

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra psychologie a patopsychologie

Psychohygienu učitelů na základní škole

Bakalářská práce

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „Psychohygiena učitelů na základní škole“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucí bakalářské práce PhDr. Jany Kvintové, Ph.D., a uvedla jsem všechny použité zdroje a literaturu.

V Olomouci dne

.....

Poděkování

Děkuji vedoucí práce PhDr. Janě Kvintové, Ph.D., za odborné vedení, spolupráci, užitečné rady a názory při zpracování bakalářské práce. Velké poděkování patří mé rodině, která mě po dobu mého studia podporovala.

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Michaela Vašinová
Katedra:	Katedra psychologie a patopsychologie
Vedoucí práce:	PhDr. Jana Kvintová, Ph.D.
Rok obhajoby:	2021

Název práce:	Psychohygienu učitelů na základní škole
Název práce v angličtině:	Psychohygiene of primary school teachers
Anotace práce:	Tématem bakalářské práce je psychohygienu učitelů na základní škole. Hlavním cílem práce je zjistit a analyzovat metody psychohygieny u učitelů na základní škole s ohledem na několik kritérií a to věk, pohlaví a délka pedagogické praxe. Teoretická část se zabývá profesí učitele, psychohygienou a jejími metodami, stresem a syndromem vyhoření. Praktická část se zaměřuje na získání potřebných dat prostřednictvím metody rozhovoru.
Klíčová slova:	Psychohygienu, duševní zdraví, stres, syndrom vyhoření, jóga, relaxace, meditace, spánek, dechová cvičení, učitel, osobnost, kompetence učitele, kvalifikační předpoklady
Anotace v angličtině:	The topic of this bachelor's thesis is about psychohygiene of primary school teachers. The main aim is detect and analyze methods of psychohygiene of primary school teachers in terms of criteria – sex, age and length of pedagogical work experience. The theoretical part deals with the teacher personality, competence and qualifications, psychohygiene, methods of psychohygiene, stress and syndrome burnout. The practical part presents the results of the research based on the interview method.
Klíčová slova v angličtině:	Psychohygiene, mental health, stress, syndrome burnout, yoga, relaxation, meditation, sleep, breathing exercises, teacher personality, teacher competence, qualifications
Přílohy vázané k práci:	Příloha č. 1: Relaxační cvičení Příloha č. 2: Meditační cvičení Příloha č. 3: Jógová cvičení Příloha č. 4: Seznam otázek k rozhovoru Příloha č. 5: Odpovědi respondentů
Rozsah práce:	60 stran
Jazyk:	Český

OBSAH

ÚVOD	6
I TEORETICKÁ ČÁST	8
1 UČITEL ZÁKLADNÍ ŠKOLY	8
1.1 Osobnost učitele	8
1.2 Kvalifikační předpoklady a kompetence učitele	9
2 PSYCHOHYGIENA	10
2.1 Charakteristika psychohygieny.....	10
2.2 Vymezení pojmů a přínos psychohygieny	11
2.3 Stres jako nepřítel psychohygieny	13
2.4 Syndrom vyhoření	16
3 METODY PSYCHOHYGIENY	17
3.1 Plánování	17
3.2 Životospráva	18
3.3 Relaxace.....	19
3.3.1 Dýchání a dechová cvičení	20
3.3.3 Meditace	21
3.4 Pohybová aktivita	21
3.4.1 Jóga.....	21
3.5 Spánková hygiena.....	22
II PRAKTICKÁ ČÁST	24
4 Hlavní a dílčí cíl výzkumu	24
5 Realizace výzkumu a výzkumný soubor	24
6 Metodologie.....	25
7 Sestavení otázek k rozhovoru	26
8 Analýza výsledků výzkumu	27
DISKUZE	34
ZÁVĚR	36
SHRNUTÍ.....	37
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	39
SEZNAM ZKRATEK	42
SEZNAM TABULEK A GRAFŮ	42
PŘÍLOHY	43

ÚVOD

Dnešní doba, která nám nabízí spoustu možností, s sebou přináší situace, které nás často mohou překvapit. Mnohdy si ani nedokážeme představit propojenost podnětů, faktorů a našich reakcí a prožívání, a jak synergicky působí na naše psychické zdraví. Podněty, které nás ovlivňují, si nemusíme zcela uvědomovat, avšak po delší době se sami mohou ozvat v podobě prvotních symptomů na těle. Zátěž a stres na nás působí z mnoha stran a v mnoha podobách, a jelikož má kumulativní charakter, je třeba se jimi zabývat dřív, než „sklenice přeteče“.

Bakalářská práce je zaměřena na psychohygienu učitelů základní školy, protože jejich profese je vystavována stresujícím podnětům, se kterými se musí vypořádat. Na učitele jsou kladeny požadavky ke splnění v časovém intervalu a mnoho dalších. Samotná práce učitele není jen o učení, ale i práce, která vyžaduje velké množství administrativy. Ani komunikace v dnešní době mezi rodičem a učitelem není snadná. Často se stává, že učitel obhájí svou práci a postupy, kterými se ve výuce řídil a snaží se rodičům vysvětlit, proč tomu tak bylo. Učitelé jsou i rodiči, kteří plní tuto roli zodpovědně, a i přes náročnost v průběhu dne se nezastaví a jedou dál. Je však důležité, aby učitelé dbali nejen na své fyzické, ale i psychické zdraví.

Teoretická část bakalářské práce se skládá z těchto oblastí - učitel základní školy, psychohygienu a metody psychohygieny. V první kapitole je zmíněn učitel základní školy. Podkapitoly definují jeho osobnost, kompetence, kvalifikační předpoklady pro výkon povolání. Druhá část pojednává o psychohygieně, která je prostřednictvím definic charakterizována a jsou zde uvedeny její pojmy, metody a přínos pro učitele.

Je zde zmíněn i nepřítel psychohygieny a to stres, který je problémem dnešní doby. Jeho dlouhodobé působení vyvolává syndrom vyhoření, který se nejčastěji vyskytuje u pomáhajících profesí, a tak jsou zde uvedeny příklady, jak se projevuje a jak mu předcházet. Poslední podkapitoly uvádějí jednoduché způsoby, jak pečovat o psychické zdraví učitelů prostřednictvím metod psychohygieny a to pomocí plánování, relaxace a pod ni spadající dýchání a dechová cvičení, meditace, pohybové aktivity, mezi které je zařazena jóga, a jako poslední metodou je spánková hygiena. Součástí zdravé duševní rovnováhy je i nastavení režimu v životosprávě, protože i jídlo ovlivňuje psychiku. Tak jako si nastavíme priority našeho života, měli bychom klást důraz na duševní pohodu a naše zdraví.

Praktická část bakalářské práce se zaměřuje na hlavní cíl a to, zjistit a analyzovat metody psychohygieny učitelů na základní škole s ohledem na několik kritérií a to věk,

pohlaví a délka pedagogické praxe. Jejich způsobem a aktivitami vedoucími k uvolnění od napětí a denní náročnosti. Zvládání stresových situací a vyčerpání. Výzkum je zrealizován za přítomnosti tazatele a respondenta - učitelů na základní škole formou rozhovoru, který je zcela anonymní a získané výsledky slouží jen pro tuto bakalářskou práci.

I TEORETICKÁ ČÁST

1 UČITEL ZÁKLADNÍ ŠKOLY

Být učitelem není pouze posláním. Povolání učitele se vyznačuje náročností, která je spojena s každodenními situacemi v oblasti výchovy a vzdělávání. Člověk, který se stane učitelem, přijímá zodpovědnost za vzdělávání mladší generace, dokáže komunikovat s lidmi, řešit vzniklé problémy, pomáhat a předávat rady rodičům, ale i žákům. Učitel je tolerantní a empatickou osobou, která dokáže naslouchat a soustavně se ve své profesi zdokonalovat (Vašutová, 2007).

Učitel zajišťuje vzdělávání druhých. Pro výkon tohoto povolání je nezbytná potřebná kvalifikace. Dříve byla profese učitele považována za zprostředkovatele poznatků učiva žákům ve výuce, avšak v současnosti se u učitele zdůrazňuje role vzájemného působení mezi žáky a prostředím. Učitel je ten, kdo ve třídě vytváří společné klima a zároveň organizuje průběh vyučovacího procesu i činností žáků ve výuce (Průcha, 2013).

Učitel by měl ve své profesi zvládat základní postupy týkající se oblasti výchovy a vzdělávání. Jedná se o tzv. strategie, které jsou zaměřovány jak na teoretickou, ale i praktickou část. Obě části berou v potaz sociální a psychologické hledisko, které právě výchova i vzdělávání žákům přináší (Dytrtová, Krhutová, 2009).

V zákoně č. 563/2004 Sb. o pedagogických pracovnících a o změně některých zákonů, *„je pedagogickým pracovníkem ten, kdo koná přímou výchovnou, přímou speciálně pedagogickou nebo přímou pedagogicko-psychologickou činnost přímým působením na vzdělávaného, kterým uskutečňuje výchovu a vzdělávání na základě právního předpisu“* (msmt.cz).

1.1 OSOBNOST UČITELE

Termínem osobnost se hodnotí jedinec, jeho vlastnosti, které se navenek projevují a společností jsou brány jako žádoucí nebo nežádoucí. Osobnost je zvenčí sice viditelná, avšak některé vlastnosti nebo sklony jedince zůstávají uvnitř, a vyplývají na povrch jen za daných okolností. Může se definovat i jako způsob jednání, prožívání a uvažování jedince a jeho vztah k prostředí. Na základě osobnosti lze pozorovat, jak dotyčný vnímá sám sebe, své okolí, nebo jaké si zvolí cíle, kterých chce dosáhnout (Vágnerová, 2010).

Holeček (2014) uvádí, že osobnost lze popsat pomocí pěti oblastí, kterými jsou charakterové a volní vlastnosti, sebekontrola, temperament, schopnosti, dovednosti nebo

výkonové vlastnosti. Na základě těchto vlastností by učitel měl být motivován z hlediska svého povolání.

Rysy učitelovi osobnosti (Jůva, 2001)

- **tvorivost** – učitel neustále hledá nové a nespokojí se s dosavadním významem, snaží se ho překonat, přetvářet a měnit
- **zásadový morální postoj** – zde je zahrnuto učitelovo myšlení, pozitivní vztah k práci, jeho pevná vůle, cítění a chování
- **pedagogický optimismus** – přesvědčení o účinnosti pedagogického působení, důvěra ve výchovu a síly svých žáků, radostný přístup k práci
- **pedagogický takt** – ukázněnost v jednání se žáky a schopnost se sebeovládat
- **pedagogický klid** – učitel umí soustředěně pracovat, nikam nespěchat a především učivo žákům vysvětlovat do té doby, než učivo sami pochopí
- **pedagogické zaujetí** – jedná se o angažovanost, která se odráží v kladném přístupu k učivu a práci u učitele
- **hluboký přístup k žákům** – učitel se snaží své žáky chápat a spolupracovat s nimi tak, aby vše bylo ve shodě s jejich individualitou neboli osobitostí
- **přísná spravedlnost** – učitel nenechává přestupky nebo nedostatky bez povšimnutí, a také neupřednostňuje jen některé žáky ve třídě

1.2 KVALIFIKAČNÍ PŘEDPOKLADY A KOMPETENCE UČITELE

V zákoně č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících a změně některých zákonů

Pedagogickým pracovníkem může být ten, kdo splňuje tyto předpoklady:

- a) je plně způsobilý k právním úkonům,*
- b) má odbornou kvalifikaci pro přímou pedagogickou činnost, kterou vykonává,*
- c) je bezúhonný,*
- d) je zdravotně způsobilý/á,*
- e) prokázal znalost českého jazyka, není-li stanoveno jinak (msmt.cz).*

Všechny odborné dovednosti, osobní předpoklady, kterými má být učitel vybaven, aby mohl své povolání vykonávat, jsou označeny jako kompetence. Důležité však je, aby byl učitel zdravotně způsobilý, občansky bezúhonný a měl požadované znalosti z českého jazyka, a splňoval odbornou kvalifikaci pro výkon přímé pedagogické činnosti (Jedlička, 2018).

Vašutová (2007) uvádí, že kompetence učitele jsou souborem profesních kvalit, které jsou součástí výkonu učitele v rámci jeho znalostí, zkušeností, dovedností, postojů a osobních předpokladů. Kompetence charakterizují učitele v jeho jednání během jednotlivých činností. Jsou odbornou způsobilostí, které zaručují kvalitní a úspěšný výkon profese. Kompetence se utvářejí v průběhu přípravy na profesi a rozvíjí se s délkou praxe na základě získaných zkušeností nebo dalším vzděláváním. Tyto kompetence rozděluje na:

- diagnostické a intervenční
- předmětové
- didaktické
- pedagogické
- komunikativní, sociální a psychosociální
- normativní a manažerské
- a nakonec zde patří zdokonalování se v profesi a osobnosti

2 PSYCHOHYGIENA

Míček (1986) uvádí, že duševní hygienou se rozumí systém vědecky propracovaných pravidel a mnoha rad sloužících k udržení, prohloubení a znovuzískání duševního zdraví a nastolení rovnováhy. Duševní hygiena se zaměřuje na vytváření optimálních podmínek k udržování našeho zdraví. Také se podílí na upevňování duševní zdatnosti a posilování odolnosti vůči jednotlivým vlivům, které na nás působí ze všech stran a negativně ovlivňují duševní život.

2.1 CHARAKTERISKA PSYCHOHYGIENY

Psychohygiena je určena zdravým i nemocným jedincům a jedincům, kteří jsou na hranici mezi nemocí a zdravím. Zdravým jedincům psychohygiena slouží jako prevence, jejímž cílem je posilovat a upevňovat duševní zdraví a nastolit rovnováhu. Jedinci, kteří jsou na hranici mezi zdravím a nemocí, napomáhá, aby dokázali poznat sami sebe a najít příčinu, proč tyto problémy vůbec vznikly. U nemocných jedinců je zapotřebí i pomoc lékaře, protože pouhá duševní hygiena nebude dostačující. Psychohygiena se zaměřuje a cílí na upevňování dobrého duševního zdraví. Poskytuje jedincům návody, jak řídit a ovlivňovat sám sebe nebo své prostředí. Přináší řadu podnětů, jejichž prostřednictvím můžeme dbát a dodržovat zásady psychohygieny v případě nastalého vypětí. V psychohygieně se zdůrazňuje sebevýchova, zrání osobnosti, duševní klid, interakce ve společnosti, životospráva a v neposlední řadě úprava životního a pracovního prostředí. Zaměřuje se tedy na možnosti sebeřízení jedince,

jeho adaptaci, poruchy rovnováhy v psychické oblasti a problematiku duševního zdraví. Její pravidla jsou souborem návodů, jak efektivně řídit a ovlivňovat sám sebe a své prostředí (Míček, 1986).

Psychohygiena je pojímána v užším i širším slova smyslu. V užším slova smyslu se psychohygienou rozumí boj proti výskytu duševních nemocí a v širším slova smyslu se psychohygienou rozumí péče, která zajišťuje optimální fungování duševní činnosti. Jde o to přirozeně odrážet realitu, umět reagovat na podněty, řešit nenadálé situace, zdokonalovat se a duchovně růst (Křivohlavý, 2009).

Dle Chamoutové (2006) slouží duševní hygiena jako nástroj, kdy rozvíjením zdravých duševních návyků, pochopením a respektováním své osoby, která je součástí psychické, fyzické a sociální stránky, předcházíme vzniku řady nemocí. Je oborem, který se zaměřuje na jedince, jeho adaptaci, sebepoznávání a autoregulaci v myšlení, chování i emocích.

2.2 VYMEZENÍ POJMŮ A PŘÍNOS PSYCHOHYGIENY

Člověk se neustále vyvíjí v rámci svého každodenního života, kontaktů a setkávání se s druhými lidmi. V životě čelí náročným situacím, v jejichž důsledku se hrouť nebo se u něj projeví první psychosomatické obtíže a neurózy (Machová, a kol., 2015).

Psychohygiena hraje významnou roli v prevenci proti somatickým a psychickým onemocněním, protože duševně zdravý člověk se stává vůči těmto faktorům odolnějším. Důvod, proč se zajímat o psychohygienu je ten, že jakmile začneme posilovat duševní zdraví a dojde k rovnováze, začnou odeznívat potíže v rovině somatické. Takhle to funguje i naopak, kdy odstraněním somatických potíží odeznívají nemoci a stavy v rovině psychické. Psychohygiena významně ovlivňuje vztahy mezi lidmi, protože vyrovnaný člověk pozitivně působí na osoby v blízkosti jeho okolí. Jako příklad lze uvést, že člověk s narušenou duševní rovnováhou je přecitlivělý, podrážděný a úzkostlivý, což může mít za následek vyvolání konfliktu. Taktéž pozitivně působí na pracovní výkon a napomáhá většímu soustředění a koncentraci. Jestliže budeme dodržovat zásady psychohygieny, budeme prostřednictvím těchto zásad postupně upevňovat a posilovat celkový zdravotní stav (Míček, 1986).

Duševní zdraví

Švamberg Šauerová (2018) uvádí, že zdraví je dle Světové zdravotnické organizace definováno jako stav naší psychické, fyzické a sociální pohody. Nejedná se pouze o nepřítomnost dané nemoci. První základy týkající se zdraví jedince získává už od narození vlivem své rodiny, nebo prostřednictvím přátel, pohybových aktivit a vyvážené stravy. Zdraví

je dnes pojímáno i z hlediska roviny psychologické, neboť může být ohrožena vlivem působení stresu, který jedinec prožívá.

Zdraví je zdrojem fyzických a psychických sil, které jsou potřebné v případě překonávání vzniklých těžkostí, nebo tehdy, když se musíme přizpůsobovat nepříznivým životním podmínkám a celkovému postoji k životu (Křivohlavý, 2009).

Nejdůležitější hodnotou v našich životech je zdraví. Protože jsme-li zdraví a vše je v pořádku, můžeme se i nadále věnovat svým každodenním záležitostem jako je práce, plnění stanovených cílů, přání a uskutečňování životních plánů. Zdraví lidí je ovlivňováno vnějšími a vnitřními faktory. **Vnitřní faktory** jsou ty, které dědíme po rodičích. Jedná se o tzv. genetickou výbavu, kterou si odnášíme. Mezi **vnější faktory** jsou řazeny kvalita životního a pracovního prostředí, životní styl člověka, ale také zdravotní služby. Zdraví se skládá ze tří oblastí a to oblasti tělesné, psychické a sociální. Všechny tři oblasti jsou mezi sebou navzájem propojeny a ovlivněny (Machová, a kol., 2015).

Adaptace

Jedinec se snaží přizpůsobit se neměnných a nezměnitelných podmínkám vyskytujících se v prostředí, ve kterém se nachází a žije. Z hlediska psychohygieny se snaží zvládat nastalé problémy, které mu jsou postaveny na jeho cestě k cíli (Křivohlavý, 2009).

Jedná se o přizpůsobování se vnějším a vnitřním faktorům prostředí. Například organismus jedince se snaží přizpůsobit měnícím se podmínkám prostředí a to záměrně z důvodu přežití. Výsledkem správného přizpůsobení je vyrovnaný a spokojený člověk (Průcha, 2013).

Frustrace

Frustrace je bezvysledností lidské snahy, úsilí a pocitu zklamání. Vzniká tehdy, chceme-li dosáhnout toho, co je pro nás důležité, ale před námi se objeví překážka. Překážkou se rozumí okolnosti, které jsou součástí našeho nitra, ale i mimo nás (Machová, a kol., 2015).

Psychický stav, v situaci, kdy je zabráněno jedinci dosáhnout cíle, na kterém mu záleží a na cestě za jeho cílem, se objeví překážka k danému cíli. Jedinec tak nemůže uspokojit své potřeby, zájmy nebo rozhodovat o důležitých věcech. Za zdroje jsou považovány překážky **vnější** jako je fyzická překážka, vzdálenost, ale i rozhodnutí druhých osob a **vnitřní** kam patří úzkost, plachost, strach, nedůvěra v sám sebe nebo přítomnost nemoci (Průcha, 2013).

Sebepoznávání

Pokud chceme na sobě začít pracovat, musíme se snažit se lépe poznat a zaměřovat svou pozornost na sebe samé (Křivohlavý, 2009).

Míček (1986) uvádí jednotlivé metody sebepoznávání, z nichž chci zde uvést alespoň některé, a to **vnímat své jednání a chování** v průběhu dne a ohlédnout se za tím, co jedinec během dne prožil. Je to nejjednodušší způsob poznávání sebe sama. Součástí sebepoznávání jsou i **vlastní úvahy** o svých činech, kdy prostřednictvím úvah si jedinec uvědomuje vlastní chyby, kterých se pak může vyvarovat. Jako příklad může být uvedena hádka, kdy si jedinec myslí, že se vše hádáním vyřeší a od plic druhé osobě vše řekne, čehož pak následně lituje, protože dotyčnému zbytečně ublížil. A jako další metodu zmiňuje **sebeoznávání prostřednictvím druhých osob** nebo vedení **deníků**, ve kterých jsou zachyceny upřímné pocity.

2.3 STRES JAKO NEPŘÍTEL PSYCHOHYGIENY

Stres je u jednotlivých profesí pojmán zcela jinak. Například lékaři a psychologové hovoří o stresu jako o fyziologickém mechanismu. Jedná se o určitou formu nátlaku nebo nároků, které jsou na jedince a jeho adaptivní schopnosti těla kladeny (Fontana, 2016).

V dnešní době se stres vyskytuje v hojné míře, ať už z důvodu změny zaměstnání, rozpadem vztahů v rodině, nebo rozvojem moderních technologií. Okolo každého z nás se točí řada informací, hluk, změny počasí, znečištění prostředí a dopravní infrastruktura. Adaptace má mnoho mechanismů, které nám napomáhají v boji o přežití, ale v současnosti dochází k jejich selhání (Pugnerová, Kvintová, 2016).

Stres lze rozeznat tehdy, když se člověk potýká se zátěžovou situací, která bývá ovlivněná nátlaky, a na daného jedince působí ze všech stran. Stres je doprovázen řadou biochemických, fyziologických, kognitivních a behaviorálních změn, které člověka ohrožují. Jedná se o formu negativního emocionálního zážitku a definujeme ho na základě výskytu a intenzity stresorů a schopností člověka vypořádat se s danou situací. U stresu musí být míra stresových podnětů vyšší než samotná schopnost jedince zvládnout tuto situaci (Křivohlavý, 2009).

Stres a jeho projevy

Křivohlavý (2009) uvádí dva typy stresu: **eustres** vzniká pouze tehdy, snažíme-li se zvládnout činnosti, které jsou pro nás příjemné a vyvolávají v nás pocit radosti a štěstí. Jako příklady uvádí narození dítěte, svatbu, výhru nebo oslavu. **Distres** vzniká, pokud máme pocit, že nám docházejí síly nebo jich nemáme dostatek na to zvládnout to, co nás ohrožuje. Necítíme se pak dobře, a jedná se tedy o negativní formu stresu.

Reakce na stres se projevuje v oblasti tělesné, duševní a emoční. Vždy, když pocítíme nebezpečí nebo ohrožení, spouští se naše reakce na stres. Dochází k řadě změn,

kteřé připraví tělo k boji, nebo útěku. Spouštěčem může být neustálé dělání si starostí a obav, kterými ohrožujeme psychické zdraví, což se odráží i na kvalitě spánku. Při stresu se vyskytují potíže se soustředěním a nemožností kontrolovat své myšlenky, buší nám srdce, bolí nás hlava, máme závratě nebo trpíme nechutenstvím a zažívacími obtížemi, návaly horka i ztíženým dýcháním. Takový člověk je náladový, úzkostný, smutný a ztrácí chuť do života. Před problémy utíká, vyhýbá se jim nebo se je snaží oddálit. Mnohdy narůstá agrese i nervozita, kdy se může stát, že obviňuje druhé (Klescht, 2008).

Šnýdrová (2006) uvádí, že se z hlediska prožívání stresu vyskytují u mužů a žen rozdíly. Ženy reagují depresivně až lhostejně. Cítí se slabé i plačtivé. Občas usuzují, že jsou využívány pro svou ochotu pomoci, a že jsou laskavé a vnímavé k druhým. Jakmile se u nich projeví stres, začínají hledat chyby nejprve u sebe, zda něco neudělaly špatně, kde se stala chyba. Muži reagují na stres agresivně a hrubostí ve svém jednání. Mnohdy se může zdát, že jsou hyperaktivními, protože se snaží hledat činnosti, aby se trochu uklidnili. Chyby hledají ve svém okolí než u sebe. Volí postupy cílené na konkrétní problém. U mužů existuje předpoklad, že upadnou k alkoholu, pokud jsou ve stresové situaci delší dobu (in Bártová, 2011).

Klescht (2008) zmiňuje, že ženy se lépe vypořádají s dlouhodobým a vleklým stresem, protože jsou odolnější a v životě zvládají mnohem náročnější situace, jako je těhotenství, porod, menstruace i péče o děti. Muži jsou zase lepšími řešiteli vypjatých situací, protože jsou vybaveni pro boj a lov. Ženy se mnohdy vymlouvají z problémů a se svými přáteli řeší všechny potíže najednou. Muži se často uzavírají sami do sebe a snaží se co nejrychleji vyřešit závažné problémy hledáním účinných postupů.

Stresory

Jsou označovány jako podněty, které způsobují stres. Dělí se na vnitřní a vnější. Vnější stresory se dělí na oblast tělesnou, duševní, sociální a biologickou. Patří sem například psychická zátěž, časový nátlak, vztahy, ale i nepravidelný přísun potravy. Do vnitřních stresorů patří nízké sebevědomí, úzkost nebo perfekcionismus (Pugnerová, Kvintová, 2016).

Stresory dělíme na *fyzilogické*, kam patří bolest, úraz nebo nemoc, *psychické*, kam se zařazují náročné podněty, které vnímáme formou strachu z nenaplnění očekávání druhých, obavy ze selhání, přetížení a *sociální*, což lze chápat jako tlaky ze strany společnosti, náročné životní události, kterým čelíme nebo konfliktní situace (Švamberk Šauerová, 2018).

Salutory

Salutory pozitivně povzbuzují jedince a dodávají mu sílu v boji se stresem. Jedince staví na nohy. Jako příklady mohou být uvedeny dobré zprávy, nebo návštěva osoby, která je nám oporou (Křivohlavý, 2009).

Klescht (2008) uvádí, podněty, které mohou spouštět stres

- neshody s příbuznými
- společná domácnost s rodiči
- rozvod nebo rozchod s partnerem, ale také žárlivost jednoho z nich
- práce a s ní související nevhodná organizace, přetěžování, ztráta zaměstnání, nízký měsíční příjem nebo konflikty na pracovišti
- životní styl a s ním související nedostatek pohybu, nevyhovující bydlení, stereotyp, izolace od okolí
- výskyt nemoci ať už u jedince, nebo u jeho blízké osoby

Sedm základních stresorů u učitelů podle Holečka (2014):

- **žáci** (vulgární jednání, vzdorovitost, zvyšování počtu žáků s problémovým chováním, negativní postoj ke školní práci)
- **rodiče** (agresivně jednají s učiteli nebo jim vyhrožují, nezájím rodičů o dění ve škole)
- **necitlivé jednání ze strany vedení školy**
- **kolegové** (konflikty a neprofesionální chování)
- **pracovní prostředí** (nedostatečné materiální a psychohygienické podmínky)
- **přetížení** (učitel je zahlcen administrativou, časovou tísní, nedostatkem odpočinku)
- **frustrace** (učitel ztrácí smysl své práce, pocítuje bezmoc, beznaděj)

Cimický (2015) uvádí deset rad a tipů, jak bojovat proti stresu:

- naučte se probouzet a vstávat s klidem a pohodou
- začněte se usmívat sami na sebe
- činnosti a úkony provádějte svým tempem a způsobem, jaký vám vyhovuje, nenechte se ovládat
- pokud si nemůžete na něco vzpomenout, nepropadejte panice, naopak se snažte odpočinout, protože vše vyplyne na povrch a vy si vzpomenete
- každý den si udělejte malou radost

- věnujte se svým přátelům, nezapomínejte na ně, protože s nimi sdílíme své úspěchy, starosti a radosti
- během dne se snažte udělat si čas jen pro sebe, zacvičte si, přečtěte si oblíbenou knihu nebo poslouchejte hudbu
- nikdy se nepřepínejte a nedělejte činnost nad kapacitu a rámec svých sil
- naučte se správně relaxovat a uvolnit se
- vyhýbejte se zbytečným a nudným zvykům

2.4 SYNDROM VYHOŘENÍ

Na úvod této subkapitoly je vhodné zmínit, že téma zabývající se syndromem vyhoření je zvoleno z toho důvodu, protože nejčastěji ohrožuje pomáhající profese napříč odvětvími, mezi které se řadí i profese učitele. O syndromu vyhoření lidé neradi mluví a je to pro ně citlivé téma, avšak je důležité klást důraz na jeho včasné odhalení a řešení vzniklých potíží.

Syndrom vyhoření vzniká v důsledku selhání, kdy hledáme smysl našeho života. Podstata tohoto syndromu vyhoření spočívá v tom, že věříme, že náš život dává smysl a to, co realizujeme je důležité. Nejčastěji se projevuje u jedinců, kteří do zaměstnání přicházejí velmi motivovaní a nadšení, a očekávají, že zvolená práce bude smyslem jejich života, nebo si kladou vysoké cíle a mají velká očekávání. Prvotním projevem nástupu syndromu vyhoření je únava, kterou se připisuje pocit selhání. V těle tak není dostatek energie na to, aby se dokončila započatá práce (Bártová, 2011).

První symptomy se projevují jako malé příznaky, snadno zaměnitelné s jinými. Pokud těmto příznakům nevěnujeme pozornost, začnou přerůstat v trvalé problémy. Příznaky jsou pouze úvodní fází procesu, na jehož konci se dostaví rizikový stav burnout tzv. vyhoření. Po *psychické stránce* se příznaky projevují prožíváním strachu a úzkosti, bezmoci, beznaděje, osamělostí, smutkem, hněvem, nebo ztrátou motivace a deprese. Po *tělesné stránce* klesá energie, vzniká chronická únava, slabost, bolest hlavy, krční páteře nebo břicha, nechutenství, zažívací obtíže a nespavost. Snížení zájmu o druhé nebo negativní postoj k sobě, druhým i životu patří do *roviny sociální* (Švamberk Šauerová, 2018).

Bártová (2011) uvádí další příznaky syndromu vyhoření, a to negativní emoce, postoj k žákům a kolegům, ztráta zájmu o nová témata, problémy se soustředěním. Dále únava, náchylnost k nemocem, problémy se spánkem, vysokým krevním tlakem a zažívacími obtížemi. Pociťování beznaděje, úzkosti, nervozity a pocitu zbytečnosti, uzavření se do sebe, omezení kontaktu s rodinou, se spolupracovníky nebo vyhýbání se společenským událostem.

Podle Krivohlavého (2009) jsou nejvíce ohroženy syndromem vyhoření lidé, kteří si kladou vysoké nároky, požadavky, svou prací byli zpočátku nadšení, ale to po čase slábne, pracují nad rámec svých možností a kompetencí a jsou nejspolehlivější. Dále uvedl, že tito lidé prožívají svůj neúspěch jako porážku, neumí odpočívat, jsou dlouhodobě mezi konfliktními situacemi druhých, lidí a nedokáží se vymanit ze zvyšujících se požadavků, které jsou na ně kladeny.

Švamberk Šauerová (2018) uvádí tyto zdroje stresu a příčin vzniku syndromu vyhoření:

- **přetížení** (administrativa, programy, kterými je škola pověřena – patologické jevy ve školách, šikana a drogy)
- **školský systém** (změny, které mohou být spouštěčem konfliktů mezi kolegy a vedením)
- **vztah s žáky** (problémové chování je pro učitele stresující, ve třídě stoupá agresivita nebo kyberšikana v důsledku využívání moderních technologií)
- **seberealizace** (seberealizaci může bránit kariérní řád, profesní růst nebo finanční ohodnocení)
- **rodiče a veřejnost** (učitelé mají nízkou podporu ze strany rodičů a společnosti)
- **vztahy na pracovišti** (konflikty mezi kolegy)

3 METODY PSYCHOHYGIENY

Níže se seznámíme s metodami, které reprezentují základní principy zdravého životního stylu a lze je aplikovat v rámci primárně preventivních aktivit nebo také v případech, kdy jedinec již prochází zátěžovým obdobím. Na základě dvou publikací jsou sestavené metody psychohygieny. Švamberk Šauerová (2018) se zabývá duševní hygienou učitelů a mezi techniky psychohygieny řadí fyziologické, dechové, sociální kontakty a odstupování od situace, ale zmiňuje i význam mezi zdravím, životním stylem a výživou. Naopak Chamoutová (2006) přímo uvádí relaxační metody a to dechová cvičení, relaxaci, jógu a meditaci.

3.1 PLÁNOVÁNÍ NEBO TIME - MANAGEMENT

Hlavním cílem plánování je naučit se nakládat s časem a efektivně ho využít. Díky plánování zmírníme stres, budeme se lépe rozhodovat a umět rozlišovat mezi důležitým a méně důležitým, v neposlední řadě dosáhneme svých cílů. Při plánování je zapotřebí stanovit si cíle, kterých chceme dosáhnout, a který z nich je důležitější. Plánovat můžeme do diářů, kalendářů, notesů a v současné době jsou populární elektronické diáře. Jakmile si stanovíme

priority, zodpovíme si otázky, co riskuji nesplněním cíle a co získám, když ho splním. Jednotlivé činnosti v diáři si lze vyznačit pomocí barev. **Černě** se vyznačí naše myšlenky, schůzky a cíle, **modře** se vyznačí úkoly ke splnění, **zelená** slouží jako zpětná vazba toho, pokud se nám něco nepovedlo. **Červeně** označujeme cíle, které nebyly splněny, a zamyslíme se nad tím, co nesplnění předcházelo a bylo důvodem. Plánování se skládá z etap, kdy si stanovíme cíl, ke kterému chceme dojít, dále realizujeme cíl zjišťováním, co je potřeba udělat a do kdy, a jako poslední je splnění cíle, kdy jsme dosáhli námi stanoveného cíle (Malindová, 2007).

3.2 ŽIVOTOSPRÁVA

U lidí v současné době převažuje sedavý způsob života. V práci sedí u pracovního stolu, dopravují se autem, nebo městskou hromadnou dopravou. Po příchodu z práce pak usedají k televizi a domácí práce, při které máme alespoň nějaký pohyb, jsou nahrazeny moderními technologiemi. Kromě sedavého způsobu života se zhoršují i mezilidské vztahy. Lidé často spěchají za svými úspěchy, sny a penězi. Shon se pak odráží na rodině i přátelích. Řada nemocí jako je cukrovka, nemoci srdce a obezita vznikají v důsledku sedavého způsobu života. Jediným řešením je pochopit biologickou podstatu lidského organismu, uvědomovat si potřebu pohybu, přísunu a výdeje energie a posilovat pozitivní vztahy mezi lidmi, které budou založené na důvěře, porozumění a úctě. Důležité je i to, si vhodně sestavit jídelníček a neopomíjet životní styl, který je dobrovolným chováním jedince. (Machová, a kol., 2015).

Naše strava by měla být vyvážená, pestrá a rovnoměrně obohacena o tuky, bílkoviny, cukry, ale také vitaminy a stopové prvky. **Tuky** jsou zdrojem a zásobárnou energie pro naše tělo. **Sacharidy** jsou také zdrojem energie a na jejich příjmu je závislá naše nervová soustava. Avšak je zapotřebí se vyvarovat cukrům v podobě sladkých nápojů, džusů nebo sladkostí. **Bílkoviny** jsou základním zdrojem pro tvorbu a regeneraci buněk nacházejících se v těle. **Vláknina** napomáhá peristaltice střev, a jejich konzumací nás dokážou zasytit na delší dobu. Přísunem **vitaminů** napomáháme tomu, aby naše tělo získávalo energii z tuků, bílkovin a cukrů. Jejich nedostatek se projevuje podrážděností, únavou, nespavostí, nesoustředěností, náchylností k nemocem nebo bolestí hlavy. Poslední skupinou jsou **stopové prvky**, které jsou důležité pro tvorbu nových buněk a správnou funkci tělesné soustavy (Drotárová, 2003).

Jídelníček by měl být zvolen podle jednoduchých zásad (nzip.cz):

- volit stravu, která je pestrá a porce jídel jsou přiměřené a nutričně hodnotné
- jíst více rostlinné než živočišné potraviny (zeleninu si dopřejte ke každému chodu)

- volte celozrnné obiloviny a výrobky z nich vyrobené
- vyvarujte se pitím slazených nápojů, nejlepší variantou je obyčejná voda
- množství cukrů u potravin hlídejte na jejich etiketách
- pokrmy dochucujte bylinkami a solte střídmě
- v jídelníčku by měly převládat rostlinné tuky nad živočišnými
- minimálně jednou týdně si dopřejte rybu
- omezte průmyslově zpracované potraviny, jako jsou sladkosti, uzeniny, slazené nápoje, instantní kávy
- důležitou složkou životosprávy je i dostatečná pohybová aktivita.

3.3 RELAXACE

Relaxace je psychickou záležitostí, která může být prováděna v klidu, ale i v pohybu. Do relaxačních činností řadíme jógu, meditaci, poslech hudby nebo čtení knih. Relaxace je spojená s pohybem, jako je procházka, nebo projížďka na kole. Relaxovat však můžeme například i u sbírky známek nebo mincí (Klescht, 2008).

Cvičení pomáhá navodit somatickou relaxaci a snížit emoční napětí. Obnovuje rovnováhu a pohodu pro další činnost. Zlepšuje se také paměť, soustředěnost a sebedůvěra. Rozvíjí se osobnost, a pomáhá při uvědomování si sám sebe a svých potřeb. Relaxace není časově náročná, protože pro tento typ cvičení postačí tři nebo sedm minut. Účinnost cvičení se zvyšuje pravidelným prováděním relaxace (Machová, a kol., 2015).

Drotárová (2003) uvádí zásady, kterými je potřeba se řídit při relaxačních činnostech:

- je zapotřebí seznámit se s účinky a cíli cviků
- vědět, co daná technika přináší (uvolnění, zlepšení pozornosti, odpočinek)
- dechovému cvičení by měla předcházet pohybová aktivita
- relaxaci věnovat vymezený čas
- cvičení by mělo být prováděno pomalým tempem
- brát v potaz zdravotní stav a v případě nejasností se obrátit na ošetřujícího lékaře
- vybírat vhodnou dobu a místo
- relaxaci provádět vleže na rovném povrchu
- místnost, ve které cvičíme, by měla být útulná, čistá a bezpečná
- cvičení si můžeme zpestřit vonnými svíčkami, nebo můžeme využívat relaxační nahrávky, a zapisovat si pocity nebo zážitky z cvičení

Způsob jak pomocí jednotlivých cvičení relaxovat jsou uvedeny v příloze č. 1.

3.3.1 Dýchání a dechová cvičení

Dýchání je proces, který lze ovlivnit naší vůlí a je řízen i na základě autonomní a centrální nervové soustavy. Správným dýcháním dokážeme snížit množství prožívaného stresu, protože je nedílnou součástí při relaxaci. Taktéž se podílí na zvyšování koncentrace. Dechová cvičení mají napomáhat ke zvýšení kvality nádechů (Švamberg Šauerová, 2015).

Jak uvedl Klescht (2008, s. 124) „*Dech je zdrojem života pro každíčku buňku v těle. Dechem život začíná a také končí.*“ Prostřednictvím dodržování zásad správného dýchání můžeme docílit celkového uvolnění napětí v oblasti svalů, především po silném podnětu v podobě stresu, který jsme prožili. Lepších výsledků správného dýchání docílíme realizací pohybové aktivity, která pozitivně navyšuje kapacitu plic a svalů trupu a bránice, které se na dýchání podílí. Když budeme umět správně dýchat, zlepší se náš krevní oběh, trávení a mozková činnost. Technikou je provádění hlubokých nádechů nosem a po něm následující výdech. Protože, když používáme špatnou techniku nádechů a výdechů, docílíme akorát toho, že nás přepadne únava, nechutenství, ale také nespavost (Klescht, 2008).

Dýchání k uvolnění napětí

Základem cvičení je zaujmout správné vzpřímené postavení. S nádechem budeme zvedat paže nad hlavu do písmene „V“ a dlaně budeme svírat v pěst. Při hlasitém výdechu se pomalu předkláníme, až ruce budou směřovat k zemi a dlaně se ze sevřené pěsti uvolní. Hluboké dýchání odstraňuje pocit napětí a napomáhá uvolňovat negativní emoce (Švamberg Šauerová, 2018).

Dechová cvičení pro lepší spánek

Cvičení napomáhá celkovému uklidnění a zkvalitnění odpočinku během spánku. Cvičení se provádí vleže na zádech. Zhluboka se nadechneme a snažíme se napnout svaly na nohou. Takhle setrváme po dobu třiceti sekund. Po uplynutí třiceti sekund se uvolníme a provedeme několik hlubokých nádechů a výdechu po sobě. Poté budeme zvedat hlavu tak 15 centimetrů nad lůžkem a opět setrváme po dobu 30 sekund. Po uplynutí této doby hlavu položíme na polštář a uvolníme celé tělo. Naše pozornost se zaměřuje pouze na dýchání. Když máme napjaté svaly, dýcháme zvolna a naopak, když se uvolníme, nebojíme se dýchat zhluboka (Švamberg Šauerová, 2018).

3.3.2 Meditace

Meditací se rozumí klidný a uvolněný stav těla, jehož prostřednictvím se jedinec snaží pochopit své pocity, myšlenky, ale i postoje. Pomáhá při soustředění a současně navazuje na vzájemnou interakci s dechovými cvičeními (Machová, a kol., 2015).

Přemýšlení a objevování svého vnitřního já je součástí meditace, která napomáhá jedinci navodit pocit celkového uvolnění po fyzické i psychické stránce. Při realizaci tohoto typu cvičení je zapotřebí umět zaměřit svou pozornost na určitou činnost, aby nás nerušily vlivy vnějšího prostředí. Realizovat ji můžeme kdykoli během dne v námi zvolenou a vhodnou dobu alespoň 20 minut (Bártová, 2011).

Bližší informace o způsobech, jak meditovat jsou uvedeny v příloze č. 2.

3.4 POHYBOVÁ AKTIVITA

V úvodu této subkapitoly, která se zabývá pohybovou aktivitou, je vhodné zmínit, že její součástí bude i jóga a jógová cvičení, která jsou uvedena v níže zmíněné příloze č. 3.

Při denních úkonech se pravidelně setkáváme s pohybem, ať už při chůzi, běhání, při práci nebo i rekreaci. Pohybovou aktivitou se rozumí tělesné cvičení (Křivohlavý, 2009).

Pohyb přináší tělu řadu blahodárných účinků. Zvyšuje tělesnou kondici, okysličuje mozek, prokrvuje tělo, snižuje cholesterol v krvi. Slouží i jako prevence vzniku onemocnění a napomáhá duševní svěžesti (Machová a kol., 2015).

Švamberg Šauerová (2018) uvádí druhy pohybových aktivit a to aerobní a anaerobní. **Aerobní aktivita** je taková, která je vykonávána v naší tepové frekvenci a tělo je dostatečně zásobeno přísunem kyslíku. Při aerobním cvičení dochází ke spalování tukových zásob. Mezi aerobní aktivity je řazeno běhání, plavání, cyklistika, aerobic, in-line bruslení. **Anaerobní aktivity** jsou spojeny se vzestupem kyseliny mléčné v těle a svalovou únavou, která může v závislosti na aktivitě trvat i několik dní, a vyžaduje především odpočinek a regeneraci. Tento typ aktivity je spojován s kondičním a vytrvalostním cvičením.

3.4.1 Jóga

Jóga je souborem cviků, kterými dosahujeme zdraví v tělesné a psychické rovině. Vnímá organismus lidí jako jeden celek, který je složený z tělesné, duševní a duchovní roviny, a tyto roviny jsou mezi sebou navzájem propojeny. Cvičení dodává tělu energii, rozšiřuje a prohlubuje schopnosti. Navozuje pocit vnitřního klidu prostřednictvím relaxace, meditace, koncentrace a prohlubování sebepoznávání a sebevýchovy. Jóga vnímá každé onemocnění jako příčinu znečištění organismu z potravy, vzduchu nebo odpadu v tělesné

rovině. V psychické toto znečištění vzniká nevhodnými postoji, negativními myšlenkami a představami. Potíže můžeme odstranit tělesným cvičením, úpravou dýchání, změnou jídelníčku a životosprávou. Jóga se zkrátka věnuje všem oblastem lidského života a to tělu, mysli a duši (Drotárová, 2003).

Dále uvádí, že existuje mnoho forem jógy, ale každá z těchto forem je založena na faktu, že lidská mysl má tři různé aspekty – poznávání, cítění a vůle (bližší informace v příloze č. 3).

3.8 SPÁNKOVÁ HYGIENA

Spánek je základním fyziologickým projevem lidí a všech obratlovců. Potřeba spánku je u každého odlišná, ale rozmezí se odhaduje mezi 4 až 10 hodinami. Během spánku se tělo regeneruje a odpočívá. Spát bychom měli tak dlouho, abychom se po probuzení cítili odpočatí, a během dne nepocíťovali únavu. Jsou dva typy lidí, kteří vstávají a chodí spát rozdílně. Lidé, kteří chodí spát brzo a rádi si ráno přivstanou, označujeme jako **skřivany**. Naopak druhý typ, který chodí spát pozdě, a ráno si pospí, označujeme jako **sovy** (Cimický, 2015).

Štikar (2003) uvádí, že únava, která člověka doprovází je přirozená a při vhodně zvoleném odpočinku nebo zařazení přestávek sama odezní. Únavu rozděluje na:

- přirozenou, která sama do druhého dne odezní
- která vznikla v důsledku špatné organizace v práci
- únavu, která nám škodí, sama neodezní, ale naopak se hromadí

Drotárová (2003) uvádí rady, jak zajistit kvalitu našeho spánku:

- snažte se chodit spát a vstávat ve stejnou dobu
- poslední jídlo dne by mělo být lépe stravitelné a nemělo by zatěžovat žaludek
- před spaním se vyhýbejte pití kofeinu, černého čaje, limonády
- před spaním si vyvětrejte místnost
- postel by měla být při zemi a na nožičkách, aby docházelo k cirkulaci vzduchu v místnosti
- před spaním nesledujte televizi a neponocujte

Faktory, které brání kvalitnímu spánku

Cimický (2015) uvádí faktory ovlivňující spánek. Tyto faktory rozdělil na oblast tělesnou, psychickou, vnější a oblast v toxické rovině. Mezi **tělesné** patří bolesti, svědění, horečka a pocity na močení. **Psychickými** jsou konflikty, nejistota v pracovním i osobním životě, nepříjemné situace, zážitky, rozrušení, úzkost, deprese, vtíravé myšlenky a podrážděnost. **Vnějšími** jsou vlivy prostředí jako hluk, světlo a změny teplot. Mezi **toxické** patří požití alkoholu, kávy, stimulačních léků, čokolády nebo drog.

Cvičení před spaním

Pokud máte problémy s usínáním, je toto cvičení správnou volbou. Provádí se v posteli, kdy zaujmeme pohodlný sed a hlavou začneme opisovat kruh. Nejprve nakloníme hlavu k pravému rameni, pokračujeme vpřed do předklonu k levému rameni, a přes záklon jdeme zpět k rameni pravému. Pohyb je přirozený a nenásilný. Cvičení se opakuje 3x a po jeho ukončení spočívá brada blíže k hrudi. V této poloze setrváme minutu, avšak pozor, tento čas si neměříme. Když po první sérii cvičení budeme pociťovat klid, odpočinek s další sérií začneme na opačnou stranu, tedy nakloníme hlavu k levému rameni. Cvičení zajišťuje protažení hlavy a přináší pocit uvolnění. Ze sedu do lehu se celá série ukončí (Švamberk Šauerová, 2018).

II PRAKTICKÁ ČÁST

Praktická část bakalářské práce se zaměřuje na psychohygienu učitelů na základní škole. V jednotlivých podoblastech jsou popsány hlavní a dílčí cíle výzkumu, výzkumné otázky, metodologie a výsledky, které jsou na základě zrealizovaného výzkumu vyhodnoceny.

4 HLAVNÍ A DÍLČÍ CÍLE VÝZKUMU

Hlavním cílem bakalářské práce je zjistit a analyzovat metody psychohygieny u učitelů na základní škole s ohledem na několik kritérií a to věk, pohlaví a délka pedagogické praxe. Na základě stanoveného hlavního cíle bakalářské práce jsou sestavené doplňující dílčí cíle, které navazují na hlavní cíl.

Dílčí cíle

- Zjistit, jaké pracovní stresory se u učitelů nejčastěji objevují, a jaké metody se osvědčily v jejich zvládnutí, a zda existuje rozdíl v typu pracovních stresorů z hlediska pohlaví, věku a délky pedagogické praxe.
- Zjistit, zda učitelé mají vlastní zkušenost se syndromem vyhoření.

Na základě stanovených dílčích cílů výzkumu se zformulovaly následující výzkumné otázky.

- Jaké metody psychohygieny učitelé na základní škole používají?
- Existují u učitelů rozdíly v psychohygieně z hlediska věku, pohlaví a délky pedagogické praxe?
- Jaké pracovní stresory se u učitelů nejčastěji objevují, jaké metody používají pro jejich překonání, a jaké rozdíly v pracovních stresorech se u učitelů vyskytují z hlediska věku, pohlaví a délky pedagogické praxe?
- Jaká je zkušenost učitelů s výskytem syndromu vyhoření?

5 Realizace výzkumu a výzkumný soubor

Výzkum byl realizován na vybrané základní škole v Uherském Hradišti. Před samotným zahájením bylo v dostatečném časovém předstihu získáno povolení pro realizaci výzkumu od ředitele vybrané základní školy. Respondenti byli osloveni prostřednictvím e-mailu, ve kterém byli seznámeni i s tématem bakalářské práce. Realizace proběhla osobně za účasti tazatele a respondenta, a samotné dotazování proběhlo v klidné a pozitivní atmosféře.

K rozhovoru byl připraven a použit seznam otázek, nahrávací zařízení a psací potřeby. Před zahájením rozhovoru byli učitelé dotazováni, zda souhlasí s nahráváním jejich odpovědí, které po doslovném přepsání budou smazány. Všichni souhlasili a neměli s tím žádný problém. Chtěla bych podotknout, že učitelé byli velmi otevření, a nebáli se sdělovat i pro ně více osobní věci, o kterých se hůře hovoří. Tímto jim děkuji za jejich upřímnost a laskavost.

Výzkumný soubor byl vybrán na základě několika kritérií a to pohlaví, věk a délka pedagogické praxe. Výzkumu se zúčastnili čtyři učitelé působící na základní škole, z toho dva muži a dvě ženy. U respondentů zachovávám anonymitu, a proto jsou označeni jako R1, R2, R3 a R4. Níže v příložené tabulce si představíme jednotlivé respondenty.

Tabulka č. 1 – Identifikace respondentů

Respondent	praxe do 5 let, nad 10 let a více	pohlaví	Věk	délka pedagogické praxe
R1	praxe do 5 let	Muž	25	1 rok
R2	praxe nad 10 a více let	Muž	48	20 let
R3	praxe do 5 let	žena	27	3 roky
R4	Praxe nad 10 a více let	žena	71	50 let

6 METODOLOGIE

Průzkum byl zrealizován na základě kvalitativní metody. Kvalitativní výzkum spočívá ve výběru tématu a stanovení výzkumných otázek. Otázky může výzkumník upravovat nebo doplňovat i v průběhu výzkumu, při sběru nebo zpracování dat. Výzkumník vyhledává a zpracovává získané informace, které přispívají k objasnění výzkumných otázek a vyvození závěrů. Samotný výzkum je realizován v terénu, při kterém se seznamujeme s novými lidmi. Jedná se o časově náročnou metodu, protože výzkumník si nejprve zvolí kategorii respondentů, od kterých chce získat data, a poté dochází ke sběru dat, která následně zpracuje. Součástí kvalitativního výzkumu je podrobný popis jeho realizace, ve kterém zmiňuje informace o místě zkoumání, citace rozhovorů a uvedení poznámek, které si tazatel zaznamenal (Hendl, 2008).

Interview je metoda sloužící ke sběru dat založená na verbální komunikaci výzkumníka a respondenta. Výhodou je, že navazujeme osobní kontakt s respondentem, čímž můžeme lépe proniknout do motivů a postojů dotazovaných. Je důležité, abychom sledovali reakci respondenta na jednotlivé otázky a podle toho řídili jeho další průběh. Aby bylo interview úspěšné, musí výzkumník navázat přátelský vztah k respondentovi a vytvořit otevřenou

atmosféru. Podle toho, jak je celé interview řízeno, ho rozdělujeme na strukturované, polostrukturované a nestrukturované (Chráska, 2016).

Pravidla pro úspěšnou realizaci

- interview probíhá za vhodné situace s dostatečným časovým prostorem a v přirozeném prostředí
- účastní se ho pouze výzkumník a oslovený respondent
- využíváme obecné otázky, které uvádějí respondenta do zkoumané problematiky
- interview může být ovlivněno řadou psychologických faktorů, které na respondenta působí
- je vhodné vytvořit takové podmínky, které povedou k úspěšnému navázání kontaktu s respondentem a jeho motivaci spolupracovat
- tazatel by měl projevoval zájem o výpovědi respondenta
- na interview má vliv i úprava zevnějšku
- v průběhu výzkumu zaznamenáváme data za pomoci technických prostředků jako je například magnetofon, díky tomu předejdeme zapomínání (Chráska, 2016)

7 Sestavení otázek k rozhovoru

Otázky k rozhovoru jsou sestaveny do oblasti základní, oblasti psychohygieny, pracovních stresorů a syndromu vyhoření, aby nedocházelo k přeskokování mezi jednotlivými tématy. Základní oblast s otázkami nás informuje o věku, délce pedagogické praxe učitelů a volbě povolání. Otázky v oblasti psychohygieny se snaží zjistit základní poznatky učitelů o psychohygieně, jejich metodách, způsobech péče o duševní zdraví. Tato oblast se také zaměřuje na životosprávu, pohybovou aktivitu, plánování, spánek a volný čas. Otázky zaměřené na pracovní stresory informují o nejčastějších typech stresorů, technikách zvládání a vypořádání se se stresem. Otázky zaměřené na syndrom vyhoření informují, zda se učitelé někdy potýkali se syndromem vyhoření, jak se u nich projevoval, jak ho zvládali a zda si myslí, že k syndromu vyhoření jsou náchylné ženy nebo muži, jestli roli hraje i délka pedagogické praxe a s ní i věk, osobnostní rysy a povaha člověka. Otázky jsou sestavené podle teoretické části a dílčích cílů.

Získané odpovědi byly doslovně přepsány z nahrávacího zařízení do programu Microsoft Word. Odpovědi a z nich klíčová slova jsou zakódována pomocí otevřeného kódování.

Při otevřené kódování dochází k rozebrání získaných údajů, které vymezíme a složíme novým způsobem. Přepsaný text rozdělujeme na jednotlivé úseky tzv. jednotky, kterým jsou přiděleny názvy. Jednotkami se myslí důležitá slova, části vět nebo odstavce. Každé jednotce se pak přiřazují kódy (Švaříček, Šedřová, 2014).

8 Analýza výsledků výzkumu

Ve výsledcích výzkumu jsou prezentovány pouze ty odpovědi, které jsou součástí výzkumných otázek, dílčích cílů a cíle hlavního. V příloze č. 5 jsou pak uvedeny všechny otázky s odpověďmi respondentů.

Kategorie 1 – metody psychohygieny: dělat věci, které mi jsou příjemné, sport, manuální práce, relaxace, čtení, kreslení, kulturní akce, rodina, pohyb, zamyšlení se nad sebou.

Jaké metody podle Vás patří do psychohygieny?

Z odpovědí lze konstatovat, že do metod lze zahrnout činnosti, které jedinci pomáhají a dělají mu dobře jako například sport, manuální práce, relaxace, četba knih, kreslení, kulturní aktivity a hlavně rodina, která nás podporuje. Zkrátka činnosti, u kterých si jedinec odpočine a zamyslí se sám nad sebou. Respondent R1 uvedl, že: *„Tak to asi přímo metody nevím. Kdyžtak každý aby prostě dělal věci, které mu dělají dobře, a odbourával tím nějaký stres, který na něho neustále působí.“* Respondent R2 uvedl: *„No tak vzhledem k tomu, že dělám ve školství, tam se zaměstnává hodně hlava, tak prostě si myslím, že tam potom do toho patří sport, manuální práce, a tak dále. Vlastně u sebe mám osvědčené, že sport a manuální práce mě dokážou úplně vypnout hlavu.“* Respondentka R3 uvedla: *„Tak do psychohygieny...určitě nějaké relaxační činnosti. Pro někoho to může být sport, pro někoho třeba čtení, kreslení. Takže činnosti, při kterých si člověk odpočine a zamyslí se sám nad sebou, nad svými potřebami.“* Respondentka R4 zdůrazňovala především sportovní aktivity, kulturní akce a rodinu: *„Určitě jsou to pohybové aktivity v podstatě spojené se sportem. Určitě jsou to, mám-li mluvit sama za sebe kulturní aktivity, pochopitelně i rodina může hrát velkou roli, podpora, a tak dále.“*

Kategorie 2 – stresory: nové situace, schůzky, meetingy, časový nátlak, velké množství práce, udělat něco hned, stojí mi práce.

Jaké situace jsou pro Vás v zaměstnání stresující? Vyjmenujete, prosím, tři nejvíce stresové situace, či aktivity (stresory)?

Respondent R1 uvedl: „*Tak asi **nové situace**, které jsem nikdy nezažil. Možná nějaké **schůzky** nebo **meetingy**, kdy nevím, co mě čeká, a potom, když su pod nějakým **časovým tlakem**.*“ Respondent R2 uvedl tyto stresory: „***Nepřiměřený tlak**, zejména časový od vedení, pak **velké množství práce**, jako velký objem a **třetí, který je u nás tady na škole, tak nutnost pracovat bez chyby**.*“ Respondentka R3 uvedla: „*Tak stresuje mě někdy takový ten **shon v práci**, že si někdy nemůžu ani odskočit na záchod. Potom mě někdy stresuje, že **toho je strašně moc**, že třeba **nadřizený po nás chce něco hned**, přitom reálně to člověk nemůže udělat, když třeba šest hodin v kuse učí. A stresuje mě někdy i to, když vím, že mám **opravovat**, ale nějak si na to nemůžu udělat čas, když mně **stojí práce**.*“ Respondentka R4 jako jediná z dotazovaných uvedla, že se v práci nestresuje: „*Já nevím, já to neznám, co je stres. Tak třeba máme do určitého datumu...ted' jsme dělali ŠVP, tak jsem to prostě chtěla mít hotové, ale nějak mě to nestresovalo, že bych se prostě z toho tady, já nevím, hroutila. Prostě jsem to považovala, že je to nutné udělat, snažila jsem se samozřejmě co nejlíp. Byla jsem ráda, když mně s tím někdo pomohl, ale jako fakt já nemám v práci stresy.*“ Když respondentce byla položena otázka, zda ji nestresují ani situace s problémovými žáky, nebo komunikace s rodiči odpověděla: „*Ne, ne. Já mám štěstí na žáky...Taky vezmu v potaz rodiče, taky to pro ně není jednoduché zvládat, kór v této době.*“ Respondentka dále uvedla, že není poslední roky třídní učitelkou a v dnešní době být třídním učitelem je obdivuhodné, protože je to náročné. Také zmínila, že je zbytečné se stresovat.

Kategorie 2 – techniky zvládání: vše dělat podle nejlepšího svědomí, uklidnění, srovnání myšlenek, zastavení se, nastavení bodů, nezbláznit se, říkat si, že to zvládnou, nenechat na sebe působit čas.

Jak takové situace zvládáte, a co se Vám osvědčilo v jejich zvládání?

Odpověděli pouze tři respondenti ze čtyř, protože respondentka R4 žádné stresory v práci nemá. Respondent R1 uvedl, co se mu nejvíce osvědčilo: „*Tak vždycky se nějak **vnitřně uklidňovat**, že vlastně **všechno dělám podle nejlepšího svědomí**, že nikdy bych cíleně problém neudělal. Prostě předbíhat vlastně, aby se ty problémy vůbec nestaly.*“ Respondent R2 zmínil následující: „*V podstatě, když se dostanu tady do toho, tak vlastně cítím, že dělám hodně věcí bezmyšlenkovitě, nebo to nemá řád. Takže se musím **zastavit, srovnat si myšlenky a vytyčit si pár nějakých bodů**, které teďka udělám a postupně je plnit a **nenechat se tlačit časem**. Pro mě je hrozně důležité, když se nenechám tlačit časem. Já si nedávám cíle, že to musí být uděláno třeba do 11 hodin, ale až to udělám, tak to udělám. A snažím se vymezit, pokud' i vedení, že to takhle plnit nebudu, že odmítám dejme tomu, když mi řeknou, že to*

*musím odevzdat v 11. Já se ohrazuju a vymezuju tím, že to odevzdám klidně v 10, pokud to budu mít hotové.“ S respondentem došlo ke shodě, že jakmile je člověk pod časovým nátlakem, dělá pak chyby. Respondentka R3 uvedla její techniky, které jí pomáhají v boji se stresem: „Osvědčilo se mi **uklidnit** a říct si, že to musím udělat, že **to prostě nějak zvládnou**, co se týká třeba, když mi stojí ta práce, tak opravdu už si třeba řeknu – a tento večer si třeba sednu a udělám to. A co se týká toho shonu v té práci, tak se snažím se z toho **nezbláznit** a řeknu si – tak, ale já se potřebuju napít, tak se napiju, a až pak třeba půjdu na ten dozor, až pak vyřeším tady tuto věc s tím žákem. Prostě potřebuju **uspokojit** hlavně **sama sebe** tím, že si dopřeju nějaké jídlo, pití, odskočit si na záchod.“*

Kategorie 3 – pohyb: jóga, běh, kolo, plavání, bruslení, procházky v přírodě

Realizujete nějakou pravidelnou pohybovou aktivitu? Jakou a jak často? A jak moc je pro Vás pohyb důležitý?

Všichni respondenti pravidelně realizují pohybovou aktivitu. Realizují ji alespoň jednou, dvakrát až třikrát týdně, přičemž jejich pohybová aktivita je cvičení jógy, různé typy sportů – běh, kolo, plavání, bruslení, procházky v přírodě. Na to, jak moc je pro ně pohyb důležitý lze uvést alespoň některé odpovědi: „*Jedna z nejdůležitějších věcí v mém životě.*“ „*Cítím se po té aktivitě dobře, dodá mi to více energie, nemám takový hlad a chuť na sladké, když se člověk tak zapotí. A myslím si, že je strašně důležité, aby se to tělo udržovalo v kondici, protože když delší dobu nesportuju, tak mám pocit, že strašně rychle přibírám. Možná je to jenom pocit, ale já to na sobě úplně cítím, jak su těžká.*“ Do této otázky, byla zahrnuta i otázka „**Nebo preferujete odpočinek formou četby knih, poslechem hudby?**“ Respondenti uvedli, že odpočívají i touto formou. Lze uvést odpověď respondentky na otázku týkající se četby knih: „*To prostě musím mít. To je prostě moje droga, protože to miluji. Nedovedu si představit jako usínat skoro bez knížky, takže ta je na mém nočním stolku.*“

Kategorie 3 – syndrom vyhoření: znechucení, nenaplnění, ztráta nadšení, apatie, nezájem, odpor, ztráta energie, stereotyp, nedostatek času, neupadat do stereotypu, vzájemná podpora, dělat vše s elánem, udělat si to v práci krásné, oddělovat práci a soukromí, sport

Co si představíte pod pojmem syndrom vyhoření?

Z odpovědí vyplynulo následující – respondent R1 odpověděl: „*Když už je člověk prostě **znechucený z práce**, **nebaví ho** absolutně **nic**, není do toho nadšený, je úplně v takové **apatii**. Jo prostě u toho učitele, že už ho nebaví práce s děckama a **nedokáže se pro nic***

nadchnout. “ Respondent R2 uvedl, že pod pojmem syndrom vyhoření si představí: „**Nechut’ pracovat, nezájem o práci, málo energie, málo invence, prostě nejde to. Jde to velmi ztěžka no.**“ Respondentka R3 odpověděla: „*Tak vlastně učitel, který už nemá energii na to učení, nebaví ho to, jede pořád v určitém stereotypu, že až prostě má k té práci odpor.*“ Respondentka R4 odpověděla, že syndrom vyhoření taky nezná a nikdy ho nezažila: „*Ale vím, že asi to můžou mít, že dneska jsou fakt lidi workoholici, kteří prostě, až si říkám, že to není zdravé, ale jestli možná tato doba asi to tak nějak nese s sebou, že jsou prostě povolání, kde fakt člověk nemůže jakoby vystoupit z vlaku. Že fakt nemají asi čas.*“ Dále zmínila, že se někdy říká, že si člověk nedokáže udělat čas na relax, nebo na něco pěkného, ale že pokud člověk si ten čas najít chce, tak si ho najde.

Domníváte se, že se Vás tento syndrom někdy týkal? Jak se to projevovalo? Nebo podle Vás, jak se může syndrom vyhoření projevovat?

Pouze jeden ze čtyř dotazovaných respondentů uvedl, že se v životě potýkal se syndromem vyhoření. Popisoval i projevy syndromu vyhoření, jak už odpověděl v předchozí otázce: „*Nechtělo se pracovat, všechno bylo strašně složité, těžké a nebavilo mě to.*“ Dotazovanému byla položena doplňující otázka, jak takovou situaci řešil, a jak proti tomu bojoval: „*Hmmm...nevím, ono to nějak odeznělo. Jakože začal jsem rozlišovat věci, které jsou důležité a které ne...V to dobu jsem chodil na terapie. Jestli i tam se něco změnilo, nevím. Změnil jsem přístup k práci, změnil jsem přístup k úkolům od vedení, a hodně jsem začal oddělovat práci od svého soukromého času, a ono se to tak nějak upravilo.*“

Kdo je dle Vašeho názoru náchylný k syndromu vyhoření? Ženy, muži? Je rozhodující délka praxe, jsou to osobnostní rysy a proč? Nebo hraje roli něco jiného?

Všichni dotazovaní se shodli, že ke vzniku syndromu vyhoření hraje roli osobnostní rys a povaha jedince. R2, R3, R4 se shodli, že roli hraje i délka pedagogické praxe, pouze R1 uvedl, že délka pedagogické praxe spíše se syndromem vyhoření nesouvisí. R1 a R4 se shodli na tom, že ženy jsou více náchylné ke vzniku tohoto syndromu. Respondent R1: „*Řekl bych spíše ženy.*“ Respondentka R4 „*Nemám to vyčtené, ale řekla bych, že žena. Protože je asi daleko emocionálně citlivější, a tak. A tím, že má ještě takové to rodinné zázemí, které drží na svých zádech, že ten muž má prostě svoji práci, že přijde a chce mít ten servis. I když dnešní mladí lidé, já to vidím na mém synovi, já úplně smekám, protože on se dovede o ty děti postarat a uvařit. Že můj manžel, ano, přišel z práce, ale prostě, jo samozřejmě děti, ale takové to, že za našich dob, praní plínek, věšení, vaření, to vůbec neznal, ale je to prostě báječný chlap.*“ Pouze respondenti R2 a R3 uvedli, že syndrom vyhoření nesouvisí s pohlavím a náchylnost je u obou pohlaví stejná. Respondent R2 uvedl: „*Já si myslím, že to*

je otázka povahy. Vím u spousty kolegyň, že k syndromu vyhoření tam nikdy nedojde, protože prostě do toho nedávají tolik energie.“ Respondentka R3 odpověděla: „No, já si myslím, že to bude asi nastejno. Že hlavně rozhoduje to, v jakém je zapálení a prostě, jestli ty činnosti obměňuje a snaží se chodit na nějaká školení, ale že asi je jedno, jestli je to muž nebo žena.“ Součástí otázky byl dotaz i na délku praxe. Respondent R1 zmínil následující: „Neřekl bych, že je důležitá délka praxe. Co bych prostě řekl, tak, že ten člověk, jak tady už bylo řečeno na začátku, by se prostě měl starat o svoje psychické zdraví, a pokud se o to svoje psychické zdraví stará, tak do toho syndromu vyhoření by se neměl dostat. S čímž ještě souvisí, hodně si myslím, že prostě by měl tu práci nechat prací a netahat ty problémy domů a potom zase souvisí s tou psychohygienou, dělat prostě ty věci, které ho baví a naplňují. Aby vždycky nějak tím způsobem tu energii načerpal, a mohl ji zase investovat v té práci.“ Respondent R2 uvedl: „Asi jo...toho je asi víc. Začne chybět motivace, člověk to dělá dlouho.“ Respondentka R3 uvedla, že rozhodující je i délka pedagogické praxe, přičemž odpověděla, že starší lidé mají vyšší předpoklad k jeho vzniku, avšak nemusí se vyhnout ani mladým lidem: „Většinou jako se říká, že čím je starší ten učitel, tím může dospět rychleji. Ale myslím, že zase se může stát, že třeba se to stane i mladému člověku, který je v práci chvilku a prostě nějak zajede do divného stereotypu. Ale spíš bych řekla, že starší lidé.“ Respondentka R4 odpověděla, že délka pedagogické praxe má rozhodně vliv na vznik syndromu vyhoření: „Já bych to řekla, protože člověk stárne, takže to, co třeba zvládl v mládí, mohl od sebe odhazovat, a teď tím, že má rodinu, povinnosti, které se kladou jeden za druhým. A to právě říkám, že člověk by neměl mít práci, přijít domů a zase práci, jako v rodině. Ale že by prostě někdy nemusel třeba ty okna umýt, a jít třeba dneska na koncert, nebo do kina. Vidět film, prostě to je paráda.“

Co děláte pro to, aby se Vás syndrom vyhoření netýkal?

Respondent R1 odpověděl, že podniká takové kroky, které již zmínil v předchozí otázce a doplnil: „Práce je práce, úplně ji oddělit od osobního života a potom i všechno vlastně, co v té práci dělám, i když mě něco nebaví, tak se snažit se **dělat všechno s elánem**, protože stejně se ty věci musí udělat, a když to řeknu zjednodušeně, že prostě všechno si to **udělat** nějakým způsobem **krásné v té práci**.“ Respondent R2 uvedl: „Tak rozhodně už si striktně **odděluju pracovní a soukromý čas**. Striktně oddělování toho času v momentě, kdy prostě uzavřu práci, tak už se k tomu nevracím. Jakože se snažím to dodržovat. A pokud to jsou vyložené věci, které hoří, tak je udělám později a nesnažím se všechno plnit hned, protože prostě někdy je lepší zrelaxovat, a pak to jde líp, rychleji a samo. Takže jako oddělování té práce a toho soukromí.“ Respondentka R3 se více zaměřila na výuku ve škole: „No, snažím

se, aby jako ta **výuka nebyla úplně stereotypní**. Vymýšlím třeba jiné hodiny, čteme jiné literární ukázky, a vymýšlím prostě nějaké aktivity, které jsou třeba nové a zajímavé pro mě, i pro ty děcka. A když si tu hodinu nachystám, tak se třeba těším, jak to dopadne.“ Dále doplnila, že si snaží hledat čas sama pro sebe, aby mohla dělat činnosti, které ji baví. Respondentka R4 odpověděla již předchozí otázkou, že se snaží navštěvovat kulturní akce a říkat si, že pokud dnes něco neudělám, nic se nestane. Z jejích slov jde poznat, že je hodně sportovně založená a pohybu a svému volnému času věnuje maximum. Dále doplnila, že proti syndromu vyhoření bojuje díky sportu: „**Lyžování** v zimě. Já si nedovedu představit zimu bez týdne někde jako třeba v Itálii na lyžích. Já jsem prostě takové, já už asi jinačí nebudu. Dále se vracím k partnerovi. Prostě se dovedeme **vzájemně podpořit** a máme společné zájmy. Zkrátka je důležité se tolerovat.“

Kategorie 4 – rozdíly v psychohygieně: stres, syndrom vyhoření, spánek, duševní zdraví

V rámci provedeného výzkumu lze konstatovat, že se v psychohygieně u učitelů vyskytují malé rozdíly, a to převážně v oblasti pracovních stresorů, syndromu vyhoření a spánku. Protože pouze tři respondenti R1, R2 a R3 uvedli, že na ně v práci působí řada stresorů, mezi které řadí nové situace, schůzky, meetingy, nadměrný shon v práci, splnění úkolů nejlépe hned, a že někdy nemají ani čas si odskočit na záchod. V boji se stresem využívají řadu technik, které jim pomáhají a to, zastavit se, utřídit si myšlenky a vytyčit si nějaké body, které udělají. Dále se snaží vnitřně uklidňovat, že vše dělají podle nejlepšího svědomí, nenechají se tlačit časem a říkat si, že vše zvládnou. Jediná respondentka R4 uvedla, že neví, co je to stres.

Při dotazování respondentů ohledně syndromu vyhoření bylo zjištěno, že pouze jeden z nich se jednou potýkal se syndromem vyhoření, který ale zvládl překonat a odezněl. Aby se jich tento syndrom netýkal, snaží se striktně oddělit práci a svůj soukromý život. Pracovat s elánem a dělat si to v práci příjemné. Také se snaží nedělat vše hned, dát si chvíli pauzu a zrelaxovat, protože pak jde vše líp, nesnažit se upadat do stereotypu a sportovat. Z hlediska větší náchylnosti R1 uvedl, že délka praxe není důležitá a náchylné jsou především ženy. R2 odpověděl, že syndrom vyhoření souvisí s osobnostními rysy, věkem a délkou praxe, ale s pohlavím už nesouvisí. R3 uvedla, že náchylnost ke vzniku mají obě pohlaví a hodně záleží na zapálení, zda dotyčný obměňuje činnosti a účastní se školení. Zmínila, že s přibývajícím délkou praxe a osobnostními rysy je riziko vyšší. R4 uvedla, že náchylné jsou ženy, protože jsou emocionálně citlivější a zastává kromě práce i roli matky v rodině, roli podle ní hraje i

délka praxe a osobnostní rysy. Problémy se spánkem mají pouze dva respondenti, ale nelze to považovat za chronický stav, protože za těmito problémy stojí situace, kdy je toho na ně moc, nebo nad něčím přemýšlí.

V metodách se respondenti shodli a uvedli, že tam patří pohybová aktivita, relaxace, četba knih, manuální práce, kulturní akce a zařazovali zde i rodinu. U každého respondenta bylo doplněno, že mezi další metody, které do této oblasti spadají, jsou plánování, životospráva, pohyb, relaxace, spánek. Na tyto metody respondenti odpovídali v následujících otázkách (tyto otázky jsou uvedeny v příloze č. 5).

Všichni dotazovaní se snaží maximálně pečovat o své duševní zdraví, kterému kladou důležitost a velkou váhu. Snaží se udělat si čas na sebe, věnovat se rodině, partnerovi a zájmovým aktivitám, pro péči o duševní zdraví využívají i sportovní aktivity. Obklopují se lidmi, se kterými se cítí příjemně a oddělují pracovní a soukromý život. Důležité úkoly, nenadále situace řeší okamžitě a neoddalují je na dobu neurčitou.

DISKUZE

Učitelé péči o duševní zdraví přikládají velkou váhu, protože je pro ně tato oblast důležitá. Snaží se vymezit si čas sami pro sebe, věnovat se rodině, partnerovi a svým zájmovým aktivitám. Obklopují se lidmi, se kterými se cítí příjemně a oddělují svůj osobní a pracovní život. Důležitost kladou i zdravé životosprávě, o kterou se snaží, ale vyskytují se tam určité rezervy. Pohyb vnímají jako důležitou součást jejich života, a tak podnikají pravidelné procházky do přírody, cvičí jógu, běhají, jezdí na kole, bruslí nebo chodí plavat. Jedna respondentka odpověděla, že pečuje o své zdraví i odpočinkem při četbě knih, nebo návštěvou kulturních akcí. Respondenti hospodaří se svým časem a snaží se dodržovat i spánkovou hygienu, kdy chodí spát ve stejnou dobu a nesoustředí se na věci, které brání spánku. Z hlediska problémů týkající se spánku, jen dva respondenti uvedli, že se někdy s problémy setkávají. Jako příčinu uvedli, že se jedná o přetížení, přemýšlení a situace, kdy je toho na ně moc. Tyto problémy však nejsou chronickým stavem, protože se vyskytují zřídka. Co se týká metod psychohygieny, učitelé pojali tuto oblast odlišně, někteří přímo vyjmenovali, že tam spadá relaxace, odpočinek, péče o psychické a duševní zdraví, pohybové aktivity. Jiní doplnili, že tam zařazují manuální práce, četbu knih, kreslení, kulturní akce a rodinu.

Urbanovská (2011) ze svého výzkumu došla k závěru, že častými pracovními stresory u učitelů jsou pracovní vytížení, nedostatečné finanční a osobní ohodnocení, shon, který zatěžuje všechny bez ohledu rozdílů pohlaví, délky praxe i vykonávající funkce, zahlcení úkoly, nedostatek času na přestávku, změny ve školství, neodpovídající podmínky, napjatá atmosféra a vysoký pocit zodpovědnosti, která neodpovídá kompetencím. Na základě provedeného výzkumu této bakalářské práce a získaných dat od respondentů, lze konstatovat, že nejčastějšími typy pracovních stresorů u učitelů jsou nové situace, schůzky nebo meetingy, časový nátlak ze strany vedení, zahlcení velkým množstvím práce, nutnost pracovat bez chyby, splnění úkolů nejlépe hned a shon v práci, kdy si nestačí ani odskočit na toaletu. Respondenti také uvedli, že je stresuje, když jim stojí práce a nemají čas opravit písemky.

V knize od Pugnerové a Kvintové (2019), je uveden výzkum, který zrealizovala Kvintová, na jehož základě bylo zjištěno, že až třetina učitelů se potýká s emocionálním vyčerpáním, které je prvotním příznakem syndromu vyhoření. Byla také potvrzena souvislost mezi délkou praxe a úrovní emocionálního vyčerpání. Tudíž s narůstající délkou praxe klesá i životní spokojenost. Bártová (2011) uvedla tyto příznaky vyhoření a to negativní emoce, postoj k žákům a kolegům, ztráta zájmu o nová témata, problémy se soustředěním, spánkem,

únava, pocity beznaděje, úzkosti, nervozity, zbytečnosti, vyšší náchylnost k nemocem, uzavření se do sebe, vyhýbání se kontaktu s rodinou, kolegy, společenským událostem. Námi provedený výzkum zjistil, že učitelé si pod pojmem syndrom vyhoření představují znechucení, ztrátu nadšení, nedostatek energie, apatii, stereotyp a nevyhrazení si času sám pro sebe. Pouze jeden ze čtyř respondentů se potýkal se syndromem vyhoření, který se u něj projevoval tak, že vše bylo složité, nechtělo se mu pracovat a nebavilo ho to. S tímto syndromem si však dokázal sám poradit a také odezněl. Ostatní respondenti uvedli, že se jich syndrom vyhoření nikdy netýkal. Z hlediska délky praxe, pouze tři respondenti uvedli, že ke vzniku syndromu vyhoření může přispívat zvyšující se délka pedagogické praxe. Odpověděli, že čím starší člověk je, tím více se cítí unavený a je toho na něj moc. Zbýlý respondent zmínil, že délka pedagogické praxe nehraje roli. Naprostá shoda však byla v tom, že roli hraje povaha člověka a jeho osobnostní rysy. Dva respondenti také uvedli, že ženy jsou více náchylné k syndromu vyhoření, protože jsou daleko více emocionálně citlivější a po skončení pracovní doby přichází domů a plní si povinnosti v roli matky, která obstarává rodinu. Zbývají dva respondenti uvedli, že náchylnost k syndromu vyhoření u pohlaví nehraje roli, nebo je u obou pohlaví stejná a záleží na zapálení, jestli učitel obměňuje činnosti a účastní se různých školení. Je však zapotřebí podotknout, že výzkum, který provedla Kvintová (2019) byl realizován v hojném počtu respondentů prostřednictvím kvantitativní metody, a výsledky výzkumu v této bakalářské práci vychází z kvalitativní metody o malém počtu respondentů.

V rámci rozdílů v psychohygieně z hlediska věku, pohlaví a délky pedagogické praxe lze uvést, že tyto rozdíly se vyskytují pouze oblasti týkající se stresu, syndromu vyhoření a spánku. R1, R2 a R3 uvedli, že stresující jsou pro ně nové situace, schůzky, meetingy, nadměrný shon v práci, okamžité splnění úkolů, nedostatek času zajít si na toaletu. Proti stresu bojují tak, že se zastaví, utřídí si myšlenky a vytyčí cíle, které chtějí zvládnout. Také se vnitřně uklidňují, protože se snaží vše dělat podle nejlepšího svědomí, nenechají se tlačit časem a říkají si, že vše zvládnou. Jediná respondentka R4 uvedla, že neví, co je to stres. Se syndromem vyhoření se potýkal pouze jeden ze čtyř dotazovaných. Co se týká spánku, tak problémy s ním mají pouze dva respondenti, ale není to chronický stav.

ZÁVĚR

Bakalářská práce se zaměřovala na téma psychohygieny učitelů na základní škole. V praktické části byla použita kvalitativní metoda prostřednictvím rozhovoru. Získané výsledky byly interpretovány a lze ve stručnosti uvést následující:

- Mezi nejčastější metody psychohygieny u učitelů patří běh, plavání, jízda na kole, jóga a procházky přírodou.
- Rozdíly v psychohygieně se u učitelů vyskytují jen v oblasti pracovních stresorů, syndromu vyhoření a spánku. Pouze jeden respondent neví, co je stres. Také jeden respondent se ve svém životě potýkal se syndromem vyhoření, ostatní se s ním nesetkali. Problémy se spánkem mají jen dva respondenti, ale nelze to považovat za chronický stav, protože tyto problémy se vyskytují pouze tehdy, když je toho na ně moc, nebo nad něčím přemýšlí. Při dotazování, zda je více náchylná žena, nebo muž dva respondenti odpověděli, že žena a dva, že pohlaví nehraje roli. Na čem se však tři respondenti shodli, byla délka pedagogické praxe a tudíž i věk, osobnostní rysy a povaha. Pouze jeden z respondentů uvedl, že podle něj délka pedagogické praxe nehraje roli, ale s osobnostními rysy a povahou souhlasí. Všichni však kladou velký důraz na péči o duševní zdraví.
- Častými pracovními stresory u učitelů jsou schůzky, meetingy, nové situace, časový nátlak, velké množství práce, splnit něco hned a situace, kdy učitelům stojí práce. Pro překonání těchto stresorů si říkají, že vše dělají podle nejlepšího svědomí, a že vše zvládnou, snaží se zastavit, uklidnit, srovnat si myšlenky a nastavit si body, které chtějí splnit. Také uvedli, že na sebe nenechají působit čas.
- Se syndromem vyhoření se potýkal pouze jeden respondent ze čtyř. Pociťoval, že se mu nechce pracovat, vše pro něho bylo těžké, složité a nebavilo ho to. Tento syndrom však zvládl překonat a striktně teď odděluje práci a své soukromí.

SHRNUTÍ

Cílem bakalářské práce s názvem „Psychohygiena učitelů na základní škole“ bylo zjistit a analyzovat metody psychohygieny u učitelů na základní škole z hlediska několika kritérií a to věk, pohlaví a délka pedagogické praxe. Prostřednictvím dílčích cílů a výzkumných otázek se zjišťovalo, jaké nejčastější typy stresorů se u učitelů vyskytují, jak proti nim bojují a zda se někdy potýkali se syndromem vyhoření, a jestli jeho vznik podléhá věku, pohlaví, osobnostním rysům, povaze a délce pedagogické praxe. Učitelé jsou neustále vystavováni situacím, kterým musí čelit a musí se s nimi vypořádat. Tato práce vyžaduje trpělivost, spolehlivost, empatii, spravedlnost a zodpovědnost. Učitelé jsou vystavováni stresu a nepříjemným situacím, které se projevují v oblasti jejich duševního zdraví neboli psychohygieny. Je zapotřebí, aby vhodnými metodami a technikami o své zdraví dbali a pečovali, protože vše, co se promítne v oblasti psychiky, se časem projeví i na těle.

V teoretické části bakalářské práce byly uvedeny základní poznatky o učiteli, jeho osobnosti, kvalifikačních předpokladech a kompetencích, které jsou nezbytné pro výkon povolání. Druhá kapitola se zabývala psychohygienou, která byla hlavním bodem této práce. Byl zde definován pojem psychohygiena, proč je důležité se o psychohygienou zajímat, jaké jsou její základní pojmy, ale také, metody, kterých je potřeba se držet a praktikovat, protože pomáhají udržovat psychické zdraví. Mezi důležité metody psychohygieny se řadí plánování, životospráva, relaxace a s ní spojené dýchání a dechová cvičení a meditace, pohybová aktivita a s ní spojená jóga, a nakonec spánková hygiena. Jsou to techniky, kterými můžeme posilovat duševní zdraví a jsou realizovány ve volném čase nebo o přestávkách. V rámci těchto metod jsou v přílohách uvedeny i základní cviky nebo postupy jak provádět dechová cvičení, jak meditovat, relaxovat, nebo cvičit jógu. V bakalářské práci byl také uveden hlavní nepřítel psychohygieny a to stres, z něhož postupně vzniká syndrom vyhoření.

V praktické části bakalářské práce byla uvedena základní metodologie výzkumu, rozhovor a jeho struktura. Formou rozhovoru byly získány potřebné odpovědi na sestavené otázky, které navazovaly na hlavní a dílčí cíle. Praktická část byla realizována formou rozhovoru osobně za přítomnosti tazatele a respondenta. K rozhovoru byly použity předem stanovené otázky, které sestávaly ze čtyř oblastí, a to oblasti základní, oblasti psychohygieny, pracovních stresorů a syndromu vyhoření. Výzkumného šetření se účastnili čtyři učitelé z vybrané základní školy v Uherském Hradišti. Byli vybráni učitelé a učitelky s praxí do pěti let a s praxí nad deset a více let. Všechny odpovědi na předem sestavené otázky jsou zcela anonymní, a proto jsou učitelé ve výsledku označeni jako respondenti R1, R2, R3, R4.

V závěru praktické části jsou shrnuty výsledky výzkumu, které jsou sepsány v diskuzi a následně porovnány i s jinými výzkumy nebo s publikacemi autorů, o které se teoretická část bakalářské práce opírala. V bakalářské práci je uveden seznam použité literatury a internetových zdrojů, ze kterých byly čerpány potřebné informace a jsou řádně ocitovány.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. BÁRTOVÁ, Zdenka. *Jak zvládnout stres za katedrou*. [Kralice na Hané]: Computer Media, 2011. ISBN 978-80-7402-110-7.
2. BROOKES, Stephanie. *Malá kniha meditací: ilustrovaný průvodce ke krátkým vedeným meditacím pro zklidnění mysli, těla i duše*. Přeložil Petra VLČKOVÁ. Praha: Synergie, [2018]. ISBN 978-80-7370-499-5.
3. CIMICKÝ, Jan. *Sám proti stresu: jak se ubránit stresu a udržet duševní rovnováhu : soubor rad, jak přežít v dnešní době*. 3., dopl. vyd. Praha: Bondy, 2015. ISBN 978-80-88073-02-4.
4. DROTÁROVÁ, Eva a Lucia DROTÁROVÁ. *Relaxační metody: malá encyklopedie : [jak zvládat stres]*. Praha: EPOCH, 2003. ISBN 80-86328-12-0.
5. DYTRTOVÁ, Radmila a Marie KRHUTOVÁ. *Učitel: příprava na profesi*. Praha: Grada, 2009. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-2863-6.
6. FONTANA, David. *Stres v práci a v životě: jak ho pochopit a zvládat*. Přeložil Alice ZAVADILOVÁ. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1033-7.
7. HARRISON, Eric. *Rychlé meditace pro zklidnění těla a mysli: jak meditovat kdykoliv a kdekoliv*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3768-3.
8. HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-485-4.
9. HOLEČEK, Václav. *Psychologie v učitelské praxi*. Praha: Grada, 2014. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-3704-1.
10. CHAMOUTOVÁ, Kateřina a Hana CHAMOUTOVÁ. *Duševní hygiena: Psychologie zdraví*. V Praze: Česká zemědělská univerzita, Provozně ekonomická fakulta, Katedra psychologie, 2006. ISBN 978-80-213-1152-7.
11. CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5326-3.
12. JEDLIČKA, Richard, Jaroslav KOŤA a Jan SLAVÍK. *Pedagogická psychologie pro učitele: psychologie ve výchově a vzdělávání*. Praha: Grada, 2018. Psyché (Grada). ISBN 978-80-271-0586-1.

13. JŮVA, Vladimír. *Základy pedagogiky pro doplňující pedagogické studium*. Brno: Paido, 2001. ISBN 80-85931-95-8.
14. KLESCHT, Vladimír. *5 pilířů zdravého života*. Brno: Computer Press, 2008. ISBN 978-80-251-2149-8.
15. KLINGROVÁ, Zuzana. *Jóga po celý rok*. V Brně: CPress, 2019. ISBN 978-80-264-2704-9.
16. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-568-4.
17. MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5351-5.
18. MALINDOVÁ, Kateřina. *Time management*. Orlová: Obchodní akademie Orlová, 2007. ISBN 978-80-87113-79-0.
19. MÍČEK, Libor. *Duševní hygiena*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986, 207 s.
20. MÍČEK, Libor. *Sebevýchova a duševní zdraví*. 4. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986. Knihnice psychologické literatury.
21. PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ. *Pedagogický slovník*. 7., aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0403-9.
22. PUGNEROVÁ, Michaela a Jana KVINTOVÁ. *Přehled poruch psychického vývoje*. Praha: Grada, 2016. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5452-9.
23. ŠTIKAR, Jiří. *Psychologie ve světě práce*. Praha: Karolinum, 2003. ISBN 80-246-0448-5.
24. ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, Markéta. *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele*. Praha: Grada, 2018. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-271-0470-3.
25. ŠVAŘÍČEK, Roman a Klára ŠEĐOVÁ. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0644-6.
26. URBANOVSKÁ, Eva. Profesní stresory učitelů a syndrom vyhoření. *Škola a zdraví*, 2011, 21: 309-322.
27. VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychologie osobnosti*. V Praze: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2010. ISBN 978-80-246-1832-6.

28. VAŠUTOVÁ, Jaroslava. *Být učitelem: co by měl učitel vědět o své profesi*. 2., přeprac. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2007. ISBN 978-80-7290-325-2.

Internetové zdroje:

Aktuální znění zákona o pedagogických pracovnících k 1. září 2012, MŠMT ČR. *MŠMT ČR* [online]. Copyright ©2013 [cit. 19. 02. 2021]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/dokumenty/aktualni-zneni-zakona-o-pedagogickych-pracovnicich-k-1-zari>

Zásady správné výživy | NZIP. *NZIP – Národní zdravotnický informační portál* [online]. Copyright © Nina Firsova [cit. 19. 02. 2021]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/173-zasady-spravne-vyzivy>

SEZNAM ZKRATEK

ŠVP školní vzdělávací program

Tzn. to znamená

SEZNAM TABULEK A GRAFŮ

Tabulka 1 – Identifikace respondentů	25
Tabulka 2 – Procentuální zastoupení zdravé stravy	Příloha č. 5
Tabulka 3 – Průměrná délka spánku	Příloha č. 5
Graf 1.....	Příloha č. 5
Graf 2.....	Příloha č. 5
Graf 3.....	Příloha č. 5
Graf 4.....	Příloha č. 5

PŘÍLOHY

Příloha č. 1: Relaxační cvičení

Bodová relaxace

Bodová relaxace je metodou, která je prováděna v lehu na zádech. Při relaxaci se snažíme vést své vědomí do jednotlivých částí těla s jediným cílem a to uvolnit danou oblast, která je v napětí. Při uvolnění se snažíme procítovat jednotlivé části těla, čímž odstraňujeme již zmíněné napětí. Cvičení se zaměřuje na psychickou oblast, nikoli na oblast fyzickou, neboť nedochází k pohybům částí těla. Bodové relaxaci věnujeme pár vteřin, kdy postupně uvolňujeme celé tělo od hlavy až po špičky na nohou. Cvičení je dobré pravidelně opakovat, abychom zjistili, zda se stále v některé z částí těla nevyskytuje napětí a ztuhlost, které následně odstraníme (Švamberk Šauerová, 2018).

Relaxace hlavy a šíje

Během cvičení tělo připravíme pro pohodlný sed, ve kterém položíme dlaně na kolena, nebo stehna. V průběhu cvičení klidně a pomalu dýcháme. Cvičení je zahájeno poklesem brady na hrudník a následným zvedáním brady až do záklonu. Tato část se provede minimálně pětkrát. Následuje kroužení hlavy ve směru hodinových ručiček na obě strany v intervalu pěti až sedmi provedení. Při kroužení hlavy procítujeme celé tělo a soustředíme se na bod, kde se lebka spojuje s páteří. Jestliže během tohoto cvičení pocítujeme příjemný pocit, posíláme ho po páteři směrem dolů. Cvičení je ukončeno pomalými krouživými pohyby hlavy ze strany na stranu, až do úplného zastavení. V této pozici setrváme v uvolněném sedu po dobu dvou minut (Švamberk Šauerová, 2018).

Příloha č. 2: Meditační cvičení

Meditace během chůze

Jestliže se rozhodneme někam odejít nebo vstát ze židle, je vhodné, připravit tělo na chůzi třemi oddechnutími. Při výdechu vnímáme, jak se uvolňuje hrudník a přesouváme svoji pozornost na chůzi. Když meditujeme během chůze, můžeme nejen správně dýchat, ale také počítat si kroky. Při chůzi se zaměříme na počítání, abychom naši pozornost neupoutali někam jinam. Počítáme od jedničky po pětku, poté vše opakujeme. Při počítání číselné řady jedna až pět dvakrát po sobě, přidáme číselnou řadu jedna až šest, pak jedna až sedm. Cvičení bude tedy probíhat následujícím způsobem: „1,2,3,4,5!“ „1,2,3,4,5!“ „1,2,3,4,5,6!“ „1,2,3,4,5,6!“ „1,2,3,4,5,6,7!“ „1,2,3,4,5,6,7!“ Díky počítání přestaneme myslet na práci a uvědomíme si, že je hezké počasí, lidé kolem mě jsou milí (Harrison, 2011).

Meditace za pracovním stolem

Pokud plníme své povinnosti a sedíme u pracovního stolu – zapisujeme do počítače nebo na kousek papíru, je vhodné, aby si jedinec během činnosti udělal přestávku. Přestávka může vypadat následovně – zůstaneme sedět na židli a kontrolujeme dech, ruce necháme volně položené na stehnech, nebo na desce stolu. Během cvičení zůstanou oči otevřené, protože se zaměříme na dění okolo sebe a budeme se soustředit na předměty, které se nacházejí na stole – telefon, notes, tužka, notebook. Pokud se oči zaměří například na telefon, zamyslíme se nad tím, co pro nás znamená, kolik času na něm denně trávíme a jestli nám v životě pomáhá. Jestliže si zodpovíme výše uvedené otázky, vybereme si jen jednu z nich. Daný předmět ještě jednou zhodnotíme, ale nebudeme do toho promítat své emoce. Toto cvičení napomáhá zhodnotit věci a předměty, které nás obklopují, co pro nás znamenají a jestli jsou obohacující pro náš život. Uvědomíme si, jestli je potřeba omezit používání tohoto předmětu. Při cvičení se může stát, že nás někdo vyruší, ať už hlasy kolegů, kteří vedou rozhovor nebo hluk z ulice. Je důležité, abychom přijali danou situaci jako součást cvičení a nenechávali se tím rozrušit (Brookes, 2018).

Příloha č. 3: Jógová cvičení

Rádžajóga (Drotárová, 2003)

Neboli královská jóga, která propojuje všechny tři složky lidské mysli. Skládá se z osmi stupňů, které jsou věnované tělesným, dechovým cvičením, životosprávě, morálním a etickým zásadám nebo duševním aspektům. Cvičením jógy získáváme energii, rozšiřujeme své schopnosti, ale je už na nás, jak je budeme využívat.

- **Jama:** jedná se o morální zákazy jako násilí, lež, krádež, nenasycenosti a naopak bychom se měli chovat morálně a mírumilovně.
- **Nijama:** uvádí doporučení v oblasti čistoty, spokojenosti s tím, co je, sebepoznávání a respektování vyšších životních principů – hledání smyslu života, který odvádí od sklonu, že žijeme ze dne na den.
- **Asány:** jsou samotným souborem cvičení.
- **Pranájáma:** řízení a ovlivňování dechu, dechovým cvičením zvyšujeme kapacitu svých plic a obnovujeme tělesné a duševní síly.
- **Pratjahara:** odpoutávání pozornosti od smyslových podnětů.
- **Dhárana:** soustředěnost a koncentrace, snažíme se usměrňovat chod myšlenek a ovládat naši mysl pouze k jednomu objektu.
- **Dhjána:** rozjímání, přemýšlení a uvažování.
- **Samádhi:** metabolitní stav čistého vědomí.

Jógou k pozdravu Slunci (Klingrová, 2019)

Tento typ cviku sestává z pozice hory, pozice hory s protažením, hlubokého předklonu, polovičního hlubokého předklonu, pozice prkna, psa tváří vzhůru a tváří dolů. Cvičení zklidňuje mysl, podporuje krevní oběh, lymfu a probouzí v těle energii.

- Pozice hory – stojíme na podložce, chodidla jsou v úrovni šířky pánve a palce na nohou jsou spojeny s podložkou.
- S nádechem zvedáme paže nad hlavu, dlaně sepneme k sobě a s výdechem přecházíme do záklonu zad. S dalším nádechem se vracíme do předchozí pozice.
- S výdechem z pozice hory provedeme hluboký předklon a trup držíme u stehů. Pupík vtáhneme k páteři.
- S nádechem se podíváme před sebe, prsty rukou se lehce dotýkají podložky a naše lopatky přitíhneme k sobě. Jedná se o poloviční hluboký předklon.

- Z předchozí pozice přejdeme do pozice prkna. Zanožíme pravou i levou nohu, pokrčíme lokty, aby byly v rovině s rameny. Hrudník je ve vodorovné pozici mírně nad podložkou. Nesmíme se prohýbat v bedrech.
- Přecházíme do pozice psa s tváří nahoru. S nádechem se vytáhneme dopředu, roztáhneme prsty na rukou, propneme paže, přitáhneme k sobě lopatky. Ramena směřují od uší.
- Poté přejdeme do pozice psa s tváří dolů. Vytáhneme kostrč vzhůru. Hrudník směřuje ke stehnům, lopatky tlačíme od sebe a vzhůru ke kostrči, hlava je mezi pažemi. Paty jsou položeny na podložce a pupík vtahujeme k páteři. Prsty na podložce roztáhneme, prostředníčky a ukazováčky směřují k okraji podložky.
- S nádechem přecházíme chodidly k dlaním. S výdechem přecházíme do hlubokého předklonu, poté pozice hory s protažením a samotné pozice hory.

Příloha č. 4: Seznam otázek k rozhoru

ZÁKLADNÍ ČÁST

- 1) Kolik je Vám let?
- 2) Jaká je délka Vaši pedagogické praxe?
- 3) Co Vás vedlo k volbě tohoto povolání?

PSYCHOHYGIENA

- 4) Co si představíte pod pojmem psychohygiena?
- 5) Jaké metody podle Vás patří do psychohygieny?
- 6) Jak pečujete o své duševní zdraví? A jak moc je to pro Vás důležité?
- 7) Dodržujete zásady zdravé životosprávy? Odhadněte, kolik procent z Vašeho jídelníčku lze považovat za zdravou stravu.
- 8) Kouříte a jak často, kde je dle Vás hranice, kdy kouření ještě neškodí?
- 9) Pijete alkohol, jak často a kde je dle Vás hranice, kdy ještě neškodí?
- 10) Dodržujete spánkovou hygienu? Jak často se u Vás vyskytují problémy se spánkem (kolikrát týdně, měsíčně, je to v souvislosti s problémy, které se objevují nebo je to chronický stav). Kolik hodin průměrně spíte? Co dle Vás charakterizuje problémy se spánkem?
- 11) Dokážete si organizovat svůj čas? Jak jste spokojen s množstvím a kvalitou Vašeho volného času? (vyjádřete na stupnici od 1-5, 1- nejméně, 5- nejvíce).
- 12) Realizujete nějakou pravidelnou pohybovou aktivitu? Jakou a jak často.
- 13) Praktikujete meditace, relaxační nebo dechová cvičení? Když ano, jak často.
- 14) Zkuste si nakreslit „koláč“, který bude reprezentovat Váš pracovní a volný čas a procentuálně je vyjádřete, u volného času specifikujte, z jakých aktivit se Váš volný čas obvykle skládá.

PRACOVNÍ STRESORY

- 15) Jaké situace jsou pro Vás v zaměstnání stresující? Vyjmenujte, prosím, tři nejvíce stresové situace či aktivity (stresory)?
- 16) Jak takové situace zvládáte a co se Vám osvědčilo v jejich zvládnutí?

SYNDROM VYHOŘENÍ

- 17) Co si představujete pod pojmem syndrom vyhoření?
- 18) Domníváte se, že se Vás tento syndrom někdy týkal? Jak se to projevovalo?
- 19) Kdo je dle Vašeho názoru náchylný k syndromu vyhoření? Ženy, muži, je rozhodující délka praxe, jsou to osobnostní rysy a proč nebo hraje roli něco jiného?
- 20) Co děláte pro to, aby se Vás syndrom vyhoření netýkal?

Příloha č. 5: Odpovědi respondentů

1. Základní část

„Kolik je Vám let? Co Vás vedlo k volbě tohoto povolání?“

Respondenti zodpověděli na danou otázku. R1 je muž, který má 25 let, délka pedagogické praxe je 1 rok a tudíž spadá do kategorie učitelů s praxí do 5 let. R2 je muž, kterému je 48 let, délka pedagogické praxe je 20 let a spadá do kategorie učitelů s praxí 10 a více let. R3 je žena, které je 27 let, délka její pedagogické praxe je 3 roky a spadá do kategorie učitelů s praxí do 5 let. R4 je žena, které je 71 let, její délka pedagogické praxe je 50 let a spadá do kategorie učitelů s praxí 10 a více let.

2. Psychohygiena

Co si představíte pod pojmem psychohygiena?

Respondenti se víceméně shodli, že se jedná o péči o své duševní zdraví a to, co člověk aktuálně prožívá, co mu je příjemné nebo naopak nepříjemné, že by péče o duševní zdraví měla zahrnovat určitou relaxaci a vyhledání možností, které mu pomůžou překonávat těžké chvíle, aby se takové situace neodrazily na jejich psychickém zdraví. Odpověď u této otázky byla hodně individuální a přímou definici zodpověděl pouze jeden z nich. Například respondent R2 uvedl: *„Je to nějaký relax a odpočinek, nějaká protiváha proti mému zaměstnání. Naopak respondentka R3 uvedla, že pod pojmem psychohygiena si představí: „To, jak se člověk cítí, v jakém je rozpoložení, a jestli se cítí příjemně nebo nepříjemně. To, jak dbá na svoji psychickou, fyzickou stránku.“ Respondent R1 se o psychohygienu zajímá, a tak přímo uvedl, že psychohygiena znamená: „Péči o nějaké svoje psychické zdraví.“ Poslední respondentka R4 uvedla, že psychohygiena je: „...novodobý pojem. Já jsem se s ním tak nějak nesetkala a nikdy jsem psychohygienu neřešila. Pokud bych měla říct takový nějaký svůj názor, tak je to asi to, že člověk prožívá nějaké stresy v tom svém povolání a hledá něco, co by ho jaksi vyléčilo...aby je mohl v podstatě tady tímto odbourávat.“*

Jaké metody podle Vás patří do psychohygieny?

Z odpovědí lze konstatovat, že do metod lze zahrnout činnosti, které jedinci pomáhají a dělají mu dobře jako například sport, manuální práce, relaxace, četba knih, kreslení, kulturní aktivity a hlavně rodina, která nás podporuje. Zkrátka činnosti, u kterých si jedinec odpočine a zamyslí se sám nad sebou. Respondent R1 uvedl, že: *„Tak to asi přímo metody nevím. Kdyžtak každý aby prostě dělal věci, které mu dělají dobře, a odbourával tím nějaký stres, který na něho neustále působí.“ Respondent R2 uvedl: „No tak vzhledem k tomu, že dělám ve školství, tam se zaměstnává hodně hlava, tak prostě si myslím, že tam potom do toho patří*

sport, manuální práce, a tak dále. Vlastně u sebe mám osvědčené, že sport a manuální práce mě dokážou úplně vypnout hlavu.“ Respondentka R3 uvedl: „Tak do psychohygieny...určitě nějaké relaxační činnosti. Pro někoho to může být sport, pro někoho třeba čtení, kreslení. Takže činnosti, při kterých si člověk odpočine a zamyslí se sám nad sebou, nad svými potřebami.“ Respondentka R4 zdůrazňoval především sportovní aktivity, kulturní akce a rodinu: „Určitě jsou to pohybové aktivity v podstatě spojené se sportem. Určitě jsou to, mám-li mluvit sama za sebe kulturní aktivity, pochopitelně i rodina může hrát velkou roli...podpora, a tak dále.“

Jak pečujete o své duševní zdraví? A jak moc je to pro Vás důležité?

Respondenti uváděli, že péče o jejich duševní zdraví je pro ně velmi důležitá a kladou tomu velkou váhu. Buď se snaží udělat si čas sami na sebe, věnovat se rodině, partnerovi a zájmovým aktivitám, nebo se snaží obklopovat lidmi, se kterými se cítí příjemně. Dále uvedli, že striktně oddělují svůj pracovní a osobní život a snaží se odhazovat problémy, aby se v nich zbytečně netopili. Naopak se snaží takové situace řešit okamžitě a neoddalovat je na dobu neurčitou. Respondent R1 uvedl: „Je to pro mě velmi důležité. Snažím se děla věci, které mě baví. Obklopovat se lidmi, se kterými se cítím dobře a právě naopak, neobklopovat se lidmi, kteří vycucávají energii, když to řeknu takto...nedělat věci, které mě nějakým způsobem nebaví.“ Respondent R2 více specifikoval, jak se snaží o své duševní zdraví pečovat a to především uzavíráním svého pracovního života ve svém soukromí: „No tak snažím se rozpoznat, kdy třeba už je toho na mě moc a musím prostě úplně vypnout od práce. A snažím se od ní úplně odpojit a dělat činnosti, které vůbec nesouvisí s prací, a které jsou v protiváze. To znamená sport, zahrada, setkávání se s lidma...prostě komunikace, tak nějak.“ Respondentka R3 uvedla: „Tak snažím se nacházet si čas sama na sebe. Tím, že třeba jdu někde do přírody, zasportuju si, nebo třeba něco upeču...aby nějak ty povinnosti byly vyrovnané s tím osobním časem, který člověk potřebuje pro sebe.“ Respondentka R3 dále uvedla, že péče o duševní zdraví je hodně důležitá: „...protože nechci třeba na úkor práce zanedbávat sama sebe. A myslím si, že když jako fakt člověk hodně pracuje, má toho hodně, tak zapomíná sám na sebe a může se mu to potom vymstít, jak po té psychické stránce, tak třeba po té zdravotní. Respondentka R4 zdůrazňovala krásný vztah se svým partnerem, dále životosprávu, a dobíjení energie formou relaxace: „Já o své duševní zdraví pečuji tím, že se umím nabíjet. Že umím v podstatě jako i relaxovat, ale ne relaxaci někde jako v nějaké uzavřené místnosti, ale prostě venku v přírodě, sportem, divadlem, kino, knihy. To jsou všechno moje v podstatě velcí koníčky. Samozřejmě i můj úžasný vztah s manželem, jako rodina. Taky i ta životospráva, určitě moc kil nemám, takže bych to taky jako zařadila, že jsem se vždycky

zajímala o to. Nikdy jsem to nepřeháněla, vždycky to byla taková střídmost, od něčeho trochu. Možná, že jsem takový, zaklepu to, šťastný člověk. Umím od sebe odhazovat problémy, že se v tom neutápím, že když jsou zapotřebí vyřešit, tak se je snažím řešit, ale nejsem ten člověk, který by to pořád nosil v hlavě...prostě, chci to vyřešit, odsunout pryč, a víc se tím nezabývat“

Dodržujete zásady zdravé životosprávy?

Ze získaných odpovědí vyplývá, že respondenti uvedli, že buď zdravou životosprávu dodržují, nebo si myslí, že zdravou životosprávu dodržují. Dále uvedli, že se snaží jíst střídavě, anebo se zásady zdravé životosprávy střídají, někdy je jejich stravování zdravé a někdy není, že se tam vyskytují nějaké rezervy. Na tuto otázku navazuje i otázka týkající se procentuálního vyjádření zdravé stravy v jídelníčku dotazovaných: **„Odhadnete, kolik procent z Vašeho jídelníčku lze považovat za zdravou stravu?“** Jednalo se o složitější otázku, neboť pro dotazované nebylo jednoduché odhadnout, kolik procent lze v jejich jídelníčku považovat za zdravých, protože je to hodně individuální. Z níže uvedené tabulky lze vyčíst získané odpovědi.

Tabulka 2 – Procentuální zastoupení zdravé stravy

respondent	procentuální zastoupení
R1	80%
R2	60%
R3	65 – 70%
R4	70%

Kouříte? Jestli ano, jak často?

Všichni respondenti uvedli, že vůbec nekouří. Pouze jedna respondentka R4 uvedla, že kouřila v mládí, během studia na vysoké škole, avšak toto kouření nebylo závislostní, takže přestat kouřit pro ni nebylo žádný problém, a s prvním těhotenstvím přestala kouřit nadobro. Od té doby si nezapálila. Na otázku: **„Kde je dle Vás hranice, kdy kouření ještě neškodí?“** respondenti odpověděli následujícím způsobem – respondent R1 uvedl: *„Myslím, že kouření škodí v jakékoli míře.“* Respondent R2 odpověděl: *„Já si myslím, že žádná hranice není. Kouření škodí vždycky.“* Respondentka R3 uvedla: *„Jako obecně si myslím, že kouření není zdravé, ale jako jestli třeba si dá člověk třeba jednu cigaretu za týden, tak si myslím, že tomu zdraví to až tak neuškodí. Ale já obecně, jsem velký odpůrce kouření.“* Respondentka R4 z dotazovaných uvedla: *„Já kouření považuji za velmi nezdravé. Samozřejmě, když jsem byla mladá, tak jsem kouřila. Zrovna to bylo v období vysoké školy a nebylo to nijak závislé, takže*

jako přestat pro mě kouřit nebyl žádný problém.“ z hlediska škodlivosti na zdraví dodala že: „Pokud člověk nemusí, tak bych to vůbec nedoporučovala.“

Pijete alkohol? Jak často?

Pouze dva respondenti ze čtyř uvedli, že alkohol pijí, ale jen tehdy, jedná-li se o společenské události, oslavy nebo večírky. Respondent R1 uvedl, že alkohol si dá i v případě, chce-li si udělat hezčí chvíli, že je to výjimečně a je to pro něj symbol jakési pohody. Respondent R2 uvedl, že alkohol nepije. A ani z hlediska oslav, či večírků, které se nekonaly, alkohol nepožil už dva měsíce. Respondentka R3 zmínila, že si občas s přítelem dají jedno pivo, nebo skleničku dvakrát do týdne. Respondentka R4 uvedla, že jí alkohol nedělá dobře, zvláště ten tvrdý, a že pokud si dá, tak je to deci vína, nebo Birell, když zahradničí. V případě oslav zvolí šampaňské nebo vinný střík. Dále uvedla, že zjistila, že na akcích jako jsou večírky nebo oslavy se člověk může bavit, aniž by požil alkohol a tím se tak povzbuzoval. Setkala se také s tím, že lidé nedovedou pochopit, že dotyčný zkrátka alkohol nepije, a tak, když se nikdo nedíval, nalila si do skleničky obyčejnou vodu.

Kde je dle Vás hranice, kdy alkohol ještě neškodí?

Odpověď respondentů byla jednotná. Respondent R1 o hranici škodlivosti alkoholu uvedl, že: *„Neškodí, když si chce člověk udělat hezčí chvíli, ale ne zase aby to spadalo do nějakého stereotypu. Když si dá prostě výjimečně a je to pro něj nějaký symbol pohody.“* Respondent R2 uvedl toto mínění o alkoholu a jeho hranici škodlivosti: *„Já si myslím, že tam je ta hranice. Když člověk řeší nějaký problém, že si třeba řekne – abych spal, tak si dám štamprli nebo pivo. Jako kdy to je nutné pro toho člověka. To si myslím, že to je špatně.“* Respondentka R3 sdělila: *„Musí to mít člověk určitě pod kontrolou. A podle mě, když jednou, dvakrát nebo třikrát za týden si dá třeba skleničku vína, skleničku piva, že tomu organismu to nemůže nic udělat. Každopádně, když je to častěji a častěji, a už jako bez toho nemůže být, tak to už je samozřejmě špatně.“* Respondentka R4 uvedla, že hranice škodlivosti závisí na množství alkoholu: *„Jako, že si člověk pustí televizi a zjistí, že když si dá dvě deci červeného vína, takže ještě udělá dobře svému tělu. Jako já si říkám, že člověk by měl věřit sám sobě. Můj manžel si dá štamprlu slivovice, když přijde návštěva a já mu vždycky řeknu – prosimtě a tobě to chutná? Protože mně to nechutná a já se nebudu nutit do něčeho, co mně nechutná.“*

Dodržujete spánkovou hygienu? A co si pod tímto pojmem představíte?

Všichni respondenti uvedli, že spánkovou hygienu dodržují. Pod tímto pojmem si jednotliví respondenti představovali následující – respondent R1 si pod pojmem spánková hygiena představuje: *„Mít kvalitní spánek a dostatečné množství toho spánku za den.“* Respondent R2 si pod tímto pojmem představuje nějaké rituály před spaním a uvedl: *„Snažím*

se chodit spávat ve stejnou dobu, nedávám si předtím pití, že už tím piju obecně málo, tím myslím čaj nebo minerálku, takže kolem šesté nebo sedmé hodiny večer nepiju, aby mě to potom nebudilo v noci na záchod. No a mám nějaké rituály, které si myslím, že prostě patří před to spaní, snažím se to dodržovat a nenarušovat ničím jiným, co by mě rozptýlilo.“ Třetí respondent a to respondentka R3 si pod tímto pojmem představuje: *„že spím minimálně osm hodin a takové to, že před spaním bych ani neměla se dívat na mobil, tak se snažím, aby na mě nepůsobilo to špatné světlo. Ale opravdu minimálně osm hodin, protože ten spánek je strašně důležitý, nakopne to pak člověka na celý den.“* Respondentka R4 uvedla: *„Je to o tom, že si tělo potřebuje odpočinout, to všichni jako víme, že když jdeme pozdě spát a ráno mám vstávat, tak není to zrovna příjemné...takže já si prostě uvědomuji, že když musím vstávat do školy jako na těch osm hodin, to znamená, že vstávám v šest hodin ráno, tak prostě nemůžu ponocovat do dvanácti hodin.“*

Jak často se u Vás vyskytují problémy se spánkem (kolikrát týdně, měsíčně, je to v souvislosti s problémy, které se objevují, nebo je to chronický stav).

Pouze dva respondenti ze čtyř odpověděli, že se někdy potýkají s problémy se spánkem a to pouze v případě přetížení a přemýšlením nad věcmi. Respondent R2 uvedl: *„To je spíš ve fázích, že to je třeba jednou za nějakou dobu a drží se to třeba týden nebo čtrnáct dní, a pak to odezní.“* Když jsem se respondenta zeptala, zda se může jednat o chronický stav, nebo je to pouze tehdy, když je toho na něj moc, řekl mi: *„Já si myslím, že to je v případě, když je toho na mě moc.“* Respondentka R3 uvedla: *„Občas se mi stává, že nemůžu usnout, protože na něco myslím, ale stává se mi to tak třikrát do měsíce.“* Respondent R1 sdělil, že ho vůbec netrápí problémy se spánkem a ani respondentku R4, která uvedla: *„Já jsem v podstatě zatím nikdy nebrala prášek na spaní.“*

Kolik hodin průměrně spíte?

Tabulka 3 – Průměrná délka spánku

Respondent	průměrná délka spánku
R1	6 hodin
R2	7 hodin
R3	8 hodin
R4	7 - 8 hodin

Co dle Vás charakterizuje problémy se spánkem?

Respondenti uváděli jako nejčastější příčiny jakékoli problémy, kterým člověk čelí, ať už pracovní, rodinné, finanční nebo problémy s dětmi, dále přetížení. Také uvedli, že člověk má obtíže se spánkem, pokud řeší spoustu věcí a je možná i workoholik. Respondentka R3

sdělila: „*To znám sama, že když řeším něco před spaním, tak mě to vykolejí, a pak z toho taky nemůžu usnout. Ale možná je to někdy i přetažením, že má člověk třeba moc sportu nebo i stravou to může být.*“ Ze získaných odpovědí lze ještě zmínit i to, že člověk nedokáže vypnout, neumí se uvolnit a před spánkem musí neustále něco řešit, a jak řekl respondent R1: „*Nechodí do té postele s čistou hlavou.*“

Dokážete si organizovat svůj čas? Plánujete?

Všichni dotazovaní respondenti na tuto otázku odpověděli souhlasně a to, že si organizují svůj čas a plánují. Respondent R1 specifikoval, jak si organizuje svůj čas a jak plánuje. Uvedl, že si nedává žádné cíle ale: „*Jak kdyby podle nejlepšího svědomí a vědomí se snažím všechno dělat, ono to stojí si to všechno předplánovat, a spíš asi to všechno směřuje k nějaké mojí dlouhodobé vizi, jaký chcu být.*“ Respondent R2 si plánuje v časovém horizontu den či dva dny dopředu, nejedná se tedy o žádné týdenní plány. Jeho organizování času spočívá především v plánování aktivit ve volném čase: „*...podívám se na počasí a přizpůsobuju to třeba tomu počasí. Když vím, že má pršet, tak jestli mám potřebu se projet na kole, tak to přizpůsobím tomu. Nebo když potřebuju udělat nějakou práci na zahradě, tak podle toho jaké je počasí. Spíš s počasím to nějak koordinuju dohromady.*“ Respondentka R3 uvedla, že se snaží hodně plánovat, ale ne vždy to vyjde: „*...ale snažím se hospodařit s časem, protože vím, že čas je strašně cenný a člověk, čím je starší, tím víc má povinností.*“ Tuto otázku více specifikovala, že si organizuje jak pracovní povinnosti, co kdy má splnit, tak i svůj volný čas, který chce věnovat sportu a podnikáním výletů. Respondentka R4 uvedla, že i když má mnohaletou pedagogickou praxi, plánuje si stále a sepisuje si přípravy: „*...nejsu fakt ten člověk, který by řekl, jo já už tady učím padesát roků a nemusím se připravovat.*“ Doplnila, že není organizátor, ale spíše přelítává od jedné činnosti ke druhé. Uvedla, že nemá ráda přeorganizování činností, a že co se musí plánovat dopředu je například dovolená. Někdy vše nechá plynout tak, jak je a co daný den s sebou přinese.

Jak jste spokojen s množstvím a kvalitou Vašeho volného času? (vyjádřete na stupnici od 1-5, 1- nejméně, 5- nejvíce).

Žádný z dotazovaných respondentů nehodnotil kvalitu svého volného času méně než číslem 4. Tři ze čtyř respondentů ohodnotili kvalitu svého volného času číslem 5, pouze jeden hodnotil číslem 4.

Realizujete nějakou pravidelnou pohybovou aktivitu? Jakou a jak často? A jak moc je pro Vás pohyb důležitý?

Všichni respondenti pravidelně realizují pohybovou aktivitu. Realizují ji alespoň jednou, dvakrát až třikrát týdně, přičemž jejich pohybová aktivita je cvičení jógy, různé typy

sportů – běh, kolo, plavání, bruslení, procházky v přírodě. Na to, jak moc je pro ně pohyb důležitý lze uvést alespoň některé odpovědi: „*Jedna z nejdůležitějších věcí v mém životě: „Cítím se po té aktivitě dobře, dodá mi to více energie, nemám takový hlad a chuť na sladké, když se člověk tak zapotí. A myslím si, že je strašně důležité, aby se to tělo udržovalo v kondici, protože když delší dobu nesportuju, tak mám pocit, že strašně rychle přibírám. Možná je to jenom pocit, ale já to na sobě úplně cítím, jak su těžká.*“ Do této otázky byla zahrnuta i otázka „**Nebo preferujete odpočinek formou četby knih, poslechem hudby?**“ Respondenti uvedli, že odpočívají i touto formou. Lze uvést odpověď respondentky na otázku týkající se četby knih: „*To prostě musím mít. To je prostě moje droga, protože to miluji. Nedovedu si představit jako usínat skoro bez knížky, takže ta je na mém nočním stolku.*“

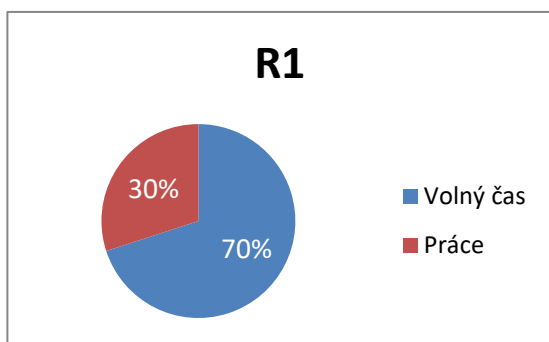
Co si představíte pod pojmem relaxace, meditace, jóga a dechová cvičení? Praktikujete meditace, relaxační nebo dechová cvičení? Když ano, jak často?

Pod pojmem **relaxace** uváděli příklady, že relaxaci mají spojenou s pohybovou aktivitou, kde člověk dokáže vypnout a nad ničím nepřemýšlet, takže relaxace je pro ně především realizována prostřednictvím sportu, takže ji realizují pravidelně během týdne v rámci pohybu. Dále uvedli, že relaxují při četbě knih, v divadle, v kině, na koncertě, při procházce přírodou, nebo i tím, že si člověk uvaří kávu a pozoruje přírodu, že se dokáže zcela odtrhnout od pracovních záležitostí a dělá to, co mu přináší pocit radosti a dobíjí mu baterky. Pod pojmem **meditace** si představují zklidnění mysli, hlavy a duše. Dále uvedli, že meditací rozumí i pobyt v přírodě, kdy se člověk soustředí na dění okolo sebe a přemýšlí nad tím, jak to bylo příjemné, jak si ten den dotýčný užil, a co hezkého ho ještě čeká. Nebo když člověk dokáže úplně vypnout a uvolnit se. Pod pojmem **jóga** uváděli, že je to úžasné cvičení, neboť jejím prostřednictvím mohou cvičit v rámci svých možností a dokáží se napojit na svou intimitu, zklidnit hlavu, mysl i duši. Zkrátka je to cvičení, které propojí oblast psychickou a fyzickou, a celkově působí na souznění těla i duše. Pod pojmem **dechová cvičení** uvedli, že prostřednictvím těchto cvičení lze ovlivňovat svou mysl a stav duše. Dále uvedli, že alespoň relaxaci realizují všichni z dotazovaných respondentů v rámci sportu, četby knih, pobytem v přírodě. Meditaci až tak nepraktikují, dva respondenti ze čtyř uvedli, že meditaci nepraktikují vůbec a jeden, že možná ano. Také uvedli, že dechová cvičení provádí, když se potřebují zklidnit, něco je vyvede z rovnováhy, jeden z respondentů také uvedl, že o dechových cvičení ví, a rád by se je naučil správně provádět, neboť do toho nepronikl.

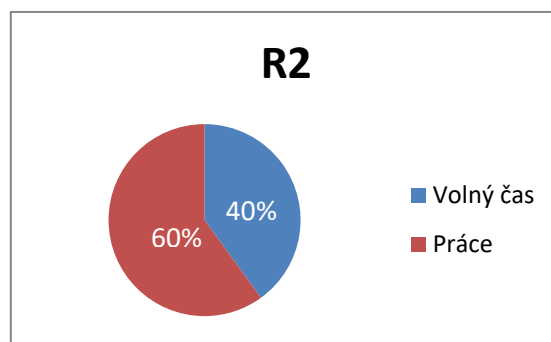
Zkuste si nakreslit „koláč“, který bude reprezentovat Váš pracovní a volný čas a procentuálně vyjádřete. U volného času specifikujte, z jakých aktivit se Váš volný čas obvykle skládá.

Jednalo se o složitou otázku, neboť respondenti museli procentuálně znázornit jejich den – pracovní čas a volný čas, který se může v průběhu týdne měnit. Do svého volného času zahrnují sportovní aktivity, rodina, partner, kultura, zahrada, přátelé, poznávací zájezdy, pasivní sledování sportu, pasivní odpočinek, technické práce v garáži. Níže v grafech jsou znázorněny odpovědi respondentů.

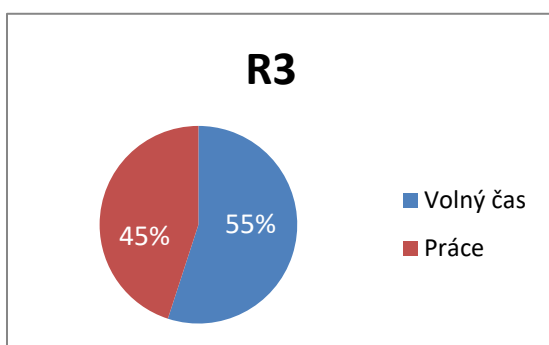
Graf č. 1



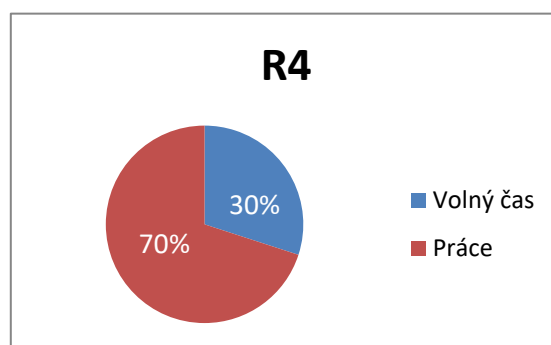
Graf č. 2



Graf č. 3



Graf č. 4



3. Stresory

Jaké situace jsou pro Vás v zaměstnání stresující? Vyjmenujete, prosím, tři nejvíce stresové situace, či aktivity (stresory)?

Respondent R1 uvedl: „Tak asi nové situace, které jsem nikdy nezažil. Možný nějaké schůzky nebo meetingy, kdy nevím, co mě čeká, a potom, když su pod nějakým časovým tlakem.“ Respondent R2 uvedl tyto stresory: „Nepřiměřený tlak, zejména časový od vedení...pak velké množství práce, jako velký objem a třetí, který je u nás tady na škole, tak nutnost pracovat bez chyby.“ Respondentka R3 uvedla: „Tak stresuje mě někdy takový ten shon v práci, že si někdy nemůžu ani odskočit na záchod. Potom mě někdy stresuje, že toho je strašně moc, že třeba nadřizený po nás chce něco hned, přitom reálně to člověk nemůže udělat, když třeba šest hodin v kuse učí. A stresuje mě někdy i to, když vím, že mám opravovat, ale nějak si na to nemůžu udělat čas, když mně stojí práce.“ Respondentka R4 jako jediná z dotazovaných uvedla, že se v práci nestresuje: „Já nevím, já to neznám, co je stres. Tak

třeba máme do určitého datumu, teď jsme dělali ŠVP, tak jsem to prostě chtěla mít hotové, ale nějak mě to nestresovalo, že bych prostě z toho tady, já nevím, hroutila. Prostě jsem to považovala, že je to nutné udělat, snažila jsem se samozřejmě co nejlíp. Byla jsem ráda, když mně s tím někdo pomohl, ale jako fakt já nemám v práci stresy.“ Když respondentce byla položena otázka, zda ji nestresují ani situace s problémovými žáky nebo komunikace s rodiči odpovídala: *„Ne, ne. Já mám štěstí na žáky...Taky vezmu v potaz rodiče, taky to pro ně není jednoduché zvládat, kór v této době.“* Respondentka dále uvedla, že není poslední roky třídní učitelkou a v dnešní době být třídním učitelem je obdivuhodné, neboť je to náročné. Zmínila, že je zbytečné se stresovat.

Jak takové situace zvládáte, a co se Vám osvědčilo v jejich zvládání?

Odpověděli pouze tři respondenti ze čtyř, neboť respondentka R4 žádné stresory v práci nemá. Respondent R1 uvedl, co se mu nejvíce osvědčilo: *„Tak vždycky se nějak vnitřně uklidňovat, že vlastně všechno dělám podle nejlepšího svědomí, že nikdy bych cíleně problém neudělal. Prostě předbíhat vlastně, aby se ty problémy vůbec nestaly.“* Respondent R2 zmínil následující: *„V podstatě, když se dostanu tady do toho, tak vlastně cítím, že dělám hodně věcí bezmyšlenkovitě, nebo to nemá řád. Takže se musím zastavit, srovnat si myšlenky a vytyčit si pár nějakých bodů, které teďka udělám a postupně je plnit a nenechat se tlačit časem. Pro mě je hrozně důležité, když se nenechám tlačit časem. Já si nedávám cíle, že to musí být uděláno třeba do 11 hodin, ale až to udělám, tak to udělám. A snažím se vymezit, pokud i vedení, že to takhle plnit nebudu, že odmítám dejme tomu, když mi řeknou, že to musím odevzdat v 11. Já se ohrazuju a vymezuju tím, že to odevzdám klidně v 10, pokud to budu mít hotové.“* S respondentem došlo ke shodě, že jakmile je člověk pod časovým nátlakem, dělá pak chyby. Respondentka R3 uvedla její techniky, které jí pomáhají v boji se stresem: *„Osvědčilo se mi uklidnit a říct si, že to musím udělat, že to prostě nějak zvládnou, co se týká třeba, když mi stojí ta práce, tak opravdu už si třeba řeknu – a tento večer si třeba sednu a udělám to. A co se týká toho shonu v té práci, tak se snažím se z toho nezbláznit a řeknu si – tak, ale já se potřebuju napít, tak se napiju, a až pak třeba půjdu na ten dozor, až pak vyřeším tady tuto věc s tím žákem. Prostě potřebuju uspokojit hlavně sama sebe tím, že si dopřeju nějaké jídlo, pití, odskočit si na záchod.“*

4. Syndrom vyhoření

Co si představíte pod pojmem syndrom vyhoření?

Z odpovědí vyplynulo následující – respondent R1 odpověděl: *„Když už je člověk prostě znechucený z práce, nebaví ho absolutně nic, není do toho nadšený, je úplně v takové*

apatii. *Jo prostě u toho učitele, že už ho nebaví práce s děckama a nedokáže se pro nic nadchnout.*“ Respondent R2 uvedl, že pod pojmem syndrom vyhoření si představí: *„Nechut’ pracovat, nezám o práci, málo energie, málo invence, prostě nejde to. Jde to velmi ztěžka no.“* Respondentka R3 odpověděla: *„Tak vlastně učitel, který už nemá energii na to učení, nebaví ho to, jede pořád v určitém stereotypu, že až prostě má k té práci odpor.“* Respondentka R4 odpověděla, že syndrom vyhoření taky nezná a nikdy ho nezažila: *„Ale vím, že asi to můžou mít, že dneska jsou fakt lidi workoholici, kteří prostě, až si říkám, že to není zdravé, ale jestli možná tato doba asi to tak nějak nese s sebou, že jsou prostě povolání, kde fakt člověk nemůže jakoby vystoupit z vlaku. Že fakt nemají asi čas.“* Dále zmínila, že se někdy říká, že si člověk nedokáže udělat čas na relax, nebo na něco pěkného, ale že pokud člověk si ten čas najít chce, tak si ho najde.

Domníváte se, že se Vás tento syndrom někdy týkal? Jak se to projevovalo? Nebo podle Vás, jak se může syndrom vyhoření projevovat?

Pouze jeden ze čtyř dotazovaných respondentů uvedl, že se v životě potýkal se syndromem vyhoření. Popisoval i projevy syndromu vyhoření, jak už odpověděl v předchozí otázce: *„Nechtělo se pracovat, všechno bylo strašně složité, těžké a nebavilo mě to.“* Dotazovanému byla položena doplňující otázka, jak takovou situaci řešil, a jak proti tomu bojoval: *„Hmmm...nevím, ono to nějak odeznělo. Jakože začal jsem rozlišovat věci, které jsou důležité a které ne...V to dobu jsem chodil na terapie. Jestli i tam se něco změnilo, nevím. Změnil jsem přístup k práci, změnil jsem přístup k úkolům od vedení, a hodně jsem začal oddělovat práci od svého soukromého času, a ono se to tak nějak upravilo.“*

Kdo je dle Vašeho názoru náchylný k syndromu vyhoření? Ženy, muži? Je rozhodující délka praxe, jsou to osobnostní rysy a proč? Nebo hraje roli něco jiného?

Respondent R1 a R4 uvedli, že předpoklad pro vznik syndromu vyhoření mají spíše ženy. Respondent R1: *„Asi spíše ženy.“* Respondent R4: *„Nemám to vyčtené, ale řekla bych, že žena. Protože je asi daleko emocionálně citlivější, a tak. A tím, že má ještě takové to rodinné zázemí, které drží na svých zádech, že ten muž má prostě svoji práci, že přijde a chce mít ten servis. I když dnešní mladí lidé, já to vidím na mém synovi, já úplně smekám, protože on se dovede o ty děti postarat a uvařit. Že můj manžel, ano, přišel z práce, ale prostě, jo samozřejmě děti, ale takové to, že za našich dob, praní plínek, vešení, vaření, to vůbec neznal, ale je to prostě báječný chlap.“* Respondent R2 a R3 odpověděli, že to vyjde nastejno a spíše tam hraje roli osobnostní rys, povaha a věk. Respondent R2: *„Já si myslím, že to je otázka povahy. Víu u spousty kolegyň, že k syndromu vyhoření tam nikde nedojde, protože prostě do toho nedávají tolik energie.“* Respondentka R3 odpověděla: *„No, já si myslím, že to bude asi*

nastejno. *Že hlavně rozhoduje to, v jakém je zapálení a prostě, jestli ty činnosti obměňuje a snaží se chodit na nějaká školení, ale že asi je jedno, jestli je to muž nebo žena.*“ Součástí otázky byl dotaz i na délku praxe a osobnostní rys. Respondent R1 zmínil následující: *„Neřekl bych, že je důležitá délka praxe. Co bych prostě řekl, tak, že ten člověk, jak tady už bylo řečeno na začátku, by se prostě měl starat o svoje psychické zdraví, a pokud se o to svoje psychické zdraví stará, tak do toho syndromu vyhoření by se neměl dostat. S čímž ještě souvisí, hodně si myslím, že prostě by měl tu práci nechat prací a netahat ty problémy domů a potom zase souvisí s tou psychohygienou, dělat prostě ty věci, které ho baví a naplňují. Aby vždycky nějak tím způsobem tu energii načerpal, a mohl ji zase investovat v té práci.*“ Respondent R2 uvedl, že při vzniku syndromu vyhoření hraje roli věk a důležitou roli hrají i osobnostní rysy. Respondentka R3 souhlasila, že při vzniku syndromu vyhoření hraje roli osobnostní rys, ale i délka pedagogické praxe, přičemž uvedla, že starší lidé mají vyšší předpoklad k jeho vzniku, avšak nemusí se vyhnout ani mladým lidem: *„Většinou jako se říká, že čím je starší ten učitel, tím může dospět rychleji. Ale myslím, že zase se může stát, že třeba se to stane i mladému člověku, který je v práci chvilku a prostě nějak zajede do divného stereotypu. Ale spíš bych řekla, že starší lidé.*“ Respondentka R4 odpověděla, že osobnostní rys, povaha člověka a délka pedagogické praxe a tudíž i věk má rozhodně vliv na vznik syndromu vyhoření: *„Já bych to řekla, protože člověk stárne, takže to co třeba zvládl v mládí, mohl od sebe odhazovat, a teď tím, že má rodinu, povinnosti, které se kladou jeden za druhým. A to právě říkám, že člověk by neměl mít práci, přijít domů a zase práci, jako v rodině. Ale že by prostě někdy nemusel třeba ty okna umýt, a jít třeba dneska na koncert, nebo do kina. Vidět film, prostě to je paráda.*“

Co děláte pro to, aby se Vás syndrom vyhoření netýkal?

Respondent R1 odpověděl, že podniká takové kroky, které již zmínil v předchozí otázce a doplnil: *„Práce je práce, úplně ji oddělit od osobního života a potom i všechno vlastně, co v té práci dělám, i když mě něco nebaví, tak se snažit se dělat všechno s elánem, protože stejně se ty věci musí udělat, a když to řeknu zjednodušeně, že prostě všechno si to udělat nějakým způsobem krásné v té práci.*“ Respondent R2 uvedl: *„Tak rozhodně už si striktně odděluju pracovní a soukromý čas. Striktně oddělování toho času v momentě, kdy prostě uzavřu práci, tak už se k tomu nevracím. Jakože se snažím to dodržovat. A pokud to jsou vyloženě věci, které hoří, tak je udělám později a nesnažím se všechno plnit hned, protože prostě někdy je lepší zrelaxovat, a pak to jde líp, rychleji a samo. Takže jako oddělování té práce a toho soukromí.*“ Respondentka R3 se více zaměřila na výuku ve škole: *„No, snažím se, aby jako ta výuka nebyla úplně stereotypní. Vymýšlím třeba jiné hodiny, čteme jiné literární ukázky, a*

vymýšlím prostě nějaké aktivity, které jsou třeba nové a zajímavé pro mě, i pro ty děcka. A když si tu hodinu nachystám, tak se třeba těším, jak to dopadne.“ Dále doplnila, že si snaží hledat čas sama pro sebe, aby mohla dělat činnosti, které ji baví. Respondentka R4 odpověděla již předchozí otázkou, že se snaží navštěvovat kulturní akce a říkat si, že pokud dnes něco neudělám, nic se nestane. Z jejích slov jde poznat, že je hodně sportovně založená a pohybu a svému volnému času věnuje maximum. Dále doplnila, že proti syndromu vyhoření bojuje díky sportu: *„Lyžování v zimě. Já si nedovedu představit zimu bez týdne někde jako třeba v Itálii na lyžích. Já jsem prostě takové, já už asi jinačí nebudu. Dále se vracím k partnerovi. Prostě se dovedeme vzájemně podpořit a máme společné zájmy. Zkrátka je důležité se tolerovat.*“