

Česká zemědělská univerzita v Praze

Institut vzdělávání a poradenství

Katedra profesního a personálního rozvoje



**Česká
zemědělská
univerzita
v Praze**

Zvládání zátěže a duševní hygiena ve školním prostředí

Bakalářská práce

Autor: Ing. Milan Škrdleta

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

2024

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Ing. Milan Škrdleta

Učitelství praktického vyučování

Název práce

Zvládání zátěže a duševní hygiena ve školním prostředí

Název anglicky

Stress relief and mental hygiene in the school environment

Cíle práce

Cílem práce je popsat způsoby a metody zvládání stresu a psychické zátěže ve školním prostředí. V praktické části práce je cílem navrhnout psychohygienické doporučení pro preventivní využití v praxi.

Metodika

Na základě studia dostupných materiálů se zaměřit na analyzování faktorů, které ovlivňují psychickou zátěž učitele a které ovlivňují prožívání stresu žáků. Dále pak na faktory a metody, které pomáhají snižovat psychickou zátěž a zlepšují duševní hygienu, jak u učitelů, tak u žáků. Rešeršní práce s uvedením praktického příkladu.

Doporučený rozsah práce

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

Klíčová slova

Psychika, psychohygiena, zdraví, stres

Doporučené zdroje informací

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

FALEIDE, Asbjørn O., Lilleba B. LIAN a Eyolf Klæboe FALEIDE. Vliv psychiky na zdraví: soudobá psychosomatika. Praha: Grada, 2010. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2864-3

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

HUBERMAN, M. Understanding and Preventing Teacher Burnout: A Sourcebook of International Research and Practice, Cambridge: Cambridge University Press, 1999, 362 s., ISBN 0-521-62213-1

JANDERKOVÁ, Dita. Rozvoj učitele a péče o sebe. Praha: Raabe, [2019]. Já, učitel. ISBN 978-80-7496-437-4

LAZARUS, R. S., FOLKMAN, S., Stress, Appraisal, and Coping, New York: Springer, 1984, 456 s., ISBN 0-8261-4191-9

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

Předběžný termín obhajoby

2023/24 LS – IVP

Vedoucí práce

PhDr. Monika Dobiášová, Ph.D.

Garantující pracoviště

Katedra profesního a personálního rozvoje

Elektronicky schváleno dne 30. 5. 2023

Mgr. Jiří Votava, Ph.D.

Vedoucí katedry

Elektronicky schváleno dne 21. 6. 2023

prof. Ing. Petr Valášek, Ph.D.

Pověřený ředitel

V Praze dne 03. 03. 2024

ČESTNÉ PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma: Zvládání zátěže a duševní hygiena ve školním prostředí vypracoval samostatně a citoval jsem všechny informační zdroje, které jsem v práci použil a které jsem rovněž uvedl na konci práce v seznamu použitých informačních zdrojů.

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

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

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

V dne

.....

PODĚKOVÁNÍ

Na tomto místě bych rád poděkoval vedoucí své bakalářské práce PhDr. Monice Dobiášové, Ph.D. za vstřícný přístup a cenné rady, které mi při vypracování bakalářské práce poskytla. Děkuji tímto také respondentům za vyplnění dotazníků.

Abstrakt

Bakalářská práce systematicky zkoumá téma zvládnání zátěže a duševní hygieny ve školním prostředí. Je strukturována do dvou hlavních částí: teoretické a praktické. V teoretické části se věnuje metodám a způsobům zvládnání stresu ve školním prostředí, s důrazem na teorii zdraví a psychického zdraví. Přináší ucelený pohled na klíčové pojmy, jako jsou stres, adaptace, syndrom vyhoření a zejména analýzu konceptu duševní hygieny. Stres a syndrom vyhoření jsou podrobně rozebrány, včetně jednotlivých fází těchto jevů. Po hlubší reflexi duševní hygieny a různých přístupů přechází práce k praktické části. V praktické části se práce zaměřuje na vytvoření doporučení vycházejících z výsledků dotazníkového šetření. Cílem je poskytnout konkrétní a aplikovatelná doporučení pro školní prostředí s preventivním zaměřením. Tato doporučení vycházejí přímo z analýzy dotazníkového šetření a jsou zaměřena na specifické oblasti lidského chování v rámci duševní hygieny. Práce tak poskytuje komplexní pohled na problematiku se zřetelem k praktickým dopadům na školní prostředí a jeho aktéry.

Klíčová slova

Psychika, psychohygiena, duševní hygiena, zdraví, stres

Abstract

The bachelor's thesis systematically explores the topic of stress management and mental hygiene in the school environment. It is structured into two main parts: theoretical and practical. In the theoretical section, it delves into methods and approaches to stress management in the school environment, emphasizing the theory of health and mental well-being. It provides a comprehensive overview of key concepts such as stress, adaptation, burnout syndrome, and particularly analyses the concept of mental hygiene. Stress and burnout syndrome are thoroughly examined, including the individual phases of these phenomena. After a deeper reflection on mental hygiene and various approaches, the thesis transitions to the practical part. In the practical section, the thesis focuses on creating recommendations based on the results of a questionnaire survey. The aim is to provide specific and applicable recommendations for the school environment with a preventive focus. These recommendations stem directly from the analysis of the questionnaire survey and are targeted at specific areas of human behaviour within the framework of mental hygiene. The thesis thus offers a comprehensive perspective on the issue, considering its practical implications for the school environment and its stakeholders.

Keywords

Psyche, psychohygiene, mental hygiene, health, stress

OBSAH

1	ÚVOD	10
	TEORETICKÁ ČÁST	11
2	Cíl a metodika	11
3	Pojem psychohygiena, duševní hygiena a psychologie zdraví	12
4	Stres	14
4.1	Alarmová reakce	16
4.2	Adaptační fáze.....	17
4.3	Vyčerpání.....	17
5	Strategie a stupně adaptace organismu na stres	18
5.1	Adaptace	18
5.2	Coping.....	18
5.3	Obranné mechanismy	19
6	Stres ve školním prostředí a stresové faktory	22
6.1	Příčiny stresu u pedagogických pracovníků	23
6.2	Individuální psychické příčiny	23
6.3	Individuální fyzické příčiny	24
6.4	Institucionální příčiny	24
6.5	Společenské příčiny.....	26
7	Syndrom vyhoření.....	27
7.1	Nadšení.....	29
7.2	Stagnace	29
7.3	Frustrace.....	29
7.4	Apatie	29

7.5	Vyhoření	29
8	Duševní hygiena	31
9	Techniky duševní hygieny	32
9.1	Princip Flow	32
9.2	Fyziologické postupy	34
9.3	Dechové techniky a relaxace	35
9.4	Odstup od situace	39
	PRAKTICKÁ ČÁST	43
10	Úvod do praktické části	43
11	Charakteristika výzkumu	44
12	Vlastní šetření	45
13	Vyhodnocení	47
14	Psychohygienické doporučení	49
14.1	Doporučení zaměřené na kognitivní oblast	49
14.2	Doporučení zaměřené na tělesnou oblast	50
15	ZÁVĚR	52
16	SEZNAM TIŠTĚNÝCH POUŽITÝCH ZDROJŮ	54
17	SEZNAM INTERNETOVÝCH POUŽITÝCH ZDROJŮ	55
18	SEZNAM OBRÁZKŮ	57
19	SEZNAM TABULEK	57
20	SEZNAM GRAFŮ	57
21	SEZNAM PŘÍLOH	58

1 ÚVOD

Zátěž a duševní hygiena jsou jedny z důležitých témat ve školním prostředí, kterým je třeba věnovat zvýšenou pozornost v dnešní společnosti. Rychlý styl života, narůstající očekávání a tlak na výkon představují výzvy nejen pro žáky, ale také pro pedagogy. Dlouhodobá expozice stresu a nezvládnutá psychická zátěž mohou mít negativní dopady na učební proces, duševní zdraví a celkový životní prospěch jednotlivců a v případě pedagogů, negativní vliv i ve výchovně vzdělávacím procesu. Cílem této bakalářské práce je popsat a analyzovat metody zvládnání stresu a procesu úlevy od něj, analyzovat přístupy zvládnání psychické zátěže a provádění psychohygieny ve školním prostředí. Práce je zaměřena na identifikaci faktorů způsobujících zátěž a stres ve škole a jejich důsledky pro žáky i pedagogy. Zároveň se práce zabývá existujícími strategiemi a technikami, které mohou pomoci jednotlivcům lépe zvládat stresové situace a udržovat si duševní pohodu.

V praktické části této práce je navrženo preventivní opatření a intervence, které jsou zaměřené na zvládnání stresu ve školním prostředí s cílem poskytnout užitečné doporučení pedagogům a žákům, a to jak podpořit duševní zdraví a vytvořit prostředí příznivé pro efektivní učení a rozvoj. Preventivní opatření je sestaveno na základě zjištění z dotazníkového šetření.

Struktura práce je rozdělena do několika hlavních částí. Po úvodu následuje teoretický rámec, který se detailněji zabývá zátěží a stresovými faktory ve škole, metodami zvládnání stresu a psychické zátěže a významem psychohygieny ve školním prostředí. Následuje praktická část s uvedením návrhu pro preventivní zvládnání stresu v praxi na základě dotazníkového šetření a v závěru je shrnuto hlavní zjištění a význam tohoto výzkumu.

TEORETICKÁ ČÁST

2 Cíl a metodika

Cílem této práce je prostřednictvím internetových, knižních a jiných studijních materiálů, a případně s odbornou konzultací, detailně popsat klíčové pojmy a porozumět jednotlivým prvkům v oblasti zvládnání zátěže a duševní hygieny ve školním prostředí. Záměrem je objasnit jednotlivé pojmy, rozvést jejich fáze, podstatu a zkoumat jejich vliv na lidské chování. Dále má práce za cíl navrhnout psychohygienická doporučení s preventivním zaměřením v praxi na základě studia dostupných materiálů a provedením dotazníkového šetření. Tímto způsobem se práce snaží poskytnout komplexní pohled na problematiku zvládnání zátěže a duševní hygieny ve školním prostředí a přinést praktické návrhy pro jejich efektivní využití v praxi.

3 Pojem psychohygienu, duševní hygiena a psychologie zdraví

Když pracovníci v NASA hledali profesi, která by vyžadovala podobné vlastnosti osobnosti, jaké jsou kladeny na špičkové letce, tak za pomoci počítače vyhodnotili jako nejbližší vhodné povolání profesi učitele (Holeček, 2014, s.9). Právě proto je dobré věnovat pozornost psychohygieně ve školním prostředí, jako nástroji pro zvládání stresu a celkové zvládání zátěže. Psychohygienu neboli duševní hygiena je oblastí, která se zabývá udržováním a posilováním duševního zdraví a pohody. Jedná se o soubor strategií, návyků a aktivit, které jednotlivci mohou provádět pro péči o svou psychickou pohodu a prevenci duševních obtíží. Psychohygienu a mentální zdraví jsou celosvětovým tématem, které řeší řada autorů a jak cituje Ethan Popowitz (2023) „In a world that often moves at a relentless pace, it is all too easy to overlook the importance of tending to our mental health.“ Přeloženo jako: „Ve světě, který se často pohybuje neúprosným tempem, je až příliš snadné přehlédnout důležitost péče o naše duševní zdraví.“ Téma mentálního zdraví je i na základě proběhlé pandemie onemocnění Covid-19 jedno z nosných témat pro psychology a psychiatry.

Cílem psychohygieny je podporovat a udržovat rovnováhu mezi fyzickým a duševním zdravím. Zahrnuje různé aspekty života, jako jsou emocionální, sociální, intelektuální a spirituální potřeby. Psychohygienu se zaměřuje na posilování osobních dovedností a schopností jednotlivce, které mu umožňují účinně zvládat stresové situace, udržovat si pozitivní myšlení, rozvíjet zdravé mezilidské vztahy a nalézt smysl a naplnění ve svém životě. Některé konkrétní přístupy a aktivity spojené s psychohygienou zahrnují relaxaci a meditaci, které, pravidelně prováděné, mohou pomoci snížit stres, zlepšit spánek a zvýšit celkovou pohodu. Důležitou součástí psychohygieny je také fyzická aktivita, jako je pravidelné cvičení a pohyb, které mají pozitivní vliv na duševní zdraví tím, že uvolňují endorfiny a snižují úroveň stresu (Míček, 1984, s.22). Správná vyvážená strava je rovněž klíčová pro optimální fungování mozku a duševní pohodu. Sociální podpora, kterou získáváme prostřednictvím udržování zdravých mezilidských vztahů a podpory od rodiny, přátel nebo profesionálů, může poskytnout emocionální oporu a pomoci při zvládání obtíží.

Dalším důležitým aspektem je zvládnání stresu, které zahrnuje učení se účinným strategiím, jako je plánování, prioritizace, delegování úkolů nebo hledání podpory, což může pomoci snížit negativní dopady stresu na psychické zdraví. Sebereflexe a sebepoznání, tedy sledování vlastních emocí, myšlenek a potřeb, může poskytnout důležité informace o vlastním duševním stavu a přispět k lepšímu porozumění sobě samému. Psychohygienu je důležitá nejen ve školním prostředí, ale i v každodenním životě. Je to proces, který vyžaduje pravidelnou péči a uvědomění si vlastních potřeb a způsobů, jak se postarat o své duševní zdraví.

Psychologie zdraví je relativně mladým oborem, jehož vznik se datuje na přelom 70. a 80. let 20. století. Tento obor se od té doby stal důležitou disciplínou v oblasti psychologie a zdravotní péče. Byl oficiálně ustanoven v roce 1978 Americkou psychologickou společností (APA) a v roce 1985 byl detailněji vymezen jako soubor specifických vědeckých a profesionálních přístupů psychologie, které se zaměřují na upevňování a uchování zdraví, prevenci a léčbu chorob, identifikaci příčin a diagnostických faktorů týkajících se zdraví a nemoci, analýzu a zdokonalování zdravotnických systémů a formování zdravotnické politiky.

Psychologie zdraví se věnuje zkoumání interakce mezi psychikou jednotlivce a jeho fyzickým zdravím. Hlavním cílem je porozumět, jak psychologické faktory, jako jsou stres, emoce, chování a osobnost, ovlivňují fyzické zdraví a jakým způsobem můžeme tyto poznatky využít k prevenci a léčbě nemocí. Tento obor se také zabývá psychosociálními faktory spojenými s onemocněními, analýzou efektivity zdravotnické péče a vytvářením strategií a politiky pro zlepšení celkového zdraví populace. Psychologie zdraví tak přispívá k lepšímu porozumění procesům, které ovlivňují lidské zdraví, a poskytuje návody na to, jak tyto poznatky prakticky využít ve prospěch jednotlivců i společnosti jako celku (Psychologie zdraví, 2012).

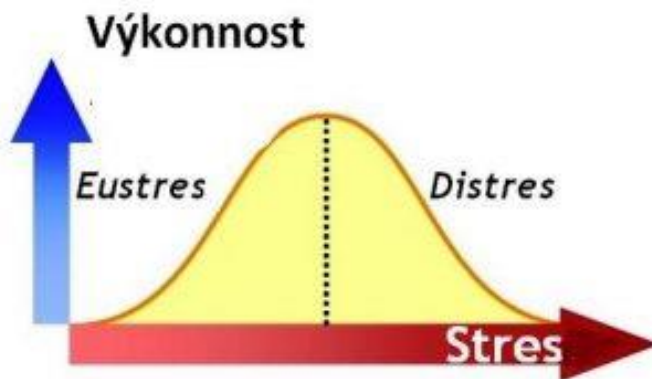
4 Stres

Stres je reakce lidského těla a mysli na různé fyzické, emocionální nebo psychologické tlaky, kterým je vystaveno. Jedná se o normální a přirozenou reakci na situace, které vyžadují přizpůsobení, změnu nebo zvládnutí určitých obtíží. Je dobré zdůraznit, že stres je běžnou zdravou psychologickou i fyzickou reakcí na zátěž. Ve chvíli, kdy mozek takovou zátěž zaznamená, aktivuje obranný systém (vývojově velice starý mechanismus), který reaguje na situaci útekem, útokem nebo zamrznutím. Když zátěž nebo nebezpečí pomine, organizmus se vrátí do klidového stavu. Profese učitele i dnešní doba bohužel způsobuje, že stresová reakce začala a nekončí, což může vést k zdravotním komplikacím – fyzickým i psychickým (Jak zvládat stres, 2020). Stres může sloužit jako jakýsi hnací motor, který nás povzbuzuje a usměrňuje naši pozornost k dosažení cílů a zvládnutí náročných situací. Například před důležitým jednáním, testem, přednáškou nebo významným setkáním nám stres může pomoci zvýšit bdělost a výkonnost, což nás motivuje k dosažení úspěchu. Avšak je třeba si uvědomit, že příliš silný stres nebo jeho trvání po dlouhou dobu může negativně ovlivnit naše zdraví a pohodu. Chronický stres může vyvolat řadu problémů, jako jsou únava, nespavost, podrážděnost, úzkost, deprese a dokonce i fyzické obtíže. Někteří lidé jsou navíc náchylnější k rozvoji dlouhodobého stresu než jiní, což závisí na jejich osobnostních rysech, zkušenostech a schopnosti zvládat stresové situace. Janderková uvádí (2019, s. 77): "Stres zažívá každá lidská bytost." Pro učitelské povolání bývají některé stresové faktory typické, jelikož se s nimi často během dne setkává. Učitel řeší průběh výuky, kázeň žáků, komunikaci a vztahy s rodiči a kolegy, nadměrnou administrativu, nevyjasnění kompetencí a podobně. To všechno může vést k reakci organismu, který negativně ovlivňuje zdraví jedince. Tato reakce tzv. symptom se projevuje různě a může zasahovat do několika úrovní a oblastí života.

Rozlišujeme dvě základní formy stresu: eustres a distres. Eustres reprezentuje pozitivní zátěž, která v umírněné míře povzbuzuje jedince k dosahování vyšších a kvalitnějších výkonů. Naopak distres představuje přílišnou zátěž, která má potenciál poškodit jedince a vyvolat různá onemocnění, a v extrémních případech může vést

k úmrtí. Vliv eustresu a distresu na celkovou výkonnost lze ilustrovat následujícím Obrázkem 1.

Obrázek 1 - eustres a distres



Zdroj: Tipy na zvládnání stresu. Radka Loja [online]. 2023 [cit. 2023-09-07]. Dostupné z: <https://www.radkaloja.cz/portfolio/tipy-na-zvladani-stresu/>

Stres se projevuje zejména v těchto klíčových oblastech: myšlení, emocích (náladách a pocitech) a chování a projevuje se také v tělesných příznacích. V oblasti myšlení je stres často doprovázen automatickými negativními myšlenkami, vytvářením katastrofických scénářů, nadměrným trápením se nepodstatnými záležitostmi, přehnanými obavami o vlastní zdraví, sníženým sebehodnocením, potížemi se soustředěním, zhoršenou pamětí, tendencí uzavírat se do sebe a výraznou únavou. Na úrovni emocí se stres nejčastěji projevuje jako pocit napětí a nepohody. Člověk bývá často podrážděný, nervózní a náchylný k impulzivnímu chování, jeho nálada se často zhoršuje, což má negativní dopad na chování, koncentraci a celkový výkon. V oblasti chování se stres často projevuje snahou vyhýbat se běžným povinnostem, vyhýbáním se kontaktu s lidmi nebo dokonce agresivními reakcemi. Lidé často projevují popudlivost, nervozitu, snadno vybuchují kvůli drobnostem, přenášejí svou zlost na jiné situace nebo prostředí, zvyšuje se riziko nehod a celkově se zhoršuje pracovní výkon. Psychický stres také může mít tělesné projevy, které jsou často prvním signálem, že něco není v pořádku. Tyto tělesné reakce se mohou projevit různými způsoby, a to například bolestí hlavy, průjmy, zvracením, zrychlením srdečního tepu, zvýšením krevního tlaku, změnou chuti k jídlu, tvorbou vyrážek na kůži, bolestí kloubů. Mnoho lidí si zpočátku neuvědomí, že tyto fyzické příznaky jsou

spojeny se stresem, což může vyvolat další obavy ohledně vlastního zdraví (Tipy na zvládnání stresu, 2023).

Distres (negativní stres) lze pak dále rozdělit podle jeho intenzity na hypostres, hyperstres a samotný distres. Hypostres je slabší forma stresu, na kterou se lidské tělo dokáže adaptovat a tolerovat ji dlouhodobě. Hyperstres naopak představuje nadměrný stres, který negativně ovlivňuje lidský organismus, a pokud působí dlouhodobě, může mít vážné důsledky včetně možnosti ohrožení života. Zmíněný distres je opakem zdravého eustresu a je velmi škodlivý. Tento druh stresu vzniká v extrémních situacích, které vyvolávají v těle chemické reakce, jež mohou vést k vážným onemocněním a výjimečně dokonce i k úmrtí (Druhy stresu, 2023).

Stres se dále dělí na stádia a mezi základní stádia patří:

- alarmové reakce,
- rezistence,
- vyčerpání.

4.1 Alarmová reakce

Alarmová reakce (také nazývaná reakce "boj nebo útěk") je jednou z fyzických a psychologických reakcí, které tělo vykazuje jako odpověď na stresové situace nebo vnější ohrožení. Tato reakce je evolučně zakořeněným mechanismem, který slouží k ochraně organismu před potenciálními nebezpečími.

Alarmová reakce způsobuje okamžitou aktivaci těla, která připravuje organismus na obranu, útěk a udržení pohotovosti. Tato reakce spouští sympatický vegetativní systém, což vede k uvolnění látek jako je adrenalin, noradrenalin, kortikosteroidní hormony a další, které mobilizují energii a zvyšují bdělost. Výsledkem této poplachové reakce je zvýšená tepová frekvence, zvýšený svalový tonus a zrychlený dech, což zajišťuje dodávku kyslíku do svalů pro potenciální obranu nebo útěk. Zároveň dochází ke zvětšení zornic, zvýšenému pocení a změnám v metabolismu živin, což zahrnuje uvolnění glukózy pro okamžité využití, zlepšení vnímání a hmatu.

Tělo během této reakce často neefektivně využívá energii a zásoby, pracuje na plné obrátky (pracuje neekonomicky) (Švamberk Šauerová, 2018, s.29).

4.2 Adaptační fáze

Adaptační fáze, známá také jako stadium rezistence, představuje proces zvládnutí stresových faktorů prostřednictvím adaptace. V této fázi stresové reakce dochází k přizpůsobení organismu na působení stresoru. Výrazné a bouřlivé reakce, které byly přítomny v předchozí fázi stresu, postupně klesají a tělo se stává efektivnějším v energetickém hospodaření. Během této fáze organismus vyvíjí nové a účinné obranné mechanismy a strategie, což mu umožňuje úspěšně čelit stresovým tlakům. Tuto adaptaci často pozorujeme při situacích, kdy jsou stresory pravidelné a opakující se. V rámci adaptace je pro učitele zvláště významné vyvinout konkrétní obranný mechanismus a připravit se na působení stresoru. S přetrvávajícími stresory s akutním účinkem není možné postupovat stále stejným způsobem. Obecně je pro organismus výrazně náročnější, když je vystaven opakujícímu se působení stresoru s chronickým charakterem, ale kvůli jeho nepravidelnému výskytu není možné dosáhnout adekvátní adaptace.

4.3 Vyčerpání

Fáze vyčerpání vzniká, když obranné mechanismy selhávají, a to vede k projevům nemocí, jako je například vysoký krevní tlak, žaludeční vředy, psychické poruchy včetně deprese. V této fázi může docházet k vážnému poškození organismu a v některých případech i k úmrtí v důsledku vyčerpání (Švamberk Šauerová, 2018, s.30).

5 Strategie a stupně adaptace organismu na stres

Reakce organismu na stres zahrnuje tělesnou adaptaci, která vede k obnovení rovnováhy. Tato reakce se dělí na fyzickou a psychickou odpověď. Psychické reakce zahrnují dvě hlavní strategie: adaptaci a coping (zvládnání).

5.1 Adaptace

Slovo adaptace pochází z latinského „ad-aptare“, což znamená připravit se na nadcházející životní výzvu, vybavit se k boji, být dobře připraven na to, co přichází. Adaptace je komplexním pojmem, který není omezen pouze na psychologii, ale přelévá se i do jiných oblastí. Ve vývojové biologii se týká schopnosti organismu přizpůsobovat se novým a neobvyklým situacím a vlivům prostředí. Sociologie zkoumá přizpůsobení se změnám ve společnosti a adaptace je klíčová také ve sportu, hudbě a umění. Adaptace patří mezi univerzální charakteristiky živých organismů. I drobné vnější podněty jako světlo, vůně nebo zvuk mohou být pro člověka stresujícími faktory a mohou vyvolat různé reakce v organismu. Existují tři typy adaptačních reakcí:

Absolutní adaptace: Při trvalém působení podnětu se organismus po krátké reakci vrátí zpět do původního stavu. Adaptace je zcela kompletní.

Částečná adaptace: Reakce na podnět se s časem snižuje, ale organismus se nevrací zpět do původního stavu. Adaptace je neúplná.

Žádná adaptace: Systém se ustálí na nové úrovni po působení podnětu, vytváří se nový a trvalý stav. Adaptace chybí. Adaptace jsou důležité, protože udržují stabilitu i při stresových situacích a umožňují přizpůsobení se novým životním podmínkám (Vybrané kapitoly z manažerské psychologie, 2014).

5.2 Coping

„Naproti tomu coping vyjadřuje boj jedince s nepřiměřenou, nadlimitní zátěží“ Křivohlavý (1994, s. 42). "Coping" je psychologický termín používaný k popisu

způsobů, jakými jedinec reaguje na stresové situace, emocionální problémy nebo výzvy. Coping můžeme považovat za určitý vyšší stupeň adaptace. Je to soubor strategií, které jednotlivci používají k vyrovnání se se stresem, řešení problémů a zvládnání obtížných situací. Existují různé typy zvládnání, včetně emocionálního zvládnání (například projevování emocí), problémového zvládnání (hledání praktických řešení problémů) a zvládnání zaměřeného na udržení emocionální rovnováhy (například relaxace, meditace nebo hledání podpory od ostatních lidí). Copingové strategie lze rozdělit do různých kategorií. Jedno z jednoduchých rozdělení pochází od Lazaruse a Folkmanové, kteří je třídí následovně:

Strategie zaměřené na emoce

Tato kategorie zahrnuje vyjadřování emocí, jako je pláč, křik nebo sdílení pocitů s ostatními. Truchlení je také důležitou formou zvládnání stresu při ztrátě blízké osoby.

Strategie zaměřené na problém

Někteří lidé se snaží přímo řešit problém. Hledají nové způsoby, jak situaci zvládnout, hledají řešení nebo se pokouší změnit podmínky, které stres vyvolávají.

Strategie zaměřené na útěk

Útěkem může být naprosté ignorování stresující situace, ale také se může projevit jako spánek, konzumace alkoholu nebo jiných návykových látek. Dotyčný se snaží za každou cenu vyhnout existenci stresové situace.

Strategie zaměřené na hledání opory

Někteří lidé se v těžkých chvílích obrací na druhé, a proto hledají podporu u rodiny, přátel nebo odborníků a snaží se necítit se v této situaci osamoceni (COPINGOVÉ STRATEGIE, 2020).

5.3 Obranné mechanismy

Obranné mechanismy představují nevědomé vnitřní strategie, kterými jedinec reaguje na ohrožující podněty. Tyto strategie, zaměřené na emoce, nemění samotnou stresovou situaci, ale ovlivňují, jak ji člověk vnímá nebo jak o ní přemýšlí. Lze je

jednoduše popsat jako zkreslení vnímané reality, které slouží k ochraně sebepojetí dotyčného.

Mezi vývojově počáteční mechanismy se řadí agrese a únik. Tyto základní mechanismy se postupně vyvinuly v širokou škálu možností – více či méně společensky přijatelných.

Z agrese se odvíjí převážně tyto mechanismy:

- projekce (promítání vlastních záměrů, myšlenek, přání do druhých osob),
- identifikace (zaštítění nějakou silnou osobou/autoritou),
- kompenzace (nahrazení neúspěchu úspěchem v něčem jiném),
- racionalizace (logické odůvodnění svého neúspěchu),
- trestání sebe sama (odepírání si něčeho příjemného).

Z úniku se pak vyvíjejí níže uvedené mechanismy:

- učení bolestivých myšlenek či vzpomínek z vědomí za pomoci autocenzury,
- intelektualizace (pokus o získání emočního odstupu od stresové situace užitím abstraktních intelektuálních výrazů),
- rezignace (opuštění cíle),
- únik do fantazie,
- izolace,
- únik do nemoci,
- regrese (návrat na vývojově nižší stupeň),
- fixace (nepřiměřené ustrnutí ve způsobu uspokojování potřeby),
- potlačení a popření,
- opačné reagování (potlačení impulzů k nesprávnému chování a upevnění tohoto postoje vnějším jednáním, např.: bojovník proti alkoholismu),
- sublimace neboli přesunutí (potřeba, která nelze uspokojit se přesune na jiný cíl),
- negativismus.

Ačkoli jsou obranné mechanismy obecně považovány za nepříznivé způsoby zvládnání, jednotlivé techniky mohou mít různou společenskou i duševní hygienickou hodnotu. Jejich používání (v závislosti na druhu) může vést k jednání, které je společensky přijatelné, neutrální i nežádoucí (Švamberk Šauerová, 2018, s.33).

6 Stres ve školním prostředí a stresové faktory

Stres v učitelském prostředí patří mezi silné faktory, které mohou mít negativní vliv na psychiku učitele. Učitelské povolání se řadí mezi profese, které jsou z hlediska psychické zátěže dosti náročné a vyčerpávající. Práce s lidmi spadá mezi nejsložitější činnosti a učitel se musí po většinu své pracovní doby soustředit, rychle se rozhodovat, být důsledný a zároveň nese velkou míru zodpovědnosti. Je požadováno, aby byl odborně připravený, vzdělaný a kompetentní, aby měl dobrou fyzickou i psychickou kondici a morální kredit (Janderková, 2019, s. 75). Jedná se o nároky, které není snadné naplnit a člověk se během dne setkává s mnoha pozitivními i negativními vlivy. Kumulace těchto podnětů v krátkém čase vede k přetížení smyslů a tím pádem se může objevit stres přerůstající běžnou míru. Mysl člověka (učitele) je vystavena přehlcení informacemi, podněty a dojmy, což může mít za následek přetížení a vyčerpání. V důsledku toho se může objevit stres, který přesahuje běžnou míru. To znamená, že již nejde o běžnou reakci na obvyklé stresory, ale o situaci, kdy je schopnost zvládat stresové situace vážně ohrožena. Následkem toho může dojít k negativním důsledkům pro zdraví a pohodu. Je proto důležité najít způsoby, jakými můžeme minimalizovat negativní dopady těchto nároků a podnětů na psychiku a fyzický stav. Může to zahrnovat řízení stresu, odpočinek a relaxaci, zlepšení schopnosti se soustředit a prioritizovat a také vyvíjení schopnosti adaptovat se na měnící se situace a prostředí. Jedině tak lze lépe zvládat výzvy, které učitelská profese přináší a udržovat rovnováhu mezi pozitivními a negativními vlivy.

Stresové faktory neboli stresory jsou podněty, které vyvolávají stres. Vstupují do organismu prostřednictvím smyslových orgánů. Vzhledem k nespočtu příčin je důležité si je alespoň uvědomovat, a tím mít možnost se jim částečně nebo zcela vyhnout. Příklady některých stresorů v učitelské profesi mohou být následující.

- **špatné návyky** (nedostatečný a nekvalitní spánek, nezdravá strava, zanedbávání příjmu tekutin),
- **špatná celková tělesná kondice** (nemoc, dehydratace, hlad),

- **zátěž pramenící z prostředí** (hluk, stísněnost prostoru, nedostatek kyslíku, chlad, nadměrné teplo, špatné osvětlení, technické nedostatky),
- **problémy v sociálních vztazích** (obava z nadřízeného, obava z autority, velké množství lidí, nepřátelské prostředí),
- **nepředvídatelné okolnosti a události,**
- **osobní ladění jedince** (celková osobnost jedince) (Medlíková, 2005, s. 43).

6.1 Příčiny stresu u pedagogických pracovníků

Jak bylo zmíněno výše, stres může mít mnoho různých příčin. Některé z nich jsou čistě individuální povahy, zatímco jiné jsou více spojeny s institucionálním nebo společenským kontextem. Pokud se snažíme nalézt různé metody prevence duševního zdraví, je užitečné přesně určit, jaké jsou tyto konkrétní příčiny stresu, které ovlivňují pedagogické pracovníky.

6.2 Individuální psychické příčiny

Lidé nesou různé myšlenkové a emocionální vzory, které mohou přispět k pocitu stresu. Tyto vzory často vznikají v dětství, buď jako důsledek zkušeností s rodiči nebo jako obranný mechanismus pro přežití v rodinném prostředí. Z psychologického hlediska se rozlišují dvě hlavní osobnostní orientace při zpracování stresu: reaktivní a proaktivní.

Reaktivní osobnosti jsou náchylnější k pocitu stresu. Tyto osoby mohou cítit, že jsou pasivními pozorovateli svého života a často přenášejí svou zodpovědnost na ostatní, jako jsou žáci, rodiče, kolegové nebo instituce. Jsou méně schopny ovlivnit situace a jsou náchylné k pocitu bezmoci.

Naopak proaktivní osobnosti jsou zaměřeny na přítomnost a budoucnost a přijímají zodpovědnost za své činy. Přístupují k problémům jako k výzvám pro svůj osobní rozvoj a snaží se je řešit a ovlivňovat.

Jak lidé vnímají různé situace a jak na ně reagují, závisí na jejich interpretaci a hodnocení. Tyto myšlenky a pocity mohou vést k pozitivním nebo negativním reakcím. I když nemůžeme ovlivnit všechny životní události, máme kontrolu nad tím, jak na ně reagujeme a jak s nimi pracujeme.

Učitelé, kteří zažívají pocit nesmyslnosti nebo beznaděje ve své práci, mohou uvíznout v začarovaném kruhu. Pokud ztratí smysl své práce, vyžaduje to více úsilí a energie k plnění povinností, což může vést k negativním reakcím od žáků, rodičů a kolegů, a tím se stresové situace a riziko syndromu vyhoření ještě zesiluje (Hennig, Keller, 1996, s. 17).

6.3 Individuální fyzické příčiny

Tělesné příčiny stresu a následného syndromu vyhoření jsou často obtížně ovladatelné v porovnání s psychickými faktory. S věkem může člověk mít sníženou schopnost pružně reagovat na stresové situace, což je zvláště patrné v porovnání s mladšími roky. Učitelé, kteří pracovali dvacet let, nemusí mít stejnou fyzickou energii jako jejich mladší kolegové na zvládání každodenního pracovního tempa. Naštěstí jim však mohou pomoci bohaté životní a profesní zkušenosti (Švamberg Šauerová, 2018, s.35).

6.4 Institucionální příčiny

Stres učitelů často nepochází pouze z individuálních nebo mezilidských problémů, ale spíše z nedostatků v řízení a struktuře společenských institucí a organizací. Již samotné školní prostředí jako pracoviště může být stresující díky nevhodným podmínkám, jako jsou nedostatečné prostory, špatné osvětlení, nadměrný hluk a nevhodné vnitřní klima. K institucionálním příčinám stresu přispívají nejasné vztahové struktury, nízká kvalita manažerských dovedností učitelů a nedostatečná pozornost věnovaná firemní kultuře. Mnoho škol si ani neuvědomuje, že nastavení zdravé firemní kultury je klíčové pro zdravou atmosféru ve školním prostředí. Současně se často setkáváme s nedostatečným finančním ohodnocením pedagogů,

což může vést ke konfliktům. Vytvoření zdravého konkurenčního prostředí ve škole může být motivující pro učitele.

Další zátěž pro učitele vychází z časového faktoru. Nejen délka pracovní doby, ale také struktura a organizace pracovního dne představují problém. Krátké úseky přestávek nedovolují dostatečnou regeneraci, což zvyšuje zátěž. Rovněž limitovaná délka vyučovacích hodin neumožňuje pružné reagování na potřeby žáků a aktuální situace.

Stres učitelů dnes zesiluje také rostoucí počet žáků se specifickými vzdělávacími potřebami, zejména na tzv. sociálně rizikových školách. Tradiční metody udržení disciplíny a zajištění řádu ve škole nestačí, což může učitele vystavit stavům duševního vyčerpání srovnatelným s válečnou neurózou u vojáků.

Narušená komunikace a spolupráce v učitelském sboru také přispívají k zátěži. Nedostatek vzájemné podpory a absence veřejné diskuse o výchovných a vzdělávacích cílech vytvářejí nepříznivé pracovní prostředí. Vedení školy může zhoršit situaci tím, že neprojevuje podporu a důvěru pedagogům, nevytváří vhodné pracovní podmínky a omezuje se na roli správce a kontrolora. Omezené možnosti profesního postupu a špatné ohodnocení angažovanosti učitelů také neslouží k posílení jejich motivace. Věkový rozdíl mezi učiteli a žáky se stále zvětšuje, což může přinášet další výzvy ve výuce.

Důležitým faktorem je i kvalita přípravy učitelů na jejich povolání a další vzdělávání. Současný způsob přípravy učitelů je často nevybavuje dostatečně na řešení krizových situací, neposkytuje dostatek informací pro práci se žáky s různými potřebami a mnohdy jim chybí potřebné komunikační dovednosti pro práci s různými cílovými skupinami. Všechny tyto faktory dohromady tvoří komplexní zátěž pro učitele, která může významně ovlivnit jejich profesní život a osobní pohodu zesiluje (Hennig, Keller, 1996, s. 35).

6.5 Společenské příčiny

„Škola není blažený ostrov odtržený od civilizace a společnosti. Je pravdivým zrcadlem všeho, co se odehrává ve společenském makrosystému“ (Hennig, Keller, 1996, s. 36).

Rodinné změny mají silný dopad na psychické zdraví žáků. Časté rozpadání rodin snižuje emocionální stabilitu. Dovednosti rodičů ve výchově slábnou, interakce uvnitř rodiny klesá, zatímco rodiče přesměrovávají výchovné povinnosti na školy a organizace mimo domov. Zájem rodin o duchovní a kulturní hodnoty upadá, tradice jsou nahrazovány materiálními hodnotami. Sociální interakce chybí, zejména kvůli rostoucímu počtu jedináčků.

Dochází k psychickým i fyzickým změnám u dětí a mládeže. Vzdělávací konsensus mezi společnostmi chybí, různé výchovné směry vedou ke zmatkům ohledně hodnot, hranic a motivace pro děti. Různorodost rodičovských postojů může ztížit školskou výchovu, zvláště pokud je dítě vedeno liberálně a odmítá přijmout pravidla společenského soužití ve škole.

Nedostatečné pochopení pedagogické práce veřejností vede k negativnímu vnímání učitelského povolání. Často rodiče vnímají pouze své vlastní dítě, aniž by brali v úvahu, že učitel má ve třídě třicet dalších žáků, každého s odlišnými potřebami. Veřejnost často vidí pouze benefity učitelského povolání, jako jsou pravomoci a dlouhé dovolené, aniž by zvažovali náročnost a odpovědnost spojenou s výchovou dětí. Společnost má tendenci obviňovat učitele za chyby ve výchově, aniž by uznala důležitou roli rodiny a spolupráce mezi rodinou a školou při socializaci dětí (Švamberk Šauerová, 2018, s.37).

7 Syndrom vyhoření

Syndrom vyhoření představuje jedno z velkých rizik, se kterými se učitelé mohou potkat ve své profesní dráze, a to zejména ti, kteří jsou vystaveni vysokému pracovnímu zatížení. Právě pedagogové mohou často, kvůli svému profesionálnímu přístupu a touze vyniknout ve své práci, zanedbat nebezpečí, která toto zatížení přináší (Huberman, 1999, s.38). Jejich vysoká kvalifikace může vést k tomu, že ignorují nadměrný počet pracovních hodin, přebírají náročné úkoly a kladou extrémní nároky na své vlastní výkony. Při všem tomto nasazení mohou někdy přehlédnout některé varovné signály, které by měli vnímat. Syndrom vyhoření představuje v podstatě chronický stav stresu, který postupně vede k fyzickému i emocionálnímu vyčerpání, cynismu a odtažení od okolí, a dokonce může způsobovat pocity méněcennosti a nedostatku úspěchu. Tento syndrom se však neobjeví náhle a neprobudíte se jednoho dne s vědomím, že ho máte. Jeho povaha je spíše zákeřná, postupuje pomalu a je těžší jej rozpoznat. Nicméně naše tělo a mysl nám poskytují varovné signály, a pokud víme, na co se dívat, máme šanci syndrom vyhoření identifikovat dříve, než je situace nepřekonatelná (Syndrom vyhoření, 2023). Syndrom vyhoření je komplexní stav, který se vyvíjí v důsledku dlouhodobého procesu a stává se stále rozšířenějším problémem, zejména u jedinců, kteří se věnují pracovním aktivitám spojeným s interakcí s jinými lidmi. Současně se k jeho vzniku přičítá i dnešní moderní společnost, která kladla a stále klade velký důraz na výkon. (Švamberk Šauerová, 2018, s.38) píše: „Syndrom vyhoření je psychický stav, jenž nevznikne bez důvodu a ze dne na den.“ Při hodnocení stavu syndromu vyhoření je nezbytné přistupovat k této problematice z celkového hlediska. Syndrom vyhoření je komplexní stav, který zahrnuje řadu faktorů. Zvláštní pozornost je třeba věnovat osobnostním faktorům, které jsou u každého jedince jedinečné a zásadním způsobem ovlivňují míru rizika vyhoření. Tato diferenciací osobnostních charakteristik je zejména v oblasti pedagogických profesí klíčová, neboť tyto faktory slouží jako základní referenční body pro volbu efektivních strategií duševní hygieny a osobnostního rozvoje.

Syndrom vyhoření lze rozdělit do dvou základních kategorií: akutní a chronický. Akutní syndrom vyhoření vzniká v reakci na vysokou pracovní zátěž, která se projevuje během krátkého časového období. Naopak chronický syndrom vyhoření se vyvíjí v důsledku dlouhodobého a opakovaného působení stresorů. Tento proces probíhá v několika fázích a může vyústit v konečný stav vyhoření na psychické, tělesné a sociální úrovni (Švamberk Šauerová, 2018, s.39).

Syndrom vyhoření lze rozeznat podle určitých příznaků, které mohou být následující:

Příznaky v psychické rovině:

- prožívání strachu a úzkosti,
- bezmoc,
- osamělost,
- hněv a smutek,
- ztráta motivace,
- deprese.

Příznaky v tělesné rovině:

- celkový pokles energie,
- chronická únava,
- bolesti hlavy, krční páteře, břicha,
- nechutenství,
- změny v hmotnosti
- zažívací obtíže,
- nespavost.

Příznaky v sociální rovině:

- snížení zájmu o druhé,
- negativní postoj k sobě,
- negativní postoj k druhým,
- negativní postoj k životu.

Fáze projevů syndromu vyhoření:

7.1 Nadšení

Nově příchozí zaměstnanec přináší s sebou velké nadšení doprovázené často nerealistickými očekáváními. Je ochotný dobrovolně pracovat přesčas, práce ho naplňuje a identifikuje se s profesí natolik, že zanedbává své mimopracovní aktivity.

7.2 Stagnace

Počáteční nadšení postupně ochabuje, nováček si začíná uvědomovat omezení ve své profesi, a ne všechny jeho původní ideály jsou uskutečnitelné. Začíná věnovat pozornost také jiným oblastem života než pouze pracovním, bere ohled na své osobní potřeby a koníčky.

7.3 Frustrace

Zaměstnanec začíná klást otázky týkající se efektivity a smyslu své práce, protože se opakovaně setkává s nespolupracujícími klienty a technickými překážkami. Mohou vznikat konflikty s nadřízenými a objevují se počínající emocionální i fyzické potíže.

7.4 Apatie

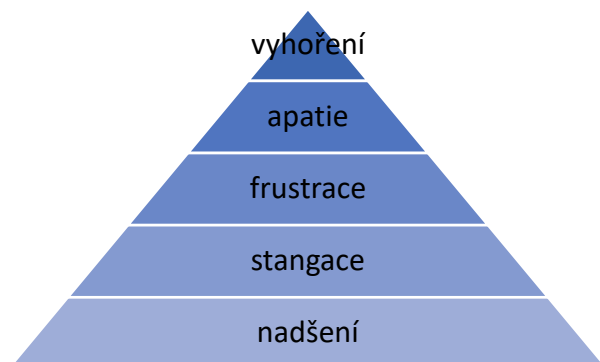
Stupňující se apatie následuje po dlouhodobé frustraci, kdy dotyčný nemá vliv na frustrující situace. Pracovník začíná vnímat svou práci pouze jako způsob obživy, vykonává minimální úsilí a odmítá jakékoli novinky, interakci se spolupracovníky i požadavky na práci přesčas. Často vykazuje nízkou míru péče o klienty.

7.5 Vyhoření

Poslední fáze zahrnuje hluboké emoční vyčerpání, depersonalizaci (ztrátu sebe sama a vnímání sebe pouze jako součásti stroje atd.) a pocit ztráty smyslu (Švamberk Šauerová, 2018, s.43).

Tyto fáze si můžeme představit jako pyramidu, kde každá fáze dává základ fázi následující a postupně přechází až do vrcholu (konečného stavu).

Obrázek 2 - pyramida



Zdroj: vlastní zpracování

8 Duševní hygiena

„Duševní hygienou rozumíme systém vědecky propracovaných pravidel a rad sloužících k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševního zdraví, duševní rovnováhy.“ (Míček, 1987, s. 9) Rozmanitost technik duševní hygieny odpovídá naší individuální povaze a rozmanitosti životních situací, kterým čelíme. Každý člověk je jedinečný, s vlastními potřebami, zkušenostmi a způsoby, jak zvládat stres a udržovat duševní pohodu. To, co funguje pro jednu osobu, nemusí nutně fungovat pro osobu druhou. Někdo může nalézt klid a pohodu při meditaci, zatímco pro jiného to mohou být terapeutické procházky v přírodě nebo tvořivé aktivity jako malování nebo hraní na hudební nástroj. Kombinace a variace různých technik mohou být klíčem k nalezení toho, co nejlépe funguje pro konkrétního jednotlivce. Někdo může najít úlevu od stresu pomocí fyzické aktivity jako běhání nebo jóga, zatímco jiná osoba může najít klid při čtení knih nebo psaní deníku a další jedinec může nalézt klid v terapeutickém rozhovoru s blízkým přítelem nebo rodinným členem.

Důležité je být otevřený novým zkušenostem a technikám, experimentovat s různými přístupy a pozorovat, co má pozitivní vliv na vaši náladu, energii a celkový stav mysli. Často může být užitečné zkoušet nové techniky v klidném prostředí, kde se můžete soustředit na to, jak se cítíte během a po této aktivitě.

Avšak pro všechny možné stresové situace v životě člověka existují tři základní východiska ke zvládnutí, případně prevenci stresu.

- A. Omezit výskyt stresových situací během pracovního dne.
- B. Zklidnit emocionální reakce vyvolané stresem.
- C. Přizpůsobit způsob, jakým se vypořádávám se stresovými situacemi, které nemohu ovlivnit (Hennig, Keller, 1996, s. 39).

Samotné techniky duševní hygieny jsou pak důležité, protože realita života nám nepřináší ideální podmínky a nemůžeme se vyhnout stresovým situacím, jak bylo popsáno v předchozích bodech.

9 Techniky duševní hygieny

Švamberk Šauerová (2018, s. 74) uvádí, že techniky duševní hygieny lze rozdělit do několika základních skupin, které můžeme rozlišovat následovně:

- fyziologické postupy,
- dechové techniky a relaxace,
- odstup od situace,
- sociální kontakty.

Do skupin technik založených na fyziologických postupech jsou v tomto smyslu zařazeny sportovní a pohybové aktivity, umělecká tvorba, cestování, případně i humor (řadí se i princip flow). Do dechových technik se řadí hlavně relaxační a dechové techniky. Odstup od situace a péče o sociální kontakty pak zahrnuje sociální kontakty, bilancování a různé vizualizace.

9.1 Princip Flow

Termín "flow" pochází z angličtiny a v překladu znamená „proudění“ nebo „tok“. Je to duševní stav, během kterého se jednotlivec ponoří do určité činnosti tak intenzivně, že nic jiného se mu nezdá důležité. Tento stav se vyznačuje okamžikem, kdy tělo a mysl dosahují svých limitů ve vědomém úsilí dosáhnout něčeho obtížného, co stojí za to. Termín "flow" a jeho definici představil psycholog Mihaly Csikszentmihalyi, který tento stav označil jako naprosto soustředěnou motivaci. Flow je charakterizován plným pohroužením, při kterém jedinec plně ovládá své emoce a využívá je k dosažení lepšího výkonu v dané činnosti. V tomto stavu nejsou emoce pouze ovládnuty a usměrněny, ale jsou také pozitivně naladěny a integrovány do procesu řešení úkolu. Flow se obvykle nedostavuje, pokud je člověk obtěžovaný nebo znepokojený. Příznakem flow je pocit spontánní radosti a nadšení během vykonávané činnosti. Tento stav je rovněž popsán jako hluboká koncentrace výhradně na prováděnou aktivitu, a nikoli na sebe nebo vlastní emoce (Co je to flow, 2016). Samotný stav flow je ovlivněn náročností aktivity, která by měla ideálně být mírně náročná. Pokud je činnost příliš jednoduchá, začneme se nudit, a pokud je příliš

složitá, pociťujeme stres, což brání dosažení stavu flow. Optimální situace je, když daná aktivita mírně přesahuje naše schopnosti, což nám umožňuje učit se novým věcem a zároveň nám poskytuje šanci na úspěch.

Na webových stránkách, Flow – stav ve kterém prostě chceme být, je uveden hezký příklad v souvislosti s náročností a úrovní dovedností.

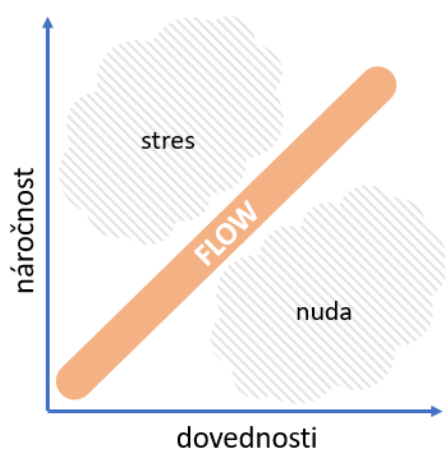
Příklad:

Představme si, že máme minimální povědomí o pravidlech tenisu a několikrát jsme již drželi raketu. Existuje několik scénářů. V kterém z nich zažijeme stav flow?

- 1) Hraje se s někým, kdo hraje tenis poprvé v životě.
- 2) Hrajete s vrcholovým hráčem tenisového žebříčku.
- 3) Hrajete s někým, kdo je na stejné úrovni – jednou vyhraje, podruhé soupeř.
- 4) Hrajete s někým, kdo ovládá tenis trochu lépe; musíte se hodně soustředit, ale jste schopni vyhrát některé míče, i když to není úplně zadarmo.

Ve všech případech 1 až 3 se cítíme nudně, protože hra je buď příliš snadná, příliš těžká nebo nevede nikam. Pouze ve čtvrtém případě můžeme zažívat stav flow, protože nás situace nutí plně se soustředit na hru a zapomenout na všechno okolo. Pro lepší pochopení tohoto vztahu se můžete podívat na následující graf (Flow – stav ve kterém prostě chceme být, 2016).

Obrázek 3 - princip flow



Zdroj: vlastní zpracování

9.2 Fyziologické postupy

9.2.1 Sportovní a pohybové aktivity

Přestože už se dlouho traduje, že ve zdravém těle se nachází zdravý duch, s podrobnými výzkumy se začalo podstatně později, než se vědci začali věnovat fyzickým účinkům pohybu na zdraví člověka. Pohybová aktivita je dobře známým preventivním opatřením i pro duševní zdraví a s výzkumy, které jsou prováděny v posledních letech, se začíná detailněji objasňovat tento vztah. Studie ukazují pozitivní účinky pravidelných pohybových aktivit na mentální pohodu, s důrazem na prevenci deprese, uvolnění stresu a úzkostných poruch. Tělesná námaha během práce nebo sportu údajně podle Karla Nešpora spaluje látky uvolněné při stresu, což prokazatelně snižuje úzkost a deprese. Pohybová aktivita má také pozitivní vliv na momentální psychický stav, náladu a emocionální pohodu jednotlivce. Pravidelný pohyb zvyšuje sebedůvěru, usnadňuje uvolnění stresu a snižuje agresivitu. Tato aktivita také zvyšuje pracovní kapacitu, koordinaci a efektivitu při zvládnání úkolů. Pozitivní změny v chování spojené s pohybovou aktivitou jsou způsobeny změnami v mozku, což potvrzuje i řada výzkumů (Vliv pravidelné pohybové aktivity na tělesné a duševní zdraví, 2019).

9.2.2 Tvorba

Klíčovým prvkem v prevenci syndromu vyhoření jsou různorodé aktivity, které podporují účinný relaxační proces. Koncept "flow" hraje významnou roli při tvorbě, a důležitým prvkem těchto aktivit je estetický dojem a krása, která vyvolává v jednotlivci pocity klidu, spokojenosti a harmonie. Kreativní činnosti mají zvláštní význam v prevenci syndromu vyhoření díky možnosti vytváření hmatatelných vzpomínek na proces tvorby, což je nazýváno výtvořem. Oživením vzpomínek na příjemné emoce spojené s tímto tvořením se podporuje celkový relaxační účinek. Důraz při využívání tvůrčích aktivit není kladen na kvalitu "výkonu", ale na samotný proces tvorby (Švamberk Šauerová, 2018, s.83).

9.2.3 Cestování

Cestování se ukazuje jako efektivní metoda pro snižování stresu. Řada studií dokumentuje pozitivní dopady pravidelných dovolených, které snižují riziko depresí a srdečních infarktů. Dovednost dovolené v eliminaci pracovního stresu, obnovení energie a posílení celkové psychické pohody je evidentní. Podle výzkumu z Cornwallské univerzity je předvídaní a plánování cest důležitější než radost z materiálních nákupů. Je dobré také zdůraznit pozitivní vliv cestování na mezilidské vztahy, tvorbu nových přátelství a prohlubování rodinných vazeb. Kreativní stimulace spojená s cestováním je dalším klíčovým bodem, kde interakce s novým prostředím a rozvoj kognitivní flexibility mohou ovlivnit osobnost jednotlivce, otevřít dveře novým zkušenostem a rozšířit chápání a empatii (5 důvodů, proč je dobré cestovat, 2018).

9.2.4 Humor

Humor lze definovat jako vědomou tvůrčí činnost, při které je skutečnost prezentována či interpretována odlišně než obvykle, s cílem vyvolat pobavení, následované emocemi jako smích a úsměv. V humoru nespočívá komika samotná, ale nachází se v komickém výkladu či pojetí věci. V napjatých situacích humor pomáhá uvolnit stres a podporuje kreativitu přinášejíc nové myšlenky. Humor umožňuje odstup, aniž bychom ztratili spojení se situací. Zdravotní benefity smíchu zahrnují posílení imunity, zlepšení trávení, snížení napětí a stresu a cvičení svalů včetně bránice, dýchacího systému a srdce. Intenzivnější, hlasitější a delší smích zapojuje více svalů, a navíc smích může působit jako mírná analgezie podporující hojení a zlepšující frekvenci a hloubku dechu. Smích přináší uvolnění, snižuje hladinu cukru v krvi, podporuje mezilidskou komunikaci a pozitivně ovlivňuje cévy, mozek a srdce. (Švamberg Šauerová, 2018, s.88).

9.3 Dechové techniky a relaxace

Dechové techniky a relaxace běžně evokují pocit uklidnění, odpočinku a odlehčení od každodenních starostí. Tyto metody podporují fyzický a duševní klid, udržují optimální

hladinu napětí pro efektivitu v různých situacích. Zahrnují vědomé uvolnění těla a mysli, poskytují efektivní a ekonomický způsob rychlé regenerace a posilování imunitního systému. Tyto techniky se zaměřují na relaxaci jak těla, pomocí uvolňování svalů a dechových cvičení, tak mysli. Termín relaxace může zahrnovat jak lehké protahovací cvičení, tak mentální relaxaci. Vzhledem k širokému spektru relaxačních technik jsou v této práci prezentovány pouze vybrané příklady.

9.3.1 Relaxace

Mezi nejčastější používanou techniku patří bodová relaxace, která se provádí v lehu na zádech stejně tak jako tíhová relaxace. Technika bodové relaxace může být aplikována prostřednictvím různých metod včetně masáže, tlaku prstů, akupresurních kuliček nebo speciálních pomůcek. Je často využívána k zmírnění stresu, uvolnění svalového napětí a podpůrně při celkovém zlepšení pohody. Je důležité si být vědom toho, že efektivnost této techniky může být individuální a závisí na reakci každého jednotlivce. Tíhová relaxace pracuje v podobném duchu, ale využívá princip hlubokého tlaku. Tímto způsobem mohou relaxace podporovat uvolnění svalů a nervového systému, což může vést ke snížení úzkosti a zlepšení spánku.

Mezi další oblíbené relaxace patří jóga, která také napomáhá zlepšení sebekontroly, uvolnění a koncentraci pozornosti. Jóga je komplexní systém fyzických, mentálních a duchovních cvičení s původem v dávné indické kultuře. Cvičení jógy zahrnuje různé postavení těla, dechové cvičení, meditaci a relaxaci, s cílem dosáhnout harmonie a rovnováhy mezi tělem, myslí a duší.

Zmíněné dechové cvičení hraje při relaxaci významnou roli. V případě, kdy se člověk cítí dobře a není ve stresu, dýchá pomalu, zhluboka a v přirozeném rytmu. Změna v rytmu a hloubce dýchání je první reakcí na stres, to následně vede k dezorientaci a emocionalizaci a stres se tím ještě více zvyšuje a člověk se dostává do začarovaného kruhu. Cvičení v ovládnutí dýchání je jednou z forem ovládnutí stresu a dechová meditace, jako tradiční součást mnoha náboženských a filozofických tradic, se

v poslední době stala populární i mimo tyto tradiční kontexty jako nástroj pro podporu duševního a fyzického zdraví (Švamberk Šauerová, 2018, s. 143).

9.3.2 Aromaterapie

Aromaterapie sdílí podobné principy s akupunkturou, reflexní terapií a bylinnou léčbou. Tyto metody jsou komplementární a přispívají k celkovému zdraví těla a duše tím, že člověka chápou jako komplexní bytost. Klíčovým prvkem této terapie je využití léčivé síly vůní. Éterické oleje (silice) uvolňují vůně, které se dostávají do čichového centra v mozku. Vonná aktivní látka odtud ovlivňuje nervový systém, stimuluje nervové buňky a vysílá signály do limbického systému mozku, který ovlivňuje instinkty, náladu a paměť a jedná se o emocionální centrum mozku. Různé vůně mohou vyvolat pocity úlevy, osvěžení, uklidnění nebo povzbuzení (Švamberk Šauerová, 2018, s. 147).

9.3.3 Mindfulness

Mindfulness, česky nazývaný též plná pozornost, všímavost, bdělé vědomí přítomnosti či duchaplnost, je psychologická a meditační technika, která se zaměřuje na vědomé a nehodnotící vnímání okamžiku a soustředění na přítomný okamžik. Tato praxe má své kořeny v buddhistické meditaci, ale byla přizpůsobena a integrována do moderních psychologických a léčebných metod. Základní princip mindfulness spočívá v tom, že se jedinec snaží uvědomovat si své myšlenky, pocity a vnímání okolního prostředí bez soudů a hodnocení. Cílem není změnit nebo potlačit myšlenky, ale spíše se naučit k nim přistupovat s akceptací a soustředěním na přítomný okamžik. Praxe mindfulness může zahrnovat různé aktivity, jako je meditace, dechová cvičení nebo jednoduché pozorování okolí. Je často využívána k řešení stresu, úzkosti, deprese a k celkovému zlepšení duševního blaha. Mindfulness je také součástí některých terapeutických přístupů, jako například kognitivně-behaviorální terapie (CBT).

Mindfulness se stal moderním trendem v oblasti relaxace a duševního zdraví. V posledních letech stále více lidí vyhledává metody mindfulness jako účinný způsob,

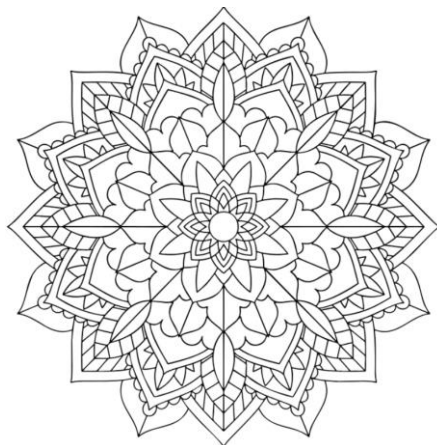
jak snížit stres, zlepšit emocionální pohodu a zvýšit celkovou kvalitu života (Co je to mindfulness a jak začít?, 2023).

Jedná se o komplexní téma, které je v současné době aktuální a je možné se zúčastnit mnoha seminářů, programů, workshopů případně se ponořit do problematiky skrze různá videa, knihy a dokumenty.

9.3.4 Mandaly

Mandaly patří mezi oblíbená témata pro antistresové malování. Lze je využít jako prostředek relaxace nebo také pro výtvarné zdobení, jako originální dárek nebo je možné je zkombinovat s dalšími tvořivými aktivitami. I přesto, že mandaly jsou často zařazovány do technik uvolňování stresu, úzce souvisejí s relaxací. Tato kombinace spočívá v používání různorodých černobílých vzorů (viz Obrázek 4), které se snažíme libovolně vybarvit pomocí barev (Mandala je váš prostředník odpočinku a relaxace, 2011).

Obrázek 4 - mandala



Zdroj: Mandala. Online. omalovanky.name. Dostupné z: <https://k-vytisknuti.omalovanky.name/ruzne/mandala.php>. [cit. 2024-02-13].

9.3.5 Masáž

Relaxační masáže jsou úzce spojeny s principem doteku, kterým reagujeme instinktivně na bolest nebo nepříjemné pocity. Masáže, jako prostředek uvolnění

a léčby, mají dlouhou historii. Například v antice se objevil nápad tření bolestivého místa olejem k úlevě a ve východních kulturách byla masáž využívána k léčení a prevenci. Masáž působí na napětí v těle pomocí rytmického a pravidelného tlaku. Krouživým třením a hnětením se podporuje krevní oběh, což zlepšuje průtok krve v tkáních a orgánech. Reflexní stimulací krevního oběhu a nervů jsou ovlivněny také funkce vnitřních orgánů. Masáž má zásadní význam pro lymfatický systém, odstraňuje odpadní látky z těla a přispívá k celkovému zlepšení životního stylu. Je účinným prostředkem při nadměrném stresu, sedavém životním stylu nebo bolestech zad spojených s dlouhodobým sezením. Kromě fyziologických výhod má masáž také psychologický vliv, pomáhá zbavit se stresu, uvolnit se a ponořit se do vlastního nitra (Švamberg Šauerová, 2018, s. 150).

9.3.6 Psychowalkman

Audiovizuální stimulační přístroje (AVS), známé také jako psychowalkmany, jsou zajímavými nástroji sloužícími k uvolnění stresu. Tato elektronická zařízení rychle ovlivňují bioelektrickou aktivitu mozku, mění stavy vědomí, a to díky kombinaci zrakových a sluchových signálů. Mozek reaguje na tyto signály, což vede ke změnám ve frekvencích mozkových vln a tělesných biorytmů. AVS se zařazuje mezi metody intenzivní duševní relaxace. Uživatel si může vybrat program podle svého cíle, ať už jde o uvolnění, zvýšení aktivity nebo rychlý odpočinek. Nicméně je doporučeno konzultovat jeho použití s odborníkem, i když je přístroj volně dostupný na trhu (Švamberg Šauerová, 2018, s. 149).

9.4 Odstup od situace

Je klíčové vytvořit si odstup od problémů. Když se snažíme vyhnout obtěžování problémem a najít rozptýlení v příjemné činnosti, dochází k uklidnění a zlepšení nálady. Důležité je zaměřit se na aktivity, které nás emocionálně naplňují, čímž vytváříme mentální odstup, jako by náš pohled na problém byl vzdálený. Tím se daný problém zdá menší a vzdálenější, až se stane natolik nepatrným, že již není důvod

pociťovat obavy. Odstup lze dosáhnout prostřednictvím nových koníčků, pohybových aktivit nebo zasvěcením se do světa fantazie (Švamberk Šauerová, 2018, s. 97).

Techniky odstupu od situace jsou obecně pojímány v širokém kontextu v rámci strategií pro změnu myšlenkových vzorců, sebepoznávání, technik rozvoje odolnosti, techniky rozvoje sebedůvěry, techniky rozvoje kreativity a různé mentálně hygienické rituály. Vzhledem k rozmanitým možnostem těchto technik jsou v tomto textu představeny pouze některé příklady.

9.4.1 Změna myšlenkových vzorců

Mezi první strategii pro snižování stresu je úprava myšlenkových a emocionálních vzorců, které mohou vyvolávat stresové reakce. Hlavními příčinami psychických obtíží a stresu bývají iracionální myšlenkové vzory, jako jsou zjednodušování, ukvapená zobecnění, chybné předpoklady, nesprávné závěry nebo stereotypy a předsudky. Často se objevuje tendence snižovat vlastní hodnotu například v přesvědčení, že pedagog by měl být oblíbený u vedení školy, kolegů, žáků i jejich rodičů nebo že zodpovědnost za úspěch žáků nese pouze učitel. Tyto myšlenkové vzory často vycházejí z rodinného a sociálního prostředí, které nás formuje od dětství (Hennig, Keller, 1996, s. 40).

9.4.2 Techniky rozvoje odolnosti

Posilování psychické odolnosti může zahrnovat zvyšování adaptability a omezení zranitelnosti. Tento proces lze rozdělit do tří hlavních oblastí: prevence nepřiměřené zátěže, zvyšování schopnosti vypořádat se s nároky a tlaky a posilování schopnosti rychlé regenerace.

Kognitivní rovina zahrnuje zaměření na informace o stresu, vlastních zdrojích a hodnocení situací. Důležitým prvkem je odstranění chyb v hodnocení a práce s iracionálními přesvědčeními. Emoční rovina se soustřeďuje na předcházení nežádoucím emočním reakcím a využívání technik jako je "stop!" nebo systematická desenzibilizace. V oblasti chování se zdůrazňuje aktivní přístup k zvládnutí stresu,

včetně utkání se s ním nebo vyhýbání se mu, rozvíjení sebekontroly a modifikace nežádoucích projevů chování (Paulík, 2017, s. 245).

Posilování psychické odolnosti vyžaduje multidimenzionální přístup, zahrnující kognitivní, emoční a behaviorální aspekt. Jako příklady konkrétních metod lze zmínit techniky kognitivního přeznačení, tréninku sebekontroly a koncept desatera pro zvládání stresu.

- Awareness = uvědomění si a rozpoznání stresu.
- Avoidance = vyhnutí se stresu (působení stresoru), jemuž se vyhnout lze.
- Anticipation = předvídání stresu.
- Appraisal = hodnocení stresu.
- Autonomic relaxation = osvojení si principů relaxace, meditace, vizualizace.
- Anger management = zvládání hněvu.
- Assertiveness = osvojení a uplatňování principů asertivity.
- Amnesty = naučit se odpouštět sobě i ostatním.
- Altering perspective = uplatňovat odlišné pohledy na věc.
- Assistance = využívat sociální opory (Kebza, 2005, s. 122).

9.4.3 Techniky rozvoje kreativity

Stres může vyplývat z různorodých příčin, z nichž některé jsou čistě individuální a často si je lidé vytvářejí ve své mysli. Vznik stresorů může být spojen s neschopností představit si alternativní řešení a s tendencí přistupovat k problémům zavedeným způsobem. Techniky rozvoje kreativity přinášejí užitečný přístup k tomu, jak nahlížet na situace z nové perspektivy a hledat inovativní řešení s nižší úrovní stresu. Mezi tyto techniky patří samotná podpora tvořivosti a kreativní přístup k využívání věcí nebo řešení problémů například tím, že hledám nová a inovativní řešení, jak využít PET láhev, krabičku od sirek, houbu na tabuli, apod. Pro hledání tvořivých řešení lze použít metodu brainstorming, která je právě v těchto situacích vhodná.

Jako příklad tvořivých metod bych se rád odkázal na M. Švamberk Šaurovou (2018, s. 121), která uvádí různé situace a příklady, jak by se daly řešit kreativně:

„Studentka si během vyučování začne lakovat nehty:

- Vyzvu ji, ať toho okamžitě nechá.
- Odejdu ze třídy, v takové třídě učit nebudu.
- Příště si přinesu také lak na nehty a také si začnu dělat manikúru.“

PRAKTICKÁ ČÁST

10 Úvod do praktické části

V dnešní uspěchané a náročné společnosti je otázka duševního zdraví stále více na povrchu zájmu. Jedním z profesních sektorů, který je vystaven zvýšenému tlaku a stresu, jsou právě pedagogičtí pracovníci. Jejich role vytvářet podnětné a bezpečné prostředí pro rozvoj žáků je nesmírně důležitá, ale zároveň přináší řadu výzev a zodpovědností, které mohou negativně ovlivnit jejich psychickou pohodu. Praktická část práce je věnována popisu metodologie výzkumu, který proběhl s cílem získat relevantní data k odpovědím na stanovené výzkumné otázky. Je zde vysvětlen použitý výzkumný nástroj, v tomto případě dotazník, jeho struktury a postup při sběru dat. Dále je praktická část zaměřena na charakteristiku vzorku, který byl do výzkumu zahrnut a jsou zde zdůrazněny klíčové aspekty, které jsou brány v úvahu při analýze výsledků. Hlavním cílem provedeného výzkumu bylo získat informace o obecné náchylnosti pedagogických pracovníků ke stresu a zkoumat, zda pohlaví, délka praxe nebo věk, hrají v tomto kontextu významnou roli. Dále se práce zabývá, jak tyto faktory mohou ovlivňovat úroveň stresu u pedagogů a získává hlubší vhled do proměnných, které mohou přispívat k této náchylnosti.

Věřím, že tato část práce přispěje nejen k teoretickému poznání problematiky stresu u pedagogických pracovníků, ale také poskytne konkrétní informace, které mohou být využity při implementaci opatření a podpůrných programů zaměřených na zlepšení pracovního prostředí pro pedagogy.

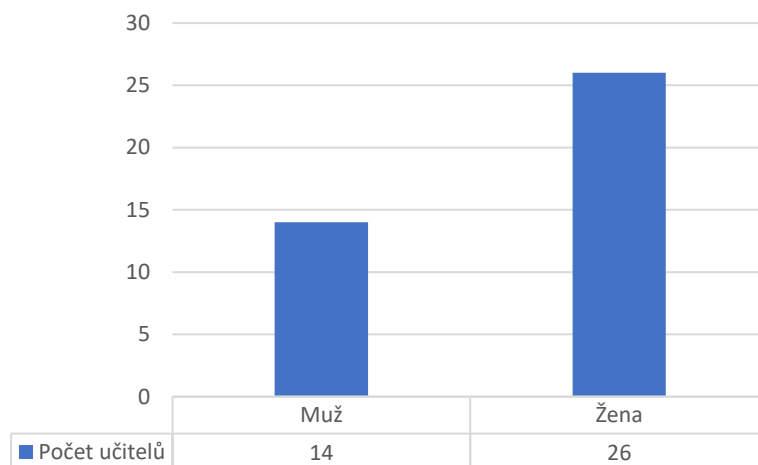
11 Charakteristika výzkumu

K realizaci analýzy a zkoumání tématu náchylnosti pedagogů ke stresu byla využita metoda dotazníkového výzkumu. Za účelem této studie byl sestaven anonymní dotazník obsahující celkem 27 otázek. K dotazníkovému šetření jsem využil již existující dotazník z literatury od Švamberg Šauerové (2018, s. 192), který je rozšířen o doplňující profesní a demografické otázky. První tři otázky, formulované otevřeně, se zaměřují na získání informací o respondentovi, konkrétně jeho pohlaví, věku a délce pedagogické praxe. Zbýlých 24 je uzavřených otázek s možnostmi odpovědi v kategoriích vždy, často, někdy, zřídka, nikdy. Dotazník je tedy subjektivní, přičemž každý respondent vnímá odpověď dle svého vnitřního hlediska. Při sestavování otázek byl kladen důraz na to, aby vyplnění dotazníku nepředstavovalo nadměrnou zátěž a bylo přístupné pro pedagogy, kteří se rozhodli se zapojit do výzkumu a zároveň bylo možné identifikovat různé míry stresu. Dotazníky byly distribuovány online, prostřednictvím platformy na webu Survio mezi učitele. Odpovědi byly získány anonymně, přičemž celkově bylo získáno 40 vyplněných dotazníků, čímž byly poskytnuty cenné informace pro tuto studii. Dotazník je k dispozici v Příloze I.

12 Vlastní šetření

Pohlaví

Graf 1 - pohlaví

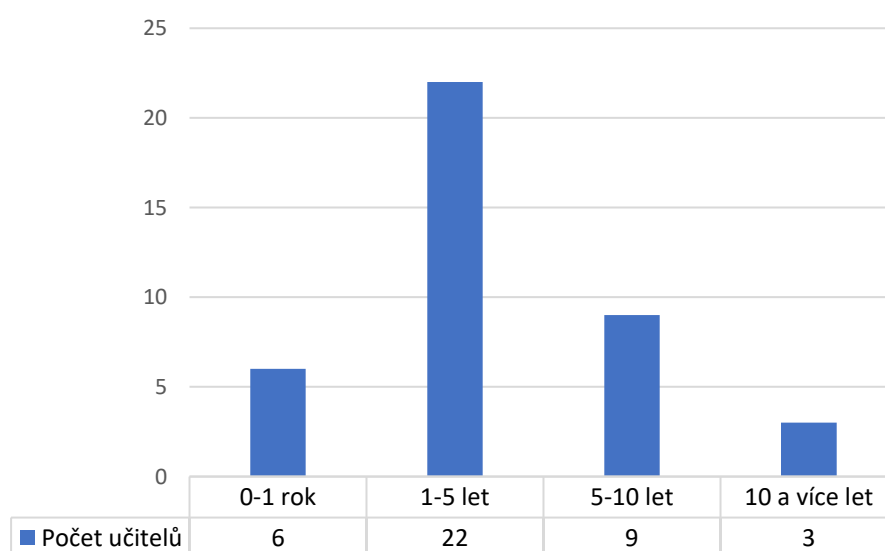


Zdroj: vlastní zpracování

Z grafu lze vyčíst aktuální poměr žen a mužů ve školství. Jak je vidět, většinu formulářů vyplnily ženy, což odráží i jejich větší podíl ve školství.

Pracuji jako učitel, asistent nebo jiný pedagogický pracovník:

Graf 2 - délka praxe

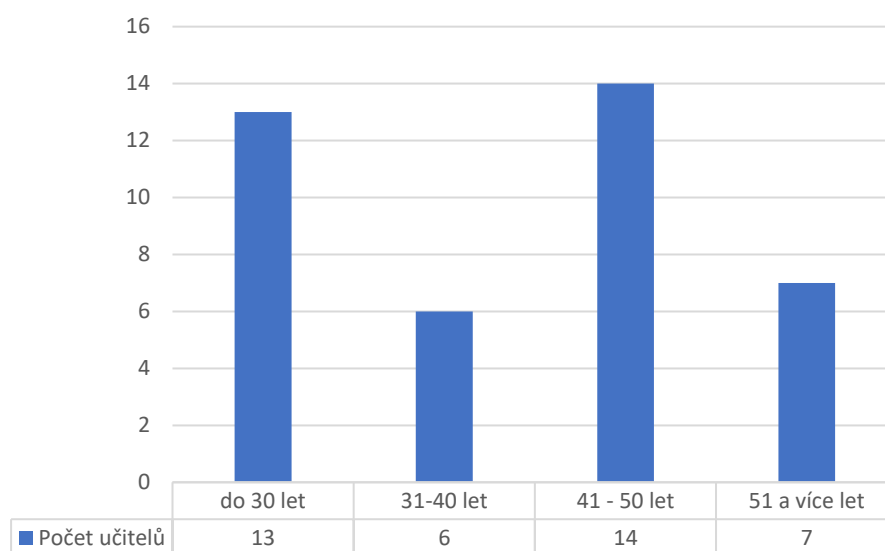


Zdroj: vlastní zpracování

Z analýzy grafu a tabulky je evidentní, že nejvíce respondentů tvoří pedagogové s pracovní zkušeností od 1 do 5 let. O 13 respondentů méně uvedlo, že ve školství působí od 5 do 10 let. Tato konkrétní informace nám může poskytnout příležitost důkladněji zkoumat vliv délky pedagogické praxe na stres u učitelů, zejména ve dvou zmíněných skupinách. Tato analýza nám umožní lépe porozumět, zda délka praxe může být faktorem ovlivňujícím zvýšenou náchylnost pedagogů ke stresu.

Věk:

Graf 3 - věk



Zdroj: vlastní zpracování

Z tabulky a grafu vyplývá, že nejnižší procentuální zastoupení mezi dotazovanými pedagogy představují jedinci ve věkové kategorii v rozmezí 31-40 let. Nejvíce respondentů, kteří anonymně vyplnili dotazník, patří do věkové skupiny 41 až 50 let, kterou početně následuje kategorie do 30 let.

13 Vyhodnocení

Otázky byly systematicky rozděleny do čtyř oblastí lidského chování: kognitivní, citové, tělesné a sociální. Každá otázka byla konkrétně navržena tak, aby poskytla informace o míře zasažení v příslušné oblasti. Pro každou z těchto oblastí bylo formulováno šest otázek a každá varianta odpovědi měla nastavenou váhu. Celková suma těchto vah představuje úroveň zasažení dané oblasti, kde nejnižší hodnota je 6 a nejvyšší 30. Finální míra zasažení byla počítána jako průměrná hodnota od všech respondentů. Tento systematický přístup umožňuje získat komplexní a strukturovaný pohled na vliv stresu v každé z identifikovaných oblastí lidského chování. Míra vyhodnocení zasažení vychází z použitého dotazníku, který je k nahlédnutí v Příloze I. této práce.

Tabulka 1 - celkové vyhodnocení

Celkové vyhodnocení	Míra zasažení	Vyhodnocení
Kognitivní oblast	12,08	střední zasažení
Citová oblast	11,83	nízké zasažení
Tělesná oblast	12,97	střední zasažení
Sociální oblast	10,25	nízké zasažení

Zdroj: vlastní zpracování

Tabulka 2 - faktor pohlaví

Faktor pohlaví k náchylnosti ke stresu:	Míra zasažení		Vyhodnocení
	Muži	Ženy	
Kognitivní oblast	11,7	12,45	střední zasažení
Citová oblast	11,64	12,02	nízké zasažení
Tělesná oblast	13,05	12,88	střední zasažení
Sociální oblast	10,1	10,4	nízké zasažení

Zdroj: vlastní zpracování

Dle výsledku lze pozorovat, že u ženského pohlaví je mírně vyšší náchylnost ke stresu, pravděpodobně by to mohlo být dáno obecně empatičtější postojem a vnímavějším chováním. Nicméně hodnoty nejsou ani v rozdílu jednoho celého bodu.

Tabulka 3 - délka praxe

Faktor délky praxe k náchylnosti ke stresu:	Míra zasažení				Vyhodnocení
	0-1 rok	1-5 let	5-10 let	10 a více let	
Kognitivní oblast	13,10	11,80	11,78	11,65	střední zasažení
Citová oblast	12,01	11,57	11,77	11,95	nízké zasažení
Tělesná oblast	12,25	13,18	12,95	13,50	střední zasažení
Sociální oblast	10,18	10,25	10,27	10,33	nízké zasažení

Zdroj: vlastní zpracování

Na základě provedeného šetření výsledky nenasvědčují tomu, že délka praxe hraje významný efekt k větší či menší náchylnosti ke stresu. Nejvýraznější rozdíly jsou v kognitivní oblasti mezi 0-1 rok délky praxe a 10 a více let. Dále pak v oblasti tělesné mezi stejnými skupinami jako v kognitivní oblasti. Rozdíly v těchto oblastech jsou mezi 1,25 – 1,45 bodů.

Tabulka 4 - faktor věku

Faktor věku k náchylnosti ke stresu:	Míra zasažení				Vyhodnocení
	do 30 let	31-40 let	41-50 let	51 a více let	
Kognitivní oblast	12,98	13,02	11,19	11,16	nízké až střední zasažení
Citová oblast	11,77	11,91	11,70	11,92	nízké zasažení
Tělesná oblast	12,38	12,62	13,40	13,50	střední zasažení
Sociální oblast	9,92	10,00	10,08	11,03	nízké až střední zasažení

Zdroj: vlastní zpracování

Faktor věku k náchylnosti ke stresu lze pozorovat v kognitivní oblasti, kde je rozdíl mezi nejvyšší a nejnižší hodnotou 1,89 bodu. V oblasti tělesné a sociální je pak rozdíl mezi nejkrajnějšími hodnotami 1,11 až 1,12. Po zaokrouhlení je kognitivní oblast s téměř 2 bodovým rozdílem výraznější oblastí.

14 Psychohygienické doporučení

Na základě dotazníkového šetření lze zdůraznit doporučení zaměřené primárně na kognitivní a tělesnou část se specifickým zaměřením na kognitivní část u věkové skupiny 31-40 let a délku praxe 0-1 rok a 1-5 let, u tělesné části pak pro věkovou skupinu 41-50 let, 50 a více let s délkou praxe 1-5 let, 10 a více let. Následující odstavec je zaměřen primárně na oblasti, které jsou funkční pro jakoukoliv věkovou skupinu, a to bez ohledu na délku praxe. Doporučení jsou koncipována tak, aby byla relevantní a přínosná pro širokou škálu lidí bez ohledu na jejich věk a zkušenosti.

14.1 Doporučení zaměřené na kognitivní oblast

Kognitivní neboli poznávací oblast je oblast lidského chování, kde se projevují obtížnosti s koncentrací na práci, ztrátou pozornosti, sníženou pamětí, řešení

problémů náhodným a nepředvídatelným způsobem a zvýšení výskytu chyb při řešení problémů. Tento stav také přináší sníženou schopnost správně analyzovat a hodnotit určitou situaci.

Jako doporučení pro redukci negativních projevů v této oblasti navrhuji začlenit do průběhu dne, například během přestávek mezi vyučovanými předměty, jednoduchou formu dechových cvičení, relaxace nebo aromaterapie. Při těchto formách psychohygieny se zaměřujeme výhradně na sebe jako jednotlivce a vnímáme podněty, jako jsou dech, příjemná vůně nebo svalové napětí. V praxi to může znamenat věnovat 2-3 minuty relaxace během 15minutové přestávky mezi vyučovacími hodinami. V současné době jsou k dispozici mobilní aplikace, jako například Breathe, která je zdarma dostupná pro zařízení s operačním systémem Android. Tato aplikace umožňuje nastavit vlastní intervaly dechových cvičení a jejich typ. Pokud máme k dispozici více času, lze dechová cvičení propojit s aromaterapií, například zapálením svíčky, použitím aromalampy nebo vonných tyčinek, což může přispět k vytvoření příjemného prostředí. V kontextu prostředí, které není rušeno vnějšími vlivy, lze dosáhnout ještě většího efektu.

Odkaz na mobilní aplikaci:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.havabee.breathe&hl=cs&gl=US>

14.2 Doporučení zaměřené na tělesnou oblast

V oblasti tělesného chování se projevují fyziologické projevy jako vysoký krevní tlak, bolest hlavy a zad, bušení srdce, pocit sucho v hrdle, ztuhlost šíje a ramen, pocení dlaní, střevní potíže, nadměrná únava, psychosomatické problémy, nárůst nespavosti a zvýšená náchylnost k onemocněním. Doporučení pro zlepšení tělesné oblasti lidského chování v prostředí školy zahrnuje implementaci krátkých fyzických cvičení nebo relaxačních technik během vyučovacích hodin či přestávek. Krátká rozcvička a uvolnění svalů lze zařadit kdykoliv během dne a může se soustředit pouze na konkrétní oblast lidského těla nebo protažení jako celku. Chtěl bych zdůraznit, že v dnešní době je výuka často spojena s dlouhým sezením a celkový pohyb bývá opomíjen. Vyjma svalového napětí bych chtěl také upozornit i na oblast zažívání, kde

se často vyskytují problémy. To může být způsobeno hektickým tempem při jídle, kdy se nedostává dostatečné pozornosti samotnému aktu stravování. Často jsme vytíženi při jídle multitaskingem například čtením emailů, opravováním písemek nebo sledováním zpráv. Zamysleme se, kdy jsme naposledy během oběda plně věnovali pozornost samotnému jídlu – jeho chuti, vzhledu, konzistenci, jak se rozplývá na jazyku a jak vyvolává příjemné pocity. Pro snížení negativních dopadů na tělesnou oblast doporučuji pravidelné rozcvičky, protažení a zahřátí svalů a soustředění se na konzumaci jídla a toto provádět jako nedílnou součást duševní hygieny. Ochutnávání jídla může být příjemným způsobem, jak si plně vychutnat každou lahůdku, objevovat nové chutě a přispívat k celkové duševní hygieně.

Rád bych uvedl pár typů, jak správně ochutnávat jídlo:

- Pozorujte vzhled: Začněte tím, že si prohlédnete jídlo. Jak vypadá? Má zajímavou barvu, texturu nebo prezentaci na talíři? Vnější dojmy mohou ovlivnit vaše očekávání chutě.
- Přiblížte si vůni: Předtím než začnete jíst, přiblížte si jídlo k nosu. Vůně je klíčovým prvkem chuti. Zkuste identifikovat různé vůně a zjistit, co všechno můžete cítit.
- Ochutnávejte postupně: Než jídlo polknete, ochutnejte ho postupně. Vezměte si malý kousek a nechte chutě postupně rozvíjet na vašem jazyku.
- Všimáme si textury: Kromě chutě si všimněte také textury jídla. Je křupavé, měkké, šťavnaté nebo vláčné? Textura může ovlivnit celkový zážitek z jídla.
- Zkuste kombinovat chutě: Experimentujte s kombinací různých součástí jídla. Jak chutná, když je spojené s omáčkou, nebo když spojíte sladký prvek s kyselým?
- Dejte si čas: Než se pustíte do dalšího sousta, dejte si čas na vyhodnocení chutí. Vyčkejte na dozvuky na jazyku a dejte svému mozku šanci zpracovat nové vjemy.
- Voda: Pokud ochutnáváte několik jídel za sebou, může vám pomoci pít vodu mezi nimi. Voda funguje jako "reset" pro chuťové pohárky.

15 ZÁVĚR

Bakalářská práce s názvem „Zvládání zátěže a duševní hygiena ve školním prostředí“, se zaměřila na identifikaci a aplikaci metod pro efektivní zvládání psychické zátěže spojené s učitelskou profesí.

V teoretické části práce byl kladen důraz na komplexní charakteristiku problematiky, včetně souvisejících pojmů. Analýza teorie duševního zdraví a psychohygieny je klíčovým prvkem, neboť samotné zdraví představuje nejcennější hodnotu lidského života. V teoretické části byly definovány termíny zátěž, stres a syndrom vyhoření a byly zde podrobněji rozebrány s oporou v odborné literatuře. Domácí i zahraniční autoři se věnují psychickému zdraví a jeho prevenci pomocí psychohygieny, což mi umožnilo podrobně se zabývat duševní hygienou a jejími principy a technikami v praktickém životě. Téma práce následně přešlo k identifikaci a popisu syndromu vyhoření a hlouběji do podstaty duševní hygieny a konkrétních technik. Samostatná kapitola byla věnována fyziologickým a dechovým technikám, jako jsou sportovní aktivity, relaxace, aromaterapie, použití psychowalkmanu a masáží. Tyto metody byly prezentovány jako metody sloužící ke zmírnění negativních důsledků stresu v obecné rovině i ve školním prostředí.

Praktická část práce pracovala s dotazníkovým šetřením, který sloužil k vyhodnocení náchylnosti ke stresu u různých skupin pedagogických pracovníků se zaměřením na konkrétní doporučení pro různé oblasti lidského chování. Hlavním cílem bylo poskytnout aplikovatelná doporučení pro praktické využití těchto postupů. Obsah práce usnadňuje identifikaci faktorů zvyšujících stres a umožňuje se seznámit s různými metodami psychohygieny a zvládání stresu. Důraz byl kladen na uvědomění si, že negativní vlivy mohou plynout z různých zdrojů a je nezbytné osobně se rozvíjet, pravidelně praktikovat metody psychohygieny a uvědomit si, jak může být ovlivněno naše chování.

Z výzkumu vyplynulo, že největší odchylky se vyskytují v oblasti kognitivního a tělesného zatížení. V kognitivní oblasti byly rozdíly nejvýraznější u respondentů ve věkové skupině 31-40 let s délkou praxe 0-1 rok a 1-5 let. V tělesné oblasti se

signifikantní rozdíly projevovaly zejména u respondentů ve věkové skupině 41-50 let a 50 a více let s délkou praxe 1-5 let a 10 a více let. Nicméně i přes největší spočtené rozdíly tzv. „míry zasažení“ se výsledky pohybovaly ve zmíněných oblastech v rozmezí od 1,11 až 1,89 bodu. Je třeba poznamenat, že výsledky mohly dosáhnout skóre od 6 do 30 bodů. Na základě těchto výsledků lze tvrdit, že testovaná skupina respondentů není významně postižena stresem, což je zcela pozitivní zjištění. Přestože se vyskytují mírné odlišnosti, byla vypracována doporučení zaměřená na širokou škálu lidí bez ohledu na věk a pracovní zkušenosti tak, aby byla co nejrelevantnější a využitelná pro všechny účastníky výzkumu.

Bakalářská práce přinesla množství informací a zajímavostí týkajících se psychohygieny a duševního zdraví, zejména v kontextu učitelské profese. Získané znalosti jsou pro mě osobně cenné, neboť učitelství představuje můj zájem a rád bych se v této oblasti chtěl nadále vzdělávat a angažovat. V nejbližší budoucnosti bych chtěl svá vlastní doporučení, odvozená z této bakalářské práce, uvést do praxe a poskytnout tak pomoc nejen sobě, ale i ostatním pedagogům, kteří mohou pociťovat negativní dopady této profese.

16 SEZNAM TIŠTĚNÝCH POUŽITÝCH ZDROJŮ

- [1]. ČÁP, Jan. Psychologie výchovy a vyučování. Praha: Karolinum, 1993. ISBN 80-7066-534-3.
- [2]. HENNIG, Claudius a KELLER, Gustav. Antistresový program pro učitele: projevy, příčiny a způsoby překonání stresu z povolání. Pedagogická praxe. Praha: Portál, 1996. ISBN 80-7178-093-6.
- [3]. HOLEČEK, Václav. Psychologie v učitelské praxi. Praha: Grada, 2014. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-3704-1.
- [4]. HUBERMAN, M. Understanding and Preventing Teacher Burnout: A Sourcebook of International Research and Practice, Cambridge: Cambridge University Press, 1999, 362 s., ISBN 0-521-62213-1
- [5]. KERN, Hans, Christine MEHL, Hellfried NOLZ, Martin PETER a Regina WINTERSPERGER. Přehled psychologie. Vydání páté. Přeložil Magdalena VALÁŠKOVÁ. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0871-6.
- [6]. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-551-2.
- [7]. JANDERKOVÁ, Dita. Rozvoj učitele a péče o sebe. Praha: Raabe, [2019]. Já, učitel. ISBN 978-80-7496-437-4.
- [8]. MEDLÍKOVÁ, Olga. Umíte prezentovat? Odpověď zní ano! [Praha]: PART media, c2005. ISBN 80-86423-11-5.
- [9]. MÍČEK, L., 1984. Duševní hygiena. Praha: SPN
- [10]. PAULÍK, Karel. Psychologie lidské odolnosti. 2., přepracované a doplněné vydání. Psyché (Grada). Praha: Grada, 2017. ISBN 978-80-247-5646-2.
- [11]. PROCHÁZKA, Jan. Osobnostní typy, životní styl a duševní hygiena ve vybrané organizaci. České Budějovice, 2020. Diplomová práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. https://theses.cz/id/s3ddxv/PROCHAZKA-Jan-DP-Osobnostni_typy_zivotni_styl_a_dusevni_h.pdf

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

17 SEZNAM INTERNETOVÝCH POUŽITÝCH ZDROJŮ

- [1]. Co je to flow [online]. Finance pro radost. 2016 [cit. 2023-11-14]. Dostupné z: <http://www.financeproradost.cz/clanek/co-je-to-flow>.
- [2]. *Co je to mindfulness a jak začít?* Online. Masarykova univerzita. 2023. [cit. 2023-11-21]. Dostupné z: <https://mindfulness.med.muni.cz/clanky/co-je-to-mindfulness-a-jak-zacit>.
- [3]. COPINGOVÉ STRATEGIE. Mojra.cz [online]. 2020 [cit. 2023-10-25]. Dostupné z: <https://www.blog.mojra.cz/clanek/copingove-strategie-vite-co-vam-pomaha-zvladat-stres>
- [4]. Druhy stresu. Akademie osobního rozvoje [online]. 2023 [cit. 2023-09-07]. Dostupné z: <https://apas.cz/slovnicek-pojmu/druhy-stresu/>
- [5]. Flow – stav ve kterém prostě chceme být [online]. Mentální trénink. 2018. [cit. 2023-11-14]. Dostupné z: <https://mentálnitrenink.cz/blog-cs/zaklady-mentalniho-treninku/flow-stav-ve-kterem-proste-chceme-byt/>.
- [6]. *Mandala je váš prostředník odpočinku a relaxace*. Online. Topzine. 2011. [cit. 2023-11-21]. Dostupné z: <https://www.topzine.cz/mandala-je-vas-prostrednik-odpocinku-a-relaxace>.
- [7]. POPOWITZ, Ethan. Mental Health Awareness month: 4 mental health trends to watch in 2023. Online. Definitive Healthcare. 2023. [cit. 2023-11-20]. Dostupné z: <https://www.definitivehc.com/blog/mental-health-awareness-trends>.
- [8]. Psychologie zdraví [online]. Slezská univerzita v Opavě, 2012 [cit. 2023-09-07]. Dostupné z: https://is.slu.cz/el/fvp/leto2020/UPPVFK023/um/Psychologie_zdravi_EPoS_2018_FIN.pdf. Studijní opora. Slezská univerzita v Opavě. Vedoucí práce Eva Urbanovská.

- [9]. Strašák jménem stres. Loono [online]. 2023 [cit. 2023-07-24]. Dostupné z: <https://www.loono.cz/blog/strasak-jmenem-stres-kdy-skodi-a-jak-se-s-nim-vyporadat>
- [10]. Syndrom vyhoření. Zdravotnické zařízení Ministerstva vnitra [online]. 2023 [cit. 2023-09-07]. Dostupné z: <https://www.zzmv.cz/syndrom-vyhoreni>
- [11]. Temperament, jeho hlavní koncepce [online]. 2013. [cit. 2023-09-14]. ISSN 2336-5897. Dostupné z: https://wikisofia.cz/wiki/Temperament,_jeho_hlavn%C3%AD_koncepce
- [12]. Tipy na zvládnání stresu. Radka Loja [online]. 2023 [cit. 2023-09-07]. Dostupné z: <https://www.radkaloja.cz/portfolio/tipy-na-zvladani-stresu/>
- [13]. Vliv pravidelné pohybové aktivity na tělesné a duševní zdraví. [online]. Senior zone. 2019. [cit. 2023-11-14]. Dostupné z: https://www.seniorzone.cz/33/vliv-pravidelne-pohybove-aktivity-na-telesne-a-dusevni-zdravi-uniqueidmRRWSbk196FNf8-jVUh4ErIHWTr4_CGK8lLeUEDj2EA/.
- [14]. Vybrané kapitoly z manažerské psychologie [online]. Olomouc: Code Creator, 2014 [cit. 2023-10-25]. ISBN 978-80-244-4372-0. Dostupné z: <https://publi.cz/books/171/Tiraz.html>
- [15]. *5 důvodů, proč je dobré cestovat*. Online. Psychoterapie. 2018. [cit. 2023-11-21]. Dostupné z: <https://www.psychoterapiea.cz/l/a5-duvodu-proc-je-dobre-cestovat/>.

18 SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 - eustres a distres	15
Obrázek 2 - pyramida	30
Obrázek 3 - princip flow	33
Obrázek 4 - mandala	38

19 SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 - celkové vyhodnocení	47
Tabulka 2 - faktor pohlaví	48
Tabulka 3 - délka praxe	48
Tabulka 4 - faktor věku	49

20 SEZNAM GRAFŮ

Graf 1 - pohlaví	45
Graf 2 - délka praxe	45
Graf 3 - věk	46

21 SEZNAM PŘÍLOH

PŘÍLOHA I – DOTAZNÍK

PŘÍLOHA II – ANTISTRESOVÝ PROGRAM PRO UČITELE

PŘÍLOHA I – DOTAZNÍK

Dotazník „Náchylnost ke stresu“

- Pohlaví: Muž/žena
- Pracuji jako učitel, asistent nebo jiný pedagogický pracovník: 0-1 rok, 1-5 let, 5-10 let, 10 a více let
- Váš věk: do 30 let, 31-40 let, 41-50 let, 51 a více let

Instrukce: U každé otázky (1-24) zvolte a napište jednu z variant odpovědí podle následující tabulky. Každá odpověď má uvedenou váhu v závorce.

Vždy (5)	Často (4)	Někdy (3)	Zřídka (2)	Nikdy (1)
----------	-----------	-----------	------------	-----------

1. Obtížně se soustředím.
2. Nedokážu se radovat ze své práce.
3. Připadám si fyzicky „vyždímaný(á).“
4. Nemám chuť pomáhat problémovým žákům.
5. Pochybuji o svých profesionálních schopnostech.
6. Jsem sklíčený(á).
7. Jsem náchylný(á) k nemocem.
8. Pokud je to možné, vyhýbám se odborným rozhovorům s kolegy.
9. Jsem zapomnětlivý.
10. V konfliktních situacích ve škole se cítím bezmocný(á).
11. Mám problémy se srdcem, dýcháním, trávením, apod.
12. Frustrace ze školní práce narušuje moje soukromé vztahy.
13. Můj odborný růst a zájem o obor zaostává.
14. Jsem vnitřně neklidný(á) a nervózní.
15. Cítím tělesné napětí.
16. Vyjadřuji se posměšně o rodičích žáků a žácích.
17. Vyučování omezují na pouhé zprostředkování učiva.
18. Trpím nedostatkem uznání a ocenění.
19. Trápí mě poruchy spánku.
20. Můj zájem o pěstování ušlechtilých koníčků zaostává.
21. Hrozí nebezpečí, že ztrácím přehled o dění v oboru.
22. Cítím se ustrašený(á).
23. Trpím bolestmi hlavy.
24. Pokud je to možné, vyhýbám se rozhovorům se žáky.

Dotazník náchylnosti ke stresu – normy

Úroveň zasažení (otázka)	Kognitivní (1,5,9,13,17,21)	Citové (2,6,10,14,18,22)	Tělesné (3,7,11,15,19,23)	Sociální (4,8,12,16,20,24)
Nízká	6-11	6-12	6-11	6-10
Střední	12-16	13-17	12-16	11-15
Vysoká	17-30	18-30	17-30	16-30

Kognitivní (poznávací):

Obtížná koncentrace na práci, ztráta pozornosti, zhoršení paměti, řešení problémů náhodným a nepředvídatelným způsobem, vyšší výskyt chyb při řešení problému, než je obvyklé, snížená schopnost správně analyzovat a hodnotit určitou situaci.

Citové:

Převládají negativní emoce – netrpělivost, neklid, nervozita, skleslost, rozmrzelost, sklíčenost, ustrašenost, komplexy méněcennosti, úzkost, deprese, potíže s duševním i tělesným odpočinkem, očekávání nemocí a strach z nich.

Tělesné:

Vysoký krevní tlak, bolest hlavy, zad, bušení srdce, sucho v hrdle, ztuhlost šíje a ramen, pocení dlaní, střevní potíže, nadměrná únava (až únavový syndrom), psychosomatické problémy, nárůst nespavosti, větší náchylnost k nemocem.

Sociální:

Zadrhávání, neschopnost souvislého mluvného projevu, chybí nadšení pro kontakt s druhými, pro pěstování zájmů, větší absence v práci, sklon k podezírání, k obviňování druhých, častěji vznikají konflikty, problémy ve vztazích s lidmi.

PŘÍLOHA II – ANTISTRESOVÝ PROGRAM PRO UČITELE

Stručné shrnutí nejdůležitějších protistresových tipů dle: HENNIG, Claudius a KELLER, Gustav. Antistresový program pro učitele: projevy, příčiny a způsoby překonání stresu z povolání. Pedagogická praxe. Praha: Portál, 1996. ISBN 80-7178-093-6. str. 93.

1. **„Snižte příliš vysoké ideály:** Kdo na sebe i druhé klade příliš vysoké nároky, neustále se vystavuje nebezpečí frustrace. Akceptujte skutečnost, že člověk je tvor chybující a nedokonalý.
2. **Nepropadejte syndromu pomocníka:** Vyhněte se nadměrné identifikaci s potřebami ostatních lidí. Pohybuje se v rozmezí mezi soucítěním a emocionálním odstupem. Nesnažte se být zodpovědní za všechny a za všechno. Čím více budete ostatním pomáhat, tím více budou bezmocní
3. **Naučte se říkat NE:** Nenechte se přetěžovat! Řekněte ne, pokud budete cítit, že je toho na vás nakládáno moc. Myslete také na sebe. Požádejte své nadřízené o ochranu a péči.
4. **Stanovte si priority:** Nemusíte být všude a vždy. Nevyplývejte svou energii na nesčetné aktivity. Soustředte se na podstatné činnosti.
5. **Dobrý plán ušetří polovinu práce:** Zacházejte se svým časem racionálně. Rozdělte si práci rovnoměrně. Cestu k cíli rozčleňte na etapy, které budete schopni postupně zvládnout. Snažte se vyhnout odkládáním práce a úkolů.
6. **Dělejte přestávky:** Uvědomte si, že vaše zásoba energie je omezená, nežněte se z jedné činnosti do druhé. Zařazujte mezi nimi krátké, uvolňující přechody (například dechová cvičení).
7. **Vyjadřujte otevřeně své pocity:** Pokud se vás cokoliv dotkne, dejte to najevo. Udělejte to tak, abyste sami necitlivě nezasáhli druhou osobu.
8. **Hledejte emocionální podporu:** Sdělená bolest, poloviční bolest. Najděte si „vrbu“ a důvěrníka, kterému můžete otevřeně vylíčit svoje problémy.
9. **Hledejte věcnou podporu:** Všechny problémy nemůžete vyřešit sami. Není nutné lámat si se vším hlavu sám. Pohovořte si s kolegyněmi a kolegy, požádejte je o radu a o návrhy řešení.

- 10. Vyvarujte se negativního myšlení:** Jakmile zabřednete do hloubání a sebelítosti, řekněte si „stop“. Položte i otázku: „Co je na mně dobrého?“ Radujte se z toho, co umíte a dokážete. Užívejte také pozitivních stránek života. Vychutnávejte všechno, co má podle vás v životě nějakou hodnotu.
- 11. Předcházejte výukovým problémům:** Vyučování si dobře připravte. Sdělte třídě hned na začátku a jasně svá očekávání. Na nedodržování pravidel a norem reagujte důsledně. Vyhýbejte se výhrůzkám. Dbejte na střídání aktivizujících forem práce. Využívejte k odlehčení výuky účelné rituály.
- 12. V kritických okamžicích vyučování zachovejte rozvahu:** připravte se duševně na kázeňské konflikty. V problémové situaci se nenechte prvním negativním pocitem svést k impulsivnímu jednání. Uvědomte si, jaký je váš manévrovací prostor a které způsoby jednání jsou přiměřené. Žákovo chování kritizujte konstruktivně. Nevhodnému chování jedince nebo kolektivu můžete „vzít vítr z plachet“ paradoxní reakcí nebo humorem.
- 13. Následná konstruktivní analýza:** Projděte si ještě jednou kritické situace. Analyzujte svoje chování, navrhněte alternativy řešení. Zapojte do rozboru i své kolegyně a kolegy.
- 14. Doplnujte energii:** Vaše práce není pupek světa. Vyrovnávejte pracovní zatížení potřebnou mírou odpočinku. Věnujte se činnostem a vztahům, při kterých se cítíte dobře a které vás naplňují. Osvojte si relaxační metody.
- 15. Vyhledávejte věcné výzvy:** Buďte otevření novým zkušenostem. Neustále se dále uče a vzdělávejte. Rozšiřování obzorů a repertoáru výukových a výchovných metod zlepšuje dovednost zvládat stres!
- 16. Využívejte nabídek pomoci:** Jestliže máte pocit, že v kritických situacích nereagujete dobře, měli byste se snažit změnit své chování v konfliktech. Příležitost nabízí spojení Kostnického tréninkového modelu a účasti v případové diskusní skupině kolegů.
- 17. Žijte zdravě:** Berte vážně varovné signály svého těla. Zmírněte pracovní nasazení, když jste mu příliš „napjali luk“. Dopřávejte si dostatek spánku. Zdravě s stravujte. Sportujte.“