. *Pozitivní stres: radostně stresem*. Praha: I. Železný, 1996. ISBN 80-237-2836-9. Dostupné také z: <<https://ndk.cz/uuid/uuid:0472bef0-d2d6-11e3-bb44-5ef3fc9bb22f>>.

BOENISCH, Edmond W., SLÁDEK, Jan a HANEY, C. Michele. *Stres: přehledné testy a návody, jak zvládat stres*. Brno: Books, 1998. ISBN 80-7242-015-1. Dostupné také z: <<https://ndk.cz/uuid/uuid:b1a13670-ff17-11e3-97de-5ef3fc9ae867>>.

CIMICKÝ, Jan. *Sám proti stresu: jak se ubránit stresu a udržet duševní rovnováhu: soubor rad, jak přežít v dnešní době*. 3. doplněné vydání. Praha: Bondy, 2015. ISBN 978-80-88073-02-4.

COHEN, Lawrence J.. *Jak zacházet s dětským strachem: hravé rodičovství*. Vyd. 1. Praha: Argo, 2015. ISBN 978-80-257-1386-0.

COMBY, Bruno. *Stres pod kontrolou*. Praha: X-Nova, 1997. ISBN 80-7199-024-8. Dostupné také z: <<https://ndk.cz/uuid/uuid:b550e580-1b9d-11e3-bd38-5ef3fc9ae867>>.

CUNGI, Charly, ŠIMKOVÁ, Daniela. *Jak zvládat stres*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-465-6. Dostupné také z: <<https://ndk.cz/uuid/uuid:00151830-3c30-11e9-97ee-005056825209>>.

DAVIDSON, Jeff, KÜBLBEKOVÁ, Eva. *Jak zvládnout stres: pro úplné idioty*. Praha: Pragma, 1998. ISBN 80-7205-496-1. Dostupné také z: <<https://ndk.cz/uuid/uuid:d334e370-6189-11e4-be62-005056825209>>.

DEADMAN, Peter. *Žijte dobře, žijte dlouho: učení vycházející z čínské tradice pěstování života*. 1. vydání. Police nad Metují: TCM Point s.r.o., 2018. ISBN 978-80-907261-0-9.

FLAWS, Bob. *Cisařské tajemství zdraví a dlouhověkosti: tradiční čínská metoda Yang Sheng: komplexní péče o zdravý a dlouhý život*. Praha: Anahita, 2012. ISBN 978-80-904775-9-9.

HARTL, Pavel. *Psychologický slovník*. 1. vyd. v ČR. Praha: Jiří Budka, 1993. ISBN 80-901549-0-5.

JIRÁK, Zdeněk. *Fyziologie pro bakalářské studium na ZSF OU*. 2. přepracované vydání. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, Zdravotně sociální fakulta, 2007. ISBN 978-80-7368-234-7.

KOLAŘÍKOVÁ, Lucie. *Učebnice sebelásky*. Česko: Ženy ženám, 2015. ISBN 978-80-260-7688-9.

KRASKA-LÜDECKE, Kerstin. *Nejlepší techniky proti stresu*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1833-0. Dostupné také z: <<https://ndk.cz/uuid/uuid:fb970030-cf62-11e5-9c26-5ef3fc9bb22f>>.

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

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Pozitivní psychologie*. 2. vydání. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-726-8.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie nemoci*. Praha: Grada, 2002. ISBN 80-247-0179-0.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie pocitů štěstí: současný stav poznání*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4436-0.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Sestra a stres: příručka pro duševní pohodu*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3149-0. Dostupné také z: <<https://ndk.cz/uuid/uuid:2f289f20-7f0a-11e5-bf6c-005056825209>>.

LEIBOLD, Gerhard. *Dobrý spánek - dobré nervy*. 1. vydání. Praha: Svoboda-Libertas, 1994. ISBN 80-205-0358-7.

MÍČEK, Libor. *Sebevýchova a duševní zdraví*. Praha, SPN, 1988.

MÍČEK, Libor, ZEMAN, Vladimír. *Učitel a stres*. Brno: Masarykova univerzita, 1992. ISBN 80-210-0521-1. Dostupné také z: <<https://ndk.cz/uuid/uuid:02558e58-695f-4250-9e1d-1fe0866f4e1e>>.

MOSETTER, Kurt, PROBOST, Thorsten, SIMON, Wolfgang A., CAVELIUS, Andrea-Anna. *Cukr: rafinovaný jed*. Praha: Ikar, 2016. ISBN 978-80-249-2985-9.

OLIVIER, Suzannah. *10 jednoduchých kroků jak se zbavit stresu jednou provždy*. Olomouc: ANAG, 2009. ISBN 978-80-7263-558-0.

OLSON, Stuart Alve. *Tao proti stresu: tři snadné cesty*. Praha: Levné knihy, 2009. s. 13. ISBN 978-80-7309-541-3. Dostupné také z: <<https://ndk.cz/uuid/uuid:68fe79d0-fe0b-11e3-89c6-005056827e51>>.

PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. 2. přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2017. ISBN 978-80-247-5646-2.

PRŮCHA, Jan, WALTEROVÁ, Eliška, MAREŠ, Jiří. *Pedagogický slovník*. 7. aktualizované a rozšířené vyd. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0403-9.

RABOCH, Jiří. *Duševní zdraví a životní styl: psychiatrie životním stylem*. 1. vydání. Praha: Mladá fronta, 2019. ISBN 978-80-204-5501-7.

RICHARDS, Mary. *Stres*. 1. vydání. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-082-8.

SCHREIBER, Vratislav. *Lidský stres*. Praha: Academia, 2000. ISBN 80-200-0240-5. Dostupné také z: <<https://ndk.cz/uuid/uuid:46e9dc70-cc57-11e4-ae4e-5ef3fc9ae867>>.

SILVA, Kim da, RYDL, Do-Ri. *Kineziologická cvičení pro celou rodinu: jak získat energii pohybem*. Olomouc: Fontána, 1998. ISBN 80-86179-08-7.

STRUNECKÁ, Anna, PATOČKA, Jiří. *Doba jedová*. Praha: Triton, 2012. ISBN 978-80-7387-555-8.

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

VOJÁČEK, Karel. *Autogenní trénink*. Praha: Avicenum, 1988. Dostupné také z: <<https://ndk.cz/uuid/uuid:a3987b10-acc9-11e3-bb86-005056825209>>.

Zdravotnické zařízení Ministerstva vnitra: *Syndrom vyhoření* [online]. 2021 [cit. 2021-7-20]. Dostupné také z: <<https://www.zzmw.cz/syndrom-vyhoreni>>.