**UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA**

BAKALÁŘSKÉ KOMBINOVANÉ STUDIUM

2011 – 2014

# BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Marie Vávrová

Duševní hygiena v práci učitele základní školy

Praha 2014

Vedoucí bakalářské práce: PhDr. Tereza Vacínová, Ph.D.

**JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE**

BACHELOR PART TIME STUDIES
2011 - 2014

**BACHELOR THESIS**

Marie Vávrová

# Mental hygiene in the Work of Primary School Teachers

Prague 2014

**The Bachelor Thesis Work Supervisor:**
PhDr. Tereza Vacínová, Ph.D.

**Prohlášení**

Prohlašuji, že předložená bakalářská práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracovala samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpala, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použitých zdrojů.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Mnichovicích dne …… Marie Vávrová

**Poděkování**

Chtěla bych poděkovat vedoucí práce PhD. Tereze Vacínové, Ph.D. za odborné vedení, podnětné rady a čas, který mi věnovala. Také děkuji všem pedagogům základních škol, kteří se ochotně podíleli na výzkumné části.

**Anotace**

Bakalářská práce se zabývá tématem duševní hygieny učitelů na 1. stupni ZŠ. Zaměřuje se na situace a oblasti, které jsou v práci učitele zátěžové a hledá prevenci proti stresu, syndromu vyhoření a zároveň se snaží ukázat, jak je důležité pochopení, jak mít z povolání radost a pociťovat naplnění.

Bakalářská práce je rozdělena do dvou částí, a to teoretické, jejímž zdrojem je odborná literatura a praktické části, kde byla použita a zpracována metoda anonymního dotazníku.

Teoretická část se věnuje duševní hygieně, duševnímu zdraví, duševní hygieně v práci učitele, stresu, syndromu vyhoření a také oblasti relaxace a nastiňuje cestu, jak některé negativní, stresové či zátěžové situace překonat a udržet se v psychické a fyzické pohodě.

Součástí bakalářské práce je pedagogický průzkum, který autorka zpracovala na základě dotazníku, v sedmi různých pedagogických ústavech - základních školách 1. stupně, který byl anonymní a bylo v něm zahrnuto více pedagogických pracovníků.

Cílem bakalářské práce je seznámit zájemce s problematikou duševní hygieny a pomoci jim nahlédnout do možností, jak předejít stresu a zároveň pochopit principy relaxace.

**Klíčové pojmy**

Aromaterapie, autogenní trénink, dechová cvičení, duševní hygiena, duševní nemoc, duševní zdraví, jóga, konflikty, meditace, progresivní relaxace, sebepoznání, stres, stresory, relaxace, relaxační techniky, syndrom vyhoření, učitel, žák

**Annotation**

The Bachelor thesis deals with the issue of mental hygiene of primary teachers. It focuses on situations and areas that are burdens in the teacher's work and looks for the prevention of stress and burnout while trying to show how important it is to take pleasure in the profession and feel fulfillment from work.

The Bachelor thesis is divided into two parts. The theoretical part, the source of which is the professional literature and the practical part, where an anonymous questionnaire was used and processed.

The theoretical part is dedicated to the mental hygiene, mental health and mental hygiene in teacher´s work, to stress, burnout and also relaxation. It outlines some coping strategies that can help to deal with some of the negative, stressy or stressful situations and keep in good mental and physical condition.

A part of the thesis is the pedagogical research, which the author prepared based on an anonymous questionnaire submitted to teachers in seven different teaching institutions – primary schools.

Aim of this work is to introduce those interested with the mental health issues and help them to gain insight into stress prevention and and also to understand the principles of relaxation while understanding the principles of relaxation.

**Key words**

Aromatherapy, autogenic training, breathing, psychohygiene, mental illness, mental health, yoga, conflicts, meditation, progressive relaxation, self-understanding, stress, stressors, relaxation, relaxation techniques, burnout syndrome, teacher, pupil

# OBSAH

**ÚVOD …… 8**
**TEORETICKÁ ČÁST**
**1. DUŠEVNÍ HYGIENA …… 10**
1.1 Pojetí duševní hygieny …… 10
1.2 Vývoj zkoumání duševní hygieny …….... 11
1.3 Význam duševní hygieny a možnosti rozvoje ……..... 13
**2. DUŠEVNÍ ZDRAVÍ …… 13**
2.1 Duševní zdraví …….....13
2.2 Duševní nemoc …….....16
**3. DUŠEVNÍ HYGIENA V PRÁCI UČITELE ……18**
3.1 Nároky na učitele …….....18
3.2 Fyzikální podmínky školního prostředí …….....20
**4. STRES ……... 21**
4.1 Vymezení pojmu stres ……..... 21
4.2 Stresory a stresové situace ……..... 22
4.3 Techniky zvládání stresu ……..... 24
4.4 Obranné mechanismy ……... 25
4.5 Vliv stresu na práci učitele ……... 26
**5. SYNDROM VYHOŘENÍ …… 27**
5.1 Syndrom vyhoření, jeho fáze a příznaky ……..... 28
5.2 Příčiny a rizikové faktory …… 32
5.3 Profese ohrožené syndromem vyhoření ……..... 33
5.4 Syndrom vyhoření v učitelské profesi ……..... 34
5.5 Prevence a léčba syndromu vyhoření ……..... 35
**6. RELAXACE …… 37**
6.1 Relaxace ……..... 37
6.2 Relaxační techniky, metody ……... 38
6.3 Sebepoznání – umění života ……... 46
**PRAKTICKÁ ČÁST**
7. Cíl a hypotézy průzkumu**…….... 48**
7.1 Metodika průzkumu ..... 48
7.2 Výzkumný vzorek, popis škol..... 49
7.3 Dotazník a znázornění v grafech ..... 55
7.4 Analýza výsledků průzkumu……..... 70
**8. ROZHOVORY …… 71**
8.1 Rozhovor se spec. pedagožkou v dětském domově ……..... 71
8.2 Rozhovor s učitelkou ze speciální školy…….. 72
8.3 Rozhovor s učitelkou z Montessori školy ..... 74
8.4 Rozhovor s paní ředitelkou ZŠ ..... 76
**ZÁVĚR …… 78**
**SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ ……. 80**
**SEZNAM OBRÁZKŮ, GRAFŮ A TABULEK ……... 81**
**SEZNAM PŘÍLOH …….. 82**
**PŘÍLOHY ..... I**

# ÚVOD

Pro svoji bakalářskou práci si autorka zvolila téma Duševní hygiena učitelů na 1. stupni. Duševní hygiena je nedílnou součástí života a měl by na ni být brán větší zřetel. Každý si umí pod tímto pojmem něco představit, ale málokdo ji dodržuje. Učitelé jsou denně vystaveni stresorům, proto by hlavně oni neměli na duševní hygienu zapomínat.

Oproti minulosti musí učitel čelit mnoha požadavkům a úkolům, které vyplývají z dnešní složité společnosti, ve které hodnoty rodiny ztrácí na významu. Rodiče mají přes všechny závazky méně času na své děti, a tak se často očekává, že to bude škola, která je bude vychovávat.

Tím se zvyšuje tlak na učitele a pokud jejich příprava neumožní odpovědět na tyto tlaky, vyústí ve stres. Pokud bude tato situace podceňována, může dojít až k syndromu vyhoření, stavu psychických i fyzických obtíží, který se vyvine na pracovišti, tedy ve škole.

Osoby stižené burnoutem nejsou již schopny čelit pracovním požadavkům, i nejjednodušší překážky se zdají nepřekonatelné, a samozřejmě ti, co to nejvíce pocitují, jsou žáci. Postupem času končí izolací psychickou i fyzickou, vedoucí až k opuštění pracovního místa.

K tomu všemu dojde poté, co učitelé, vstupující do této profese, mají velká očekávání, nasazení, chuť pracovat, které se ale neslučují s realitou.

Navíc existuje obecná představa, že učitel má jistou práci, kde se pracuje jen půl dne se dvěma měsíci prázdnin. Lidé si často myslí, že je snadné být v kontaktu s dětmi a mládeží, je to téměř zábava. Když si uvědomíme, jak nesnadné je často pro rodiče čelit nesnázím v chování a postojích vlastního dítěte, jak obtížné to je ve třídě s dvaceti nebo třiceti dětmi bez toho, aby učitel čelil nesnázím?

Učitel tráví svůj školní čas v přímém kontaktu s dětmi, z toho pramení problémy a snaha na ně odpovědět, dělat učitele neznamená jen učit. Kromě toho i jejich mimoškolní pracovní doba je charakterizována interpersonálními vztahy, rozhovory s rodiči, na schůzích s kolegy, které jsou často zdrojem diskuzí a střetů.

Ve všech těchto vztazích s žáky, rodiči a kolegy má základní význam, aby učitelé uměli „vypnout“ mimo školu a nenosili si i domů problémy druhých.

Kvalita výuky závisí na jejich fyzickém i psychickém zdraví, a právě proto je třeba se zaměřit na prevenci pomocí individuálních technik.

Profese učitele základní školy je v posledních desetiletích v centru zájmu co se týká změn legislativních, sociologických i prestižních. Kategorie učitelů je podrobena velkému stresu způsobenému mnoha faktory jako jsou vztahy s žáky a rodiči, početné třídy, konflikty s kolegy, neustálá nutnost školení a vzdělávání, nárůst počtu žáků cizinců, zařazování handicapovaných žáků do tříd, informační technologie, neustálé sledování reforem, předčasný vstup nezralých dětí do školní docházky, nové a moderní metody vzdělávání, neadekvátní uznání profese, nedostačující ohodnocení.

V minulosti šlo o velmi váženou profesi, učitelé měli respekt žáků. Dnešní žáci jsou sebevědomější, troufalejší. Roste počet žáků ve třídách, z nichž mnozí mají různé dysfunkce nebo poruchy chování. Pokud se objeví psychické či fyzické problémy nebo problémy v osobním životě, učitel se může snadno cítit přetížený. Ze strany vedení často odpovídající podpora není, na učitele je kladeno stále více nároků, každý musí zastávat mnoho úkolů a práce, až se často stane, že je všeho příliš. Ani ty nejvíce ohrožené profese nejsou s touto problematikou dostatečně seznamovány, zaměstnavatelé nevynakládají dostatek sil na to, aby své zaměstnance před touto hrozbou ochránili.

Doba, ve které žijeme, je hektická a plná stresorů. Téma stresu je ve škole rozšířené, setká se s ním mnoho lidí. Proto je důležité zjistit, jak stresu předcházet, a jak mu čelit, pokud se s ním střetneme.

Bakalářská práce byla rozdělena na teoretickou a výzkumnou část. První kapitoly pojednávají o teoretických poznatcích v dané problematice.

Teoretická část se zabývá stresem obecně a pak v životě učitele. Dále představuje různé relaxační techniky, které lze použít v zátěžových situacích.

Hlavním cílem praktické části bakalářské práce bylo zjistit, zda učitelé umí pracovat se stresem a aktivně využívají metody, jak mu předcházet a čelit. Zjišťuje, s čím se učitelé potýkají, jaké jsou největší překážky při výkonu povolání. Zaměřuje se na to, jak předcházet těmto překážkám a jak je řešit.

# 1. DUŠEVNÍ HYGIENA

## 1.1 Pojetí duševní hygieny

Pojem "hygiena" je dnes běžný a celkem srozumitelný. Samotný pojem hygiena pochází z řečtiny a překládá se jako zdravověda, tedy soubor poznatků a metodických postupů zaměřených na to, jak si udržet zdraví. Je odvozen od řecké bohyně zdraví Hygie. U nás si obvykle pod tímto pojmem představíme tělesnou hygienu. Křivohlavý (2003, s. 143) uvádí, že mentální hygiena (hygiena duše, duševní hygiena) je v obecném povědomí poměrně méně známým pojmem. (Křivohlavý, 2003, s. 143)

Míček (In: Křivohlavý, 2003, s.143) definuje duševní hygienu: *„Duševní hygienou rozumíme systém vědecky propracovaných pravidel a rad sloužících k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševního zdraví, duševní rovnováhy."* Míčkova definice je v harmonii s dalšími definicemi, které kladou důraz na duševní hygienu, na vytváření optimálních podmínek pro duševní činnost, stabilitu duševního zdraví, upevnění duševní zdatnosti, podporu odolnosti vůči nejrůznějším vlivům, které negativně ovlivňují náš duševní život, na otázky prevence duševních poruch apod. Tento vědní obor podle všech autorů souvisí jak s lékařskými obory, tak s psychologií a sociologií.

Podle Křivohlavého (2003, s. 143) se duševní hygienou v užším slova smyslu rozumí boj proti projevu duševní nemoci. (Křivohlavý, 2003, s. 143)

V širším slova smyslu se duševní hygienou chápe snaha o optimální funkci duševní činnosti. Konkrétně jde o přirozené a realistické odrážení reality, přiměřené reakce na všechny důležité podněty, adekvátní řešení běžných i nečekaných úkolů, stálé duševní zdokonalování a rozvoj. (Křivohlavý, 2003, s. 144)

Pedagogický slovník (2001, s. 51) uvádí: Duševní hygiena (1) Součást hygieny a preventivního lékařství. Zabývá se nejen prevencí psychických poruch a duševních nemocí, ale jde jí též o optimální podmínky pro fungování psychiky. (2) Interdisciplinární obor vycházející z poznatků medicíny, psychologie, filozofie aj. Zabývá se zkoumáním faktorů, které ovlivňují psychiku lidí. Formuluje zásady proto, aby se člověk cítil spokojený, užitečný, psychicky zdatný a výkonný, aby žil zdravým, mravným a vyrovnaným životem ve všech věkových obdobích. Míček (1984) uvádí, že

duševní hygiena se na prvním místě zabývá duševně zdravými lidmi. Její prioritou je utužení a posílení duševního zdraví. Zabývá se také lidmi na hranici mezi zdravím a nemocí, u kterých se projevují stále vážnější příznaky oslabení duševní rovnováhy. Snaží se jim naznačit cestu ke znovunabytí duševní rovnováhy a upevnění jejich duševního života. Duševní hygiena nezapomíná ani lidi nemocné. Aktivuje je k dodržování zásad duševní hygieny v období zvýšeného zdravotního vypětí a naznačuje, jak je možné dodržováním zásad duševní hygieny lépe a s větším úspěchem odolávat nemocem.

Při určování cílů zaměřených k činnosti duševní hygieny je nezbytné klást důraz na sebevýchovu, zrání osobnosti a duševní klid. Pozornost musí být zaměřena i na otázky sociální interakce, úpravy pracovního a životního prostředí a vhodné životosprávy. (Křivohlavý, 2003, s. 144)

### 1.2 Vývoj duševní hygieny

Bedrnová (1999, s. 22) uvádí, že problematika duševní hygieny má dávné kořeny spojené již s počátky lidské civilizace. Vývoj duševní hygieny vychází ze zkušeností a tradic lidí a kultur. Ty se v průběhu vývoje lidstva postupně hromadily. Některé zůstaly v kulturním povědomí společnosti resp. v povědomí některých jedinců.

Kromě tradičních zkušeností z každodenního života, které mají často podobu pověr, mýtů, předsudků a jejich neověřených závěrů, se myšlenky týkající se duševního zdraví a možnosti jeho uchování, rozvíjení, objevovaly již v kolébce věd - ve filozofii.

Tento vývoj byl typický pro filozofii staré Číny, Indie a Egypta. Ať šlo o buddhismus, taoismus, konfucianismus či jiná náboženská učení, vždy vedle otázky existence světa a vztahu člověka k němu byly řešeny i otázky každodenního života lidí, a proto i duševní rozvoj a duševní zdraví. Většina těchto filozofických směrů považovala za důležitý moment v lidském životě individuální aktivitu každého jedince. Očekávalo se, že člověk bude aktivní, činorodý a že bude sám zacházet se svým životem. (Bedrnová a kol., 1999, s. 22)

Do oblasti duševní hygieny nejvíce přispěla svými náměty antická filozofie. Jedna z nejstarších koncepcí pochází od materialisticky orientovaného filozofa - **Demokrita z Abdér.** V jeho filozofii vystupuje člověk jako dynamický systém, žijící

v rovnováze sám se sebou i s přírodou a se světem. Každé vychýlení znamená onemocnění. Proto se má každý člověk držet zlaté střední cesty, za tu považoval střídmost. Za další důležitou schopnost považoval umění radovat se z maličkostí.

Druhou zajímavou koncepci představuje **epikurejská koncepce,** filozofa a zároveň zakladatele Epikura. Epikuros došel k názoru, že pro klidný, vyrovnaný a vše chápající život člověka je důležité poznání. Prostřednictvím poznání je možné postupně dojít k tzv. ataraxii, tj. ke stavu určitého životního nadhledu, vyrovnanosti a životní moudrosti. Svou filozofii Epikuros rozvíjel se svými žáky při procházkách v zahradách. Již tehdy předjímali postupně potvrzovanou skutečnost, že člověk bez cílevědomého poznání není schopen si přiměřeně poradit s ničím. (Bedrnová a kol., 1999, s. 20)

Třetí koncepcí antické filozofie je **filozofie stoická -** stoicismus, významná pro rozvoj poznání v oblasti duševní hygieny, obsahující myšlenky Epiktéta a jeho žáků, kteří rozvíjeli filozofii odříkání. Své mládí strávil jako otrok v Římě. Epiktétos kladl důraz na vlastnosti, které si musí člověk vypěstovat proto, aby si dokázal svobodně odříci všechno, co nemá šanci získat.

V antické filozofii je řada dalších významných filozofů, kteří se zabývali duševní hygienou, např. Aristotelés, Protagoras nebo Sokrates. Když si představíme, jak moc je široká problematika životní cesty dnes, pak i mnozí další. Cílem této práce není seznámení se se všemi představiteli antické filozofie zabývajícími se problematikou duševní hygieny, ale spíše poukázat na nejstarší za zmínku stojící koncepce, jejichž podněty jsou stále inspirující a důležité i v dnešní době.

**Křesťanská filozofie** po celé své období k problematice duševní hygieny mnoho nepřispěla. Tato filozofie byla podřízena církevní ideologii, která hlásala teze o potřebě poslušnosti a o odměně až "v životě v nebi".

Pro **renesanci** je charakteristický rozvoj vědeckého poznání, zejména rozvoj medicíny a s ní související přírodovědné obory. (Bedrnová a kol., 1999, s. 21)

**V 18. století** se z dílčích medicínských oborů vyčlenila psychiatrie. Duševní poruchy se přestaly spojovat s ďáblem a začal se hledat jejich původ a příčiny. Postupně se ukázalo, že mnohé z těchto poruch pochází hlavně z nepříznivých vlivů okolí na člověka.

Na rozhraní 70. a 80. let **19. století** se vyvíjí vědní disciplína- psychologie. Zde se již na duševní život člověka pohlíží ze všech působících zákonitostí. Psychologové

se začali zabývat teoreticky i prakticky psychikou zdravého člověka. Z toho vyplývá, že psychologické poznatky velmi přispívají k rozvíjení problematiky duševní hygieny. (Bedrnová a kol., 1999, s. 22)

### 1.3 Význam duševní hygieny a možnosti rozvoje

Podle Bedrnové (2009, s. 22-23) je třeba počítat i s tím, že v případě fyzických problémů a onemocnění může u člověka sehrát větší roli ovlivnění po stránce psychické. V medicíně je podobný jev znám např. jako **placebo efekt.** Bude-li člověk věřit, že mu nějaký lék pomůže, pomůže mu i prostředek, který nebude mít žádné nebo mizivé léčivé účinky. A naopak jsme-li přesvědčeni, že nám určitý lék nepomůže, ani sebeúčinnější prostředek nebude mít efekt. To dokazuje, jak významná je interakce mezi psychickou a fyzickou stránkou. A dokonce i to, že psychická stránka má často rozhodující význam i pokud jde o záležitosti týkající se našeho fyzického stavu. To se týká hlavně odstraňování škodlivých vlivů nebo prevence. Tyto skutečnosti je ale potřeba brát na zřetel. Mohou totiž mít význam hlavně tehdy, pokud i přes naplánování našeho života nás některé nepříznivé okolnosti zaskočí. To se stává často, protože si většinou málokdo svůj život umí významně programovat a pokud ano, je velmi obtížné brát v úvahu všechny vlivy, které mohou nastat. Je tedy potřeba být připravení reagovat pružně, aby bylo možné takové situace zvládat. Proto se na to, na co budeme moci, připravíme dopředu, a to, co nejsme schopni ovlivnit, se naučíme buď nevnímat, nebo snášet. (Bedrnová a kol., 2009, s. 22 - 23)

## 2. DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

### 2.1 Co je duševní zdraví

*„Zdraví není všechno, ale bez zdraví není nic.“ Stará lidová moudrost*

Lidské tělo a duše tvoří nedílnou jednotu. Zdraví lze rozdělit na oblast fyzického a psychického zdraví. Všechno, co nás obklopuje, tzn. zaměstnání, soukromé vztahy,

společnost a hlavně náš základní životní postoj ovlivňuje naše psychické a tím i zároveň fyzické zdraví každého jedince.

Zdraví je důležité pro každého bez ohledu na věk, sociální postavení, osobní život. Zároveň je možné říci, že je předpokladem nejdůležitějšího "pracovního nástroje" učitele - jeho osobnosti. Pokud je učitel v dobré psychické i fyzické kondici, určitě mnohem lépe reaguje na problémy a různé zátěžové situace spojené s jeho prací, pracovními i školními povinnostmi. Úkoly zvládá aktivněji a s větší energií, na určité nepříjemné podněty ze strany žáků nebo i kolegů dokáže reagovat s rozvahou.

Křivohlavý (2001, s. 30-31) uvádí, že v antice filozofové věnovali pozornost tomu, "jak moudře žít". Do této pozornosti patřilo také pojetí zdraví - "žít zdravě", to znamenalo "žít moudře a dobře". Řecké slovo "ischio" vyjadřuje "být zdráv a silný". Podobné je i slovo "hygiaio", vyjadřující náš termín hygiena – znamená "být zdráv a schopen života". Další řecký termín "holokteria" vyjadřuje "dokonalé zdraví". Terminologie zdraví zahrnuje i pojmy nemoci, uzdravování. Za zmínku stojí termín "sothein"- uzdravovati - hojně se užíval v lidové řečtině. "Sothein" znamenalo"zachránit člověka", který byl v jak v nebezpečí života, tak v depresi. Tzn. pomoci člověku, aby byl tělesně, duševně i duchovně zdráv - celým člověkem. (Křivohlavý, 2001 s. 30 - 31)

V dnešním 21. století je pojetí zdraví velmi pestré. Co si jedinec může představit pod pojmem zdraví? Podle Davida Seedhose (In: Křivohlavý, 2001, s. 39):

Lékař - pojmem "zdraví" chápe nepřítomnost nemoci, choroby či úrazu.

Sociolog – za pojmem "zdravý člověk" vidí osobu dobře fungující ve všech jeho příslušných sociálních rolích.

Humanista – slovy "zdravý člověk" pojmenuje člověka, který je schopen se pozitivně vyrovnávat s životními úkoly, které mu život přinese.

Idealista – představuje si "zdravého člověka" jako někoho, komu je dobře tělesně, duševně, duchovně i sociálně.

Co jednotlivé definice zdraví spojuje?

- zdraví je chápáno jako velmi významný moment pro uskutečňování svých životních cílů
- zdraví vidí jako jev pohybující se v obou směrech, od dobrého zdraví k nemoci
- dobré zdraví má vysokou a obecně mimořádně žádoucí životní hodnotu

- zdraví je bráno v širším pojetí než jen jako normální fungování lidského těla
- vnímají úzký vztah mezi kvalitou života a zdraví
- je kladen důraz na odpovědnost každého jednotlivce ke svému zdravotnímu stavu
- zdraví není vnímáno jen jako individuální otázka, ale je třeba zaměřit svou pozornost na komunitní, politické a ekologické souvislosti. (Křivohlavý, 2001, s. 39)

Z naší i světové literatury známe dvě pojetí duševního zdraví:

V užším pojetí duševní zdraví představuje nepřítomnost příznaků duševní nemoci. V širším pojetí charakterizuje zdravého člověka jako schopného přiměřeného přizpůsobení se ve vztazích mezi lidmi, ve vztazích vůči společnosti, ale i v adaptaci založené na schopnosti sebevýchovy a sebepoznání. (Křivohlavý, 2001, s. 7)

Míček (1984, s. 8-10) říká, že pro upevnění duševního zdraví je velmi důležité i zdraví tělesné, a nezbytné jsou také aspekty sociální, ekonomické, ale i morální. Podstatné je také zpracování podnětů vnějšího světa, např. kvalita mezilidských vztahů v rodině nebo na pracovišti, správná životospráva, které na jedince působí. Velmi důležité je i pochopení vnitřních faktorů. Poměrný význam těchto faktorů podmiňujících chování má závislost na věku a na prostředí. Vnější i vnitřní faktory nelze od sebe oddělovat, žádný nelze přeceňovat ani nedoceňovat. Zevní podmínky svého života může člověk upravit jen částečně, ale úprava vnitřních podmínek je záležitostí individuality každého jednotlivce. Sebevýchova, sebepoznání, to by měl provádět k upevnění duševního zdraví každý sám a záleží na každém, kam až na této cestě dojde. (Míček, 1984, s. 8-10)

V naší zemi byla a u mnoha lidí stále je bezplatná zdravotní péče považována za samozřejmost. Každý známe jedince, kteří při akutním onemocnění lékaře nenavštíví, pokud ano, tak nerespektují jeho doporučení a např. chřipku šíří dál, často nesprávně užívají léky. A přitom se ukazuje, že je třeba přebírat odpovědnost za své zdraví a o prevenci onemocnění působených stresem uvažuje málokdo.

Mění se koncepce zdraví, to již není formulováno jako pouhá nepřítomnost nemoci, ale podle WHO:

*„Zdraví je stav, kdy je člověku naprosto dobře, a to jak fyzicky, tak i psychicky*

*a sociálně. Není to jen nepřítomnost nemoci a neduživosti.“* (Chamoutová, 2012, s. 8)

Zdraví je podle Světové zdravotnické organizace (WHO) „*stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, ne pouze nepřítomnost choroby. V současné době se preferuje vícerozměrná holistická koncepce člověka jako bio-eko-psycho-sociální jednoty. Zdraví je celostní a systémová záležitost. Je výsledkem souladu ve vzájemném působení organizmu, osobnosti člověka a jeho životního prostředí. Je mj. také výslednicí jeho dědičných dispozic, životního stylu a pracovních podmínek.*“ (Řehulka, Řehulková, 1999, s. 16)

Učitelská profese patří mezi povolání s poměrně vysokou pracovní zátěží. Subjektivní hodnocení zdraví je u učitelů na nižší úrovni než u běžné populace ekonomicky činného obyvatelstva. Podle Mlčáka (In: Řehulka, Řehulková, 1999) učitelé na školách ve velkých městech vykazují ve srovnání s učiteli z venkovských škol průměrně vyšší míru celkové zátěže. Asi čtvrtina učitelů pociťuje při výkonu své profese značný stres. Podle zjištění Řehulky a Řehulkové by asi 10% učitelů mělo vyhledat pomoc odborníka a nemělo by v současnosti pracovat s dětmi. Vyskytují se u nich např. poruchy komunikace, konflikt rolí až neschopnost komunikace, informační přetížení, psychosomatické potíže (bolesti hlavy, větší potivost, zažívací obtíže atd. Na podporu těchto obtíží byl vytvořen evropský projekt Škola podporující zdraví (v rámci WHO) - Zdraví pro všechny do roku 2000. (Řehulka, Řehulková, 1999)

### 2.2 Co je duševní nemoc

Podle Řehulky a Řehulkové (1999, s. 17) je nemoc (morbus) proces, jehož prostřednictvím se snaží organismus reagovat na poruchu zdraví. Na celé naší planetě jsou asi dvě miliardy nemocných lidí, cca 30% ze šesti miliard obyvatel. Léčba nemocí zahrnuje tři hlavní okruhy:

1) biologický (např. léky)
2) psychologický (např. emoce)
3) sociální užší okruh (např. rodina) a sociální širší okruh (např. vztahy na pracovišti).

Biologické, psychologické a sociální faktory se vzájemně ovlivňují, mnohdy je těžké určit, které z nich právě působí více.

Postoj člověka k nemoci může být:

1) Normální - realistický
2) Bagatelizující – zlehčující
3) Repudiační - odmítající nemoc
4) Hypochondrický – chorobný strach z nemoci
5) Nozofilní až účelový – zneužívání ve výhodách určité nemoci

Každý jednotlivý postoj má svou racionální, emoční a aktivní složku. Pedagogové na školách i vedoucí pracovníci by měli všímat monitorovat stav výkonnosti, kvality života a zdraví jednotlivců. (Řehulka, Řehulková, 1999, s. 17)

Podle Indexu stavu výkonnosti člověka rozlišuje Řehulka a Řehulková (1999, s. 18 - 19):

100% kvalita života = aktivní zdraví. Nadprůměrná výkonnost, žádné zdravotní potíže.

90% kvalita života = praktické zdraví. Normální pracovní výkonnost, drobné zdravotní potíže.

80% kvalita života = ještě praktické zdraví. Normální výkonnost, ale již s vypětím

70% kvalita života = již onemocnění, právo na pracovní neschopnost, ale není nutná hospitalizace.

60% kvalita života = nemoc, pracovní neschopnost, ještě bez nutné hospitalizace, již občasná pomoc

50% kvalita života = nemoc, pracovní neschopnost, potřeba pravidelné ošetřovatelské a lékařské ambulantní péče.

40% kvalita života = nemoc, pracovní neschopnost, člověk je upoután na lůžko, stálá odborná péče.

30% kvalita života = vážná nemoc, pracovní neschopnost, nezbytná hospitalizace a podpůrná léčba.

20% kvalita života = velmi vážná nemoc

10% kvalita života = nemoc rychle pokračuje, člověk je moribundní

0% kvalita života = člověk existoval (Řehulka, Řehulková, 1999, s. 18 - 19)

**Příčiny poruch zdraví:**

Podle příčin vzniku můžeme rozlišovat tyto poruchy: (Řehulka, Řehulková, 1999, s. 19) Dědičné poruchy- jsou na potomstvo přenášeny rodiči. Obecně lze říci, že se spojuje dědičně podmíněná náchylnost a zevní vlivy, které způsobí, že náchylnost se vyvine v onemocnění. (Řehulka, Řehulková, 1999, s. 22)

Vrozené poruchy – mohou se vyskytovat u dětí již při narození a nelze o nich s určitostí říci, že by byly jen dědičné. Předejít těmto poruchám zdraví lze především vytvářením optimálních podmínek pro vývoj plodu v těhotenství. Nepříznivé podmínky jsou např. nikotinismus, alkoholismus, drogová závislost, ale i nadměrná fyzická a psychické zátěž apod. (Řehulka, Řehulková, 1999, s. 21)

Získané poruchy – vznikly v době po narození. Nejvíce ohroženou skupinou jsou mladší děti a starší lidé. Na vzniku získaných poruch se podílí hlavně nepříznivé vlivy vnějšího prostředí a to **fyzikální vlivy** (světlo, hluk apod.), **chemické** ve formě plynů, kapalných i pevných látek, **biologické vlivy** viry, bakterie, některé houby atd., **vlivy klimatické,** např. záření, atmosférický tlak **a v neposlední řadě vlivy psychologické a sociální** stresy, konflikty, psychosociální sféra. Důležitou roli u získaných poruch hraje také snížená adaptační schopnost organismu. (Řehulka, Řehulková, 1999, s. 19)

# 3. DUŠEVNÍ HYGIENA V PRÁCI UČITELE

## 3.1 Nároky na učitele a jeho vliv na duševní rovnováhu žáků

Míček (1984, s. 78-79) říká, že učitel má výrazný vliv na duševní hygienu svěřených žáků především sobě vlastní osobností. Vyrovnaný učitel, který dokáže ve stresových situacích zachovat klid, je trpělivý, tolerantní, empatický, má sebekázeň a sebedůvěru, může být pro své žáky prospěšný. Naproti tomu nevyrovnanost učitele, jeho podrážděnost, netolerance, netrpělivost, vznětlivost, nepochopení apod. mají velký předpoklad projevit se i v chování žáků.

Neurotický učitel výrazně ovlivňuje své žáky. Čím nižší je věk dítěte, na které učitel nevýchovně působí, tím větší jsou škody na jejich duševním zdraví. Proto je

velmi důležité zaměřit více pozornosti na duševní rovnováhu učitelů, vhodně dávkovat jejich pracovní vytížení, omezit administrativu a činnosti nesouvisející s výukou (Míček, 1984, s. 78) Často je opomíjeno, jak je učitelství samo o sobě nesmírně náročné a zatěžující po psychické stránce, a proto je podstatné umožnit učitelům více času na obnovení duševních sil než u mnoha jiných povolání. (Míček, 1984, s. 79)

Největším přínosem pro duševní rovnováhu žáků a studentů ve škole je vyrovnaná osobnost učitele. Pedagog, který je duševně vyrovnaný, je přitažlivým vzorem chování. (Míček, 1984, s. 85)

Možností, jak posílit duševní hygienu, je mnoho. Co je důležité pro upevnění duševní rovnováhy učitelů?

- Je třeba si vážit svého smysluplného učitelského povolání. Patří mezi ty, které mohou přinášet celoživotní radost a uspokojení.
- Poznatky vložené do srdcí dětí a mládeže, se jim neztratí. Laskavý a přiměřeně náročný učitel zůstane ve vzpomínkách svých žáků navždy.
- Dnešní doba zvyšuje možnost využití individuálních tvůrčích schopností učitele, umožňuje jeho svobodnější působení, a proto je toho třeba využít pro zvýšení kvality učitelského povolání, ale i duševní hygieny.
- Především vliv vyrovnané osobnosti přispěje k větší duševní vyrovnanosti dětí. Je nezbytné chránit si svůj citový vztah, radovat se ze svých dětí a stát při jejich životních krocích.
- Je důležité vážit si svých rodičů. Také přátelé přispívají k dobré duševní vyrovnanosti. Je třeba vybírat si je pečlivě.
- Umět si jasně vytyčit životní hodnoty, jasnou orientaci a životní filozofii.
- Pro mnoho lidí je víra životním pokladem. Základní morální hodnoty, jako nelhat, nekrást, neubližovat a další doporučení jsou jedny z nejlepších rad, kterými je se třeba se v životě řídit a vzájemně souvisí s duševní hygienou.
- Vlastní život si pozitivně každý ovlivní vhodným, správným životním stylem. Je důležité naučit se správně hospodařit se svými silami a svým časem.
- Mít co nejbohatší zájmy. Obohacovat se krásou umění.
- Umět se orientovat ve svém vědním oboru, v pedagogice, psychologii apod. (Míček, Zeman, 1992, s. 162)

Těžko bychom v duševní hygieně hledali návody či jednostranné, jasné rady, jak si duševní hygienu utvářet, uchovávat. Každý jedinec je jiný, na stejnou životní událost má každý jednotlivec jiný pohled, jinak ji vnímá, jinak ji prožívá, jinak ji řeší.

V současnosti se rozvíjí mnoho alternativních směrů a způsobů, hledají se nové cesty, jak člověka uzdravit, nasměrovat, ukázat mu cestu, naučit ho "správně žít". Duševní hygiena má také mnoho svých přístupů. Nejčastěji ty, které navazují na staré tradice. Ale je třeba si uvědomit, že se musí tak nějak přizpůsobit současným podmínkám.

### 3.2 Duševní hygiena a fyzikální podmínky školního prostředí

Pracovní prostředí ve třídě, dílně apod. je nedílnou složkou vzdělávání učitelů. Dobré pracovní podmínky, vhodné a příjemné prostředí je neodmyslitelnou a důležitou součástí vyučování, usnadňují vzdělávací proces. Učitel i žák se do takového prostředí těší, mají radost, s větší intenzitou a chutí pracují, setkávají se, uskutečňují své cíle.

Míček (1984, s. 69) uvádí: Správné osvětlení – fyziologové tvrdí, že zrakem vydáváme značnou část své energie. Při špatném osvětlení se výrazně sníží výkonnost duševní, ale i tělesné práce. Duševní i tělesná práce vyžaduje přiměřenou intenzitu osvětlení.

Citové působení barev - tady je třeba si uvědomit, že lidé nejsou na barvy citliví ve stejném stupni. Co někoho nechá lhostejným, na někoho zapůsobí velmi silně. Je prokázána větší citlivost na barvy u žen než u mužů. Poznatky o barvách lze velmi dobře využít v praxi, každý si může svou pracovní místnost vymalovat podle žádoucích účinků. Je třeba, aby barvy byly vhodně sladěny. (Míček, 1984, s. 69)

Akustické podmínky - je třeba brát v úvahu intenzitu hluku, frekvenci hluku, a dále jeho trvání v čase, zvukovou odrazivost, propustnost a ozvěnu.

Boj proti hluku úzce souvisí se snahou o zvýšení duševního zdraví celé populace. V řadě zemí bylo u školních dětí ověřeno, že stejná práce v celkově klidném prostředí vyžaduje jen polovinu času a je přesnější než při rušivém hluku. (Míček, 1984, s. 70)

Hudba – některé styly hudby mají uklidňující a relaxační účinek. Toho při svých relaxačních metodách využívá muzikoterapie. Hudbu lze použít jako hudební pozadí, např. v restauracích, při práci, v lázeňských zařízeních. Významné místo má hudba jako doprovod autogenního tréninku. V každodenním životě je na jednotlivci, jakou hudbu zvolí, která ho uklidňuje, a která naopak aktivizuje. (Míček, 1984, s. 71)

A v neposlední řadě je to teplota, vlhkost a cirkulace vzduchu - vhodnost teploty vzduchu je třeba rozlišit podle typu práce a podle ročních období. Přísun čerstvého vzduchu má vliv na pracovní výkon. Sovětov (1963) upozorňuje, že ve školní třídě je vzduch už po jedné vyučovací hodině značně "vydýchán", což již negativně ovlivní pracovní výkon. Proto je velmi důležité dostatečné větrání**.** (Míček, 1984, s. 71)

# 4. STRES

## 4. 1 Vymezení pojmu stres

*„Stres v žádném případě nemusí být pouze škodlivý: je zároveň koření života, neboť každé hnutí mysli a každá činnost zapříčiňuje stres. Stejný stres, po kterém jeden člověk onemocní, může znamenat pro druhého životadárné uzdravení. Úplné osvobození od stresu znamená smrt."* Selye, Hans Hugo Bruno

Slovo stres bylo přijato z anglického slova "stress" a znamená tíseň, zátěž, napětí, nesnáze, tlak. Hovorově se tento termín užívá pro frustraci, úzkost, konflikt, nepříjemně pociťované životní situace. (Švingalová, 1999, s. 8)

Problematika stresu je téma každodenního života nás všech. Stres je nespecifikovatelnou, jednoduchou odpovědí těla na vnější i vnitřní podmínky, které na nás působí po určitý čas. Bohužel stres je součást života, která nás provází od raného dětství a provází celým dalším životem. Mnoho autorů dokonce udává, že nás provází již v době perinatální. H. Seley, kanadský endokrinolog maďarského původu, přenesl pojem stres na člověka a vytvořil teorii stresu.

Na McGillově univerzitě založil ústav pro experimentální medicínu a chirurgii. Po druhé světové válce nauku o stresu intenzivně rozpracoval. Jeho první velká práce o stresu vyšla roku 1949 a stala se základem pro další studie.

Pojem stres je vymezován různými definicemi.

H. Seley - *„charakteristická fyziologická odpověď, která se projevuje prostřednictvím adaptačního syndromu. Nespecifické reakce na fyzické, mentální a chemické reakce těla“.* Podle Nekonečného (In: Švingalová, 1999, s. 8) vzniká stres tehdy, působí-li na jedince po určitou dobu nadměrně silný podnět, nebo ocitne-li se jedinec v nesnesitelné situaci, jíž se nemůže vyhnout a setrvá v ní.

Vágnerová (In: Švingalová, 1999, s. 8) chápe stres z psychologického hlediska jako stav nadměrného ohrožení či zatížení. (Švingalová, 1999, s. 8)

Brocker (In: Švingalová, 1999, s. 8) charakterizuje vznik stresu tehdy, když nežijeme v souladu se svými vlastními potřebami. Naše životní cíle se již nekryjí s našimi potřebami. (Švingalová, 1999, s. 8)

Appley a Trumbull (In: Míček, Zeman, 1992, s. 54) se snaží popsat, že stresem není jen bezprostřední a přímé ohrožení jedince, ale i anticipace ohrožení a s tím se pojí úzkost, nejistota, strach a podobné.

Další pojem, který souvisí se stresem je **distres,** vysvětlován jako stres s negativními účinky na člověka, a naproti tomu existuje termín **eustres** označující stres s pozitivními účinky. (Míček, Zeman, 1992, s. 54)

## 4. 2 Stresory a stresové situace

*„Žijeme na úvěr. Pod časovým tlakem se ženeme stále za novými cíli. A za to musíme splácet úroky. Jmenují se stres, nedostatek volného času k tomu, abychom vychutnávali svůj blahobyt, chybějící lidské kontakty, chybějící kontakt s přírodou – a také s naší vlastní přirozeností.“* (Brockert in Švingalová, 1999, s. 11)

Se stresem úzce souvisí pojem **stresor**, což je činitel, kterým se proces stresu vyvolává nebo vytváří a působí zátěžově. Stresory působí prostřednictvím emocí, hlavě strachu a hněvu, a ty jsou spojeny s činností vegetativní nervové soustavy.

Seley (In: Mayerová, 1997, s. 61) rozlišuje:

**Fyzikální stresory**, to jou např. kouření, alkohol, hluk, kofein, střídání ročních období, nehody, úrazy, změny tlaku vzduchu. A dále **emocionální stresory**, to jsou např. strach, zloba, úzkost, smutek, nenávist.

**Makrostresory** jsou hrozivě působící vlivy, jejich působení může být jen krátkodobé, přesto zanechá v jedinci celoživotní psychické důsledky.

**Mikrostresory,** patří k nim lehké okolnosti vyvolávající stres. I dlouhodobé mírné napětí ve vztahu může vyvolat vnitřní tíseň až depresi. (Mayerová, 1997, s. 61)

Stresorem mohou být nepředvídatelné vnější podněty (různé životní události, špatná známka, hluk při vyučování, hádka s kolegyní) nebo vnitřní podněty, vycházející z člověka samotného (např. bolest, únava, hlad, výčitky vlastního svědomí).

Podle Švingalové (1999, s. 13) jsou stresory jobecně považovány za negativní činitele, přesto určitá míra stresu je nezbytnou podmínkou pro životní posilování a pro zdravý psychický vývoj každého člověka. Samozřejmě za předpokladu, že si jednotlivec vytváří smysluplné životní perspektivy. (Švingalová, 1999, s. 13)

Stres tedy není jako celek škodlivý za předpokladu, že stresory jsou slabé. Na slabé stresory si organismus postupně zvyká, posiluje se a tím se zvyšuje jeho odolnost.

Naopak jsou-li stresory příliš silné nebo se často opakují, organismus se celkově poškozuje. Organismus musí vydávat větší úsilí k obnově rovnováhy mezi napětím a uvolněním. Jako důsledek se objevují somatické i psychické problémy.

Do jaké míry nebo zdali bude situace působit stresově, záleží na více okolnostech:

- na subjektivním hodnocení situace, na vlastním posouzení
- na celkovém osobním prožívání zátěže
- na vlastní reakci
- na psychofyzické odolnosti organismu a jeho schopnosti přizpůsobení se
- na míře předvídatelnosti stresové situace
- na charakteru, intenzitě a délce trvání stresoru (Švingalová, 1999, s. 15)

Podle Švingalové (1999, s. 11) Levi v roce 1974 rozšířil původní Seleyeho pojetí fyzikálních a chemických stresorů (teplo, chlad, úraz, šok) na psychosociální stresory, které mají v běžném životě každého člověka vysokou četnost, a to již od dětství. (Švingalová, 2000, s. 11)

Je třeba si uvědomit, že stresovanost může mít i užitek, i když to zní paradoxně. Někteří učitelé si uvědomují, že i vysoký stres může mít určité výhody, např. rozlišit podstatné věci od nepodstatných, může pomoci při vlastním sebepoznávání.

## 4.3 Zvládání stresu

*,,Měj klid přijímat věci, které nemůžeš měnit, měj odvahu a sílu měnit věci, a měj moudrost oboje od sebe odlišit.“* (čínské přísloví)

V boji se stresem je velmi důležité odstraňovat jeho příčiny, nikoli symptomy, které jsou jeho důsledkem.

Švingalová (1999, s. 17) Cílem všech programů a doporučení pro zvládání stresu je znovuobjevení a udržení nabyté psychické i fyzické rovnováhy každého jedince. Nejčastěji uváděné antistresové aktivity jsou **antistresové programy**, což jsou různé metody, kdy jejich podstatou je fyzické a psychické uvolnění pomocí sugesce a imaginace. Relaxace nevyžaduje profesionální postupy. Uvolnění je dosažitelné i krátkými cvičeními, pravidelnými přestávkami, poslechem hudby. Prostřednictvím relaxačního cvičení se lze naučit nejen regulace rovnováhy, ale řídit i koncentraci pozornosti. (Švingalová, 2000, s. 17) Nejčastěji používanou relaxační technikou bývá uváděn **autogenní trénink.**

Mezi další **antistresové aktivity** patří:

**Oblast emoční,** kde je podstatou zvládání negativních emocí. **Oblast myšlení** - naučit se regulovat své myšlenkové pochody. Dále to jsou **dechová cvičení** – dýchání je nejjednodušší a nejlepší forma, jak se dostat do kontaktu klidu se sebou samým. **Humor** neboli smích. **Správná životospráva a zdraví životní styl**, sem spadá tělesný pohyb, dostatek spánku a odpočinku, pravidelnost a střídmost ve stravování.
(Švingalová, 1999, s. 19)

Podle Wiedenové (1998, s. 54) je nezbytné si uvědomit, že za naše stresové situace jsme si odpovědni sami. V životě se stresorům nelze vyhnout, ale záleží na našem postoji, zda se změní v distres. V každé životní situaci se můžeme smát nebo se zlobit, plakat či přemýšlet. Jestliže dokážeme situace vnímat s pocitem, že pro nás nejsou nebezpečné, nevyvolává to v nás reakce boje a útěku. A naopak, jsme-li neustále ve střehu připraveni bojovat s celým světem a rozruší nás každá situace, tím se neustále zvyšuje produkce adrenalinu, a ta nám dříve či později poškodí zdraví. Všichni jsme

ve svém životě stresováni, a to různými faktory. Prostředím, ve kterém žijeme, životosprávou apod. Důležitá je sebevýchova. A v neposlední řadě je velmi významná podpora v rodinném zázemí a od svých nejbližších. (Wiedenová, 1998, s. 54)

Vojáček (In: Švingalová, 1999, s. 21) k obraně proti stresu výstižně doporučuje:

*„Žít harmonicky. Vážit si každé šťastné chvíle a každého okamžiku poklidu a každého setkání s krásou, i tou nejskromnější. Pozorovat oblaka plující v dáli. Vážit si dobrého přátelství a pevných svazků partnerských a rodinných. Využít každého okamžiku v přírodě a na čerstvém vzduchu. Nejezdit autem ani výtahem, když to není nezbytně třeba. Věnovat se tělesné práci a sportům, i těm nejprostším. Jíst s mírou, vyváženě a rozumně. Neotravovat si organismus „drogami všedního dne“. Spát dobře, klidně, vydatně, pravidelně a s dobrým svědomím. Řádně doléčovat všechny nemoci a na druhé straně se všestranně „otužovat“. Pracovat uspokojivě v zaměstnání a vyváženě si najít i uspokojující zájmovou činnost. Věnovat chvilku času dobré společnosti. Nerozčilovat se, když je to neúčelné a beze smyslu. Těšit se z klidu a těšit se z činnosti. Dodržovat pravidla správné životosprávy a psychohygieny. A cvičit pravidelně autogenní trénink.“*
(Švingalová, 2000, s. 21)

## 4.4 Obranné mechanismy

Pedagogové jsou denně vystavováni mnoha drobným stresorům, kterým obvykle nevěnují až tak dostatečnou pozornost (zlobení dětí ve třídě, rozpory s kolegy, problémy při nakupování apod.). Existují ale i takové stresové situace, kdy si začínají uvědomovat svůj neklid a zároveň jim záleží na zvládnutí situací, jako např. výstup před rodiči na třídní schůzce, rozhovor s ředitelem, umělecké vystoupení. Odborníci radí upravit si tělesné projevy a jednak uspořádat vlastní psychiku.

**Oblast tělesných projevů**:
Zpomalit své tempo. Uvolnit se a zpomalit chůzi, pohyby a gesta.
(Míček, Zeman, 1992, s. 101)
Stát vzpřímeně, ale uvolněně, tělesný postoj má vliv na osobní jednání.

Nechat mírně poklesnout ramena, uvolnit je.
Několikrát se zhluboka nadechnout a vydechnout. Nádech i výdech by měl být pravidelný a klidný.
Uvědomit si postupně celé své tělo a jeho napětí a uvolnit je.

**Opatření v oblasti psychiky:**
Nezvyšovat hlas, mluvit zvolna, svým přirozeným hlasem.
Alespoň na chvilku odvratit mysl od probíhajících stresových okolností. Jestliže se od stresové situace odpoutá pozornost, nemůže stresor tak intenzivně působit. Pozornost se můžeodvrátit např. přenesením pozornosti na své dýchání, na způsob sezení, analyzování přicházejících zvuků. (Míček, Zeman, 1992, s. 102)

**Povzbuzující autosugesce:**
Říkat si pro sebe „to přejde, to nevadí, to je v pořádku, vždy s úsměvem“ a snažit se představit si něco klidného, příjemného, uklidňujícího.

**Změna systému hodnot:**
Zamyslet se, zda stresující situace, obava, trápení apod. stojí za to neúměrné trápení, za to nechat se stresovat. (Míček, Zeman, 1992, s. 103)
Myšlenka J. Elgra - „*Nic na světě nestojí za to, abychom se kvůli tomu trápili, abychom se užírali.“* (Míček, Zeman, 1992, s. 103)

### 4.5 Vliv stresu na práci učitele

Empirický výzkum uvádí jako hlavní zdroj stresu učitele žáky se špatným pracovním postojem a žáky vyrušující. Dále špatnou organizaci školy, časté a rychlé změny vzdělávacích projektů, horší pracovní podmínky bez osobních vyhlídek na další postup, nedostatek času, konflikty, klesající prestiž učitelského povolání. Je-li učitel pod vlivem stresu, ztrácí motivaci, uspokojení z vykonané práce, zhoršují se jeho vztahy s žáky, ale i s kolegy a to snižuje kvalitu jeho výkonu. Výzkumy dokazují, že stres ve své profesi zažívá značná část učitelů. V boji se stresem je důležité odstraňovat již příznaky. (Míček, Zeman, 1992, s. 27)

Podle Míčka a Zemana (1992, s. 54) stresovaný učitel jakoby vyčlení ze svých zájmů žáky, tedy hlavní aspekt svého povolání. Podobné reakce mohu nastat u stresovaného lékaře, v danou chvíli se pacient stává "nepřítelem", dále např. u stresovaného psychologa, ten přestane jevit zájem o problém klienta a upřednostní své vlastní problémy. Silný stresor činí jedince sebestředným, stresovaný učitel přestává vnímat žáka, ztrácí zájem o něj, aktuálně pro něj existuje jen vlastní stresová situace. V určitém případě může stresovaný učitel nabýt až negativní vztah k žákovi. Učitel by neměl být vystavován intenzivním stresům, proto aby se mohl plně a v klidu věnovat výchově a vzdělání žáků. Učitel, který se cítí stresován, nemůže podat kvalitní pracovní výkon. (Míček, Zeman, 1992, s. 54)

Švingalová (2000, s. 5) uvádí, že povolání učitele patří k profesím, které jsou velmi ohrožené stresem, resp. učitelský stres úzce souvisí s výkonem učitelské profese. Pokud pedagog včas nerozpozná vysokou zátěž a nehledá účinné techniky k zvládnutí stresu, zpětně přenáší svůj stres na svěřené žáky, kolegy a i další sociální okolí. Stresové problémy učitelů se mohou přejít až do míry syndromu vyhoření. (Švingalová, 2000, s. 5)

„Stres dissease" znamená v užším pojetí onemocnění, kdy faktor stresu je dominantní a v širším pojetí znamená přepracovanost.

Již při vyslovení pojmu "stres" se většině běžné populace vybaví vyjádření jako negativní a to i přesto, že se můžeme se stresem setkat i během velmi pozitivního zážitku.

## 5. SYNDROM VYHOŘENÍ – BURNOUT SYNDROM

Rush (2003, s. 7) uvádí, že syndrom vyhoření se může projevit u každého jedince. Objevuje se u lidí nejrůznějšího povolání, ať už se jedná o učitele, lékaře, řidiče, ženy v domácnosti či studenty. Nezáleží na věku, nevyhýbá se starým ani mladým lidem. Nezáleží ani na společenském nebo finančním postavení.

Většina lidí, které syndrom vyhoření dostihne, nikdy v minulosti žádné emocionální ani duševní poruchy nezaznamenala. Lékařským jazykem se nejedná o neurotiky nebo psychotiky. Přesto všichni, kdo se s vyhořením setkali, prožívají určitou emocionální, duševní a někdy i duchovní bolest. (Rush, 2003, s. 7)

Aby život každého z nás byl v rovnováze, je potřeba vyváženosti jedince

po stránce psychické, fyzické i sociální. Vyhoření je důsledkem toho, že náš život takovou rovnováhu ztratil. Pokud ztratíme rovnováhu, nebudeme schopni udržet svůj život ve správných kolejích a brzy se "opotřebujeme". (Rush, 2003, s. 9)

Syndrom vyhoření silně ovlivňuje mimo oblast psychiky také kvalitu života jedince. Za klíčový vnitřní faktor ovlivňující člověka se považuje osobnost jedince.
Za klíčový vnější faktor je uváděn systém sociálních vztahů a vazeb.

Podle Kebzy a Šolcové (2003, s. 4) jsou dvě hlavní oblasti výzkumu podávající souvislosti podstaty vyhoření:

1) Filozoficko-psychologická linie: jedinec je zde zrcadlen a vnímán jako zcela osamělý, z kořenů vytržený a momentálně usilující o holou existenci. Velký důraz je kladen na pocity úzkosti, které vycházejí z prožívané odpovědnosti a na pocity beznaděje, které jsou spatřovány v nutnosti spoléhat se jen na sebe.

2) Psychologicko-medicínská linie: nejčastěji je chápána jako výsledek nerovnováhy mezi hodnocením požadavků a hodnocením zdrojů k jejich zvládání.
(Kebza, Šolcová, 2003, s. 4**)**

### 5.1 Co je syndrom vyhoření, jeho fáze a příznaky

Podle Rushe (2003, s. 7) lze stav vyhoření definovat jako „…*druh stresu a emocionální únavy, frustrace a vyčerpání, k nimž dochází v důsledku toho, že sled (nebo souhrn) určitých událostí týkajících se vztahu, poslání, životního stylu nebo zaměstnání dotyčného jedince nepřinese očekávané výsledky."* (Rush, 2003, s. 7)

Anglické slovo "to burn" znamená hořet, ve spojení "burn out" dohořet, vyhořet, vyhasnout. Původní silně hořící oheň, který symbolizuje v psychické rovině vysokou motivaci a nasazení, přechází u člověka s příznaky syndromu vyhoření do vyhaslosti: kde už není materiál, který by živil hořící oheň, nemá dál co hořet.

Průch, Walterová, Mareš (1995, s. 32) uvádí: *„Burnout efekt - z angl., vyhoření, vypálení. Vyčerpání fyzických, psychických sil, ztráta zájmu o práci, eroze profesionálních postojů, které se především projevují u pracovníků tzv. pomáhajících profesí (sociální pracovníci, poradci, pedagogové, zejména speciální). Značný podíl*

*na tomto jevu mají stres, časová náročnost povolání, administrativní zásahy, které rušivě ovlivňují práci apod. Prevencí je osvojení si technik a snižování stresu, plánování a management času, oddělení práce a osobního života, snaha o profesionální růst.“*
(Průch, Walterová, Mareš, 1995, s. 32)

Freudenberg (In: Kebza, Šolcová, 2003, s. 6) uvedl pojem “burnout“ (původně v podobě “burn-out“) do literatury svou statí publikovanou v časopise “Journal of Social Issues“ v roce 1974, a to v podstatě v rozměrech současného pojetí.
(Kebza, Šolcová, 2003, s. 6)

Syndrom vyhoření je stále velmi aktuálním tématem. V průběhu let se vytvořila řada pojetí a vymezení, jež se často v různých aspektech liší. Lze však shledávat, že v určitých bodech se většina pojetí shoduje:

- vyskytuje se u profesí, kdy hlavní pracovní náplní je “práce s lidmi“
- jde především o psychický stav, prožitek vyčerpání
- hlavní složky syndromu vyhoření jsou důsledkem chronického stresu
- klíčovou složkou je neustálé vnitřní napětí a nepřiměřené pracovní vytížení, poznávací vyčerpání, “opotřebení“ a i celková únava. (Kebza, Šolcová, 2003, s. 7)

Kebza a Šolcová (2003, s. 10) popisují příznaky syndromu vyhoření:

**Na úrovni psychické:**

- převládá pocit, že vynaložená námaha neodpovídá vynaloženému úsilí a času.
- pocit naprostého vyčerpání v duševní i kognitivní oblasti
- převládá pocit, že vynaložená námaha neodpovídá vynaloženému úsilí a času.
- dochází k utlumení celkové aktivity, především ke snížení přirozenosti, tvořivosti, vynalézavosti
- v popředí jsou depresivní pocity, smutek, frustrace, beznaděj, bezvýchodnost, marnost vynaloženého úsilí a chybějící smysluplnost
- jedinec prožívá myšlenky o své postradatelnosti až bezcennosti
- náznaky negativismu, cynismu, odmítání druhých až vědomá touha a snaha uškodit ve vztahu k osobám, jež jsou součástí profesionální práce s lidmi (klientům, pacientům)
- snížení až úplná ztráta zájmu o souvislosti spojené s profesí, dále negativní hodnocení instituce, kde byla profese vykonávána

- pocit nedostatečného uznání, sebelítost
- nadměrně zvýšená citlivost, citlivost vnímaná na kontakty, situace, kritika a problémy v sociální komunikaci
- omezení činnosti na zaběhlé postupy, užívání stereotypních frází

**Na úrovni fyzické:**

- stav celkové únavy organismu, rezignace
- v krátkých etapách relativního uzdravení se dostavuje velká únava
- dýchací obtíže a poruchy, změny srdeční frekvence, zažívací obtíže
- často nespecifikované bolesti hlavy
- bolesti ve svalech
- poruchy spánku
- přetrvávající celkové napětí, tlak
- vyšší riziko jakékoliv závislosti
- zákrok do intenzity a rytmu tělesné aktivity

**Na úrovni sociálních vztahů:**

- útlum sociability, negativní postoj k hodnocení od druhých osob
- záměrné snižování kontaktů s osobami mající vztah k profesi
- averze k vykonávané profesi a všech souvislostí s ní
- minimální empatie
- konkrétně-operační styl myšlení (ne kreativní, pouze mechanické, reálné přetváření situace)
- v důsledku nezájmu a lhostejnosti ve vztahu k okolí postupné zvyšování konfliktů

(Kebza, Šolcová, 2003, s. 10)

**Stádia vývoje syndromu vyhoření**

V literatuře je uváděno více přístupů ke stanovení různého počtu fází vzniku a vývoje burnout syndromu. Na obecné úrovni je většina fází popisována jako nadšení pro věc, po níž dojde k procitnutí, "vystřízlivění", protože ideály nelze úplně realizovat. Přichází období prvního frustrace. Zklamání z tématu, z řešení problému, a zároveň

i z osob se kterými je jedinec v kontaktu a na jejichž názorech je závislý. Věci začínají být chápany negativně. Apatie je další fází vývoje, kdy nastává nepřátelská tendence uškodit všemu, co souvisí s vykonávanou činností. Poslední fáze je stádium úplného vyčerpání, vyhoření, provázené averzí a ztrátou lidskosti.

Jeden z přístupů syndromu vyhoření je možný chápat jako stav, vznikající v důsledku řady okolností, další jako nepřetržitě se vyvíjející proces.

Jedna z koncepcí prezentovaná Maslachovou (In: Kebza, Šolcová, 2003, s. 14) a zároveň jedna z nejužívanějších metod při určení diagnózy burnout syndromu. Tato koncepce má čtyři základní fáze:

- první fáze se projevuje nadšením a zaujetím pro věc, spojené s dlouhodobým přetěžováním.
- ve druhé fázi nastupuje postupné projevování se psychického a částečně fyzického vyčerpání
- s třetí fází přicházejí počátky negativního vnímání, odcizování, odmítání druhých až s vědomou touhou a snahou uškodit okolí jako obranného mechanismu před dalším vyčerpáním
- v poslední čtvrté fázi převažuje naprostá únava, vyčerpání, nezájem, lhostejnost, vyhoření.

V pojetí Schwaba (In: Kebza, Šolcová, 2003, s. 14) jsou uváděny tři fáze syndromu vyhoření, ten vzniká v procesu vzájemného působení mezi jedincem a situačními podmínkami.

První fáze vyjadřuje nerovnováhu mezi požadavky práce a schopnostmi jedince dostát požadovaným nárokům. V druhé fázi přichází odpověď na tuto nerovnováhu ve formě pocitů úzkosti, únavy, vyčerpání, napětí. Třetí fáze vykazuje změny v chování a v neosobních, mechanických postojích jedince.

Mnozí další autoři se zabývají hledáním podrobnějšího členění z důvodu poznání podstaty syndromu vyhoření. Je zcela zřejmé, že je nutné uvažovat o vývojových stádiích burnout syndromu, protože skutečně jde o měnný stav a neustále se vyvíjející se proces. (Kebza, Šolcová, 2003, s. 14)

## 5.2 Příčiny a rizikové faktory

Podle Švingalové (1999, s. 32) lze rozlišit:do následujících kategorií:

**Individuální psychické příčiny:**

- perfekcionalismus
- nereálná snaha, úsilí
- nedostatek prostoru pro prosazení vlastního názoru
- nakupení životních stresů
- pesimistické myšlení
- ztráta smyslu života
- slabá odolnost vůči zátěži (Švingalová, 1999, s. 32)

**Individuální fyzické příčiny:**

- nezdravý životní styl, to znamená špatná životospráva, nedodržování pitného režimu, nedostatek pohybu apod.

**Institucionální příčiny:**

- neodpovídající řízení a organizace instituce
- administrativa
- nevyhovující školní prostory
- hluk
- napjatá školní atmosféra
- časový stres učitelů
- feminizace ve školství
- vysoký počet problémových žáků v jedné třídě
- špatná komunikace a spolupráce mezi učiteli
- nedostatek vzájemné podpory od kolegů i vedení školy
- finanční ohodnocení
- služebně i věkově starší učitelský sbor (Švingalová, 1999, s. 32)

**Společenské příčiny:**

- nízká prestiž učitelského povolání
- na učitele je rodiči a veřejností svalována vina za chyby ve výchově dětí

- nedostatečná profesní příprava budoucích pedagogů v oblasti sociální a psychologické
  (Švingalová, 1999, s. 33)

Kebza, Šolcová (2003, s. 16) uvádí: **Rizikové faktory**

- sám život v současné společnosti, stále rostoucí životní tempo a vysoké nároky kladené na každého jedince
- vykonávání profese vyžadující práci nebo i jen kontakt s lidmi
- nutnost zabránit dlouhotrvajícímu stresu
- vysoké požadavky na výkon, jednotvárnost práce
- původně vysoké pracovní nadšení, účastnost, zanícení pro věc, silná soutěživost
- původně vysoká obětavost, zájem o druhé, citlivost
- původně vysoká odpovědnost, perfekcionismus
- neschopnost či odmítání odpočinku, relaxace
- negativní náladovost, depresivní ladění
- nepřetržitě prožívaný časový tlak
- slabé či nestabilní sebepojetí či sebehodnocení
- naprosté přesvědčení o nepřiměřeném společenském uznání a ekonomickém hodnocení vykonané práce
- dlouhodobě prožívaný hněv, nepřátelské jednání, agrese
- prožitek bezmoci a beznaděje, komplexní vzdání se (Kebza, Šolcová, 2003, s. 16)

## 5.3 Skupiny lidí ohrožených syndromem vyhoření

Vzhledem ke zvýšenému životnímu tempu, stále rostoucím ekonomickým, sociálním a emočním nárokům se výskyt syndromu vyhoření ve společnosti zvyšuje. Prodloužila se etapa života, ve které je potřeba těmto nárokům čelit. Původní myšlenka, že syndrom vyhoření postihuje převážně lidi, u kterých je hlavní pracovní náplní "práce s lidmi" se v dnešní době od této myšlenky vzdaluje.

Nyní se ukazuje, že tuto základní myšlenku je třeba rozšířit také o trvalý

a nekompromisně prosazovaný požadavek na vysoký, stabilní výkon, který je považován za standardní, s minimální možností úlevy vysazením nebo odchýlením, vše spojené se závažnými důsledky v případě chyb. Pocit jedince, že není v jeho silách dostát daným požadavkům, spolu s přesvědčením zbytečného úsilí vloženého do pracovní činnosti vede ke vzniku vyhoření.

Důsledky osobního selhání se projevují jak v osobním vztahu, tak v pracovní činnosti. Oblíbená, žádoucí práce, zaměstnání dříve znamenající náplň života se mění v negativní a provázené marností a zklamáním. Zdá se, že je až nemožné v něm pokračovat. Pracovní výkon se zhoršuje, začínají negativní až cynické postoje ke klientům. Vztah k vykonávané profesi a k jejím souvislostem se projevují jako nepřátelské pocity, úzkost, negativismus, lhostejnost, deprese. Vztah k sobě je charakteristický pocity sníženého sebevědomí, negativními myšlenkami o sobě.

Typický pocit v případě vyhoření je pocit ztráty svého potenciálu a vývoje ve své profesi. Dále je utlumena empatie a projevuje se ztráta pocitu radosti ze vztahu k osobám, jež jsou součástí práce.

Těmito osobami jsou lékaři a lékařský personál, sociální pracovníci, **učitelé,** policisté, advokáti, poradci a operátoři, úředníci, duchovní a řádové sestry atd.

V některých případech se syndrom vyhoření projevuje i u nezaměstnaneckých profesí, jsou to však vždy osoby, které jsou v kontaktu s druhými lidmi, ke své práci je nezbytné jejich hodnocení, např. sportovci, umělci, ale také jedinci samostatně výdělečně činní.

## 5.4 Syndrom vyhoření v učitelské profesi

Hennig a Keller (1996, s. 19) uvádějí, že učitelů, kteří dosáhnou vysokého stupně vyhoření, je podle statistik 15 – 20%. Podle Bartha a jeho první obšírné německé studie o syndromu vyhoření jde o 16%. (In: Henning, Keller, 1996, s. 19) Nejčastěji jsou postiženi starší učitelé a ti, kteří mají vysoký počet problémových žáků. Různá další šetření potvrdila obdobné výsledky. Vzhledem k tomu, že problematických žáků přibývá a věk pedagogů nadále stoupá, můžeme očekávat, že procento učitelů postižených syndromem vyhoření bude narůstat. (Henning, Keller, 1996, s. 19)

Podle Švancara jsou státy, které si náročnost učitelské profese dobře uvědomují a snaží se chránit učitele před vyčerpáním a únavou. Po určitém počtu odučených let dostávají učitelé možnost a čas na doplnění vzdělání. Na jeden rok opustí katedru a věnují se jiné činnosti. To je chápáno jako odpovídající prevence syndromu vyhoření. V našem školství tento systém dosud není. Nicméně pomáhá např. čas prázdnin. Je na každém jednotlivém učiteli, jak si naplánuje využití dnů volna. Jak dokáže vypnout a zapomenout na stresy ze tříd i ze sboroven. Když už v našem školství neexistuje systém prevence syndromu vyhoření, když vysoké školy neučí budoucí pedagogy umění odpočívat a relaxovat, je na každém jednotlivci, jak si fyzicky i duševně odpočine, vyčistí mysl a nabere dostatek síly k další celoroční zátěži.
(Švancar, R. Učitelské noviny. *Strašák – syndrom vyhoření.* [online] [cit. 2013-07-11]. Dostupné z: http://www.ucitelskenoviny.cz/?archiv&clanek=1942)

## 5.5 Prevence a léčba syndromu vyhoření

**Faktory omezující riziko výskytu** podle Kebzy, Šolcové (2003, s. 16)

- zdravé sebevědomí
- umění odpočívat, relaxovat
- umění nedostat se do časového presu
- pracovní samostatnost, kreativita, proměnlivost práce
- odolnost vůči zátěžím, pocit dostatečných schopností zvládat situace
- víra ve vlastní schopnosti, sebeuplatnění
- umění přiměřeně až optimálně řešit situace, konflikty, vztahy
- sociální podpora, ta může vycházet z rodiny, od přátel, od spolupracovníků
- pocit přiměřeného společenského a ekonomického uznání a ohodnocení
- životní spokojenost (Kebza, Šolcová, 2003, s. 16)

**Doporučení, která jsou zároveň prevencí i léčbou** podle Švingalové (2000, s. 34)

- Snížit příliš vysoké nároky
- Nesnažit se být zodpovědní za všechny a za všechno
- Naučit se říkat “NE“

- Soustředit se jen na podstatné činnosti
- Se svým časem zacházet racionálně a rovnoměrně
- Neodkládat práci a úkoly
- Nezapomínat mezi prací na přestávky
- Vyjadřovat otevřeně, ale citlivě své pocity
- Mít emocionální podporu
- Hledat věcnou podporu
- Nepropadat do sebelítosti
- Předcházet výukovým problémům
- V problémové situaci nejednat impulzivně
- Doplňovat energii
- Být otevřený novým zkušenostem
- Využívat nabídek pomoci
- Žít zdravě
- Vyhýbejte se negativnímu myšlení (Švingalová, 2000, s. 35)

*Pozitivně myslící člověk neodmítá vzít na vědomí negativní věci. Jen se brání jim podlehnout.* (Peale, s. 34)

Syndrom vyhoření je popisován jako dlouhodobé působení stresu a nesprávné vypořádání se s psychickou i tělesnou zátěží. Je to proces, na jehož konci je vyhoření, tento proces trvá i mnoho let.

Vyhoření je bezesporu bolestivé a nepříjemné, ale jeho důsledky mohou být přesto pozitivní. To, co je popisováno, je důsledkem toho, že se naše emoce rozhodnou zastavit a donutit tak příliš výkonného a cílevědomého člověka přibrzdit dříve, než dojde k fyzickému zničení.

*„Smysl nemůže být darován, ale musí být hledán.*“ E. Frankl

# 6. RELAXACE

## 6.1 Co je to relaxace?

Pojem relaxace lze vysvětlit jako odpočinek, uvolnění nebo zklidnění se. Relaxací v širším slova smyslu ale můžeme chápat i spánek, sportovní aktivity, vůni, hudbu, procházky, četbu, práci na zahradě. Relaxace se během let stala součástí běžného života. Lidé bojují s nedostatkem času díky rychlosti, jakou pracují a zrychlenému životnímu tempu, a s nároky, které požaduje život. Relaxace se stává naší ochranou, něčím, co zvládneme kdykoliv během dne, nic nás nestojí a děláme něco pro sebe.

Mnoho lidí si ani neuvědomuje, jak velmi na ně působí každodenní stres a jak málo jsou uvolnění. Relaxace je přitom jednou z nejjednodušších a nejpřirozenějších činností, kdy se aktivita střídá s odpočinkem. Lidé v dnešní společnosti trpí napětím více či méně skrytým napětím, které nestačí uvolnit ani během spánku.

Podle Hartla (2009, s. 504-505): Relaxace – „*uvolnění svalového a duševního napětí, nutné zvlášť tam, kde k napětí dochází v důsledku psychického onemocnění; přirozený opak stresu; snižuje se tepová i dechová frekvence, výměna látková, svalové napětí; odstraňuje únavu a úzkost, je ideální v kombinaci s tělesným cvičením; je prevencí mnoha nemocí psychických i tělesných, využívá se při nespavosti, astmatu, kožních onemocněních a bolestivých stavech.“* (Hartl, 2009, s. 504-505)

Bedrnová (1999, s. 78) uvádí, že v souvislosti s duševní hygienou je možné činnost relaxačních a autoregulačních cvičení chápat jako specifický způsob aktivního přístupu jedince ke svému zdraví ve smyslu prevence. Prováděním různých relaxačních technik lze zamezit vzniku nejrůznějších poruch, obtíží či nemocí. V současné době je známo několik relaxačních a autoregulačních metod. Autoregulace, jinými slovy sebeřízení či seberegulace, je pokládána za jednu ze základních schopností člověka. Znamená schopnost řídit své volní jednání a cílevědomě jít ke svému cíli**. (**Bedrnová, 1999, s. 78)

*„Umění odpočívat je součástí umění pracovat.“* John Steinbeck

### 6.2 Relaxační techniky, metody

Podle Průchy, Walterové a Mareše (2001, s. 200) *„Postupy navozující stav psychického i tělesného uvolnění, např. autogenní trénink, hrají významnou roli při prevenci a snižování stresu jak pedagogických pracovníků, tak žáků“.* (Průcha, Walterová, Mareš, 2001, s. 200)

Jednoduššími formami relaxace je spánek, aromaterapie, meditace. Jsou méně náročné na čas, na peníze, jsou dostupné všem.

Pro náš organismus je v dnešní uspěchané době nezbytné uplatňovat umění relaxace. Pro efektivní uvolnění je pro jedince důležité, aby si sám zvolil vyhovující relaxační techniku, která mu bude příjemná a poskytne mu dostatečné uvolnění. Základem a nezbytnou součástí všech relaxačních technik je správné a plné dýchání. Vždyť s dechem život začíná, ale i končí. Dech je jedním ze základních projevů života.

Švingalová (2000, s. 19) uvádí: **Dechová cvičení** - pomáhají překonávat různé druhy stresu a jsou nedílnou součástí relaxací, jógy, autogenního tréninku, meditací apod. Je to způsob uvolnění, které lze uplatnit podle potřeby i několikrát denně, a to zcela nepozorovaně pro okolí. Dýchání je nejjednodušší způsob, jak se dostat do klidu se sebou samým. Tím, jak se soustředíme na svůj dech, postupně vyloučíme negativní myšlenky.

Jak je správně provádět?

1. Soustředit pozornost jen na svůj dech
2. Počítat si vdechy a výdechy od 1 do 10 a opakovat znovu od 1.

(1) nádech, (2) výdech, (3) nádech, (4) výdech, **…**

Nádech i výdech by měl být plynulý a bez pauzy, měly by plynule navazovat.

3. Pokud je ovládnuto dýchání, přenést svou pozornost na jeho průběh.

Je důležité uvědomit si, jak vzduch prochází nosem a průdušnicí do plic a vzápětí tělo opouští. Cvičení je vhodné opakovat tak dlouho, dokud si jedinec nebude jist, že dýchání dokážete řídit svými myšlenkami. (Švingalová, 2000, s. 19)

**Aromaterapie**

**Aroma** – příjemná vůně.

**Terapie** – léčba.

Laveryová (1998, s. 6-20) uvádí, že doslovný překlad znamená léčby pomocí vůní. Tyto vůně neznamenají parfém, ale čisté éterické oleje, které jsou získávány z listů, květů, plodů, dřeva, stonků a kořenů bylin a stromů. (Laveryová, 1998, s. 6, 20)

Oleje používali již staří Číňané, Řekové, Římané i Egypťané. Hippokratés (400 př. n. l.), považovaný za "otce medicíny", sám používal vonné esenciální oleje a vážně studoval jejich účinky. Význam spočívá ve zlepšení zdraví a duševního života. Esenciální oleje se do těla dostávají inhalacemi a vstřebáváním kožními póry.

Základním prostředkem aromaterapie jsou esenciální (éterické) oleje. Ty jsou získávány z rostlin a bývají používány k léčení tělesných systémů, duševních poruch a citové nevyrovnanosti. Jeden z nejúčinnějších způsobů, kterým se dostane olej do těla, je **masáž.** Další možné a dostupné způsoby, které mohou být i součástí vaší domácnosti jsou: koupele, inhalace, odpařovače, obklady, kloktání a výplachy úst. Dále je vhodné oleje přidávat i do mastí, krémů, pleťových vod, šamponů a sprchových gelů. (Laveryová, 1998, s. 6,7)

Většina lidí chápe aromaterapii jako bezpečnou, příjemnou a relaxační. Aromaterapie je vhodná pro každého, bez rozdílu věku a kvality zdraví. (Laveryová, 1998, s. 11)

Spánek je nezbytnou součástí života každého jedince, ale může být chápán i jako relaxace, nabití sil, uvolnění od stresu, napětí, odpočinku. Spánek je sice stavem, při kterém dochází k uvolnění, ale každodenní život nám přináší takové množství stresů, že ani spánek nestačí na jejich uvolnění.

Při spánku se některé smysly fungují omezeně, zpomaluje se dýchání, snižuje se krevní tlak a tělesná teplota. Spánkem strávíme asi jednu třetinu života. Znemožňování a rušení spánku má za následek psychické obtíže.

Délka spánku u člověka je individuální, obecně se uvádí 7 – 8 hodin, ale někteří jedinci mají potřebu spánku odlišnou. Navzdory všem skutečnostem na význam spánku stále není jednotný názor.

Podle Chamoutové (2012, s. 153) je **meditace** činnost, která zná jen přítomný čas, má schopnost vypustit minulost i budoucnost, a to je důležitá podmínka i při relaxaci. Meditující by měl nechat zcela volně plynout myšlenky, pocity a veškeré pochody organismu, bez jakéhokoli hodnocení a zasahování. Meditace provádějí hluboké uvolnění v relaxaci, kdy člověk jakoby zapomene na vnější svět a pustí bariéry mezi vědomím a podvědomím, umožňuje meditujícímu hlubší ponoření do sebe sama. (Chamoutová, 2012, s. 153)

Míček (1984, s. 190**)** popisuje**: Jóga** – v rámci České lékařské společnosti J. E. Purkyně pracuje komise pro využití jógy v rehabilitaci. Jóga přispěla mnoha podněty i vědecké teorii a praxi duševní hygieny. Jóga inspirovala mnoho autorů autoregulačních technik, např. Jacobsonův, Schultzův autogenní trénink, dále i některá dechová cvičení využívají prvky jógy. (Míček, 1984, s. 190)

Podle Chamoutové (2012, s. 151): Jóga nemusí pro mnohé znamenat jen způsob relaxace, ale i životní filozofii. I když vznikla před mnoha tisíciletími v Indii, používá se dodnes po celém světě. Je to jedna z nejstarších technik a zároveň nejpropracovanějších systémů navozujících soulad těla a mysli, hlubokou relaxaci, duchovní vědomí, soustředění a jasnost mysli spolu s tělesnou silou a ohebností. Jógu lze cvičit v každém věku i při tělesném oslabení, cvičení je možné přizpůsobit každému jedinci. Jóga nejen harmonizuje a napíná všechny části těla, ale masíruje i vnitřní orgány a žlázy. Vzájemný soulad dýchání uvolňuje mysl a tělo, posiluje krevní oběh a zlepšuje okysličování všech tkání. Aby bylo dosaženo efektivního účinku, je třeba se cvičení věnovat pravidelně, zpočátku pod vedením zkušeného učitele jógy, který pomůže zvolit nejvhodnější postup pro cvičení.

Podle Chamoutové (2012, s. 151) má každé cvičení úvodní a závěrečnou relaxaci, která je nezbytná při dosažení skutečné harmonické rovnováhy. Jóga umožňuje celou řadu využití jednotlivých částí rozsáhlého jógového systému. Jedním ze zajímavých a časově nenáročných způsobů je systém cvičení prstů.

**Jóga prstů** slouží ke sladění celého organismu i k jeho vlastní léčbě. Předností cvičení jógy prstů je, že cvičení můžete provádět kdekoli a kdykoli. Staří indičtí lékaři se domnívali, že specifická kombinace spojených prstů uzavírá určité energetické

kanálky a vyvolá tak léčivý efekt. Nejvhodnější je vybrat si jednotlivé pozice prstů, zpočátku 2 – 3 prsty a každé pozici se věnovat alespoň 10 minut denně. Při výběru vhodných pozic je nejlepší vlastní intuice, protož tak se člověk většinou rozhodne správně. Příklad některých pozic, pro jasnější představu:

**Pozice k překonávání trémy, neklidu, stresu a deprese** je považována za velmi jednoduchou a zároveň za jednu z nejdůležitějších. Dosáhnete ji spojením ukazováčků a palců vždy téže ruky. Ostatní prsty musí zůstat nataženy.

**Koncentrace, myšlení, úbytek energie,** pozice dosáhneme tak, že propleteme vzájemně všechny natažené prsty, s tím, že malíčky a palce jsou nataženy a dotýkají se vzpřímeně.

**Obranyschopnost organismu, virová onemocnění,** polohu je třeba procvičovat od chvíle, kdy se ve vašem okolí nemoc objeví. Před vašimi prvními příznaky. Pozici docílíte tak, že vzájemně propletete všechny prsty obou rukou, ukazováčky do sebe zaklesnete a palce jsou vztyčeny vzhůru.

**Paměť, soustředění, fantazie, tvořivost,** pozice, kterou je možné procvičovat během jakékoliv duševní činnosti, zejména tvůrčí. Lze ji využít i v době písemné práce u studentů. Vyzout se z těsné obuvi, špičky nohou směřují k sobě, palec pravé nohy je zasunut mezi palec a 2. prst levé nohy. (Chamoutová, 2012, s. 151 - 153)

Bedrnová (2009, s. 86, 87) popisuje zajímavost - **Couéismus,** jedna z nejstarších novověkých relaxačních metod. Tvůrcem je francouzský lékárník Emile Coué (1857 – 1926). Spočívá v pasivním uvolnění a autosugesci**.** Dodnes je zachovaná a používaná autosugestivní věta: *„Den ode dne, v každém ohledu, se mi daří lépe a lépe.“* (Bedrnová, 2009, s. 86, 87)

Podle Vojáčka (1998, s. 11) **autogenní trénink** patří do řady tzv. relaxačních (uvolňujících) metod, podobně jako hypnóza nebo jóga, ale v širším významu než jen relaxačním. Patří zároveň mezi metody sebeovládání, sebeprožívání, sebeřízení, proto patří mezi metody léčebné i zdokonalující.

Název **autogenní** znamená doslova "samorodý". Autos – sám, genos – rod, původ, vznik, proto technika, kterou vládne jedinec sám, ale také s významem, že se jedinec může "dotvořit". Je to stav dosaženého vnitřního ponoření, nabitého nácvikem, ve kterém nechybí zároveň část relaxace a koncentrace. V tomto stavu může člověk působit sám na sebe, působí sám na sebe autosugestivně určitými postupy. Autogenní trénink jako léčebnou a sebezdokonalující metodu vytvořil ze svých zkušeností s hypnózou německý lékař – neurolog a psychiatr prof. Dr. I. H. Schultz.

Metodu vytvořil za účelem, aby ji mohl člověk používat sám. V základním stupni to znamená postupný nácvik prožitku tepla, tíže, volného dechu a klidného tepu, vnitřního tepla a chladu na čele. Ve středním stupni je to praktická aplikace autogenního tréninku. Vede k harmonii celé osobnosti, v oblasti tělesné i duševní, k umění sebeprožívání a sebeovlivňování a využití v různých životních situacích. Ve vyšším stupni je to pak schopnost „vnitřně vidět" své pocita a prožitky, různé vztahy a souvislosti, umět položit otázku a odpovědět na ně svému nitru a díky odpovědím získávat poznání a na jejich základě zkoušet svá životní hesla a předsevzetí.

Schultzův autogenní trénink je jedním z nejčastěji používaných a také nejúspěšnějších relaxačních cvičení. Dnes je autogenní trénink praktikován prakticky po celém světě, hlavně v zemích Evropy, v Severní Americe a Japonsku. Během času byly vytvořeny i různé varianty. Užívá se k léčbě různých obtíží, především neurotických, funkčních – psychických i tělesných, také ke zdokonalování schopností a povahových vlastností. V současné době, která je plná stresů a rostoucích nároků na každého jedince, a to po všech stránkách, je využití autogenního tréninku velmi cenné a plně platné. Praktikování autogenního tréninku se v celém světě stále rozšiřuje. (Vojáček, 1998, s. 11 - 12)

Na závěr názor samotného profesora Schultze (In: Vojáček, 1998, s. 1998), který se vyjádřil v tomto smyslu: *„Autogenní trénink nevnáší do léčby a sebevýchovy nic násilného a neřeší nic neharmonickým způsobem. Je jako dobrý zahradník, který pomáhá odstraňovat překážky tam, kde stojí v cestě a brání plnému, správnému a zdravému vlastnímu růstu a rozvoji."* (Vojáček, 1998, s. 55)

**Progresivní relaxace Edmunda Jacobsona**

Protože je to jedna z nejuznávanějších, nejefektivnějších a nejčastěji využívaných metod, je zde níže popsána podrobněji.

Podle Míčka (1984, s. 191) je zakladatelem této techniky světově uznávaný americký psycholog E. Jacobson (1888 – 1983). Jacobsonova progresivní relaxace je propracovaný systém progresivní relaxace svalového aparátu. Základem jeho metody je postupný nácvik uvolnění svalstva ve všech částech těla, rozdělený do několika fází. Cvičení ukazuje velmi dobře použitelný způsob, jak odstranit svalové napětí. Jacobson během své práce techniku vylepšoval a měnil, proto existuje ve více verzích. Základní pojmy, které Jacobson ve svých pracích představuje, jsou tenze, hypertenze a relaxace.

**Tenze** – moderní doba je pro jedince charakteristická spěchem, neklidem a větším množstvím podnětů, na které je třeba reagovat. U většiny lidí vzniká zvýšená tenze (napětí), které je základem napětí svalů. Jakmile něco duševně nebo psychicky děláme, jsou namáhány některé svaly našeho těla. Vážným poznatkem je, že situace, která vyvolala napětí, pominula, ale tenze stále trvá. Pokud tenze nejsou neutralizovány relaxací, tak se mají tendenci hromadit.

**Hypertenze** -stav vyznačující se zvýšenou dráždivostí a neúměrnou nervovou aktivitou. Příčinou bývá nahromadění vyčerpávajících událostí nebo neštěstí a nemoci. Jacobson poukazuje na zvlášť blízké vztahy mezi neurosvalovou hypertenzí a neurózami. (Míček, 1984, s. 191)

**Neuróza** – je charakteristická zvýšeným napětím a neschopnosti uvolnit se.

**Relaxace** – způsob jak odstranit škodlivé neurosvalové napětí. Základem je naučit se uvolňovat kosterní svalstvo a tím ovlivňovat psychickou pohodu. I záměrná relaxace pokud je prováděna netrénovanou osobou, většinou nestačí odstranit napětí v žádoucí míře. Při pečlivém pozorování lze vidět, že člověk, který se snaží "relaxovat" není uvolněný, protože dělá nepatrné pohyby, mrká, pohybuje hlavou, údy, prsty, slabě svraští čelo. To je známka, že mysl pokračuje ve své činnosti. Naučíte-li se vybrané svaly vnímat a podle potřeby uvolnit či napnout, docílíte prostřednictvím takovéto práce s tělem psychické vyrovnanosti. (Míček, 1986, s. 192)

Předností této techniky je, že se ji lze snadno naučit.

Nácvik progresivní relaxace:

Chamoutová (2012, s. 138) uvádí, že ji lze provádět postupně v určitých etapách, fázích, ale nácvik by měl být prováděn vleže na zádech, nejlépe na pohodlném lůžku, dost širokém na položení rukou volně podél těla, v klidné místnosti. Doporučuje se pohodlný oděv, teplé ponožky a lehká přikrývka. Při potížích s páteří je vhodné podložit si hlavu polštářkem. Cvičí se se zavřenýma očima. Slabé zvuky, které nenesou informaci, většinou neruší. Zahájení cvičení je vždy stejné, je doporučováno najít si pohodlnou polohu, ruce si položit volně podél těla, nohy mírně od sebe a velmi pomaloučku zavírat oči.

Levá paže- provádět relaxaci jednou denně nebo více asi 6 dní.
Pravá paže – pokračovat v tom, čeho jste dosáhli na levé paži, a aplikovat totéž u pravé – hodina denně po 6 dní.
Levá noha – pokračovat v relaxaci obou paží, přidat relaxaci levé nohy – 9 dní.
Pravá noha – k předchozímu cvičení přidat relaxaci pravé nohy – 9 dní.
Trup – 3 dny přidané praxe.
Krk – 2 dny přidané praxe.
Čelo – 1 den.
Obočí – 1 den.
Víčka – 1 den.
Oči – denně 1 týden.
Zrakové představy – denně 1 týden.
Tváře – 1 den.
Čelisti – 2 dny.
Rty – 1 den.
Jazyk – 2 dny.
Řeč – 3 dny.
Představovaná řeč – 3 dny.

Rozpoznávací tenzi věnovat pouze první část doby cvičení, zbývající část se věnuje výlučně úplné relaxaci. Nikdy nestahovat nějaký sval, abyste ho relaxovali.

Vylučit jako pomůcku relaxace pohyb, ale vylučit také nehybnost při mírné pokračující tenzi – to není relaxace, ale bezcenná imitace.

Provádění relaxačních technik umožňuje:

- uvědomit si, které části těla jsou nejvíce ohroženy ztuhlostí. Uvolnit si je a zároveň si dávat pozor na jejich opětné přetížení
- nepostradatelné je i krátké 3 – 5 minutové relaxační cvičení, které přináší okamžitou úlevu, např. uvolnění ztuhlých obličejových a šíjových svalů může zamezit počínající bolesti hlavy, přispěje ke klidu, pohodě a osvěžení.

Při uvolnění díky relaxaci dochází ke změnám v organizmu a to: celkově se snižuje aktivita organizmu, klesá svalové napětí, zklidňuje se srdeční tep, dochází i ke změnám EEG. (Chamoutová, 2012, s. 138)

Relaxace má velký význam pro prevenci a terapii některých negativních stavů a také nemocí. Mohou to být například:

**Úzkost** – podle Míčka (1984, s. 199) za druhé světové války bylo Jacobsonovou metodou vyškoleno 15 700 budoucích pilotů. Cílem relaxačního tréninku bylo snížení stavů nervozity, únavy a zlepšit spánek. Tím byla podstatně snížena úzkost.
Své úzkostné stavy si člověk ve větší míře způsobuje sám.

Při duševní nepohodě vždy nastává větší napětí svalstva. Je třeba se soustředit na to, že stres a napětí je způsobeno jen nadměrným úsilím.

**Vysoký krevní tlak** – kdykoli se napíná sval, namáhá se nepatrně i srdce. Je-li jedinec během dne stále v napětí, v podstatě si sám zvyšuje krevní tlak.
**Srdeční příhody** – šetřením svalové energie lze chránit své srdce. Omezení přílišné tenze je zároveň prevence proti koronární srdeční nemoci nebo alespoň zpomalení jejího průběhu.
**Další nemoci** – relaxace má velký význam např. i při žaludečných vředech, kolitidě, nechutenství, nespavosti apod. (Míček, 1984, s. 199)

### 6.3 Sebepoznání - umění života

*„Zkoumání sebe sama je klíčem k porozumění, jež otvírá bránu moudrosti.“* (Peck in Chamoutová, 1994)

V životě je důležité umět rozlišovat podstatné věci od nepodstatných. Důležitým věcem by se mělo věnovat více času. Umět odmítnout, důsledně mnohé věci nedělat.
Je nutné naučit se ukončovat věci včas, správně hospodařit s časem.Času bychom si měli vážit jako vzácného daru. Plýtvání časem bychom se měli bránit, alespoň tak jako se bráníme narušování zdraví – dokud je čas.

Je potřeba dívat se na každou činnost z hlediska její hodnoty. Pochopí-li člověk, že správné hospodaření s časem je zvažování důležitosti, naléhavosti a nezbytnosti, zjistí např., že spousta věcí za to nestojí, nebo naopak. Pokud člověk uvažuje, zda má určitou věc udělat, je na místě se sám sebe zeptat „Jak moc je to důležité“

Relaxace sama o sobě je příjemná, ale abychom zvolili správnou cestu a způsob vhodné relaxace, je potřeba se znát. Aby relaxace byla prospěšná a přinesla nám to, co chceme, musíme se naučit mít se rád, věřit v sebe, pečovat o sebe. Různé relaxační techniky, postoje, vystupování, chování to vše se můžeme naučit, pokud budeme chtít, ale pokud o sobě pochybujeme, pokud se stále hledáme, tak to nebude to správné.
Je potřeba sebepoznání.

*Gnóthi seauton* (poznej sám sebe) - nápis, který byl vytesán nad vchodem do nejslavnější věštírny v Delfách a zároveň posvátného místa ve starém Řecku napovídá, že sebepoznání bylo pokládáno mnoha filozofy za jednu z nejvyšších moudrostí. Naše osobnost je jedinečná, individuální a jedinec se s ní seznamuje tak trochu způsobem pokus, omyl nebo přebíráme vzory od rodičů, vychovatelů od lidí, které máme kolem sebe. Předáváme si životní zkušenosti, zvyky, různé poznatky. To vše vytváří naší osobnost, ale poznat sám sebe musíme každý sám.

Lidé jsou často v pokušení svalovat své životní neúspěchy a nezdary na celé široké okolí, na špatné podmínky, na jiné lidi. Takoví lidé si prostě a jednoduše nevěří, mají pocit, že jim všichni ubližují, za jejich neúspěchy vždy někdo stojí. Tito jedinci stále na něco marně čekají, kdy se jim změní život, kdy něco dostanou, kdy za ně někdo další něco udělá. Neuvědomují si, že jsou za své činy, za svůj život, za své jednání zodpovědní sami. Jejich způsob jednání s ostatními závisí na jejich sebehodnocení

a očekávání. Proto je potřeba poznat sám sebe. Musíme porozumět své povaze, mít dostatečnou a zdravou sebedůvěru, musíme věřit ve svou hodnotu, ve svou sílu, ve své schopnosti.

Cesta sebepoznání není jednoduchá, ale zároveň není nemožná. Je potřeba snahy a skutečného, opravdového chtění. Je potřeba si uvědomit, že každá změna něco stojí, že to není snadný proces. Zbavit se celoživotních zvyků může být velmi obtížné, hlavně pokud jsou to zvyky, které nám ubíraly naše už tak malé sebevědomí. Je třeba naučit se, že na sebe nemusíme klást nepřiměřené nároky.

Mnoho věcí v životě každého jedince (práce, zábava) vyžaduje velké množství času, je třeba umět si jej vyhradit i pro výše zmiňovanou relaxaci.

# PRAKTICKÁ ČÁST

Druhá část této práce se týká kvantitativního průzkumu.

Průzkum probíhal na 1. stupni základních škol ve Středočeském kraji a v Praze. Dotazník byl distribuován záměrně do různých typů škol, co se týká velikosti, umístění i zaměření (venkovská škola, středně velká škola na menším městě, velkoměstská a alternativní škola, škola speciální). Proto i zastoupení pedagogů je v co největší míře vypovídající.

## 7. Cíl a hypotézy průzkumu

Cílem praktické části je potvrdit či vyvrátit následující hypotézy:

Formulace hypotéz:

**H1**: Učitelé mají dostatečné povědomí o duševní hygieně.

**H2**: Učitelé se málo snaží o duševní hygienu své osoby.

**H3**: Učitelé si uvědomují, jak je pro ně důležitá duševní hygiena, odpočinek, relaxace, rodina.

**H4**: Učitele ovlivňuje stres.

Cílem průzkumu bylo zjistit, co na učitele působí preventivně proti duševní nepohodě a co je významným stresorem. Na základě toho se pokusit stanovit možné závěry pro pedagogickou praxi.

### 7.1 Metodika průzkumu

Sběr dat proběhl pomocí metody dotazníku, který je pro danou problematiku nejvhodnější. Výběr byl z několika možností, dotazník byl anonymní.

Pro získání dalších informací byla použita také metoda dotazníků s vybranými pedagogy.

### 7.2 Výzkumný vzorek, popis škol

V rámci průzkumu se šetření uskutečnilo v 7 pedagogických ústavech. Autorka zvolila tyto školy z různých důvodů - na jednom pracovišti působila, jiné bylo alternativní, záměr byl především ten, aby zastoupení škol mělo co nejširší záběr.

Dotazník vyplnilo celkem 70 respondentů, z toho 66 žen a 4 muži. Výsledek vypovídá o vysoké feminizaci žen ve školství. Mohlo by se říci, že problém feminizace ve školství je do značné míry otázka řešení v nových koncepcích ministerstva školství.

Autorka by dále ráda poděkovala pedagogům za jejich vstřícnost při dotazování, i přes jejich vysoké pracovní vytížení byli vesměs velmi ochotní a nápomocni.

**ZŠ MNICHOVICE**

Ve školním roce 2013/14 má 450 žáků ve 20 třídách. Do školského obvodu patří 5 obcí. Od září 2013 má škola dva objekty: stávající velkou školu a nově zrekonstruovanou historickou budovu školy. Nechybí ani školní družina s kapacitou 165 dětí. 26 učitelů, 1 spec. pedagog, 1 výchovný poradce, 7 vychovatelek ŠD.

Škola je specifická svým jazykovým vzděláním. Výuka angličtiny probíhá již od 1. třídy, metodikou Supernature. Má třídy s rozšířenou výukou jazyků. Od 4. ročníku mohou žáci přímo ve škole navštěvovat přípravné kurzy anglického jazyka k mezinárodním zkouškám Cambridge ESOL. Jako jazykoví asistenti vyučují rodilí mluvčí z USA a z Velké Británie.

Další předností je efektivní využívání ICT. Děti mají od 3. třídy zaměřenou na rozvoj práce s PC, bezpečné a smysluplné využívání digitálních technologií. Učebny jsou připojené k internetu a vybaveny moderní prezentační technikou. Komunikuje on-line s rodiči. Žáci od 4. ročníku používají elektronické žákovské knížky v systému Bakaláři. V neposlední řadě musí žáci 9. tříd na konci školního roku zpracovat a obhájit závěrečnou práci.

**ZŠ STRANČICE**

Škola s kapacitou pro 295 žáků, nechybí jídelna, klub a družina. Základní škola je školou takzvaně "rodinného typu", pedagogové všechny děti znají, respektují individuální potřebu každého. 15 učitelů, 5 vychovatelek ŠD, 1 školní psycholog,

1 speciální pedagog.

**Už jsem čtenář** - Již třetím rokem se škola zapojila do projektu Národní pedagogické knihovny Komenského Už jsem čtenář - Knížka pro prvňáčka**,** který podporuje MŠMT. Cílem projektu je rozvoj četby hned od prvních měsíců školní docházky dětí, vytvoření základů návyku pravidelného čtení. Odměnou za vynaloženou námahu je dětem Knížka pro prvňáčka, která byla vytvořena výhradně pro účastníky projektu a nelze ji koupit v běžné knihkupecké síti nejméně po dobu tří let. Předání knihy je spojeno se čtenářským slibem a pasování od pana starosty na čtenáře na Obecním úřadě.

**eTwinning -** Aktivita eTwinning je určena učitelům a žákům všech typů škol ve 32 evropských zemích. Prostřednictvím moderních technologií školy navzájem spolupracují a realizují vzdělávací projekty na dálku. V letošním školním roce se poprvé zapojila i tato škola do dvou projektů. Jeden - na téma Communicating in English via email/normal post about various topics - realizuje s pěti partnerskými školami v hodinách angličtiny v 6. , 7. a 8. třídě. Druhý projekt, nazvaný Meeting friends in Europe, dělají s dětmi ze 4. tříd a z 5. třídy a partnery jsou děti z devíti evropských škol. Cílem je poznat jiné země, jejich kultury a zvyky, najít si kamarády, poznat jejich koníčky, školu, životní styl, naučit se užívat cizí jazyk v praxi, rozšířit si slovní zásobu, používat počítač, využívat internet, umět spolupracovat v týmu.

**Evropa dělá školu** - Škola se zapojila do evropského výukového projektu Evropa dělá školu. Jedná se o původně německou studentskou iniciativu, která má za cíl zapojit do programu evropských studentských výměn i žáky základních a středních škol pomocí krátkých projektů v dané zemi hostujících zahraničních studentů na téma jejich vlasti a umožnit tak dětem participujících škol "nahlédnout do Evropy." Projekty probíhají v angličtině, němčině, francouzštině (příp. španělštině či italštině). Jeden projekt trvá cca 3 školní hodiny - jedna hodina je přednáška studenta a druhé dvě jsou určeny na práci studenta se třídou, vše samozřejmě v cizím jazyce.

Snaží se zde o to, aby uvnitř školy panovalo příjemné klima, aby žáci každý den přicházeli do školy rádi, beze strachu a s důvěrou. Aby každý den byl plný podnětů, nových objevů, poznání. Aby budoucí prvňáčci se do školy těšili a na konci deváté třídy ze své školy neradi odcházeli. Domnívají se, že úspěšné dosažení tohoto cíle závisí

na vzájemné spolupráci celého učitelského sboru, žáků, rodičů, výchovného poradce, školní psycholožky, vychovatelek, vedení školy a obce.

**ZŠ METEOROLOGICKÁ PRAHA**

Provozuje základní školu pro 870 žáků s jídelnou a školní družinou. 25 učitelů, 7 vychovatelů ŠD, 1 výchovná poradkyně, 1 školní psycholog, 1 speciální pedagog.

Škola je vhodně situována na okraji městské zástavby, s dobrou dopravní dostupností, hned vedle Modřanské rokle. Členitá architektura a parková úprava areálu působí velmi příjemně, škola má dvě tělocvičny, dvě hřiště s umělým povrchem a běžeckou dráhu. Děti mohou využívat počítačovou učebnu, knihovnu, cvičnou kuchyňku, odbornou učebnu přírodních věd, učebnu s interaktivní tabulí, keramickou dílnu.

Dětem je ve škole dobře, cítí se v ní pohodově, což opakovaně ukazují ankety a rozhovory. Přátelské a bezpečné prostředí považují za velmi důležité. Mezi dětmi a učiteli převládají přátelské, rovnocenné vztahy. Děti mají viditelný vliv na život školy, mimo jiné i prostřednictvím funkční dětské samosprávy, která se podílí nejen na chodu školy, ale i městské části. V mnoha školách není samozřejmé, aby se děti zapojovaly do grantů, aby jednaly s dospělými partnery a institucemi - zde ano.

Vyučují podle vlastního vzdělávacího programu. Aj je už v 1. třídě, od 4. třídy si děti mohou vybrat druhý cizí jazyk, ale s druhým cizím jazykem mohou začít také až na druhém stupni. Kdo chce, může se místo cizího jazyka hlouběji vzdělávat v přírodních vědách. Cizinci s odlišným mateřským jazykem a indikované děti se speciálními vzdělávacími potřebami mají prohloubenou výuku češtiny.

**TŘÍDY AMOS** - organizace výuky s pevným rozvrhem hodin, s kombinací frontálního a skupinového vyučování a s hodnocením dětí známkami. Zařazování inovativních metod vzdělávání.

**TŘÍDY MONTESSORI** - kombinace skupinového a individuálního vyučování s využitím samostatného rozhodování žáků a pomůcek se zpětnou vazbou. Děti jsou hodnoceny slovně.

**Kurz pro získání základního vzdělání** - kurz je pro mladistvé i dospělé, kteří ukončili základní školu v nižším než devátém ročníku a nezískali základní vzdělání. Dále

i uchazeči, kteří ukončili speciální (praktickou, zvláštní) základní školu a získali základy vzdělání.
Obsahem kurzu je učivo 9. ročníku základní školy a opakování učiva nižších ročníků druhého stupně zš. Kurz je bezplatný. Uchazeči nekonají žádné přijímací zkoušky.
V případě neúspěchu u závěrečných zkoušek může účastník kurzu vykonat opravné zkoušky. Po splnění výše uvedených podmínek uchazeč obdrží vysvědčení o získání základního vzdělání.

**Vzdělávání a začleňování cizinců -** cizinci tvoří již několik let asi desetinu žáků školy. Většinou jsou to děti vietnamské národnosti, ostatní cizinci jsou původem z různých jiných zemí. Vzdělávání a začleňování cizinců je dnes již běžnou součástí vzdělávacího programu. Pro tyto děti je prioritou zvládnout český jazyk.

**Přípravná třída -** je určena sociálně znevýhodněným dětem s odkladem školní docházky, případně dětem v posledním roce předškolního vzdělávání před zahájením povinné školní docházky. Přípravná třída je mezistupněm mezi předškolním a základním vzděláváním, jejím hlavním smyslem je připravit děti na první třídu základní školy a předejít jejich případnému školnímu neúspěchu. Do přípravné třídy jsou přijímány děti pouze na základě doporučení pedagogicko psychologické poradny.

### ZÁKLADNÍ ŠKOLA PŘI OLIVOVĚ DĚTSKÉ LÉČEBNĚ

3 učitelky, 1 vychovatelka

Základní škola poskytuje vzdělání a výchovu dětem a žákům, kteří jsou pacienty dětské léčebny nebo jsou zařazeni do sociálního programu.
Hlavním úkolem školy je zajištění kontinuity práce žáků, udržení a rozvoj jejich znalostí. Pedagogové se také snaží o upevnění psychické sebedůvěry dětí, která je oslabena vlivem jejich nemoci a změnou prostředí bez rodičovského zázemí. V oblasti výchovně vzdělávací se škola zaměřuje na individuální výuku žáků. Každý žák pracuje podle svých učebnic, podle svých možností a schopností a podle vzdělávacího plánu své kmenové školy.

Učitelé pomáhají dětem při adaptaci na nové prostředí s ohledem na jejich možnosti a zdravotní stav, věnují zvýšenou pozornost dětem zařazeným do sociálního programu, pomáhají jim doplnit znalosti v základním učivu.

U starších žáků škola zajištuje přípravu k přijímacím zkouškám a podle potřeby žáky doučuje. Pomocí speciálních pedagogických metod pomáhá žákům se specifickými poruchami učení.

ŠD - do školní družiny jsou zařazováni žáci prvního až pátého ročníku. Skupinu dětí tvoří maximálně 14 žáků - jedno oddělení. Při velkém počtu žáků jsou přednostně zařazovány děti z nižších ročníků, naopak při nízkém stavu dětí v léčebně mohou být zařazovány i žáci z druhého stupně. Během pobytu v družině chodí děti také na léčebné procedury. Vychovatelka pomáhá dětem při přípravě na vyučování, zejména se věnuje žákům prvního ročníku, zastupuje úlohu rodiče při domácí přípravě. Řeší s dětmi problémy, pomáhá jim překonat odloučení od rodičů.

**DĚTSKÝ DOMOV**

Dotazník vyplnila i speciální pedagožka z dětského domova, který zajišťuje výchovnou práci u dětí zhruba od jednoho roku cca do 6 let, se zaměřením na postupné zvládání sebeobsluhy, poznávání předmětů kolem sebe, podporu řečového vývoje, motorických schopností, poznávání světa kolem sebe, rozvoj grafických schopností, světa barev, seznamování se a manipulace s knihou. Je zde snaha o co nejindividuálnější a celostní přístup k dítěti.

Děti jsou velmi různé, nejen věkově (1 až 6 let), ale také pocházejí z různého prostředí, mají za sebou různé zážitky včetně týrání, zanedbávání, mají různý stupeň postižení. U dětí s velmi těžkým postižením jde o zpříjemnění dne, většinou pomocí metody bazální stimulace se je snaží seznamovat s věcmi kolem sebe. Velký důraz kladou na relaxaci, zklidňování. Práce je velmi rozmanitá, velmi záleží na momentálním složení dětí. U schopnějších dětí se snaží naučit je běžné věci, co se dělají doma, ve školkách.

**ZÁKLADNÍ ŠKOLA V ŘÍČANECH**

Přes stoletou historii je škola důkazem postupného rozvoje, kdy opakovanými přístavbami vznikla jedna z největších škol na okrese. Celková kapacita je 750 žáků a současná naplněnost 630 žáků. 31 učitelů, 7 vychovatelek školní družiny.

Základní škola vzdělává své žáky vlastním programem “škola pro život". Program klade důraz na vzdělávání žáků s poruchami učení, na podchycení a rozvíjení

talentu, na rozvoj jazykových dovedností a aktivního využívání moderních komunikativních technologií. Škola se řídí principy demokracie a humanity - tyto principy jsou zakotveny v závazných dokumentech školy - vlastním školním vzdělávacím programu, školním a klasifikačním řádu.

Velkou pozornost věnují pedagogové nápravě poruch učení a chování u žáků obou stupňů. Intenzivně pracují s těmito žáky zejména na prvním stupni, kde je pravděpodobnost reedukce vad vysoká. K těmto žákům pedagogové přistupují individuálně, dle potřeb každého žáka, na základě speciálního vzdělávacího plánu. Ten se pak pravidelně vyhodnocuje a dále upravuje v součinnosti se školním psychologem a rodiči. Stejnou pozornost si však zasluhují i žáci nadaní. I pro ně je připraven speciální program, který má za úkol rozvíjet talent žáků. Jde o program probíhající na prvním stupni formou samostatného vyučování jednou týdně v dvouhodinovém bloku. Pro žáky jsou připravovány projekty, které v sobě vždy zahrnují jednotlivé vzdělávací předměty - matematika, český a cizí jazyk, přírodověda a vlastivěda.
To vše s cílem připravit žáky na dobrý vstup do jejich dalšího aktivního života.

**SOFIE - MONTESSORI ZÁKLADNÍ ŠKOLA**

Protože škola byla nově otevřena 3. září 2012, její chod se rozjíždí, otevírá, proto v dnešní době učí zatím 4 učitelé, 1 lektor aj a 1 vychovatelka ŠD. Výhodou je nízký počet žáků ve třídě. Vychází z filozofie Marie Montessori. Předností vzdělávání "pod jednou střechou" je plynulý přechod z jednoho stupně vzdělávání na druhý ve známém a připraveném prostředí. Vzhledem ke kontinuitě a jednotící koncepci výuky jsou vytvořeny optimální podmínky pro rozvoj všech typů gramotnosti žáků a položen jejich pevný celoživotní základ. Třídy školy jsou smíšené, tvořené 1., 2., 3. ročníkem a 4., 5. ročníkem.
Přednosti školy:

Věkově smíšené třídy

Vlastní plánování a organizace práce dětí - volba pořadí činností, práce podle domluvených termínů dokončení, rozdělování práce pro činnost ve škole nebo domácí úkoly, vede děti postupně k přemýšlení nad rozvržením svého času.

Práce s chybou a sebekontrolou - děti vyhledávají vlastní chyby a upravují je, chyba je ukazatelem dalšího učení.

Vedení dětí k sebehodnocení - děti se sebehodnocení učí postupně - od ústního ocenění jednotlivého úkolu až k písemnému posouzení výsledků školní práce, svého jednání a chování se spolužáky, respektování pravidel třídy za určité období.

Prezentace vlastní práce - je důležitá pro učení se dětí navzájem. Prezentace práce pomáhá při vedení dětí k sebehodnocení.

Vedení portfolia vlastní práce - děti si během učení vytvářejí vlastní materiály a spolu s dalšími výsledky své práce je zakládají podle určitých pravidel.

Propojení informací oborem Kosmická výchova - specifické pojetí způsobu vyučování, které není rozděleno do jednotlivých předmětů, ale vychází ze společného tematického celku.

### 7.3 Dotazník a znázornění v grafech

Respondentů z řad pedagogů bylo celkem 70. Na dotazník odpovídali učitelé z prvního stupně základních škol. Návratnost dotazníků od této skupiny respondentů byla průměrná, přestože většina učitelů ochotně souhlasila s jejich vyplněním. Tuto skutečnost si lze vysvětlit tím, že někteří učitelé jsou časově velmi vytíženi a zaneprázdněni jinými činnostmi.

**1. Jaké je Vaše pohlaví?**

Dotazník vyplnilo celkem 70 respondentů, z toho 66 žen a 4 muži. Výsledek vypovídá o vysoké feminizaci žen ve školství. Mohlo by se říci, že problém feminizace ve školství je do značné míry otázka řešení v nových koncepcích ministerstva školství.

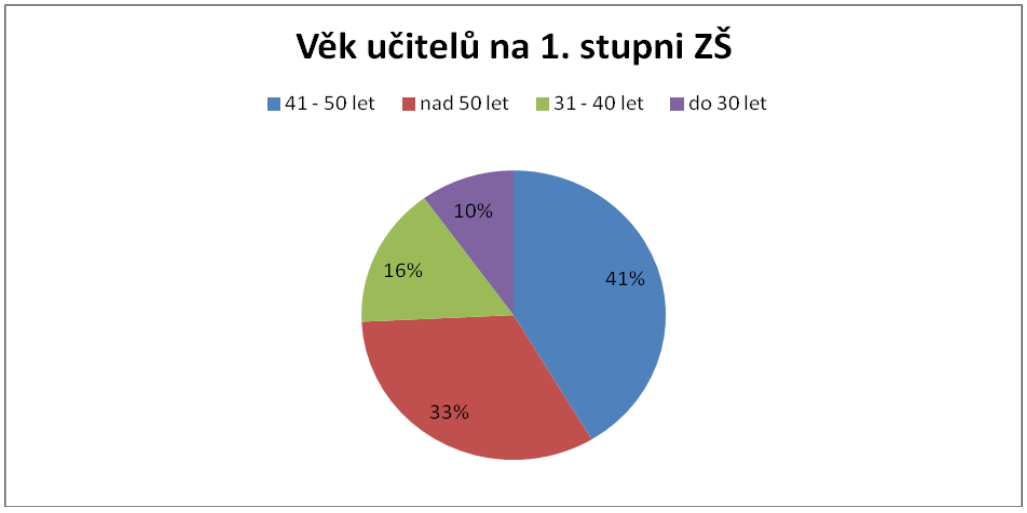
Graf 1: Podíl mužů a žen učitelů na 1. stupni ZŠ

Zdroj: Autor práce (vlastní šetření)

2. **Uveďte Váš věk.**

Největší podíl učitelů je ve věku 41 - 50 let a mezi těmito jsou i 4 zmiňovaní učitelé - muži. U starších učitelů je určitě předpoklad větších zkušeností, s délkou praxe přichází více zkušeností, ale mladí pedagogové naopak mohou přinést svou energii, a navzájem se tak doplnit.

Graf 2: Věk učitelů

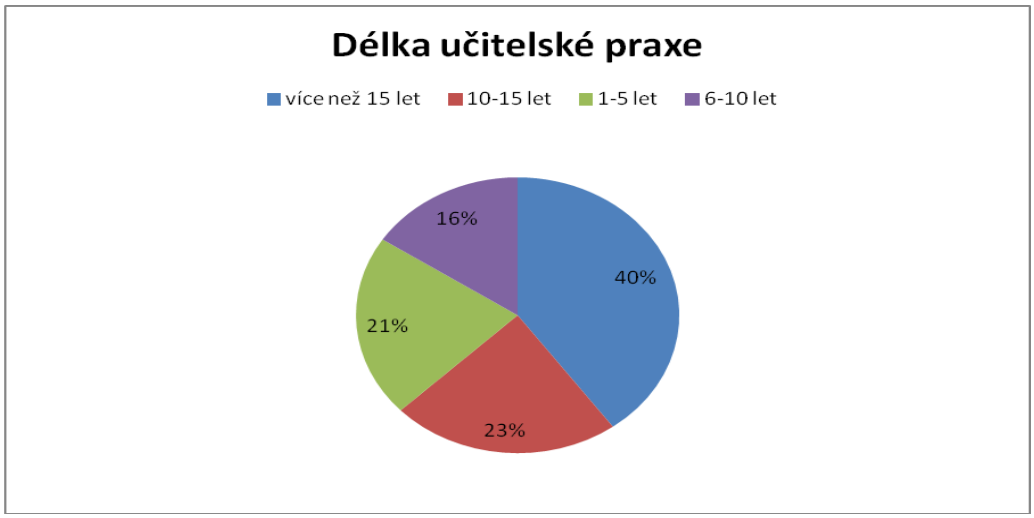



Zdroj: Autor práce (vlastní šetření)

### 3. Jaká je délka Vaší učitelské praxe?

Na tomto grafu je vidět, že největší zastoupení na 1. stupni ZŠ mají učitelé působící ve škole více než 15 let. Toto zjištění vyvolává otázku, zda je to přínos, je lepší délka praxe a jsou tito učitelé nakloněni ke změnám dnešní doby?

Graf 3: Délka učitelské praxe na 1. stupni ZŠ

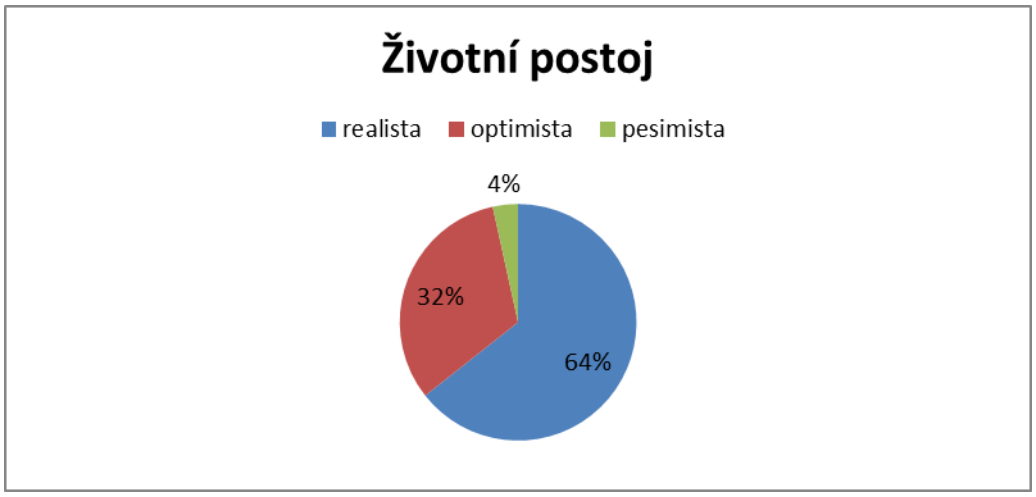



Zdroj: Autor práce (vlastní šetření)

### 4. Jaký je Váš životní postoj?

Většina dotazovaných se považuje za realisty, o něco méně respondentů se považuje za optimisty a určitě je potěšující, že pouze 3 respondenti jsou pesimisté.

Graf 4: Životní postoj respondentů

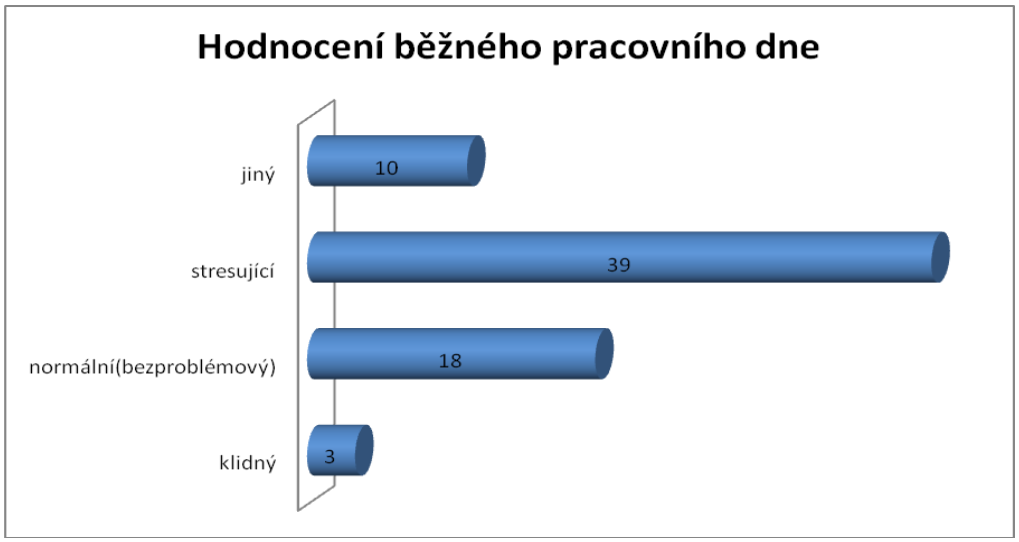



Zdroj: Autor práce (vlastní šetření)

**5. Jak hodnotíte svůj běžný pracovní den?**

Je důležité, aby pracovní den každého učitele nebyl stresující, aby se učitel těšil, aby nechodil do práce s nevolí. Běžný pracovní den většina respondentů vnímá jako normální, tzn. bezproblémový. 10 respondentů vyplnilo možnost "jiné", a to např. náročný na trpělivost, blázinec, dny se liší, hektický, někdy normál, někdy stres.

Graf 5: Hodnocení běžného dne

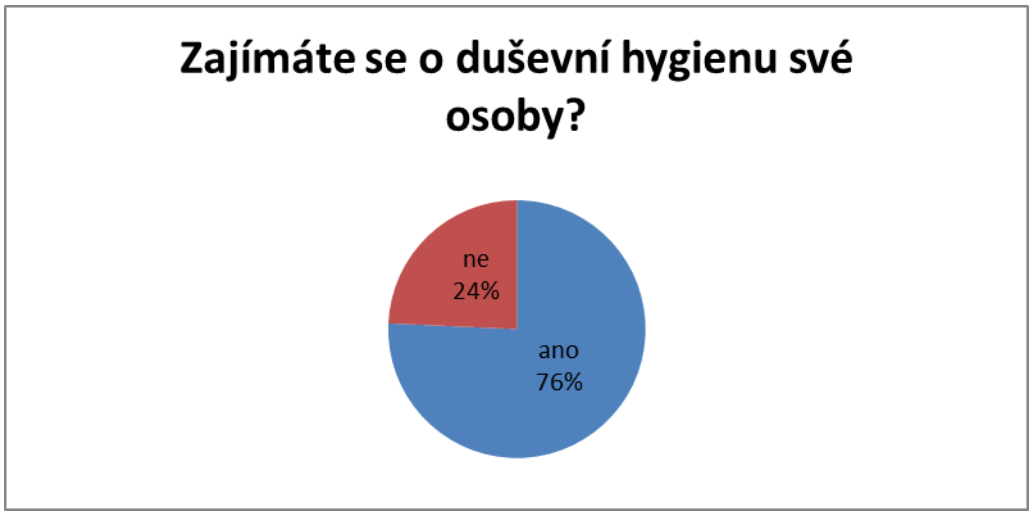



Zdroj: Autor práce (vlastní šetření)

6. **Zajímáte se o duševní hygienu své osoby?**

Je příjemné zjištění, že většina učitelů se o svou duševní hygienu zajímá. 53 respondentů označilo kladnou odpověď a 17 odpovědělo ne.

Graf 6: Zájem o duševní hygienu své osoby

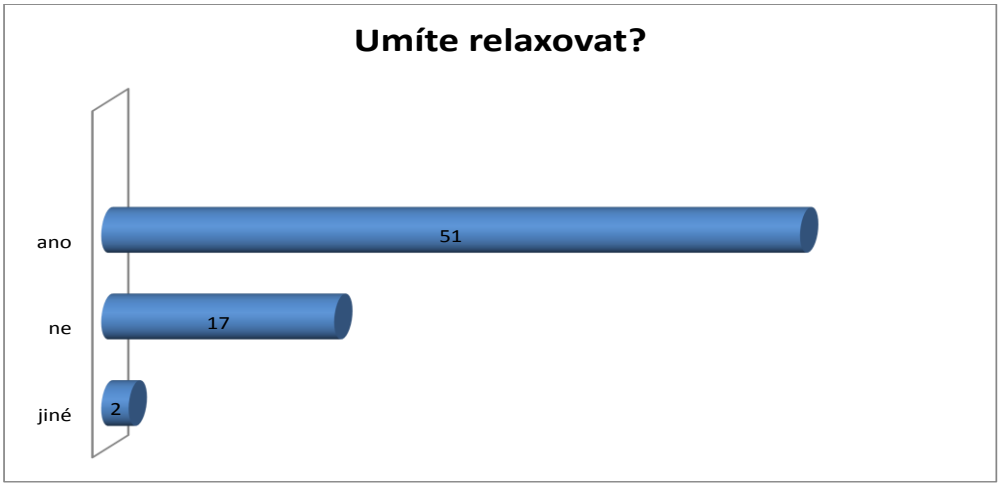



Zdroj: Autor práce (vlastní šetření)

7. **Umíte relaxovat?**

Velká většina odpověděla ano, za povšimnutí stojí i dvě vlastní odpovědi. 2 respondenti neodpověděli jednoznačně (z nabízených možností) a uvedli "nerelaxuji pro nedostatek času".

Graf 7: Umění relaxovat

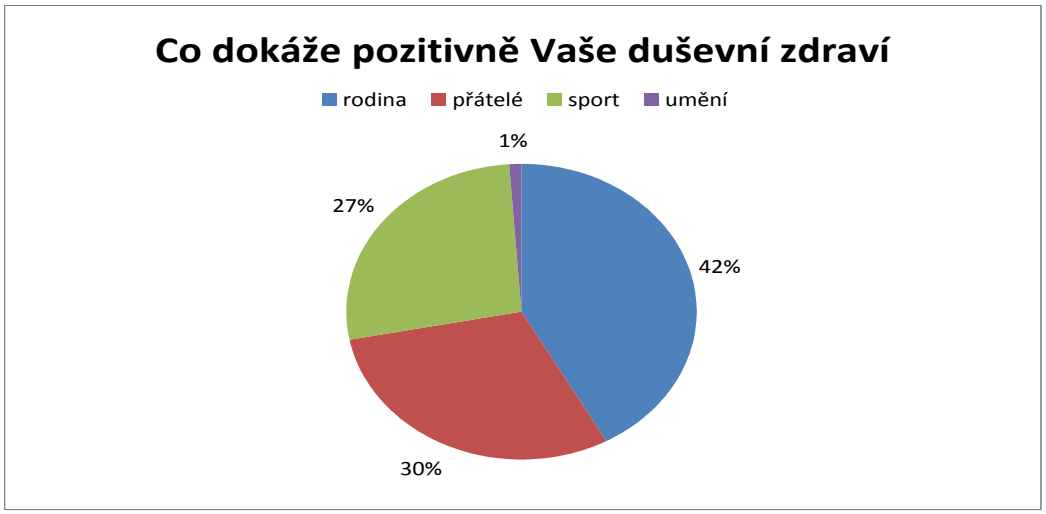



Zdroj: Autor práce (vlastní šetření)

**8. Co dokáže pozitivně ovlivnit Vaše duševní zdraví?**

Většina respondentů v této otázce neoznačila pouze jednu odpověď, označila více odpovědí, tj. 2- 3 odpovědi. (45 - rodina; 32 - přátelé; 29 - sport; 16 - umění a někteří uvedli své činnosti, např.: fyzická práce, příroda, zpěv, dlouhé procházky se psem, filmy.

Graf 8: Co ovlivní pozitivně duševní zdraví

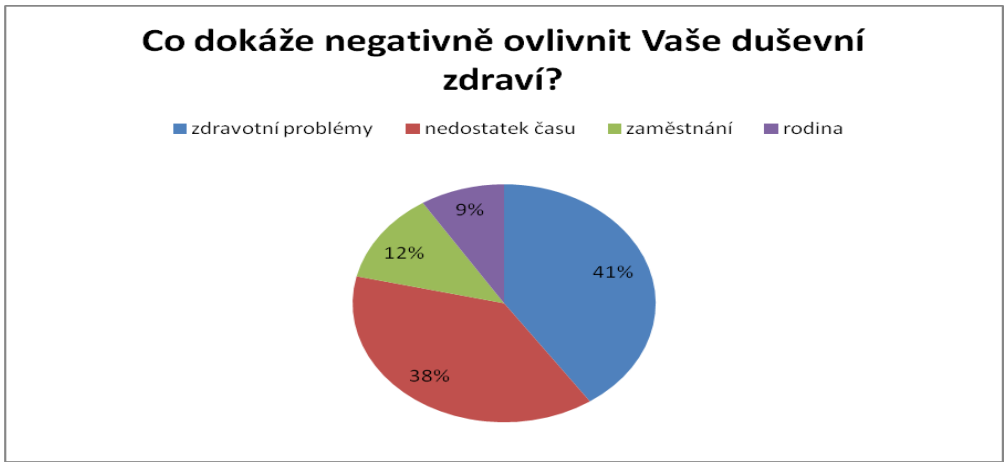



Zdroj: Autor práce (vlastní šetření)

**9. Co dokáže negativně ovlivnit Vaše duševní zdraví?**

Tento graf je celkem jednoznačný (36 – zdravotní problémy, 34 – nedostatek času, 11 - zaměstnání, 8 – rodina), někteří uvedli jako už u některých předešlých otázek své odpovědi, např. blbci, stres, srážka s blbcem…

Graf 9: Co ovlivní negativně duševní zdraví




Zdroj: Autor práce (vlastní šetření)

**10. Myslíte si, že stres ovlivňuje Vaše zdraví?**

V literatuře se uvádí, že stres ovlivňuje zdraví každého jedince. Respondenti odpověděli ve většině, že ano (64). Ne odpovědělo pouze 6 respondentů, to potvrzuje skutečnost uváděnou ve výzkumech.

Graf 10: Vliv stresu na zdraví

Zdroj: Autor práce (vlastní šetření)

**11. Myslíte si, že dodržujete zdravý životní styl?**

Odpovědi, i když jsou jednoznačné, tak jsou velmi vyrovnané, 36 - ano, 34 - ne. Je škoda, že zdravý životní styl dodržuje spíše méně lidí, než více. V dalších otázkách se ukážou jednotlivé oblasti zdravého života.

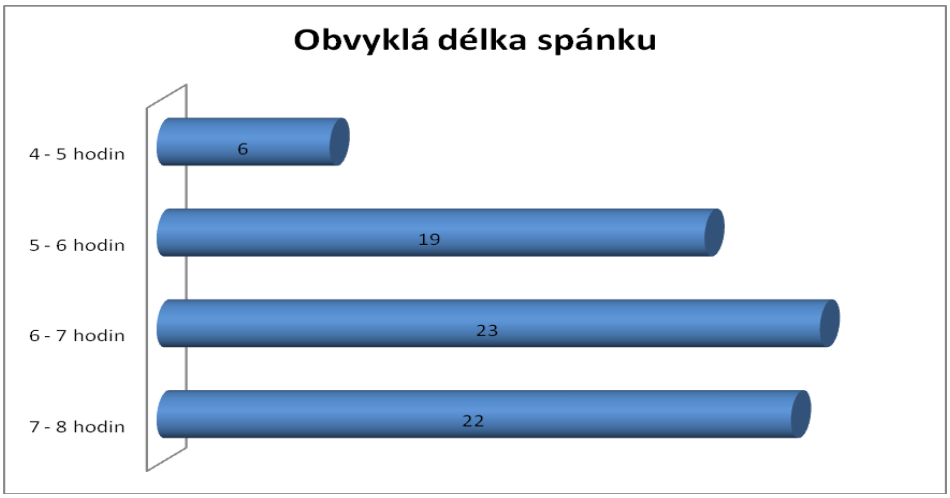
Graf 11: Dodržování zdravého životního stylu

Zdroj: Autor práce (vlastní šetření)

12. **Jaká je obvyklá délka Vašeho spánku?**

Kvalitní spánek je pro zdraví životní styl nezbytný. U spánku není důležitá jen jeho délka, ale i prostředí, správná postel, vyvětraná místnost, nepřejídání se na noc atd. Z odpovědí 70 dotazovaných respondentů je možno říci, že spánek učitelé dodržují.

Graf 12: Obvyklá délka spánku




Zdroj: Autor práce (vlastní šetření)

**13. Věnujete se pravidelně sportovním aktivitám? Pokud ano, jakým?**

Pravidelně se sportovním aktivitám věnuje pouze 36 dotazovaných. 12 respondentů v dotazníku uvedlo, že se sportovním aktivitám nevěnují nebo spíše výjimečně, sport není součástí jejich běžného životního stylu, ani sporty zcela neovládají. A 22 doplnilo jinou než nabízenou možnost, a to např. cyklistika, chůze, lyžování.

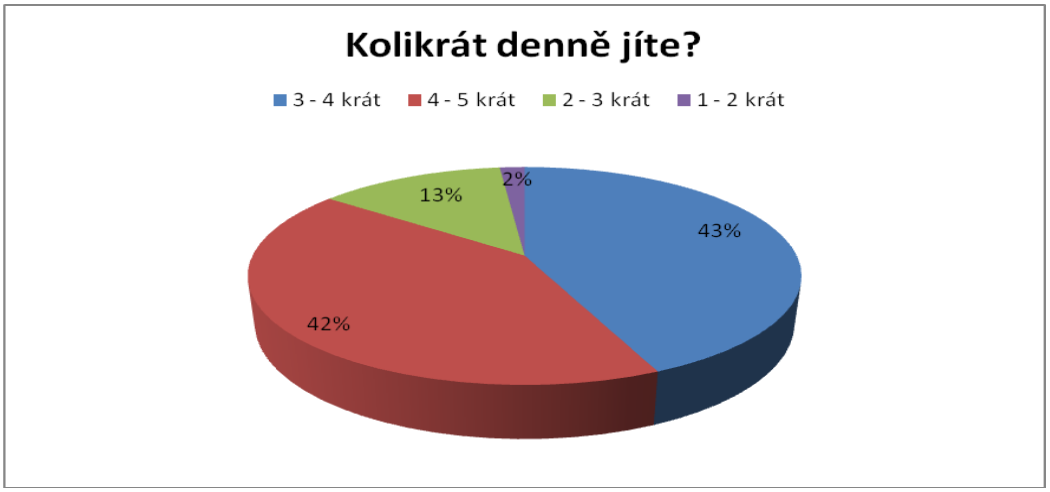
Graf 13: Pravidelné sportovní aktivity

Zdroj: Autor práce (vlastní šetření)

**14. Kolikrát denně jíte?**

Podle odpovědí jedí učitelé celkem správně, jídlo nezanedbávají, jedí průměrně 4x denně.

Graf 14: Počet denních jídel




Zdroj: Autor práce (vlastní šetření)

**15. Jaké množství tekutin denně vypijete?**

Množství konzumovaných tekutin je jedna z dalších otázek zdravého životního stylu. Z grafu je možné vyčíst, že většina respondentů vypije denně cca 2 litry.

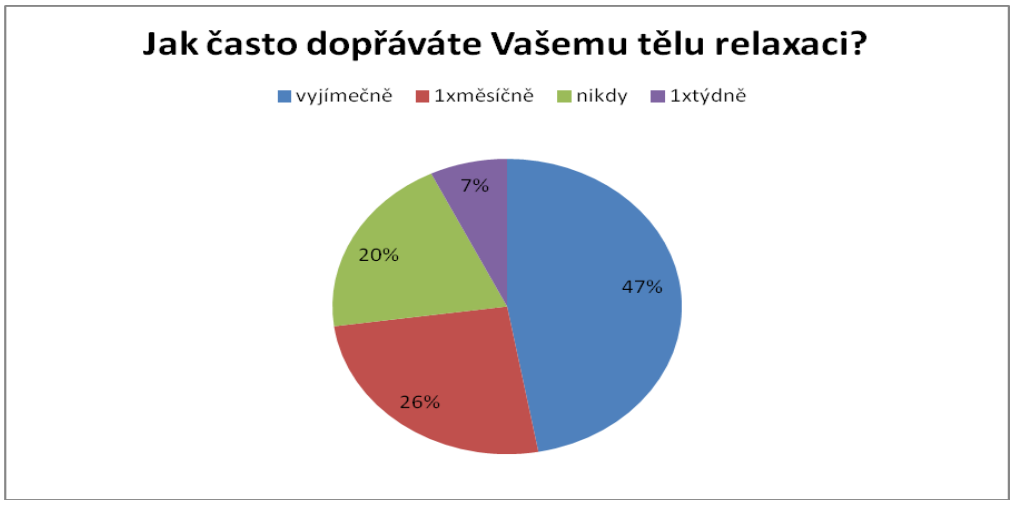
Graf 15: Množství vypitých tekutin za den

Zdroj: Autor práce (vlastní šetření)

**16. Jak často dopřáváte Vašemu tělu relaxaci?**

Relaxace by neměla chybět u žádného učitele, je to způsob, který psychicky i fyzicky uvolní tělo a zároveň mysl, urovná myšlenky, dobije vybité "baterky", umožní nové nápady. Relaxačních způsobů je mnoho a z grafu je jeho výsledek spíše smutný, hodný k zamyšlení. Velmi malé procento z dotazovaných se o sebe patřičně stará.

Graf 16: Provozování relaxace

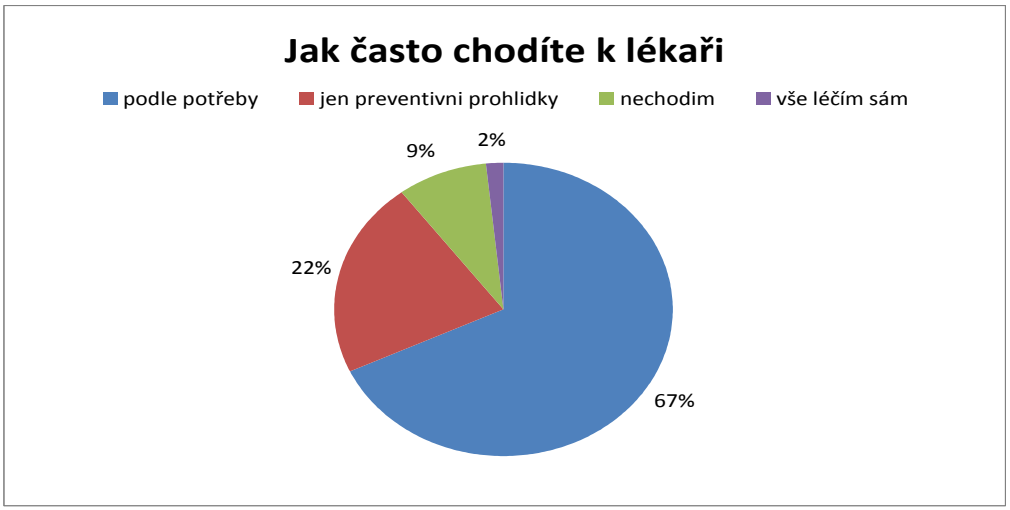



Zdroj: Autor práce (vlastní šetření)

**17. Jak často chodíte k lékaři?**

Opět dotazník ukázal, že se o sebe učitelé spíše nestarají. 47 respondentů ze 70 odpovědělo podle potřeby, určitě není třeba chodit zbytečně, ale pokud je potřeba, tak návštěvu lékaře neodkládat. Mělo by se myslet na to, že i prevence je důležitá.

Graf 17: Četnost návštěv lékaře

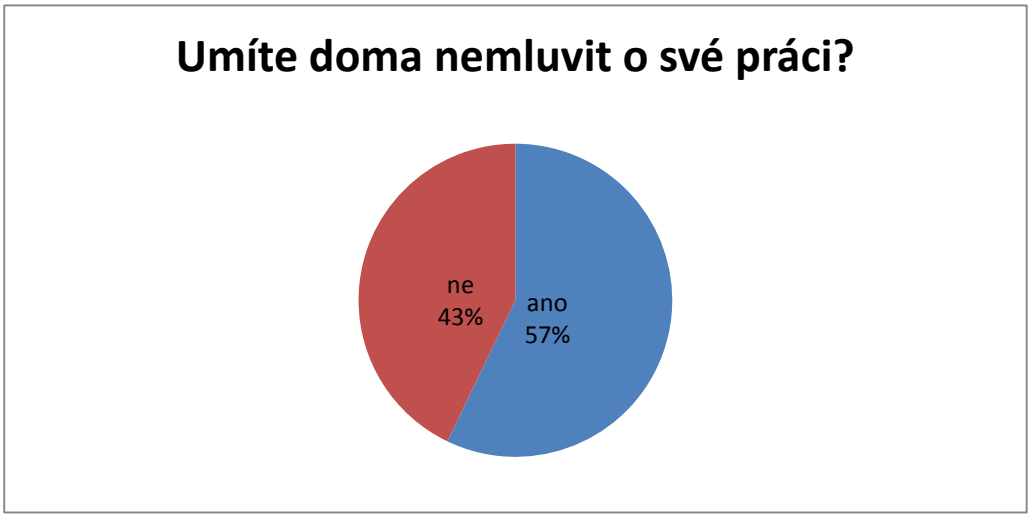



Zdroj: Autor práce (vlastní šetření)

**18. Umíte doma nemluvit o své práci?**

40 respondentů odpovědělo ano. 30 zbývajících ne. Některým může popovídání si o problému s nejbližšími pomáhat, někteří možná nechtějí rodinu zatěžovat pracovními problémy, někdo prostě jen nechce o své práci mluvit v době volna, odpočinku.

Graf 18: Mluvení o práci doma




Zdroj: Autor práce (vlastní šetření)

**19. Zadržujete v sobě své emoce?**

Otázka měla dvě jednoznačné možnosti odpovědí. 59 odpovědělo jednoznačně, tzn. 30 respondentů odpovědělo ano, 29 ne a jedna odpověď zněla "někdy"

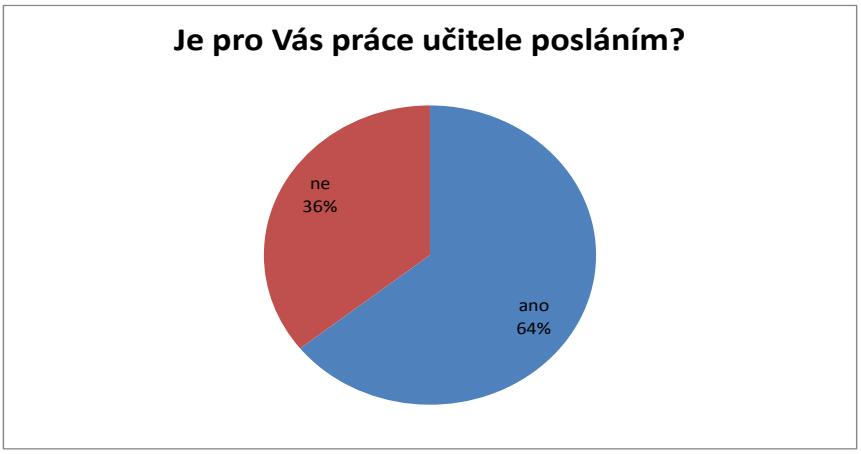
Graf 19: Zadržování emocí

Zdroj: Autor práce (vlastní šetření)

**20. Je pro Vás práce učitele posláním?**

To je jedna z podstatných otázek, kterou by si měl každý učitel položit, zeptat se sám sebe, co pro něj práce učitele znamená. Mnoho učitelů si už v dětství přálo„být paní učitelkou“, ale samozřejmě je důležité, aby učitel ze sebe jen nevydával, ale také dostával, zpětná vazba, chování svěřených žáků, rodičů, nadřízených, kolegů. Duševní hygiena je o dávání, ale i přijímání. Většina, a to je potěšující, 45 odpovědělo ano,
25 ne.

Graf 20: Je práce učitele posláním?




Zdroj: Autor práce (vlastní šetření)

**21. Čím nebo jak se dokážete nejrychleji odreagovat od psychického napětí?**

Podle grafů si většina učitelů potřebuje promluvit, to je možná i jedna z nejreálnějších variant v prostorách školy, učitel nemůže odejít, neměl by být hysterický, křičet apod.

Graf 21: Prostředky odreagovávání se od psychického napětí

Zdroj: Autor práce (vlastní šetření)

**22. Jaká je podle Vašeho názoru prestiž učitelského povolání v současné době?**

Otázka je důležitá i pro ty, co mají vliv na školství. Odpovědi, které lze vyčíst z grafu, jsou překvapující. K odpovědi "jiná" stojí za zmínku reakci uvést: žádná, dle rodičů jsme služky, nevím, jak u kterých rodičů, nedoceněná, klesající, nevím, občas se mi zdá, že dobrá, občas špatná a někdy žádná.

Graf 22: Prestiž učitelského povolání

Zdroj: Autor práce (vlastní šetření)

### 7.4 Analýza výsledků průzkumu

V této kapitole autorka analyzuje výsledky výše formulovaných hypotéz vycházející z odpovědí v dotaznících vyplněných pedagogy.

**H1: Učitelé mají dostatečné povědomí o duševní hygieně.**

Tato hypotéza se jednoznačně potvrdila. Učitelé vesměs vědí, co pojem duševní hygiena skrývá, jak vyplývá z grafu č. 6, kde 53 respondentů ze 70 odpovědělo kladně.

**H2: Učitelé se málo snaží o duševní hygienu své osoby.**

Také tato hypotéza se potvrdila. Z několika otázek vyplývá, že učitelé z nedostatku času se příliš duševní hygienou nezabývají. Např. v otázce č. 16 jak často si dopřávají učitelé relaxaci, 47 respondentů odpovědělo výjimečně. Dále na otázku č. 13, jak často se učitelé věnují sportu, pouze 36 respondentů odpovědělo kladně.

**H3: Učitelé si uvědomují, jak je pro ně důležitá duševní hygiena, odpočinek, relaxace, rodina.**

Třetí hypotéza se potvrdila, respondenti na otázku č. 8 odpověděli, že nejvíce je pozitivně ovlivňuje rodina, přátelé a sport. V otázce č. 7 učitelé prohlašují, že relaxovat umí, ale nerelaxují pro nedostatek času.

**H4: Učitele ovlivňuje stres.**

Poslední formulovaná hypotéza se potvrdila jednoznačně, na otázku č. 10, zda stres ovlivňuje zdraví respondentů, učitelé odpověděli v 64 případech ano, pouze 6 jich odpovědělo ne. To potvrzuje skutečnost uváděnou v odborné literatuře.

# 8. ROZHOVORY

V rámci pedagogického výzkumu jsem uskutečnila i rozhovory se čtyřmi zástupci škol, pro lepší pochopení a nastínění toho, co jejich práce obnáší. Jejich odpovědi jsou velmi zajímavé a přínosné pro celou práci, pro její zpracování a pro další doporučení pro praxi. Za pomoci otázek jsem zjišťovala postoj pedagogů k jejich práci, životní zvyklosti, řešení zátěžových situací a celkový vliv jejich postojů a přístupů k duševní hygieně na profesní i osobní život.

## 8.1 Rozhovor se speciální pedagožkou působící v dětském domově

Věk: 42 let, praxe v dětském domově 5 let, celkově 12 let.

1. **Co Vás vedlo k tomu stát se pedagogem?**

Touha pracovat s dětmi, něco tvořit, neustále překonávat nějaké výzvy, moci používat fantazii v práci.

2. **Jaké byly Vaše pedagogické začátky?**

Zvláštní, po skončení školy jsem pracovala v Autistickém centru s 2 dospělými autistkami, které jsme se snažili vzdělávat a kultivovat až v dospělosti, v oblasti, ve které u nás nebyly žádné zkušenosti, spíše jsem experimentovala a zkoušela postupy pro děti u dospělých.

3. **Co Vám osobně přináší tato profese?**

Možnost tvoření.

4. **Máte rodinu, je těžké od sebe oddělit roli učitele od role manželky, rodiče?**

Velmi mi pomáhá vazba na prostředí - v práci jsem teta, věnuji se dětem z centra, doma jsem máma, nemůžu si brát děti z centra domů.

5. **Plní se v průběhu Vaší pedagogické praxe Vaše očekávání**?

Plní, ráda přijímám každou novou výzvu a tím si plním svá očekávání.

6. **Zažíváte ve své profesi stres? Pokud ano, jak často.**

Občas při nejistotě, co s dětmi bude dál a když děti umřely.

7. **Která oblast pedagogické profese je pro Vás nejvíce stresující?**

Psaní plánů, papírování, vyrovnávání se se smrtí dítěte, i očekávanou.

8. **Umíte relaxovat? Pokud ano, jak?**

Snažím se - četba knih, vycházky, cyklistika, tvoření s květinami.

9. **Jaký je Váš životní postoj? Jste optimista, realista, pesimista?**

Optimista.

**10. Co Vám pomáhá k udržení duševní pohody?**

Doufám, že na konci každého tunelu je světlo.

Děkuji za rozhovor a přeji mnoho dalších radostných dnů s dětmi.

**8.2 Rozhovor s učitelkou ze speciální školy.**

45 let, 20 let praxe**.**

**1. Proč jste se rozhodla pro profesi pedagoga?**

Hlavním důvodem bylo setkání s úžasnou paní učitelkou v MŠ. Byla tak milá, laskavá, bezpodmínečná a lidská, že jsem chtěla být jako ona.

**2. Jaké byly Vaše pedagogické začátky?**

Začínala jsem s praxí už ve druhém ročníku SPgŠ v Čáslavi, kde jsme měly výstupy, při kterých nás vedoucí (psycholožky) rozebíraly - co děláme dobře, na co se u dětí zaměřit a čeho se vyvarovat. Výstupy byly každý týden a po nich následovala několikatýdenní opět tvrdě kontrolovaná praxe. Na VŠ nás učit bohužel nikdo nenaučil, čerpala jsem ze SPgŠ.

**3. Splnila se Vaše očekávání během Vaší praxe?**

Na střední škole to bylo velmi náročné, ale prospěšné, na VŠ bohužel ne. Nikdo se nezajímal, pouze zda jsme nastoupili do určených škol. Učitelé ve školách nám hodinu předvedli, poté jsme si mohli vyzkoušet sami, praxe byla za celé období studia asi 14 dní.

**4. Která vlastnost je podle Vás nezbytná pro dobrého pedagoga?**

Laskavá důslednost a spravedlnost.

**5. Která oblast pedagogické profese je pro Vás nejvíce stresující?**

Jednání s ředitelstvím školy a s některými rodiči.

**6. Co Vám osobně přináší tato profese?**

Radost z dětí a jejich úspěchů.

**7. Co Vás v současné době nejvíce ve školství trápí?**

Špatně nastavený celkový systém - obsah učiva někdy zbytetečně - informace lze najít. Osnovy, přílišné memorování, velká zátěž administrativy, různých předpisů, papírů apod.

**8. Dodržujete zásady duševní hygieny?**

Když přijdu domů, tak několik hodin sedím mlčky v tichu nebo v létě pracuji na zahradě. Občas to odnese i vlastní rodina.

**9. Věříte, že dodržování zásad duševní hygieny zmírní dopad stresu?**

Určitě ano.

**10. Co Vám v práci pedagoga přináší největší radost?**

Když chodí děti rády do školy a ještě se při tom něco naučí.

**11. Na závěr Vás poprosím o větu, která Vám pomáhá překonat emoční nepohodu.**

Jen se usmívám a upřeně koulím oči. Osobní větu ani jiné výrazy nepoužívám.

**12. Prostor pro Vaše další sdělení týkajícího tohoto dotazníku.**

Moc mi pomáhá rodinná pohoda a zázemí, které mám.

Děkuji nejen za rozhovor, ale i za Vaši sílu, kterou dáváte dětem.

### 8.3 Rozhovor s učitelkou z Montessori školy.

Věk: 41 let, 10 let praxe.

1. **Jaké máte vzdělání?**

Vystudovala jsem speciální pedagogiku a učitelství 1. stupně.

2. **Jaká je délka Vaší učitelské praxe?**

Na základní škole učím 7 let.

3. **Co Vás vedlo k tomu stát se učitelkou?**

Zajímá mne práce s dětmi, hlavně na začátku jejich školní kariéry, kdy je lze v mnohém pozitivně ovlivnit a nasměrovat.

4. **Jaký byl Váš přístup k učitelské profesi, když jste byla začínající pedagožka, a jaký je Váš přístup dnes?**

Každý se učíme, nikdo se učitelem nenarodil, podobně jako např. rodičem. Škola nám dá teoretické znalosti, ale teprve praxe a zkušenosti nám ukážou, kudy se vydat. Určitě se můj pohled v mnohém posunul, myslím, že jsem dnes vnitřně tolerantnější ke skutečnosti, že děti a prostředí, ze kterého vycházejí, jsou velmi různé a snažím se tak k nim přistupovat.

5. **Učíte v Montessori škole, zároveň máte zkušenosti s učením v běžné základní škole, jaký je podle Vás zásadní rozdíl?**

Montessori pedagogika je specifická, jsou děti, pro které tento styl výuky není vhodný. Od dětí se vyžaduje samostatnost, osobní odpovědnost a schopnost si svou práci řídit a být za ni odpovědný. Vychovává osobnosti a nesnaží se dětmi manipulovat. Bere je jako rovnocenné partnery, což ale vůbec neznamená, že si děti dělají, co chtějí

a kdy chtějí. Naopak existují velmi pevná pravidla a mantinely. Jen přístup pedagoga (ne učitele, my neučíme, ale ukazujeme cestu) není direktivní.

6. **Domníváte se, že vztahy na pracovišti se odrážejí v kvalitě práce?**

Nepochybně ano. Vnímaví lidé poznají po vstupu do objektu, jestli tam existuje napětí nebo jsou vztahy kolegiální. Pokud nejsou pracovníci vnitřně spokojení, odráží se to v každém jejich konání, tedy i v jejich práci.

7. **Co Vám osobně přináší tato profese?**

Pocit, že mohu někomu naznačit cestu nebo možnosti, které má. Setkávání s různými osobnostmi mne obohacují.

8. **Jaký je Váš životní postoj? Jste spíše optimista, pesimista nebo realista?**

V různých životních etapách se střídá dominance optimisty a realisty.

9. **Která oblast pedagogické profese je pro Vás nejvíce stresující?**

Pokud mají děti doma nepodnětné prostředí, bohužel se s tím setkávám poměrně často. Někdy se snažíme ve škole působit na děti určitým směrem, ale není vidět vůbec žádná zpětná vazba ze strany rodičů.

10. **Staráte se o své duševní zdraví?**

Snažím se na duševní hygienu myslet, protože jsem přesvědčena, že je to velmi důležité.

11. **Věříte, že dodržováním zásad duševního zdraví můžete zmírnit dopad stresu?**

Myslím, že jsou to spojité nádoby.

12. **Máte nějaké povzbuzující slovo, větu, přísloví, moudrost, které Vám pomáhá, které Vás napadne ve spojení s pedagogikou?**

Napadá mne motto, na které by měli pedagogové při práci s dětmi myslet: „Rozvíjení a nikoliv lámání dětské vůle tvoří základ vzniku sebevědomí, schopnosti spolupracovat a soucítit.“ - John Gray

Děkuji za Váš rozhovor a životní názory.

### 8.4 Rozhovor s paní ředitelku ZŠ

46 let, 27 let praxe.

1. **Když jste se rozhodovala, zda budete učitelkou, přemýšlela jste také o tom, že byste zvolila i jinou profesi? Pokud ano, jakou?**

   Vždycky mě lákala nějaká práce s dětmi či mládeží. Jsem takový “táborový typ“.
   A také jsem se už ve škole projevovala jako organizátor akcí, takže současná profese je patrně logickým vyústěním.

2. **Jaký je Váš životní postoj? Jste spíše optimistka, realistka nebo pesimistka?**

   Optimistka (a někdy mě pak realita překvapí. Ale „Co tě nezabije, to tě posílí.“).

3. **Když jste byla na pozici začínajícího učitele, co Vás nejvíce zklamalo?**

   Nevím. Mé začátky byly docela zajímavé. Žádné velké zklamání si nepamatuji, asi i proto jsem stále ve vzdělávání.

4. **Domníváte se, že vztahy na pracovišti se odrážejí v kvalitě duševního zdraví pedagoga?**

   Určitě. Dnes se mluví o tzv. Štěstí v práci. Z pozice vedoucího pracovníka je potřeba na to dávat pozor.

5. **Zajímáte se o duševní hygienu svého učitelského sboru? Pokud ano, uveďte formy práce s pedagogy.**

Snažím se, ale někdy na to není úplně dost času. Občas organizujeme nějaké společné aktivity, třeba neformální posezení u kávy a koláče.

**6. Co Vás v současné době nejvíce ve školství trápí?**

Toho by bylo určitě na několik stránek… Největším problémem je určitě nekoncepčnost, nejasné cíle naše vzdělávacího systému, časté změny, nejistota téměř ve všem.

**7. Jaká je podle Vašeho názoru prestiž učitelského povolání v současné době?**

Určitě by mohla a měla být větší. Učitel opravdu musí zvládnout strašně mnoho a ne každý je schopen tuto práci vykonávat.

**8. Máte při Vašem vysokém pracovním nasazení čas dodržovat zdravý životní styl? Např. životosprávu, spánek, pohyb apod.**

Tak to vím zcela přesně - mám velké rezervy.

**9. Staráte se o prevenci Vašeho zdraví? Pokud ano, jak?**

Žádná velká sláva. Sice kromě svých několika dost kil navíc o žádných velkých problémech nevím, ale určitě bych potřebovala pravidelně zařazovat více pohybu na čerstvém vzduchu, více kvalitního spánku atd.

**10. Máte rodinu, je těžké od sebe oddělit roli ředitelky ZŠ od role rodiče?**

Asi to moc neumím - doma mi moje (dnes již dospělé) děti občas říkají: "ředitelka Zeměkoule".

**11. Jak využíváte svůj čas v době prázdnin nebo jiného pracovního volna?**

Ráda třeba cestuji - v zimě někam na hory, v létě raději za poznáním než jenom ležet u moře. Ale také jsem čím dál tím raději "jen tak doma".

**12. Máte nějaké metody, jak se po náročném pracovním dnu pozitivně emočně přeladit?**

Posezení s přáteli úplně z jiného prostředí nebo zajít někam do přírody či za kulturou. Jsem spíše společenský člověk než introvert.

Děkuji Vám za Váš čas a přeji mnoho úspěchů v profesním i v osobním životě.

# ZÁVĚR

Závěrem by chtěla autorka vyjádřit, že práce na téma duševní hygieny byla pro ni velkým přínosem a zároveň novým poznáním a proniknutím do tohoto tématu.

Přečetla si názory různých odborníků, které by možná v běžném životě až tak nevyhledávala.

Ve své práci se autorka snažila seznámit čtenáře s problematikou duševní hygieny, zaměřila se na témata, která jsou v posledních letech velmi aktuální. V současnosti je jim věnováno více pozornosti v odborné literatuře, v časopisech, seminářích i odborných organizacích zaměřující se na jedince pracující v tzv. pomáhajících profesích, na jejich problémy související např. se stresem, životosprávou, relaxací.

Duševní hygienu jako disciplínu je možno charakterizovat jako staronovou oblast studia. Dochází zde ke zlepšování přístupů a studií v oblastu duševní hygieny. Píše se rok 2014 - moderní, uspěchaná doba, probíhá velký rozvoj technologií a ten umožňuje lidem mít ,,všechno a hned“ a někdy se stává, že pokud to tak není, tak lidé bývají ,,ve stresu“,v ,,neklidu“, v ,,nepohodě.“

Je potřeba, aby se základy duševní hygieny dostaly do povědomí široké veřejnosti. Aby si lidé uvědomili, že péče o duševní pohodu by měla být naprostou samozřejmostí.

Svou povahou je učitelství stresovým zaměstnáním. Není obtížné najít pro to důvody. Na učitele je vznášeno mnoho nároků v oblasti vztahů s dětmi, kolegy, rodiči, řídícími pracovníky. Učitelé mají jasně vymezené hodiny ke své práci, přesto si mnoho práce nosí domů a tím mají méně času pro vlastní odpočinek, jsou vystaveni kritice veřejnosti, citově na ně působí úspěch i selhání žáků a často na ně doléhají jejich vlastní sny, které se jim neplní. K tomu se připojí malá podpora zvenčí. Některé stresory jsou vzrušujícími výzvami, jiné drobnými nepříjemnostmi, ale i ničivými tlaky. První stupeň je pro děti velmi důležitý, se vstupem do školy přichází nová životní éra, mnoho změn. Je to pro ně veliká změna, učitel je pro ně opora, vzhlíží k němu, učitel musí být osobnost, která má před sebou nelehký úkol tato očekávání splnit a možná i víc. Proto je duševní hygiena nezbytná.

Uvědoměním si a používáním zásad duševní hygieny se může zkvalitnit nejen osobní a profesní život učitele, ale i žáků, kteří jsou s ním v přímém kontaktu.

Zabývání se duševní hygienou má dlouhou historii, jejíž počátky se pojí se starověkem. Podobné myšlenky se objevují ve filozofických i medicínských spisech. V našem prostředí bychom se mohli odvolat na Komenského a jeho dílo.

Součástí bakalářské práce je dotazníkové šetření. Na základě dotazníku si autorka utvrdila názor, jak malá je podpora společenského systému v oblasti péče o duševní zdraví, a to především v souvislosti s učitelským povoláním. V tomto smyslu lze konstatovat, že máme před sebou všichni ještě dalekou cestu.

# SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

**Seznam použitých českých zdrojů**


BEDRNOVÁ, E. a kol. *Duševní hygiena a sebeřízení pro vysokoškoláky a mladé manažery.* 1. vyd. Praha: Fortuna, 1999. ISBN 80-7168-681-6.

BEDRNOVÁ, E. a kol. *Duševní hygiena, sebeřízení a efektivní životní styl.* 1. vyd. Praha: Management Press, 2009. ISBN 978-80-7261-198-0.

HARTL, P. *Psychologický slovník.* 1. vyd. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-569-1.

HENNING, C., KELLER, G. *Antistresový program pro učitele (projevy, příčiny a způsoby překonávání stresu z povolání).* 1. vyd. Praha: Portál, 1996. ISBN 80-7178-093-6.

CHAMOUTOVÁ, K. a CHAMOUTOVÁ, H. *Duševní hygiena, psychologie zdraví.* 1.vyd. Praha: Česká zemědělská univerzita, 2012. ISBN 978-80-213-1152-7.

KEBZA, V., ŠOLCOVÁ, I. *Syndrom vyhoření.* 2. vyd. Státní zdravotní ústav, 1998. ISBN 80-7071-231-7.

KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví.* 2. vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-774-4-2.

LAVERYOVÁ, S. *Aromaterapie,* 1.vyd. 1998. ISBN 80-7209-067-4.

MAYEROVÁ, M. *Stres, motivace a výkonnost.* 1. vyd. Praha: Grada, 1997. ISBN 80-7169-433-9.

MÍČEK, L. *Duševní hygiena.* 2. vyd. Praha: SPN, 1986.

MÍČEK, L. *Sebevýchova a duševní zdraví.* 3.vyd. Praha: SPN, 1984. ISBN

MÍČEK, L. a ZEMAN, V. *Učitel a stres.* 1. vyd. Praha: Masarykovy univerzity, 1992. ISBN 80-210-0521-1.

PRŮCHA, J. a kol. *Pedagogický slovník*. 1. vyd. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-579-2.

RUSH, M.D. *Syndrom vyhoření.* 1. vyd. Praha: Návrat domů, 2003. ISBN 80-7255-074-8.

ŘEHULKA, E., ŘEHULKOVÁ, O. *Učitelé a zdraví.* Brno: Pedagogický ústav AV ČR, Křepela, 1999. ISBN 80-902653-2-4

ŠVINGALOVÁ, D. *Stres v učitelské profesi.* 1. vyd. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2000. ISBN 80-7083-382-3.

VOJÁČEK, K. *Autogenní trénink.* 1. vyd. Praha: Avicentrum, zdravotnické nakladatelství, 1998.
WIEDENOVÁ, M. *Psychohygiena.* 1. vyd. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 1998. ISBN 80-7083-312-2

**Seznam použitých internetových zdrojů**

Švancar, R. Učitelské noviny. *Strašák – syndrom vyhoření.* [online] [cit. 2013-07-11]. Dostupné z: http://www.ucitelskenoviny.cz/?archiv&clanek=1942)

# SEZNAM OBRÁZKŮ, GRAFŮ A TABULEK

## Seznam grafů

Graf 1: Podíl mužů a žen učitelů na 1. stupni ZŠ ..... 56
Graf 2: Věk učitelů ..... 56
Graf 3: Délka učitelské praxe na 1. stupni ZŠ ..... 57
Graf 4: Životní postoj respondentů ..... 58
Graf 5: Hodnocení běžného dne ..... 58
Graf 6: Zájem o duševní hygienu své osoby .....59
Graf 7: Umění relaxovat ..... 60
Graf 8: Co ovlivní pozitivně duševní zdraví ..... 60
Graf 9: Co ovlivní negativně duševní zdraví ..... 61
Graf 10: Vliv stresu na zdraví ..... 62
Graf 11: Dodržování zdravého životního stylu ..... 62
Graf 12: Obvyklá délka spánku ..... 63
Graf 13: Pravidelné sportovní aktivity ..... 64
Graf 14: Počet denních jídel ..... 64
Graf 15: Množství vypitých tekutin za den ..... 65
Graf 16: Provozování relaxace ..... 65
Graf 17: Četnost návštěv lékaře ..... 66

Graf 18: Mluvení o práci doma ..... 67
Graf 19: Zadržování emocí ..... 67
Graf 20: Je práce učitele posláním? ..... 68
Graf 21: Prostředky odreagovávání se od psychického napětí ..... 69
Graf 22: Prestiž učitelského povolání ..... 69

# SEZNAM PŘÍLOH

**Příloha A – DOTAZNÍK ..... I**

# PŘÍLOHY

**Příloha A – Dotazník**

Vážená paní učitelko, vážený pane učiteli,
studuji obor vzdělávání dospělých, studijní program specializace v pedagogice, zakončený prací na téma "Duševní hygiena v práci učitelů základních škol 1. stupně"
Dotazník mi pomůže zjistit důležité informace a ty následně zpracovat v mé bakalářské práci.
Dotazník má 22 otázek, u kterých budete křížkem označovat jednu vhodnou odpověď.
Dotazník je zcela anonymní a veškeré údaje poslouží pouze pro mé studijní účely.
Budete-li mít zájem, ráda Vám výsledky výzkumu poskytnu.
Předem děkuji za Vaši ochotu.

1. **Jaké je Vaše pohlaví?**
   - žena
   - muž
2. **Uveďte Váš věk.**
   - do 30 let
   - 31 - 40 let
   - 41 - 50 let
   - nad 50 let
3. **Jaká je délka Vaší učitelské praxe?**
   - 1 - 5 roky
   - 6 - 10 let
   - 10 - 15 let
   - více než 15 let
4. **Jaký je Váš životní postoj?**
   - optimista
   - pesimista

- realista

**5. Jak hodnotíte svůj běžný pracovní den?**

- klidný
- normální (bezproblémový)
- stresující
- jiné (doplňte)

**6. Zajímáte se o duševní hygienu své osoby?**

- ano
- ne

**7. Umíte relaxovat?**

- ano
- ne

**8. Co dokáže pozitivně ovlivnit Vaše duševní zdraví?**

- rodina
- přátelé
- sport
- umění
- jiné (doplňte)

**9. Co dokáže negativně ovlivnit Vaše duševní zdraví?**

- zaměstnání
- nedostatek času
- zdravotní problémy
- rodina
- jiné (doplňte)

**10. Myslíte si, že stres ovlivňuje Vaše zdraví?**

- ano

- ne

**11. Myslíte si, že dodržujete zdravý životní styl (např. dostatek spánku, pohyb, správná životospráva apod.)?**

- ano
- ne

**12. Jaká je obvyklá délka Vašeho spánku?**

- 4 – 5 hodin
- 5 – 6 hodin
- 6 – 7 hodin
- 7 – 8 hodin

**13. Věnujete se pravidelně sportovním aktivitám? Pokud ano, jakým?**

- běh
- aerobik, zumba
- joga
- posilovna
- plavání
- jiné (doplňte)

**14. Kolikrát denně jíte?**

- 1 - 2
- 2 - 3
- 3 - 4
- 4 - 5

**15. Jaké množství tekutin denně vypijete?**

- 1 – 2 l
- 2 – 3 l
- 3 – 4 l

- 4 – 5 l

**16. Jak často dopřáváte Vašemu tělu relaxaci (masáž, kosmetiku, saunu, apod.)?**

- 1x týdně
- 1x měsíčně
- výjimečně
- nikdy

**17. Jak často chodíte k lékaři?**

- jen na preventivní prohlídky
- nechodím
- vše léčím sám (a)
- podle potřeby

**18. Umíte doma nemluvit o své práci?**

- ano
- ne

**19. Zadržujete v sobě své emoce?**

- ano
- ne

**20. Je pro Vás práce učitele posláním?**

- ano
- ne

**21. Čím nebo jak se dokážete nejrychleji odreagovat od psychického napětí?**

- vyjít na vzduch
- dát si sprchu
- promluvit si s někým
- dát si kávu a zamyslet se
- jiné (doplňte)

**22. Jaká je podle Vašeho názoru prestiž učitelského povolání v současné době?**

- dobrá
- špatná
- jiná (doplňte)

**Prostor pro Vaše další sdělení týkající se tohoto dotazníku.**

Děkuji za Vaši pomoc, Váš názor je pro moji práci velmi důležitý. Marie Vávrová

**BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE**

**Jméno autora:** Marie Vávrová

**Obor:** Vzdělávání dospělých – Specializace v pedagogice

**Forma studia:** kombinovaná

**Název práce:** Duševní hygiena v práci učitele základní školy

**Rok:** 2014

**Počet stran textu bez příloh:** 82

**Celkový počet stran příloh:** 5

**Počet titulů české literatury a pramenů:** 18

**Počet internetových zdrojů:** 1

**Vedoucí práce:** PhDr. Tereza Vacínová, Ph.D.