



Pedagogická  
fakulta  
Faculty  
of Education

Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
University of South Bohemia  
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích  
Pedagogická fakulta

Bakalářská práce

# Volnočasové aktivity jako kompenzace pracovní zátěže středoškolských učitelů

Vypracovala: Hana Havlasová, DiS.

Vedoucí práce: PhDr. Iva Žlábková, Ph.D.

V Českých Budějovicích 2019

# ČESTNÉ PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě - v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných pedagogickou fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne: 2. května 2019

.....

Hana Havlasová

# PODĚKOVÁNÍ

Ráda bych poděkovala PhDr. Ivě Žlábkové, PhD. za cenné rady, připomínky a především čas, který mi věnovala při řešení problematiky dané bakalářské práce.

V neposlední řadě také děkuji všem respondentům, za poskytnutí potřebných informací.

# Obsah

|  |    |
|--|----|
| ÚVOD .....   | 6  |
| 1 Psychická zátěž učitelů .....                          | 7  |
| 1.1 Stres .....  | 7  |
| 1.1.1 Stresor .....                                      | 7  |
| 1.1.2 Příčiny stresu u pedagogů .....                    | 8  |
| 1.1.3 Fáze stresu .....                                  | 10 |
| 1.2 Syndrom vyhoření .....                               | 11 |
| 1.2.1 Příznaky syndromu vyhoření .....                   | 12 |
| 1.2.2 Fáze syndromu vyhoření .....                       | 12 |
| 1.3 Deprese .....  | 13 |
| 1.3.1 Příznaky deprese .....                             | 13 |
| 1.4 Únava .....  | 14 |
| 1.4.1 Chronický únavový syndrom .....                    | 14 |
| 2 Volnočasové aktivity .....                             | 15 |
| 2.1 Zdraví a zdravý životní styl .....                   | 16 |
| 2.1.1 Jídlo a nálada .....                               | 16 |
| 2.2 Pohybové aktivity .....                              | 17 |
| 2.3 Netradiční aktivity .....                            | 18 |
| 2.4 Relaxace .....                                       | 18 |
| 2.4.1 Dechová cvičení .....                              | 18 |
| 2.4.2 Autogenní trénink .....                            | 19 |
| 2.4.3 Progresivní svalová relaxace podle Jacobsona ..... | 19 |
| 2.5 Sociální vztahy .....                                | 20 |
| 3 Praktická část .....                                   | 22 |
| 3.1 Výzkumné otázky .....                                | 22 |
| 3.2 Souhrn rozhovorů .....                               | 23 |
| 4 Diskuse .....  | 35 |
| Shrnutí zjištěného .....                                 | 37 |
| ZÁVĚR .....  | 38 |
| RESUMÉ .....   | 39 |
| RESUMÉ .....   | 40 |

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Seznam literatury a zdrojů .....     | 36 |
| Přílohy .....                        | 38 |
| Příloha č.1:.....                    | 38 |
| Rozhovor s panem učitelem S. L. .... | 38 |
| Příloha č.2:.....                    | 42 |
| Rozhovor s paní učitelkou A. D.....  | 42 |
| Příloha č.3:.....                    | 45 |
| Rozhovor s paní učitelkou O. B.....  | 45 |
| Příloha č.4 :.....                   | 49 |
| Rozhovor s panem K. M. ....          | 49 |
| Příloha č.5:.....                    | 53 |
| Rozhovor s paní učitelkou A. L. .... | 53 |
| Příloha č.6:.....                    | 57 |
| Rozhovor s panem učitelem M. H. .... | 57 |

# ÚVOD

To nejdůležitější v životě nejen učitelů je zdraví. Podle WHO je zdraví definováno jako stav bio-psycho-sociální pohody a ne jen nepřítomnost nemoci. Jak ale dosáhnout duševní pohody? Pro tento účel byl vyvinut obor psychohygiény.

Význam psychohygiény narůstá se zvyšujícím se počtem civilizačních chorob, způsobených vlivem faktorů vyvolávajících psychickou zátěž. (Nakonečný, 1997, s. 254-255) Psychohygiény má tedy za úkol chránit zdraví jedince před nejrůznějšími škodlivými vlivy a pomoci mu upravit životní podmínky tak, aby u něho vyvolala pocit spokojenosti. Dále má také za úkol naučit jedince předcházet psychickým obtížím, a pokud už nějaké nastaly, učit, jak tyto situace nejlépe zvládat. Jednou z možností, jak stresové situace zvládat, je pomocí volnočasových aktivit.

Ačkoliv některým lidem volnočasové aktivity nepřipadají dost důležité, já si myslím opak. Podle mě jsou volnočasové aktivity velmi potřebné pro správné zvládnutí pracovní zátěže, už jen z toho důvodu, že každý by měl mít čas, ve kterém se věnuje jen sám sobě a může si tak „pročistit“ hlavu. To je také důvod, proč jsem si toto téma vybrala.

Práce je rozdělena na dvě části- teoretickou a praktickou. První kapitola teoretické části je zaměřena na psychickou zátěž učitelů a především na stavy vzniklé vlivem jejího působení. Ve druhé kapitole jsou rozebrány vybrané volnočasové aktivity, které jsou vhodné ke kompenzaci pracovní zátěže.

Praktická část je tvořena strukturovanými rozhovory se šesti středoškolskými učiteli. Tyto rozhovory mají za úkol objasnit problematiku jejich volnočasových aktivit a zjistit díky nim, zda jsou jejich volnočasové aktivity dostačující jako kompenzace pracovní zátěže.

# **Teoretická část**

# 1 Psychická zátěž učitelů

Učitelská profese je jednou z psychicky nejnáročnějších profesí. To také dokazuje výzkum Státního zdravotního ústavu z roku 2002, ve kterém byla zajištěna vysoká pracovní zátěž téměř u 80% učitelů, nadměrný stres u více jak poloviny, nízká odolnost vůči stresu u 25% a téměř u všech nedostatečná životospráva. (Kohoutek, online: 2.2.2019)

Psychická zátěž se dá definovat jako proces, při kterém jedinec zpracovává a vyrovnává se s vlivy životního a pracovního prostředí. K těmto vlivům patří vše, co jedince obklopuje, včetně sociálních vztahů a událostí. To vše ovlivňuje naši pracovní pohodu, která v případě jejího narušení může způsobit negativní klima na pracovišti a vznik sociálního napětí, které může být často transformováno do jiných příčin. (Drgáčová, online: 9.2.2019)

## 1.1 Stres

Anglické slovo „stres“ znamená „zátěž“. Toto slovo v širším pojetí znamená psychická zátěž vyvolaná nejrůznějšími situacemi, které vyžadují velké psychické i fyzické vypětí. Mezi tyto situace řadíme jak nepříjemné situace označované jako distres (například úmrtí v rodině), tak i příjemné situace neboli eustres (například narození chtěného dítěte). (Nakonečný, 2004, s. 256-257)

Stres a následně vzniklý syndrom vyhoření jsou závažnými společenskými jevy a nejčastějšími příčinami selhání pedagoga, které zároveň ohrožuje jeho duševní zdraví. Ve školství lze z typologického hlediska hodnotit stres jako jeden z nejnebezpečnějších, neboť zde dochází k prolínání dlouhodobě působícího (chronického) stresu se stresem akutním, který je často vyvolaný odlišnými faktory neboli stresory. (Švamberk Šauerová, 2018, s. 22)

### 1.1.1 Stresor

Dalo by se říct, že stresor je jakýkoli podnět, jenž vychyluje fyziologickou rovnováhu a působí-li déle, ovlivňuje i rovnováhu psychickou.



Podle Švamberk Šauerové (2018, s. 23-24) dělíme stresory na:

- fyziologické (bolest, nemoc, úraz, nenaplnění základních životních potřeb),
- psychické (přetížení, úzkost, strach, únava),
- sociální (tlak společnosti, nemoc člena rodiny, úmrtí v rodině, rozvod).

Podle Nakonečného (2004, s. 259) lze stresory rozdělit na:

- vztahové neboli vážné sociální konflikty,
- zdravotní neboli negativní trvalé důsledky těžkých úrazů,
- nárokové např. nevyhovující bydlení, zaměstnání nebo např. dluhy.

Stres ohrožuje zdraví i tím, že může stát i za vyšším výskytem infekčních onemocnění, protože je prokázáno, že významným způsobem ovlivňuje kvalitu imunitního systému. (Nakonečný, 2004, s. 259)

## **1.1.2 Příčiny stresu u pedagogů**

Příčin stresu může být mnoho. Švamberk Šauerová (2018, s. 34-37) tyto příčiny rozdělila do čtyř skupin- individuální psychické příčiny, individuální fyzické příčiny, institucionální příčiny a společenské příčiny.

### **Individuální psychické příčiny**

Každý si myšlenkové a pocitové vzory, které vyvolávají stres, osvojil již během dětství. Z psychologického hlediska se lidé rozlišují na osobnosti s reaktivním nebo proaktivním životním postojem. (Švamberk Šauerová, 2018, s. 34-35)

Osobnosti s reaktivním postojem jsou vzhledem ke stresu náchylnější a při vystavení stresové situaci mají snahu přenášet vlastní zodpovědnost na jiné osoby (například na žáky, rodiče, vedení školy). (Švamberk Šauerová, 2018, s. 34-35)

Naopak proaktivní lidé se orientují více na přítomnost a stresové reakce berou jako výzvu. (Švamberk Šauerová, 2018, s. 34-35)

Někteří lidé trpí pocity marnosti ze svého povolání a kvůli tomu musí vynaložit mnohem více energie k plnění svých povinností. To má za následek negativní reakce ze strany okolí- žáků, rodičů, kolegů. (Švamberk Šauerová, 2018, s. 34-35)

### **Individuální fyzické příčiny**

Tyto příčiny mohou mít horší vliv než psychické příčiny. Velmi důležitým faktorem v této kategorii je samo stárnutí. I všední den může být staršího učitele náročnější než pro mladého flexibilního začínajícího kolegu, který je plný energie. (Švamberk Šauerová, 2018, s. 35-36)

Mezi fyzické příčiny stresu patří také nezdravý způsob života a především snaha bojovat se stresem nevhodnými způsoby jako je například kouření, nadměrná konzumace alkoholu či léků. (Švamberk Šauerová, 2018, s. 35-36)

### **Institucionální příčiny**

Institucionální příčiny jsou především vytvářeny jako následek nedostatků v řízení či struktuře společenských organizací. Negativní vliv má školního prostředí má například špatné osvětlení nebo nedostatečné prostory pro vyučování. K těmto příčinám se řadí i kvalita manažerské činnosti, která je důležitá pro zdravou atmosféru ve školním prostředí. Mezi tyto příčiny řadíme i časová faktor. Mezi pětáctyřicetiminutovými úseky jsou jen velmi krátké přestávky, které neposkytují dostatečný odpočinek. (Švamberk Šauerová, 2018, s. 35-36)

Zdrojem stresu se stávají i narušené vztahy mezi učiteli nebo nedostatečná podpora ze strany vedení. Nevýhodou může být i velký věkový rozdíl mezi pedagogem a žáky. (Švamberk Šauerová, 2018, s. 35-36)

### **Společenské příčiny**

Škola je místo, ve kterém se neustále promítá aktuální společenské dění. Výrazný vliv na školní prostředí mají změny ve vývoji rodin, které žáky velmi ovlivňují. Ve chvílích, kdy klesají sociální interakce v rodině, mají rodiče snahu přesunout zodpovědnost za výchovu dítěte na školu. Mimo to se také stává, že rodiče vychovávají dítě v rozporu se školními pravidly a dítě pak není ochotno se přizpůsobit. (Švamberk Šauerová, 2018, s. 37)

Velmi důležitým a nezanedbatelným faktorem je negativní pohled veřejnosti na učitelské povolání. Rodiče často vidí „jen své“ dítě a zapomínají na to, že ve třídě má učitel třeba i třicet dětí a každé je úplně jiné. Rodiče potom často obviňují učitele za špatnou výchovu svých dětí, aniž by si sami připustili chyby. (Švamberk Šauerová, 2018, s. 37)

### **1.1.3 Fáze stresu**

V první fázi nastává šok. Jedná se v podstatě o poplachovou reakci na působící stresor. Do krve se vyloučí adrenalin, který zvyšuje fyziologickou aktivaci. Tím dochází mimo jiné ke zrychlení srdeční akce a dechové frekvence. Současně jsou oslabené tělesné funkce- například trávení nebo spánkový rytmus. Oslabený je také imunitní systém, takže jedinec snáze podléhá infekcím. (Helus, 2011, str.177)

Druhá fáze se nazývá rezistence. V této fázi organismus strádá síly a snaží se vypořádat se stresorem. (Helus, 2011, str. 177)

Třetí fáze je fáze vyčerpání. Ve chvíli, kdy stres trvá příliš dlouho (například po ztrátě zaměstnání, kdy se dlouho nedaří najít zaměstnání nové) se síly odolávat začnou hroutit a jedinec tak začne stresu podléhat. To má za následek například ischemické srdeční choroby, při kterých dochází k zužování tepen, což má často za následek infarkt. (Helus, 2011, str. 177)

#### **Desatero proti stresu:**

- Probuzení a vstávání v pohodě.
- Usmívejte se.
- Nenechte se do ničeho nutit.
- Nepanikařte, když si nemůžete na něco vzpomenout.
- Každý den si udělejte malou radost.
- Zachovávejte přátelské vztahy.
- Každý den mějte chvíli pro sebe.
- Nepřepínejte své síly.

- Naučte se uvolňovat a relaxovat.
- Naučte se vyhýbat zbytečným a nudným zvyklostem. (Cimický, 2015, s. 120-121)

## 1.2 Syndrom vyhoření

Burnout (Burn Out) neboli syndrom vyhoření či syndrom vypálení se, je výsledkem dlouhodobé zátěže (stresu). Setkáváme se s ním především u lidí, kteří pracují s lidmi. Proto je tento syndrom nejčastěji spojován s učitelskou profesí. Učitele postihuje syndrom vyhoření z několika důvodů. Tím hlavním je právě osobnost učitele a jeho postoj při zvládnání stresových situací. Dalšími příčinami jsou institucionální a společenské příčiny. Do těchto příčin patří například neshody s vedením školy, kolegy, žáky i rodiči. (Švamberk Šauerová, 2018, s. 38-39, Cimický, 2015, s. 103)

Jedinci postižení tímto syndromem mají zpravidla negativní až nulové vztahy s okolím a problémy porozumět i sobě samému. (Švamberk Šauerová, 2018, s. 38-39, Cimický, 2015, s. 103)

Nesmíme nikdy zapomínat na to, že syndrom vyhoření nevzniká ze dne na den, ale je výsledkem dlouhodobého působení stresu a výrazného narušení rovnováhy mezi odpočinkem a aktivitou. (Švamberk Šauerová, 2018, s. 38-39, Cimický, 2015, s. 103)

Podle ICD (Mezinárodní kvalifikace nemocí Světové zdravotnické organizace) je syndrom vyhoření zařazen do doplňkové kategorizace diagnóz a není tedy klasifikován jako nemoc. Z toho vyplývá, že lidé se syndromem vyhoření jsou znevýhodnění, protože pojišťovny náklady na léčbu nehradí. (Bártlová, 2011, s. 54)

Jako každá nemoc a porucha má i syndrom vyhoření své charakteristické symptomy. Švamberk Šauerová (2018, s. 40-43) symptomy rozdělila na příznaky v psychické rovině, příznaky v tělesné rovině a příznaky v sociální rovině.

## 1.2.1 Příznaky syndromu vyhoření

### Příznaky v psychické rovině

V psychické rovině se setkáváme s celkovým citovým a duševním vyčerpáním. Jedinec se cítí sklíčeně, bezmocně, pociťuje nedostatek uznání a ztrácí zájem o profesi. Jedinec také negativně hodnotí působení pracoviště a má negativní postoj k žákům, rodičům i kolegům. (Bártlová, 2011, s. 59)

### Příznaky v tělesné rovině

V tělesné rovině se setkáváme s rychlou unavitelností, jedinec má zvýšenou náchylnost k nemocím, bolesti hlavy, vysoký krevní tlak a často poruchy spánku. V některých případech také dochází ke změně tělesné hmotnosti a poruchám přijímání potravy. (Bártlová, 2011, s. 59)

### Příznaky v sociální rovině

V rámci sociálních vztahů nacházíme úbytek společenské angažovanosti. Naopak přibývají konflikty v rodině. (Bártlová, 2011, s. 59)

V pracovním prostředí dochází k úbytku snahy pomáhat problémovým žákům, omezení kontaktů s rodiči a nechuť se připravovat na vyučování popřípadě jednání s lidmi. (Bártlová, 2011, s. 59)

## 1.2.2 Fáze syndromu vyhoření

### Vývoj syndromu vyhoření probíhá v pěti fázích:

- **Nadšení**- začínající pracovník je plný elánu a má velká až nerealistická očekávání. Nemá problémy s prací mimo pracovní dobu, identifikuje se se svou profesí a jeho práce ho zcela naplňuje.
- **Stagnace**- počáteční nadšení upadá, dotyčný zjišťuje, že ne všechny jeho počáteční ideály je možné naplnit. V této fázi už začíná brát v potaz své koníčky a osobní potřeby.
- **Frustrace**- jedinec začíná o své práci pochybovat a doléhá na něj pocit bezmocnosti.

- **Apatie**- stádium apatie přichází po dlouhodobé fázi frustrace. Jedinec svou práci začíná vnímat jako pouhý zdroj obživy a dělá pouze to, co musí.
- **Vyhoření**-jako poslední nastává stav vyhoření. V této fázi dochází k naprostému vyčerpání jak emocionálnímu, tak fyzickému a jedinec ztrácí důvod smyslu chození do práce.

Jednotlivé fáze přechází pozvolna, a proto si jedinec většinou uvědomí své problémy, až když je pozdě. (Švamberk Šauerová, 2018, s. 43-44)

## 1.3 Deprese

Deprese je vážné psychické onemocnění a její projevy patří mezi negativní emocionální jevy, které často souvisí s negativními zážitky z dětství. (Wolf, Rolf, 2017, s. 103)

Deprese je častý problém, kvůli kterému lidé vyhledávají psychoterapeuta a snaží se tak problémy řešit farmakoterapeuticky. Mezi nejčastější příčiny vzniku deprese patří ztráty a starosti, se kterými se nelze jen tak psychicky vyrovnat. Ke ztrátám patří například ztráta zaměstnání, ztráta blízké osoby nebo smrt partnera. Pokud chybí strategie pro zvládnání těchto situací, přichází pocit beznaděje, bezmoci a pochybnosti. Pokud se deprese neléčí, může mít až fatální následky v podobě sebevraždy. (Wolf, Rolf, 2017, s. 103)

### 1.3.1 Příznaky deprese

*„Deprese je směs různých pocitů, tělesných potíží a způsobu chování. Depresivní nálady ovlivňují myšlení, cítění, jednání i tělesné pocity.“* (Wolf a Rolf, 2017, s. 103)

#### Myšlení

Nejnámějším znakem deprese je negativní a pesimistická nálada. Depresivní lidé si vytváří negativní myšlenky s výčitkami svědomí a pocity viny. Tímto stylem si lidé vytváří velmi negativní obraz své osoby. Těmto lidem je zatěžko učinit jakékoli rozhodnutí (i jednoduché), protože se bojí, že udělají chybu (třeba i banální).

## **Tělesné symptomy a obtíže**

Lidé s depresemi se zpravidla cítí sklesle (bez energie) a rychle se unaví. U některých lidí však může nastat i opačná situace. Takoví jedinci pociťují vnitřní rozrušení, které jim znemožňuje zůstat v klidu. To může mít za následek poruchy spánku nebo migrény. Také se mohou objevit poruchy příjmu potravy- přejídání či nechutenství.

## **Pocity**

Zásadními symptomy depresí jsou sklíčenost a beznaděj, které se stupňují. Lidé s těmito pocity někdy ani nevědí, proč jsou smutní. Mnohdy se také stává, že bezdůvodně pláčou. S tím souvisí ztráta schopnosti prožívat radost. (Wolf, Rolf, 2017, s. 103-104)

Lidé s depresemi se cítí vnitřně prázdní (mrtví) a je velmi těžké v nich opět vyvolat dřívější pocity. S depresemi ale přichází také strach. Strach z budoucnosti. Strach z odmítnutí rodinou nebo přáteli. Nebo třeba i neurčitý strach. To vše prohlubuje pocity beznaděje. (Wolf, Rolf, 2017, s. 103-104)

## **1.4 Únava**

Únava je stav, který je často spojen s pocitem deprese. Jedná se o vyčerpání, při kterém dochází ke ztrátě motivace a energie na prožívání čehokoli i radosti. (Únava, ospalost a ztráta energie, online: 9.2.2019)

Dělí se na dva typy- tělesná (fyzická) a mentální (psychická). Psychická únava mnohdy souvisí s přepracováním. V takovém případě by měl jedinec zvolnit a uvědomit si důležitost odpočinku. Zajímavostí však je, že někdy může psychickou únavu odbourat fyzická námaha. Po té se mnohdy dostaví psychická pohoda. Mimo jiné únava často mizí po odpočinku, při změně pracovního úkolu či prostředí. (Únava, ospalost a ztráta energie, online: 9.2.2019)

### **1.4.1 Chronický únavový syndrom**

Chronický únavový syndrom (chronic fatigue syndrome – CFS) znamená stav totálního vyčerpání. Nastává tehdy, kdy jedinec neumí odpočívat a počáteční únava

se stane dlouhodobou. CFS se projevuje snížením výkonu, podrážděností, apatií a především neustálým pocitem vyčerpání. Takový stav je i po odpočinku neměnný. Nemocní trpící tímto syndromem mají poruchy spánku, často trpí migrénami, špatným soustředěním, mají potíže s pamětí, jejich lymfatické uzliny v krku a podpaží se stávají citlivé na pohmat a všechny tyto potíže se zhoršují po fyzické aktivitě. (Cimický, 2015, s. 17-18)

Léčba CFS už ale není tak jednoduchá jako u klasické únavy. Je třeba podávat léky podle vážnosti onemocnění- analgetika, antidepresiva a v případě zánětlivého onemocnění i antibiotika. Nejdůležitější je však změna životního stylu. Vhodné jsou psychoterapie, meditace, cvičení a v neposlední řadě také zdravá strava. (Kohoutek, online: 11.2.2019)

## **2 Volnočasové aktivity**

Volný čas byl dříve spojený jen s úzkou skupinou lidí a to převážně se šlechtou. Dnes je spojený s životem každého jedince a je mnoho způsobů, jak tento čas trávit. Obecně ho můžeme rozdělit na tři skupiny- individuální (individuální zájmy), sociální (životní styl) a edukační (vzdělávání). (Šerák, 2009, s. 25-30)

Důležitým faktorem při výběru činnosti ve volném čase je samo zaměstnání jedince. Často se stává, že jedinec ve svém volném čase provozuje činnost související s pracovní náplní. Dále je také časté, že zaměstnání jedince je fyzicky a psychicky tak vyčerpávající, že omezuje jedince ve věnování se náročnějším činnostem. (Šerák, 2009, s. 25-30)

Stejně jako je možné rozdělit volný čas na tři skupiny, dělíme na tři skupiny i funkce volného času na zábavu, odpočinek a vlastní rozvoj osobnosti člověka (osvobození od automatismu). (Šerák, 2009, s. 25-30)

S volným časem úzce souvisí metoda Mindfulness, která je velmi důležitá ohledně efektivity psychohygieny. Má vést k tomu, abychom se plně zaměřili na konanou činnost. Ať už si povídáme s kamarádkou, či jdeme na procházku, měli bychom mít z těchto činností radost a nebrat je jako něco, co nás obírá o náš drahocenný čas. (Griffeyová, 2018, s. 78)



## **2.1 Zdraví a zdravý životní styl**

Zdravý životní styl je z hlediska zvládnání stresu velmi důležitý. Nikdy bychom totiž neměli zapomínat na to, že vše souvisí se vším. (Griffeyová, 2018, s. 55)

### **2.1.1 Jídlo a nálada**

Není možné správně fungovat, když máme hlad a tím pádem nedostatek energie. Z toho důvodu je důležité zdravě a pravidelně jíst kvalitní vyváženou stravu. Podle výzkumu z roku 2008 zveřejněného v *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry* vyplynulo, že do našich jídelníčků bychom měli zařazovat co nejvíce mořských ryb. Jejich omega-3 mastné kyseliny mají podle výzkumu pozitivní vliv na naši náladu. Jeden gram této kyseliny má údajně stejný léčebný účinek jako denní dávka 20mg antidepresiv Prozac. (Griffeyová, 2018, s. 55)

V napjatých situacích je pro nás pozitivní nálada a humor nejlepším lékem na odbourání stresu. Díky humoru si udržujeme odstup od problémové situace, ale nezavíráme před ní oči. Humor a smysl pro něj závisí na dvou aspektech- schopnost humor tvořit a schopnost humor chápat. Smích jako aktivita posiluje imunitu, zlepšuje trávení, snižuje napětí a stres. (Švamberg Šauerová, 2018, str. 88)

Nesmíme zapomenout ani na pitný režim, protože dehydratace ubírá energii a tím pádem zhoršuje náladu. Pozor-do pitného režimu nelze počítat nápoje s obsahem kofeinu. Ten může ve větší míře způsobovat nervozitu. (Griffeyová, 2018, s. 55)

#### **2.1.1.1 Spánek**

Spánek velice úzce souvisí s naší náladou a pocitem spokojenosti. Stejně jako špatná nálada a deprese mohou způsobit nespavost, tak i nespavost může způsobit deprese. Čímž se dostáváme do „začarovaného kruhu“. Špatná nálada nebo deprese však nejsou jediné, co může nedostatek spánku způsobit. Podle Americké akademie spánkové medicíny a Americké společnosti pro výzkum spánku může nedostatek spánku zvyšovat u dospělého člověka riziko kardiovaskulárního onemocnění, poruchy nálad a může i výrazně snižovat délku života. (Pergl, online: 25.1.2019)

Ne každý ale potřebuje za každou cenu spát nejméně sedm hodin. Potřeba spánku se u každého liší. Ženy obvykle potřebují spát déle než muži. Musíme si

ale dávat pozor, abychom nespali až příliš dlouho. Pozor- příliš dlouhý spánek může naopak způsobit ospalost až podrážděnost v průběhu dne. (Cimický, 2015, s. 26)

## 2.2 Pohybové aktivity

I relativně málo pohybu je snad nejlepší zbraní pro lepší náladu, protože při soustředění na fyzickou námahu vytěsňujeme z hlavy negativní myšlenky či pocity frustrace, hněvu i agresivity. Z toho vyplývá, že pohybové aktivity mají velký vliv na emoční naladění člověka. Pohybově laděný člověk má zvýšený pocit sebedůvěry, snadněji dokáže rozptýlit obavy a stresy běžného života. (Švamberk Šauerová, 2018, s. 77-82)

Ne ale při každé pohybové aktivitě se musíme „mučit“. Nejvhodnější je si vybrat z řady aktivit přesně tu, která nás bude uspokojovat jak po fyzické, tak i psychické stránce. Vzhledem k dnešním trendům ohledně návratu k přírodě si můžeme vybrat některou z celé řady outdoorových aktivit, které mají vyšší efektivitu. (Švamberk Šauerová, 2018, s. 77-82)

Mezi jednoduché outdoorové aktivity lze zařadit například turistiku, cestování nebo cvičení jógy v přírodě. Dalšími vhodnými aktivitami mohou být plavání, cyklistika či v zimě běh na lyžích. Ovšem nesmíme zapomenout na odpradávná nejpřirozenější pohyby, a to chůze. Nejlépe chůze naboso. Při té je stimulováno množství nervových zakončení, která jsou v chodidle. (Švamberk Šauerová, 2018, s. 77-82)

Můžeme se ale také věnovat indoorovým aktivitám jako je například návštěva posilovny, lezení po stěně a mnoho dalších. Do těchto aktivit patří také umělecká tvorba- malování, ruční práce jako háčkování a pletení a v poslední době oblíbená výroba šperků z korálků. Indoorové aktivity sice nejsou tak efektivní jako outdoorové, ale i při umělecké tvorbě je možné dosáhnout psychického ponoření do prováděné činnosti a tím dojít k účinné relaxaci (prováděná činnost však nesmí být zautomatizovaná). (Švamberk Šauerová, 2018, s. 77-82)

## 2.3 Netradiční aktivity

Při psychohygieně je nutné myslet nejen na pravidelný režim, ale také na zvyšování vlastní flexibility v případě reakce na neočekávané situace. Rozvíjet tuto dovednost je možné realizací nevšedních (netradičních) aktivit, které nás lákají, ale přitom jsme neměli dostatek odvahy na to, zkusit je. Jedná se o tzv. adrenalinové aktivity. (Švamberg Šauerová, 2018, s. 87) Příkladem těchto aktivit může být let balonem nebo třeba únik z komnaty.

V posledních letech patří mezi nejoblíbenější netradiční aktivitu, takzvané „Rage rooms“ či „Anger rooms“, tedy pokoje vzteku. Jedná se o antistresové pokoje, ve kterých návštěvník může rozbít prakticky vše, co mu přijde pod ruku, od skleněných lahví po elektroniku. Tyto pokoje navštěvují často lidé, kteří chtějí odbourat stres nebo mají jen přebytek energie. (Klapal, online: 11.2.2019)

## 2.4 Relaxace

Pod pojmem relaxace si většina z nás představí klid, odpočinek a pohodu. Mimo jiné nám relaxování pomáhá odpoutat se od každodenních starostí tím, že dosáhneme uvolnění těla a to se následně přenese i do oblasti psychiky. (Dýchání a dechová cvičení, online: 12.2.2019)

### 2.4.1 Dechová cvičení

Relaxace na bázi dechových cvičení hraje při relaxaci významnou roli. Vedou ke zlepšování schopnosti koncentrace a relaxačních účinků. Ve chvílích, kdy se člověk cítí dobře, dýchá pomalu, zhluboka a v pravidelném rytmu. V případě stresové zátěže se rytmus i hloubka dechu mění. To může vést k dezorientaci a emocionalizaci. (Dýchání a dechová cvičení, online: 12.2.2019)

Člověk dýchá třemi způsoby, které se liší silou a délkou nádechu a výdechu.

- Dech vyrovnaný- nádech i výdech jsou stejně dlouhé.
- Dech energetizující- nádech převažuje nad výdechem. Například při únavě se spontánně prodlouží nádech- zívání.
- Dech uklidňující- výdech převažuje nad nádechem. Člověk tak dýchá nevědomky v případě stresové situace. U tohoto dechu se pracuje

s různou délkou a intenzitou dechu podle toho, zda jde o cvičení statická či dynamická. (Dýchání a dechová cvičení, online: 12.2.2019)

#### **2.4.1.1 Statická dechová cvičení**

Statická dechová cvičení jsou všechna, která jsou prováděna v klidu a v pohodlné poloze (nejčastěji v leže nebo v sedě). Tato cvičení se dělí podle zacílení do části těla na:

- Dýchání do hrudníku.
- Dýchání do břicha.
- Plný dech- dýchání do hrudníku i do břicha.

(Dýchání a dechová cvičení, online: 12.2.2019)

#### **2.4.2 Autogenní trénink**

Tuto metodu vypracoval berlínský lékař- profesor J. H. Schulz, který využil některých jogínských prvků a poznatků získaných z hypnózy. (Weimerová, online: 11.2.2019)

Autogenní trénink má dva základní principy- relaxaci a koncentraci. V tomto případě znamená relaxace uvolnění svalstva, které na základě fyziologické souvislosti navodí duševní klid. Naopak koncentrace spočívá v soustředění se na určitou představu. Ta pak ovlivňuje organismus. Cvičení se provádí třikrát denně a mají přesný systém, který má nižší a vyšší stupeň. (Weimerová, online: 11.2.2019)

Nižší stupeň se skládá ze šesti cvičení- pocitu tíhy, pocitu tepla v končetinách, vnímání klidného dechu, vnímání pravidelného tepu srdce, vnímání tepla v břiše a chladu na čele. (Weimerová, online: 11.2.2019)

Vyšší stupeň autogenního tréninku obsahuje i meditativní cvičení, takže se nejedná jen o uvolnění, ale jde i o rozvoj osobnosti a sebepoznání. Tento stupeň metody je pro běžnou praxi příliš náročný. (Deprese-Stres-Diskuse, online: 11.2.2019)

#### **2.4.3 Progresivní svalová relaxace podle Jacobsona**

Tato metoda spočívá ve stažení a následném uvolnění svalů, přičemž napětí by mělo trvat asi pět sekund a následné uvolnění by mělo být na 10- 15 sekund.

Tato metoda má pět stupňů, díky kterým je možné postupně protáhnout celé tělo. Progresivní svalová relaxace podle Jacobsona by se měla provádět dvakrát denně asi deset minut a po jejím skončení bychom se měli snažit pocítit co největší uvolnění. (Weimerová, online: 11.2.2019)

Je dobré si po ukončení relaxace ohodnotit kvalitu uvolnění pomocí škály od 1 do 10. Díky tomu můžeme sledovat, zda je postupem času relaxace účinnější. (Weimerová, online: 12.1.2019)

## **2.5 Sociální vztahy**

Mezilidské vztahy jsou na našem denním pořádku a dalo by se říct, že jsou podstatou našeho štěstí. Ať se nám to líbí nebo ne, každý potřebuje někoho s kým je rád a na koho se může spolehnout. Vztahy s blízkými osobami jsou důležitou ochranou před depresemi, pocity marnosti a opuštěnosti. Výzkumy ukázaly, že pokud se cítíme milováni, fungujeme lépe a jsme méně náchylní k infekcím. (Helus, 2011, s. 195-196, Griffeyová, 2018, str. 88)

Rodinné zázemí a pohoda v rodinném kolektivu je velice důležitá. Dokonce tak důležitá, že díky ní lépe zvládneme pracovní vytížení. (Bártlová, 2011, s. 83-84)

Klíčovou součástí úspěšných vztahů s ostatními je společně trávený čas a především komunikace. Nedostatek času a příležitostí na komunikaci je nejčastější příčinou problémů v pedagogickém sboru. S nedostatkem komunikace souvisí i další problém, kterým jsou neřešené konflikty v učitelském sboru. Tyto konflikty se zpravidla otevřeně neřeší a jsou potlačovány. Proto dochází k tomu, že tyto problémy znovu propukají. (Bártlová, 2011, s. 83-84)

### **Pět způsobů, jak si udržovat spokojené vztahy**

#### **1) Přítomnost**

Při sociálních interakcích buďte přítomní, vypněte všechny rušivé elementy a celkově se věnujte svým blízkým.

#### **2) Čas**

Nezapomeňte si udělat čas na ty, které milujete.

#### **3) Poslouchejte**

Při konverzaci nezapomeňte naslouchat bez přerušování.

#### **4) Dělejte věci společně**

Procházky, poslech hudby, sledování TV pořadů, atd. Dělejte společně jakoukoli činnost, která baví všechny.

#### **5) Projevte lásku**

Dávejte najevo lásku pravidelně, beze slov. Zkuste projevít lásku třeba masáží ramen, objetím nebo třeba jen pohlazením. Uvidíte, že lásku potřebuje každý. (Bártlová, 2011, s. 83-84)

## **Praktická část**

## 3 Praktická část

Pro zjištění co nejvíce informací ohledně volnočasových aktivit středoškolských učitelů, jsem vzhledem k časové vytíženosti učitelů, použila strukturované rozhovory. Bylo tedy provedeno šest rozhovorů s učiteli z různých středních škol. Vzhledem ke stručnosti odpovědí jsem použila doslovný zápis odpovědí (viz. příloha). Každý participant měl možnost kontroly zápisu odpovědí a popřípadě mít připomínky (podotýkám, že k žádným připomínkám ani námitkám nedošlo).

Jednalo se o 11 obecných otázek (otázky mířené na psychické a fyzické zdraví učitele), 5 otázek týkajících se syndromu vyhoření a další 4 otázky týkajících se volnočasových aktivit. Otázky, které se týkaly volnočasových aktivit, byly provázené dvěma dotazníky, které měly za úkol doplňovat otázky.

### 3.1 Výzkumné otázky

**Výzkumná otázka č. 1 :**

**Posuzují učitelé své povolání jako psychicky a fyzicky náročné?**

Středoškolským učitelům připadá jejich povolání spíše psychicky náročné než fyzicky. Mezi nejvýznamnější stresory učitelů patří nízké finanční ohodnocení, příliš administrativy a především zodpovědnost za bezpečnost žáků. I přesto profese středoškolského učitele není psychicky tak náročná, aby kvůli tomu museli učitelé vyhledat psychologickou pomoc.

**Výzkumná otázka č. 2 :**

**Mají středoškolští učitelé dostatek volného času ke kompenzaci pracovní zátěže?**

Učitelé, kteří si svou práci nosí domů minimálně, uvádějí, že mají dostatek volného času na své volnočasové aktivity. Tyto aktivity musí být ale vhodně zvolené, aby se s jejich pomocí dosáhlo požadovaného cíle. Nikdo z učitelů ale neuvedl, že vyloženě nechce více volného času.



### **Výzkumná otázka č. 3 :**

#### **Jakým volnočasovým aktivitám se věnují středoškolští učitelé?**

Středoškolští učitelé se věnují spíše běžným fyzickým aktivitám, jako jsou například cyklistika, tenis, plavání, či typickou aktivitou pro Čechy- zahradničení. Z fyzicky nenáročných aktivit učitelé volí četbu, návštěvy kulturních zařízení, ruční práce, či malování. Středoškolští učitelé se tedy věnují spíše běžným aktivitám a nevolí žádné netradiční aktivity, ani adrenalinové sporty.

## **3.2 Souhrn rozhovorů**

### **Obecné otázky**

#### **Otázka č.1:**

##### **Jaké aktivity provozujete ve svém volném čase?**

**P. učitel S.L.:** cyklistika, tenis, fotbal, florbal, rybaření, jízda autem, zahradničení.

**P. učitelka A.D.:** členka sboru dobrovolných hasičů, chovatelství králíků, návštěvy kulturního zařízení.

**P. učitel K.M.:** hudba (převážně zpěv), hra na housle, rekreační sporty- plavání, kolo, běh, tenis. Kulturní aktivity- člen divadelního spolku, přednášky pro veřejnost- o historii nebo o křesťanské kultuře.

**P. učitelka A.L.:** luštění křížovek, malování antistresových obrázků.

**P. učitel M.H.:** práce na zahradě a okolo domu.

Odpovědi na tuto otázku byly velice různorodé a převážně souvisely s předměty, které participanti vyučují. Jediná odpověď, která zazněla víckrát, byla jízda na kole.

#### **Otázka č.2:**

##### **Připadá Vám Vaše povolání psychicky náročné?**

**P. učitel S.L.:** ano.

**P. učitelka A.D.:** ano.

**P. učitelka O.B.:** někdy ano.

**P. učitel K.M.:** pouze částečně.

**P. učitelka A.L.:** někdy ano.

**P. učitel M.H.:** ano.

Všem participantům připadá jejich povolání psychicky náročné, i když některým jen někdy. Jeden participant ale uvedl, že jeho profese učitele je psychicky náročná jen částečně, protože ho jeho povolání velmi baví a naplňuje.

### **Otázka č.3:**

**Cítíte se na konci pracovního dne vyčerpaný/á po psychické stránce či fyzické stránce?**

**P. učitel S.L.:** po psychické stránce ano, po fyzické ne.

**P. učitelka A.D.:** spíše po fyzické stránce.

**P. učitelka O.B.:** někdy ano, někdy ne.

**P. učitel K.M.:** psychicky minimálně, fyzicky občas.

**P. učitelka A.L.:** někdy psychicky i fyzicky.

**P. učitel M.H.:** někdy po psychické stránce.

V předešlé otázce téměř všichni participanté odpověděli, že jejich povolání je psychicky náročné. V otázce, zda se učitelé na konci pracovního dne cítí vyčerpaní po psychické či fyzické stránce, odpověděli rozmanitě. Dva participanté se na konci pracovního dne cítí vyčerpaní po psychické stránce, další dva participanté se cítí vyčerpaní psychicky i fyzicky a poslední dva jsou vyčerpaní spíše po fyzické stránce.

#### **Otázka č.4:**

**Vyhledal/a jste někdy v minulosti psychoterapeuta z důvodů psychických problémů souvisejících s pracovní zátěží?**

V této otázce se všichni participanti shodli a uvedli, že v minulosti psychoterapeuta nevyhledali.

#### **Otázka č.5:**

**Vycházíte dobře s kolegy? Pokud nastane konflikt, jak ho řešíte?**

**P. učitel S.L.:** bezkonfliktní.

**P. učitelka A.D.:** vychází s kolegy dobře, konflikty řeší klidně.

**P. učitelka O.B.:** vychází s kolegy dobře, případné konflikty řeší rozhovorem.

**P. učitel K.M.:** vychází s kolegy dobře, konflikty řeší okamžitou konzultací.

**P. učitelka A.L.:** bezkonfliktní.

**P. učitel M.H.:** bezkonfliktní.

V otázce ohledně konfliktů s kolegy, odpovědi nebyly až tolik odlišné. Tři participanti odpověděli, že pokud nějaký konflikt s kolegy nastane, promluví se o něm a následně ho vyřeší.

#### **Otázka č. 6:**

**Jak řešíte konflikty s žáky (klidně/impulzivně)?**

**P. učitel S.L.:** klidně.

**P. učitelka A.D.:** většinou klidně.

**P. učitelka O.B.:** domnívám se, že klidně.

**P. učitel K.M.:** klidně a se snahou o nadhled.

**P. učitelka A.L.:** impulzivně a nejsem na to hrdá.

**P. učitel M.H.:** velmi klidně.

Stejně jako v předchozí otázce, ani tady nebyly odpovědi příliš odlišné. Učitelé řeší konflikty s žáky klidně, kromě jedné paní učitelky. Ta uvedla, že tyto konflikty řeší impulzivně i přesto, že na to není hrdá.

### **Otázka č. 7:**

**Spolupracují s Vámi rodiče žáků nebo o spolupráci příliš nejeví zájem? Dostáváte se často do konfliktu s rodiči? Pokud ano, čeho se konflikty nejčastěji týkají (hodnocení, kázeňské problémy...)?**

**P. učitel S.L.:** rodiče spíše nejeví zájem, takže konflikty nejsou.

**P. učitelka A.D.:** rodiče s námi moc nespolupracují.

**P. učitelka O.B.:** konflikty s rodiči nejsou.

**P. učitel K.M.:** rodiče spolupracují.

**P. učitelka A.L.:** rodiče většinou nejeví o spolupráci zájem.

**P. učitel M.H.:** s rodiči konflikty nejsou.

Další otázka se týká konfliktů s rodiči. V této otázce všichni participanti uvedli, že s rodiči žádné konflikty nemají.

### **Otázka č. 8:**

**Máte snahu dodržovat/dodržujete zdravý životní styl (vyvážená strava, pitný režim)?**

**P. učitel S.L.:** ano.

**P. učitelka A.D.:** ne.

**P. učitelka O.B.:** hlídá si pitný režim.

**P. učitel K.M.:** ano, pravidelné fyzické aktivity a pitný režim, strava vyvážená není.

**P. učitelka A.L.:** ne.

**P. učitel M.H.:** ne.

Jak bylo již v teoretické části řečeno, zdravý životní styl je důležitý. I přesto dodržuje zdravý životní styl pouze jeden z učitelů. Další paní učitelka uvedla, že si hlídá svůj pitný režim a další z participantů uvedl, že má pravidelnou fyzickou aktivitu a také si hlídá svůj pitný režim. Ostatní participanti zdravý životní styl nedodržují.

### **Otázka č. 9:**

**Má na Váš pracovní výkon vliv dostatek/nedostatek spánku?**

**P. učitel S.L.:** ano.

**P. učitelka A.D.:** ano.

**P. učitelka O.B.:** ano.

**P. učitel K.M.:** nyní už ne.

**P. učitelka A.L.:** ano má.

**P. učitel M.H.:** ano.

V této otázce se participanti shodli, že spánek má vliv na jejich pracovní výkon. Jeden z učitelů však uvedl, že dnes mu již nedostatek spánku nedělá problémy, protože už netráví tolik času přípravami na vyučovací hodiny.

### **Otázka č. 10:**

**Střídají se u Vás fáze únavy s fází psychické pohody?**

**P. učitel S.L.:** ne.

**P. učitelka A.D.:** ano.

**P. učitelka O.B.:** ano, v období maturit.

**P. učitel K.M.:** jen minimálně.

**P. učitelka A.L.:** ano.

**P. učitel M.H.:** spíše ne.

Fáze únavy s fází psychické pohody se střídají u čtyř participantů. U jednoho z nich jen minimálně a u druhého pouze v období maturit.

### **Otázka č. 11:**

**Jste náchylný/á k nemocem?**

**P. učitel S.L.:** ne.

**P. učitelka A.D.:** ano, hlavně v zimě.

**P. učitelka O.B.:** ne.

**P. učitel K.M.:** ne.

**P. učitelka A.L.:** ne.

**P. učitel M.H.:** ne.

Ačkoliv jedna participantka uvedla, že v zimních měsících je náchylná k nemocem, nesouvisí toto oslabení imunity s pracovní zátěží. Ostatní participanté uvedli, že k nemocem náchylní nejsou.

### **Otázky ohledně syndromu vyhoření**

#### **Otázka č. 1:**

**Víte, co je syndrom vyhoření a jak se projevuje?**

**P. učitel S.L.:** ano ví, měl kolegu s tímto problémem.

**P. učitelka A.D.:** ano ví.

**P. učitelka O.B.:** ano ví.

**P. učitel K.M.:** ano, zná konkrétní příběhy kantorů.

**P. učitelka A.L.:** zná, ale neví, jak se projevuje.

**P. učitel M.H.:** ano ví.

I přesto, že syndrom vyhoření je v učitelské profesi častý, jedna paní učitelka neví, jak se projevuje. Ostatní participanté uvedli, že syndrom vyhoření je jim znám. Dva participanté dokonce uvedli, že znají i konkrétní příběhy.

## **Otázka č. 2:**

**Když ráno vstáváte, těšíte se do práce?**

**P. učitel S.L.:** ne.

**P. učitelka A.D.:** jak kdy.

**P. učitelka O.B.:** většinou ano.

**P. učitel K.M.:** ano, vždy.

**P. učitelka A.L.:** ne.

**P. učitel M.H.:** spíše ne.

Tři participanti se ráno do práce vyloženě netěší, jedna paní učitelka uvedla, že do práce se někdy těší a někdy ne. Další paní učitelka uvedla, že ve většině případů se do práce těší a pouze jeden pan učitel uvedl, že do své práce se těší vždy.

## **Otázka č. 3:**

**Přemýšlíte někdy o tom, jak dlouho budete schopni pokračovat ve Vaší profesi?**

**P. učitel S.L.:** ano.

**P. učitelka A.D.:** ano.

**P. učitelka O.B.:** zatím ne.

**P. učitel K.M.:** ne.

**P. učitelka A.L.:** raději ne.

**P. učitel M.H.:** ano, vzhledem k brzkému odchodu do důchodu.

V této otázce se vyskytla odpověď „ano“ ve třech případech. Z těchto třech, je jeden pan učitel, který o pokračování v jeho povolání přemýšlí, ale jen z důvodu brzkého odchodu do důchodu.

#### **Otázka č. 4:**

**Už jste někdy přemýšlel/a o změně povolání?**

**P. učitel S.L.:** ano.

**P. učitelka A.D.:** ano, už jednou povolání změnila.

**P. učitelka O.B.:** ne.

**P. učitel K.M.:** ne.

**P. učitelka A.L.:** ne.

**P. učitel M.H.:** ne.

O změně povolání přemýšleli dva participanti. Jednou z těchto dvou, je paní učitelka, která už jednou povolání změnila.

#### **Otázka č. 5:**

**Jak vnímáte Vaše povolání? Naplňuje Vás, baví Vás nebo ho berete jen jako zdroj obživy?**

**P. učitel S.L.:** jako zdroj obživy.

**P. učitelka A.D.:** její povolání jí baví.

**P. učitelka O.B.:** její povolání jí baví.

**P. učitel K.M.:** povolání ho velmi baví.

**P. učitelka A.L.:** bere svou práci jen jako zdroj obživy.

**P. učitel M.H.:** práce pedagoga ho naplňuje a baví.

Ačkoliv by mělo učitele jejich povolání bavit, jsou i výjimky. V této otázce dokonce hned dvě. Tito dva participanti uvedli, že své povolání, berou pouze jako zdroj obživy. Ostatní učitelé uvedli, že je jejich práce baví, některé až naplňuje.



## **Otázky týkající se volnočasových aktivit**

### **Otázka č. 1:**

**Nosíte se často práci domů a řešíte jí ve svém volném čase?**

**P. učitel S.L.:** ne.

**P. učitelka A.D.:** ano.

**P. učitelka O.B.:** ne.

**P. učitel K.M.:** občas ano.

**P. učitelka A.L.:** ano.

**P. učitel M.H.:** ne.

Práci si domů nenosí ze šesti participantů pouze tři. Jedna dotazovaná odpověděla, že si domů nosí práci občas.

### **Otázka č. 2:**

**Připadá Vám, že volnočasové aktivity dostatečně kompenzují Vaši pracovní zátěž?**

**P. učitel S.L.:** ano.

**P. učitelka A.D.:** ne.

**P. učitelka O.B.:** ano.

**P. učitel K.M.:** ano.

**P. učitelka A.L.:** ne (má málo času).

**P. učitel M.H.:** ano.

Čtyři participanté uvedli, že jejich volnočasové aktivity dostatečně kompenzují jejich pracovní zátěž. Dvě paní učitelky uvedly, že v jejich případech, je kompenzace nedostačující.

### **Otázka č. 3:**

**Máte dostatek času na Vaše zájmové činnosti nebo potřebujete více volného času?**

**P. učitel S.L.:** volného času by mohlo být víc.

**P. učitelka A.D.:** volného času by mohlo být víc.

**P. učitelka O.B.:** má dostatek volného času.

**P. učitel K.M.:** volného času by mohlo být víc.

**P. učitelka A.L.:** nemá dostatek volného času.

**P. učitel M.H.:** má dostatek volného času.

Na otázku ohledně volného času se pouze dva participanti shodli na tom, že mají dostatek volného času. Ostatní by chtěli mít volného času víc.

### **Otázka č. 4:**

**Jaký máte názor na aktivity zvané „Rage rooms“ či „Anger rooms“ (místnosti, ve kterých je možné vše rozbít, a tím ze sebe uvolnit vztek/nadbytečnou energii?)**

**P. učitel S.L.:** jsou i jiné způsoby.

**P. učitelka A.D.:** naprosto odsuzuje tuto možnost.

**P. učitelka O.B.:** jsou chvíle, kdy to může být vítané.

**P. učitel K.M.:** nezná.

**P. učitelka A.L.:** nezná.

**P. učitel M.H.:** takové aktivity nepotřebuje.

Moderní volnočasové aktivity jako jsou tzv. „Rage rooms“ dva participanti vůbec neznají. Jedna, z paní učitelek, tuto možnost úplně zavrhuje. Další paní učitelka na to až tak přísný názor nemá a chápe, že mohou být chvíle, kdy tato netradiční aktivita, může být vítaná. Další dva participanti takovou možnost odreagování nepotřebují.

### **Souhrn tabulek č. 1 (viz. rozhory v příloze):**

V tabulce (viz. příloha) měli respondenti zaškrtnout, kterým aktivitách se ve svém volném čase věnují, popř. doplnit jiné aktivity, které nejsou v tabulce uvedené. Je zajímavé, že ne u všech participantů se shodují zaškrtnuté aktivity v tabulce s aktivitami uvedenými hned v první otázce rozhovoru.

Z tabulky vyplývá, že pět participantů ze šesti mají rádi posezení s přáteli, dva participant se věnují turistice, stejní dva participant se věnují lyžování. Jiní dva participant ručním pracím. Jiní dva participant se věnují plavání (v první otázce plavání zmiňuje pouze jeden participant). Další dva participant mají jako jednu ze svých volnočasových aktivit tenis. Tři participant uvedli jako svou volnočasovou aktivitu četbu, jeden učitel zaškrtnl posilování a jeden z participantů uvedl malování.

Pouze dva participant zapsali i jiné aktivity, které se shodují s jejich prvotní odpovědí na otázku: jaké volnočasové aktivity provozují. Jeden participant tedy uvedl cyklistiku, florbal, fotbal a rybaření. Druhý doplnil hudbu, divadlo a křesťanské (katolické) aktivity.

### **Souhrn tabulek č. 2 (viz. rozhovory v příloze):**

V druhé tabulce se jednalo o to, jaké stresory na středoškolské učitele působí. Překvapivě se odpovědi u některých učitelů opět lišily od odpovědí, v předešlých otázkách.

Stresor, na kterém se shodli všichni participant, je zodpovědnost za bezpečnost žáků. Dva participant shledávají jako další stresor nízkou společenskou prestiž. Dalším dvěma participantům připadá, že mají nedostatek volného času. Zvýšení finančního hodnocení by uvítalo pět učitelů z šesti dotazovaných. Stejně množství participantů má příliš mnoho administrativy. To, že mají žáci malou motivaci, si myslí pouze jeden participant, přičemž ten samý participant uvedl, že je na něj vytvářen tlak ze strany rodičů. Zajímavé je, že v předešlých otázkách tento participant uvedl, že s rodiči konflikty nemá. Dva participant uvedli, že je na ně

vyvíjen tlak ze strany vedení. Možnost špatného školního prostředí uvedl pouze jeden participant.

## 4 Diskuse

Učitelská profese je jednou z psychicky nejnáročnější profesí vůbec. To mimo jiné uvádí i Kohoutek (online, 2.2.2019), který ve svém výzkumu zjistil vysokou pracovní zátěž téměř u 80% učitelů a nadměrný stres u více jak poloviny dotazovaných. V obecné otázce číslo 2 se všichni participanti shodli na tom, že jejich povolání je psychicky náročné, což Kohoutkovu teorii potvrzuje. Zajímavé ale je, že hned v další otázce (obecná otázka č. 3) dva participanti uvedli, že na konci pracovního dne si připadají psychicky vyčerpaní jen minimálně.

Podle Wolfa a Rolfa (2017, s. 103) je deprese častým problémem, kvůli kterému lidé vyhledávají odbornou pomoc a své problémy řeší farmakoterapeuticky. V tomto případě je velice pozitivní zpráva, že žádný z pedagogů v minulosti neměl potřebu psychoterapeuta vyhledat.

Jak je již zmíněno v teoretické části, syndrom vyhoření je nejčastěji spojován s učitelkou profesí. Některé z příčin syndromu vyhoření jsou například neshody s vedením školy, s kolegy, žáky i rodiči. Všichni učitelé, se kterými byly provedené rozhovory, uvedli, že jsou buďto nekonfliktní nebo případné konflikty řeší rozhovorem s kolegou/kolegyní. Do této otázky nikdo z učitelů nezařadil problémy s vedením školy či tlak, který je na učitele ze strany vedení školy vyvíjen. Tato možnost se následně objevila v dotazníku, kde ji označila jen jedna paní učitelka. Další otázky se týkaly konfliktů se žáky a rodiči. Ani v těchto otázkách učitelé nereagovali negativně. Dokonce naopak, většina učitelů řeší problémy se žáky klidně (až na jednu paní učitelku). Problémy či konflikty s rodiči, nemá ani jeden z participantů. Tři z participantů dokonce uvedli, že rodiče spíše nejeví zájem o studium svých dětí. Z dotazníků vyplývá, že nejvíce učitele stresuje nízké finanční ohodnocení, mnoho administrativy a jednoznačně zodpovědnost za bezpečnost žáků.

Griffeyová (2018, s. 55) ve své knize uvádí, že je důležité jíst zdravou a vyváženou stravu. Zdravý životní styl (do kterého řadíme i spánek) je tak velmi úzce spjat s naší náladou a psychickou pohodou. Tuto teorii učitelé potvrdili tím, že nedostatek spánku má vliv na jejich pracovní výkon.

Podle Švamberg Šauerové (2018, s. 77-82) je i relativně málo pohybu snad tou nejlepší zbraní pro lepší náladu. Fyzická aktivita má totiž pozitivní vliv na emoční naladění člověka. Mezi vhodné fyzické aktivity se tedy řadí např. turistika, jóga, plavání či cyklistika. Mimo jiné se mezi vhodné aktivity řadí i umělecká tvorba jako je malování nebo ruční práce.

Podle Heluse (2011, s. 195-196) jsou důležité pro psychickou pohodu i sociální vztahy, které nás chrání před pocity deprese, marnosti a opuštěnosti.

Ačkoliv by čtyři participanti potřebovali více volného času, jsou jejich volnočasové aktivity velmi pestré a vhodné pro navození pozitivního emočního naladění. Dvě středoškolské učitelky dokonce uvedly, že jejich volnočasové aktivity nedostatečně kompenzují jejich pracovní zátěž. Ani jedna z těchto dvou učitelek v první obecné otázce nevedly fyzickou aktivitu. Je tedy možné, že pro správné „vyčištění“ hlavy je fyzická aktivita nejen doporučena, ale spíše důležitá.

## Shrnutí zjištěného

Při jednotlivých rozhovorech jsem se setkala s nejrůznějšími volnočasovými aktivitami jak indoorovými, tak i outdoorovými. Tyto aktivity se měnily i podle zaměření učitelů. Učitelé češtiny upřednostňovali spíše četbu, učitelé dějepisu se zajímají o historii a učitel odborných předmětů na průmyslové škole se věnuje hlavně práci na zahradě. Dalo by se tedy říct, že volnočasové aktivity mohou být okrajově ovlivněné i předměty, které jedinci vyučují.

Velmi mě zaujalo, že téměř všem dotazovaným připadá učitelské povolání psychicky náročné, ale nikdo z dotazovaných nepotřeboval vyhledat odbornou pomoc, z důvodů psychických problémů. Dále mě velice zaujalo, že konflikty s rodiči nejsou tak časté, jak jsem očekávala. Informace o tom, že někteří rodiče o studium svých dětí spíše nejeví zájem, je celkem zneklidňující.

Já osobně čekala souvislost mezi nošením si práce domů a nedostatkem volného času. Tři dotazovaní uvedli, že si práci domů nenosí. Tito tři participanti zároveň uvedli, že mají dostatek volného času a jejich volnočasové aktivity dostatečně kompenzují jejich pracovní zátěž. Další tři uvedli, že si práci domů občas nosí. Z těchto tří jsou dva, kteří uvedli, že volnočasové aktivity jejich pracovní zátěž nedostatečně kompenzují a potřebovali by více volného času. Je tedy možnost, že nošení si práce domů u těchto učitelů způsobuje nedostatek volného času a následnou nedostatečnou kompenzaci pracovní zátěže. Je také možné, že tento nedostatek kompenzace pracovní zátěže, způsobuje volba volnočasových aktivit. Nedostatečnou kompenzaci pracovní zátěže uvedly pouze dvě středoškolské učitelky, které neuvedly žádnou sportovní aktivitu. Zatímco ostatní participanti, kteří mají dostatečnou kompenzaci pracovní zátěže, fyzické aktivity uvedly.

U otázky ohledně stresorů jsem čekala, že všichni zaškrtnou nízké finanční ohodnocení a příliš mnoho administrativy. Nebylo tedy až tak překvapující, že nízké finanční ohodnocení shledává pět ze šesti učitelů. Stejně tak shledávají i příliš mnoho administrativy. Nedostatečná společenská prestiž trápí dva učitele, zatímco všechny stresuje zodpovědnost za bezpečnost žáků. Což mě překvapilo, vzhledem k provádění rozhovorů na středních školách.

## ZÁVĚR

Obor psychohygiena má za úkol naučit jedince předcházet psychickým obtížím, proto jsem se ve své bakalářské práci snažila co nejvíce přiblížit problematiku pracovní zátěže středoškolských učitelů. Díky tomu jsem zjistila, že učitelství je považováno za jedno z nejnáročnějších povolání vůbec.

V teoretické části jsou zmíněné projevy psychických obtíží, které mají jako následek mimo jiné stres či syndrom vyhoření, který je následkem dlouhodobého stresu. Dále jsou v této části práce uvedené vybrané volnočasové aktivity, které jsou vhodné ke kompenzaci pracovní zátěže. Nesmíme ale zapomínat, že důležitým faktorem při výběru volnočasových aktivit, je i samo zaměstnání, které může být různě náročné. Proto je vhodné své volnočasové aktivity buď pečlivě vybírat, nebo ještě lépe- dělat to, co nás baví.

Vzhledem k dnešní uspěchané době je potřebné se občas zastavit, užít si chvíli klidu nebo si vychutnat chvíle, které nám přinesou pocit pohody. Takové chvíle si lze navodit jak aktivním odpočinkem, tak i relaxací, se kterou souvisí například i dechová cvičení.

Cílem praktické části bylo zjistit, zda volnočasové aktivity středoškolských učitelů dostatečně kompenzují jejich pracovní zátěž. To se ukázalo jako úkol, který není tak jednoduchý, jak jsem si myslela. Nakonec jsem, díky rozhovorům s učiteli, došla k závěru, že si učitelé musí vhodně zvolit volnočasové aktivity a pravidelně se jim věnovat. Dále jsem došla k závěru, že nejvhodnější, pro kompenzaci pracovní zátěže středoškolských učitelů, jsou ty aktivity, které jsou fyzicky náročnější v kombinaci s aktivitami, které jsou naopak fyzicky nenáročné a zajišťují spíše klidný odpočinek.

Cílem teoretické práce bylo seznámit středoškolské učitele s riziky podceněné či neléčené psychické zátěže.

Myslím, že jsem cíle své bakalářské práce splnila.



## RESUMÉ

Bakalářská práce „Volnočasové aktivity jako kompenzace psychické zátěže středoškolských učitelů“ je rozdělena do dvou částí.

Teoretická část se skládá z několika kapitol, ve kterých je objasněna problematika následků psychické zátěže. Dále je rozebrána problematika volnočasových aktivit používaných k psychohygieně neboli k udržování duševního zdraví.

Pro praktickou část byl použit kvalitativní výzkum pomocí strukturovaného rozhovoru. Tento výzkum je tvořen rozhovory se šesti středoškolskými učiteli. Každý z nich má jiné zaměření a to se také odráží na jejich odpovědích.

Hlavním cílem bylo zjistit, zda volnočasové aktivity středoškolských učitelů stačí na to, aby kompenzovaly jejich pracovní zátěž.

# RESUMÉ

Leisure activities as compensation psychological stress of secondary schools teacher. Bachelor thesis is dividend into two parts.

Teoretical part consist of several chapters, which explain problems and consequences of mental strain. It is furher dismanted problems of leisure activits using to mental hygiene or maintaining mental health.

In practical part was used qualitative researde from structured conversation. This researde be composed interviewes with six secondary school's teachers. Each of them has another orientation and therefore each teacher has another aswer.

The main objektive was to be find aut whether Leisure activities of teachers compensate their mental and occupational laod.

# Seznam literatury a zdrojů

## Knižní zdroje:

- BÁRTLOVÁ, Zdenka. *Jak zvládnout stres za katedrou*. 1.vyd. Prostějov: Computer Média, 2011. 96 s. ISBN 978-80-7402-110-7
- CIMICKÝ, Jan. *Sám proti stresu*. 3.vyd. Praha: Bondy, 2015. 183 s. ISBN 97880-88073-02-4
- GRIFFEYOVÁ, Harriet. *Chci žít šťastně. Jak být zdravější, výkonnější a spokojenější*. 1.vyd. Praha: Euromedia Group, 2018. 144 s. ISBN 978-80-7549-742-0
- HELUS, Zdeněk. *Úvod do psychologie*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, 2011. 320 s. ISBN 978-80-247-3037-0
- NAKONEČNÝ, Milan. *Encyklopedie obecné psychologie*. 2.vyd. Praha: Academia, 1997. 437 s. ISBN 80-200-0625-7
- NAKONEČNÝ, Milan. *Psychologie téměř pro každého*. 1.vyd. Praha: Academia, 2004. 318 s. ISBN 80-200-1198-6
- ŠERÁK, Michal. *Zájmové vzdělávání dospělých*. 1.vyd. Praha: Portál, 2009. 208 s. ISBN 978-80-7367-551-6
- ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, Markéta. *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, 2018. 276 s. ISBN 978-80-271-0470-3
- VOCÍNOVÁ, Marie a Marta, LANGOVÁ. *Vybrané kapitoly z psychologie*. 1.vyd. Praha: Victoria Publishing, 1995. 127 s. ISBN 80-7187-011-0
- WOLF, Doris a Rolf, MERKLE. *Jak překonat negativní emoce a myšlenky. Průvodce na cestě ke spokojenému životu*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, 2017. 192 s. ISBN 978-80-271-0619-6

## Internetové zdroje:

*Deprese* [online]. [cit. 2019-01-25].  
Dostupné na: [www.mojezdravi.cz/nemoci/deprese-1905.html](http://www.mojezdravi.cz/nemoci/deprese-1905.html)

*Deprese-Stres-Diskuse* [online]. [cit. 2019-02-11].  
Dostupné na: [www.naposledy.blog.cz/1203/autogenni-trenink-postup-cviceni](http://www.naposledy.blog.cz/1203/autogenni-trenink-postup-cviceni)

DRGÁČOVÁ, Jana. *Psychická zátěž, její příčina a projevy v pracovním prostředí* [online]. [cit. 2019-02-09].  
Dostupné na: [www.bozpinfo.cz/psychicka-zatez-jeji-riciny-projevy-v-pracovnim-prostredi](http://www.bozpinfo.cz/psychicka-zatez-jeji-riciny-projevy-v-pracovnim-prostredi)

*Dýchání a dechová cvičení* [online]. [cit. 2019-02-12].  
Dostupné na: [www.cvikyprozdravi.cz/clanek/dychani-a-dechova-cviceni/](http://www.cvikyprozdravi.cz/clanek/dychani-a-dechova-cviceni/)

HORACKOVA, Simona. *Inspirace pro vás jak dokonale vybit stres a vztek* [online]. [cit. 2019-01-31]. Dostupné na: [www.stips.cz/recenze-na-dokonale-vybiti-stresu-a-vzteku/](http://www.stips.cz/recenze-na-dokonale-vybiti-stresu-a-vzteku/)

*Chronický únavový syndrom* [online]. [cit. 2019-02-09].  
Dostupné na: [www.mojezdravi.cz/nemoci/chronicky-unavovy-syndrom-1972.html](http://www.mojezdravi.cz/nemoci/chronicky-unavovy-syndrom-1972.html)

KLAPAL, Ondřej. *Rozbíjení věcí a rocková hudba. Po světě vznikají 'pokoje', kde se zbavíte vzteku* [online]. [cit. 2019-02-11].  
Dostupné na: [www.irozhlas.cz/zivotni-styl/spolecnost/rozbijeni-veci-a-rockova-hudba-po-svete-vznikaji-pokoje-kde-se-zbavite-vzteku\\_1707141303\\_pj](http://www.irozhlas.cz/zivotni-styl/spolecnost/rozbijeni-veci-a-rockova-hudba-po-svete-vznikaji-pokoje-kde-se-zbavite-vzteku_1707141303_pj)

KOHOUTEK, Rudolf. *Stresory učitelů a učitelek* [online]. [cit. 2019-02-02].  
Dostupné na: [www.rudolfkohoutek.blog.cz/1003/stresory-ucitelu-zakladnich-a-strednich-skol](http://www.rudolfkohoutek.blog.cz/1003/stresory-ucitelu-zakladnich-a-strednich-skol)

KOHOUTEK, Rudolf. *Únava, vyčerpání a vyhoření* [online]. [cit. 2019-02-11]. Dostupné na: [www.rudolfkohoutek.blog.cz/0901/psychologie-prace-a-unava](http://www.rudolfkohoutek.blog.cz/0901/psychologie-prace-a-unava)

PERGL, Václav. *Kvalitní spánek ovlivňuje zdraví* [online]. [cit. 2019-01-25].  
Dostupné na: [www.novinky.cz/clanek/kvalitni-spanek-ovlivnuje-zdravi-40034352](http://www.novinky.cz/clanek/kvalitni-spanek-ovlivnuje-zdravi-40034352)

*Únava, ospalost a ztráta energie* [online]. [cit. 2019-02-09].  
Dostupné na: [www.dixo.cz/unava-ospalost-a-ztrata-energie](http://www.dixo.cz/unava-ospalost-a-ztrata-energie)

WEIMEROVÁ, Monika. *Autogenní trénink- návod ke cvičení* [online]. [cit. 2019-02-11]. Dostupné na: [www.dobrapsychiatrie.cz/relaxace/autogenni-trenink](http://www.dobrapsychiatrie.cz/relaxace/autogenni-trenink)

# Přílohy

## Příloha č.1:

### Rozhovor s panem učitelem S. L.

Tento pan učitel, učí na střední zdravotnické škole. Vzhledem k tomu, že na této škole studují převážně dívky, je velmi obdivuhodné, že to pan učitel zvládá s klidem. Pan učitel je už od pohledu velmi veselý člověk a rozhovor s ním mě v této myšlence pouze utvrdil.

**1) Jaké aktivity provozujete ve svém volném čase?**

*„Cyklistika, tenis, fotbal, florbal, rybaření, jízda autem, zahradničení.“*

**2) Připadá Vám Vaše povolání psychicky náročné?**

*„Ano.“*

**3) Cítíte se na konci pracovního dne vyčerpaný po psychické či fyzické stránce?**

*„Ano po psychické, ale po fyzické ne.“*

**4) Vyhledal jste někdy v minulosti psychoterapeuta z důvodů psychických problémů souvisejících s pracovní zátěží?**

*„Ne.“*

**5) Vycházíte dobře s kolegy? Pokud nastane konflikt, jak ho řešíte?**

*„Ano, s kolegy vycházím velice dobře, vzhledem k mé snášenlivé povaze.“*

**6) Jak řešíte konflikty se žáky (klidně/impulzivně)?**

*„Klidně, impulzivně jen ve zcela výjimečných případech.“*

**7) Spolupracují s Vámi rodiče žáků nebo o spolupráci příliš nejeví zájem? Dostáváte se často do konfliktu s rodiči? Pokud ano, čeho se konflikty nejčastěji týkají (hodnocení, kázeňské problémy...)?**

*„Spíše nejeví zájem, takže konflikty nejsou.“*

**8) Máte snahu dodržovat/dodržujete zdravý životní styl (vyvážená strava, pitný režim)?**

*„Vzhledem k tomu, že se aktivně věnuji sportu, tak ano.“*

**9) Má na Váš pracovní výkon vliv dostatek/nedostatek spánku?**

*„Ano, nedostatek spánku působí negativně.“*

**10) Střídají se u Vás fáze únavy s fází psychické pohody?**

*„Ne.“*

**11) Jste náchylný k nemocem?**

*„Ne.“*

### **Otázky ohledně syndromu vyhoření.**

**1) Víte, co je syndrom vyhoření a jak se projevuje?**

*„Ano, vím. Měl jsem kolegu, který tento problém měl.“*

**2) Když ráno vstáváte, těšíte se do práce?**

*„Ne. Ale těším se, když jdu z práce.“*

**3) Přemýšlíte někdy o tom, jak dlouho budete schopni pokračovat ve Vaší profesi?**

*„Ano.“*

**4) Už jste někdy přemýšlel o změně povolání?**

*„Ano.“*

**5) Jak vnímáte Vaše povolání? Naplňuje Vás, baví Vás nebo ho berete jen jako zdroj obživy?**

*„Beru to jako normální práci, takže vlastně jako zdroj obživy.“*

### **Volnočasové aktivity**

**1) Nosíte si často práci domů a řešíte jí ve svém volném čase?**

*„Ne.“*

**2) Případá Vám, že Vaše volnočasové aktivity dostatečně kompenzují Vaši pracovní zátěž?**

*„Ano.“*

**3) Máte dostatek času na Vaše zájmové činnosti nebo potřebujete více volného času?**

*„Volného času mám dost, ale někdy by ho mohlo být víc.“*

**4) Jaký máte názor na aktivity zvané „Rage rooms“ či „Anger rooms“ (místnosti, ve kterých je možné vše rozbít, a tím ze sebe uvolnit vztek/nadbytečnou energii?)**

*„Jsou i jiné způsoby, jak vybit přebytečnou energii.“*

**Tabulka č. 1: Jaké volnočasové aktivity provozujete?**

(prosím zaškrtněte pomocí x)

|            |   |                     |  |
|------------|---|---------------------|--|
| Turistika  |   | Ruční práce         |  |
| Jóga       |   | Četba               |  |
| Meditace   |   | Dechová cvičení     |  |
| Plavání    |   | Aerobik             |  |
| Tenis      | x | Posezení s přáteli  |  |
| Lyžování   |   | Malování            |  |
| Posilování | x | Adrenalinové sporty |  |

Jiné: Cyklistika, florbal, fotbal, rybaření.

**Tabulka č. 2: Jaké stresory (podněty, které vyvolávají stres) se Vás týkají?**  
(prosím zaškrtněte pomocí x)

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| Nedostatečná společenská prestiž. | x |
| Nízké finanční ohodnocení.        | x |
| Nízká disciplinovanost žáků.      |   |

|                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| Nízká motivace žáků.                  | x |
| Nedostatek času pro odpočinek.        |   |
| Tlak ze strany rodičů.                |   |
| Tlak ze strany vedení školy.          |   |
| Tlak ze strany kolegů.                |   |
| Příliš mnoho administrativy.          |   |
| Zodpovědnost za bezpečnost žáků.      | x |
| Špatné školní prostředí.              |   |
| Věkový rozdíl mezi pedagogem a žákem. |   |



## **Příloha č.2:**

### **Rozhovor s paní učitelkou A. D.**

Rozhovor s touto paní učitelkou byl pro mě velice zajímavý. Paní učitelka A.D. mi připadala rázná a nervózní, ale mohlo to být jen tím, že svolila k rozhovoru s neznámou osobou, protože v průběhu rozhovoru mi začala připadat klidnější.

**1) Jaké aktivity provozujete ve svém volném čase?**

*„Jsem členkou sboru dobrovolných hasičů, věnuji se chovatelství králíků a ráda navštěvuji kulturní zařízení.“*

**2) Připadá Vám Vaše povolání psychicky náročné?**

*„Ano, připadá.“*

**3) Cítíte se na konci pracovního dne vyčerpaná po psychické či fyzické stránce?**

*„Jak kdy, ale když už jsem unavená, tak spíše po fyzické stránce.“*

**4) Vyhledala jste někdy v minulosti psychoterapeuta z důvodů psychických problémů souvisejících s pracovní zátěží?**

*„Ne, zatím nebylo potřeba.“*

**5) Vycházíte dobře s kolegy? Pokud nastane konflikt, jak ho řešíte?**

*„Já vycházím s kolegy dobře. Pokud nastane nějaký konflikt, vždy se snažíme si o něm promluvit a pak ho v klidu vyřešit.“*

**6) Jak řešíte konflikty se žáky (klidně/impulzivně)?**

*„Většinou klidně, tichý hlas je ten nejlepší způsob, jak žáky připoutat zpět k výuce.“*

**7) Spolupracují s Vámi rodiče žáků nebo o spolupráci příliš nejeví zájem? Dostáváte se často do konfliktu s rodiči? Pokud ano, čeho se konflikty nejčastěji týkají (hodnocení, kázeňské problémy...)?**

*„Rodiče s námi moc nespolupracují, takže se snažíme konflikty s žáky řešit sami. A tady máme hlavně konflikty, které se týkají docházky.“*

**8) Máte snahu dodržovat/dodržujete zdravý životní styl (vyvážená strava, pitný režim)?**

*„Ne. Párkrát jsem zkoušela jíst zdravě, ale dlouho jsem to nevydržela.“*

**9) Má na Váš pracovní výkon vliv dostatek/nedostatek spánku?**

*„Ano. Když se špatně vyspím, jsem podrážděná.“*

**10) Střídají se u Vás fáze únavy s fází psychické pohody?**

*„Ano a souvisí to hlavně s tím, jak se vyspím.“*

**11) Jste náchylná k nemocem?**

*„Ano, a to hlavně v zimě.“*

## **Otázky ohledně syndromu vyhoření.**

**1) Víte, co je syndrom vyhoření a jak se projevuje?**

*„Ano, vím. Projevy jsou ale různé- od nechutenství k práci přes fázi "je mi všechno jedno" až po vztek, který dokáže vyvolat i malé nedopatření.“*

**2) Když ráno vstáváte, těšíte se do práce?**

*„Jak kdy, záleží na konkrétním dni a taky podle toho, co je v plánu.“*

**3) Přemýšlíte někdy o tom, jak dlouho budete schopna pokračovat ve Vaší profesi?**

*„Ano, než mi bouchnou nervy.“*

**4) Už jste někdy přemýšlela o změně povolání?**

*„Ano, a už jsem to dokonce jednou udělala, ale po čase jsem se vrátila zpět do školství.“*

**5) Jak vnímáte Vaše povolání? Naplňuje Vás, baví Vás nebo ho berete jen jako zdroj obživy?**

*„Moje práce mě baví, ale jsou tam určité výjimky.“*

## **Volnočasové aktivity**

**1) Nosíte si často práci domů a řešíte jí ve svém volném čase?**

*„Ano, hlavně opravy písemných prací.“*

**2) Případá Vám, že Vaše volnočasové aktivity dostatečně kompenzují Vaši pracovní zátěž?**

„Ne.“ (velmi důrazně řečeno)

**3) Máte dostatek času na Vaše zájmové činnosti nebo potřebujete více volného času?**

„Více času by se hodilo“.

**4) Jaký máte názor na aktivity zvané „Rage rooms“ či „Anger rooms“ (místnosti, ve kterých je možné vše rozbít, a tím ze sebe uvolnit vztek/nadbytečnou energii)?**

„Hloupost nové doby. Mladí už neví, co by vymysleli, tak vymýšlí hlouposti“.

**Tabulka č. 1: Jaké volnočasové aktivity provozujete?**

(prosím zaškrtněte pomocí x)

|            |  |                     |   |
|------------|--|---------------------|---|
| Turistika  |  | Ruční práce         | X |
| Jóga       |  | Četba               |   |
| Meditace   |  | Dechová cvičení     |   |
| Plavání    |  | Aerobik             |   |
| Tenis      |  | Posezení s přáteli  | X |
| Lyžování   |  | Malování            |   |
| Posilování |  | Adrenalinové sporty |   |

Jiné:

**Tabulka č.2: Jaké stresory (podněty, které vyvolávají stres) se Vás týkají?**  
(prosím zaškrtněte pomocí x)

|                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| Nedostatečná společenská prestiž. |  |
|-----------------------------------|--|

|                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| Nízké finanční ohodnocení.            | X |
| Nízká disciplinovanost žáků.          | X |
| Nízká motivace žáků.                  |   |
| Nedostatek času pro odpočinek.        | X |
| Tlak ze strany rodičů.                | X |
| Tlak ze strany vedení školy.          | X |
| Tlak ze strany kolegů.                |   |
| Příliš mnoho administrativy.          | X |
| Zodpovědnost za bezpečnost žáků.      | X |
| Špatné školní prostředí.              | X |
| Věkový rozdíl mezi pedagogem a žákem. |   |

Jiné:

### **Příloha č.3:**

#### **Rozhovor s paní učitelkou O. B.**

Paní učitelka O. B. je příjemná a usměvavá paní, která je dle mého názoru ve svém pracovním kolektivu oblíbená. Musím podotknout, že rozhovor s touto paní učitelkou byl velmi příjemný.

**1) Jaké aktivity provozujete ve svém volném čase?**

*„Četbu, jízdu na kole, procházky, v zimě lyžování.“*

**2) Připadá Vám Vaše povolání psychicky náročné?**

*„Někdy ano, ale ne vždy.“*

**3) Cítíte se na konci pracovního dne vyčerpaná po psychické či fyzické stránce?**

*„Někdy ano, někdy ne. Záleží na délce pracovního dne a na skladbě hodin.“*

**4) Vyhledala jste někdy v minulosti psychoterapeuta z důvodů psychických problémů souvisejících s pracovní zátěží?**

*„Ne.“*

**5) Vycházíte dobře s kolegy? Pokud nastane konflikt, jak ho řešíte?**

*„S kolegy vycházíme dobře a případné konflikty řešíme rozhovorem.“*

**6) Jak řešíte konflikty se žáky (klidně/impulzivně)?**

*„Domnívám se, že klidně.“*

**7) Spolupracují s Vámi rodiče žáků nebo o spolupráci příliš nejeví zájem? Dostáváte se často do konfliktu s rodiči? Pokud ano, čeho se konflikty nejčastěji týkají (hodnocení, kázeňské problémy...)?**

*„Rodiče většinou spolupracují dobře a konflikty s nimi nemám.“*

**8) Máte snahu dodržovat/dodržujete zdravý životní styl (vyvážená strava, pitný režim)?**

*„Já si hlídám hlavně pitný režim.“*

**9) Má na Váš pracovní výkon vliv dostatek/nedostatek spánku?**

*„Ano“*

**10) Střídají se u Vás fáze únavy s fází psychické pohody?**

*„Ano, v okamžicích zvýšených nároků na můj výkon (např. období maturit) jsem unavenější.“*

**11) Jste náchylná k nemocem?**

*„Myslím si, že ne.“*

**Otázky ohledně syndromu vyhoření.**

**1) Víte, co je syndrom vyhoření a jak se projevuje?**

*„Ano.“*

**2) Když ráno vstáváte, těšíte se do práce?**

*„Většinou ano.“*

**3) Přemýšlíte někdy o tom, jak dlouho budete schopna pokračovat ve Vaší profesi?**

*„Zatím se tím nezabývám.“*

**4) Už jste někdy přemýšlela o změně povolání?**

*„Ne.“*

**5) Jak vnímáte Vaše povolání? Naplňuje Vás, baví Vás nebo ho berete jen jako zdroj obživy?**

*„Moje povolání mě baví.“*

**Volnočasové aktivity**

**1) Nosíte si často práci domů a řešíte jí ve svém volném čase?**

*„Ne.“*

**2) Případá Vám, že Vaše volnočasové aktivity dostatečně kompenzují Vaši pracovní zátěž?**

*„To ano.“*

**3) Máte dostatek času na Vaše zájmové činnosti nebo potřebujete více volného času?**

*„Mám dostatek času.“*

- 4) Jaký máte názor na aktivity zvané „Rage rooms“ či „Anger rooms“ (místnosti, ve kterých je možné vše rozbít, a tím ze sebe uvolnit vztek/nadbytečnou energii)?

*„Určitě jsou chvíle, kdy je to vítaná možnost uvolnění vzteku.“*

**Tabulka č. 1: Jaké volnočasové aktivity provozujete?**

(prosím zaškrtněte pomocí x)

|            |          |                     |          |
|------------|----------|---------------------|----------|
| Turistika  | <b>x</b> | Ruční práce         |          |
| Jóga       |          | Četba               | <b>x</b> |
| Meditace   |          | Dechová cvičení     |          |
| Plavání    |          | Aerobik             |          |
| Tenis      |          | Posezení s přáteli  | <b>x</b> |
| Lyžování   | <b>x</b> | Malování            |          |
| Posilování |          | Adrenalinové sporty |          |

Jiné:

**Tabulka č.2: Jaké stresory (podněty, které vyvolávají stres) se Vás týkají?**  
(prosím zaškrtněte pomocí x)

|                                   |          |
|-----------------------------------|----------|
| Nedostatečná společenská prestiž. | <b>x</b> |
| Nízké finanční ohodnocení.        | <b>x</b> |
| Nízká disciplinovanost žáků.      |          |
| Nízká motivace žáků.              |          |
| Nedostatek času pro odpočinek.    |          |

|                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| Tlak ze strany rodičů.                |   |
| Tlak ze strany vedení školy.          |   |
| Tlak ze strany kolegů.                |   |
| Příliš mnoho administrativy.          | x |
| Zodpovědnost za bezpečnost žáků.      | x |
| Špatné školní prostředí.              |   |
| Věkový rozdíl mezi pedagogem a žákem. |   |

Jiné:

## **Příloha č.4 :**

### **Rozhovor s panem K. M.**

Tento mladý učitel působí na jednom z gymnázií a musím říct, že rozhovor s ním byl velice zajímavý. Bylo až neuvěřitelné jaký má tento pan učitel elán a zápal pro své povolání. Musím uznat, že jeho nadšení bylo až téměř nakažlivé.

#### **1) Jaké aktivity provozujete ve svém volném čase?**

*„Mám rád hudbu, převážně zpěv, hru na housle, rekreační sporty jako plavání, kolo, běh, tenis. Účastním se kulturních aktivit, protože jsem členem divadelního spolku. A chodím na populárně vzdělávací akce, jako jsou malé přednášky pro veřejnost, převážně o historii nebo křesťanské kultuře.“*



**2) Připadá Vám Vaše povolání psychicky náročné?**

*„Pouze částečně, povolání učitele mne velmi baví a naplňuje.“*

**3) Cítíte se na konci pracovního dne vyčerpaný po psychické či fyzické stránce?**

*„Pouze někdy a spíše fyzicky například mě občas trápí únava hlasu. Psychicky jen minimálně.“*

**4) Vyhledal jste někdy v minulosti psychoterapeuta z důvodů psychických problémů souvisejících s pracovní zátěží?**

*„Nikoli.“*

**5) Vycházíte dobře s kolegy? Pokud nastane konflikt, jak ho řešíte?**

*„Vycházíme s kolegy velmi dobře. Dílčí problémy řeším pokud možno okamžitou konzultací.“*

**6) Jak řešíte konflikty se žáky (klidně/impulzivně)?**

*„Klidně a se snahou o nadhled. Pedagogické situace, myslím tím výchovné, rozebírám zpravidla nejprve individuálně a poté také se třídou či skupinou, o kterou jde.“*

**7) Spolupracují s Vámi rodiče žáků nebo o spolupráci příliš nejeví zájem? Dostáváte se často do konfliktu s rodiči? Pokud ano, čeho se konflikty nejčastěji týkají (hodnocení, kázeňské problémy...)?**

*„Rodiče spolupracují, v kontaktu jsme pravidelně, podle potřeby více a individuálně.“*

**8) Máte snahu dodržovat/dodržujete zdravý životní styl (vyvážená strava, pitný režim)?**

*„Ano, zejména co se týče pravidelných fyzických aktivit a pitného režimu. Moje strava dosud patrně dokonale vyvážená není.“*

**9) Má na Váš pracovní výkon vliv dostatek/nedostatek spánku?**

*„Nyní ne, ale před několika lety, v počátku učitelského povolání, jsem hodně času po večerech trávil přípravami na vyučování.“*

**10) Střídají se u Vás fáze únavy s fází psychické pohody?**

*„Jen minimálně.“*

**11) Jste náchylný k nemocem?**

*„Spíše ne.“*

### **Otázky ohledně syndromu vyhoření.**

**1) Víte, co je syndrom vyhoření a jak se projevuje?**

*„Ano, znám teorii a některé konkrétní příběhy kantorů.“*

**2) Když ráno vstáváte, těšíte se do práce?**

Prakticky vždy.

**3) Přemýšlíte někdy o tom, jak dlouho budete schopni pokračovat ve Vaší profesi?**

*„Ne. Věřím, že se povolání budu moct věnovat až do důchodového věku.“*

**4) Už jste někdy přemýšlel o změně povolání?**

*„Ne.“*

**5) Jak vnímáte Vaše povolání? Naplňuje Vás, baví Vás nebo ho berete jen jako zdroj obživy?**

*„Velmi mne baví. Mělo by být ovšem lépe finančně ohodnoceno. Jsem čerstvě ženatý a zanedlouho, věřím, přijdou děti. Těm bych chtěl dopřát dostatečné zázemí.“*

### **Volnočasové aktivity**

**1) Nosíte si často práci domů a řešíte jí ve svém volném čase?**

*„Občas ano. Průměrně 2 krát až 3 krát týdně.“*

**2) Pripadá Vám, že Vaše volnočasové aktivity dostatečně kompenzují Vaši pracovní zátěž?**

*„Ano“.*

**3) Máte dostatek času na Vaše zájmové činnosti nebo potřebujete více volného času?**

*„Více času by se hodilo vždycky. Aktivit mám někdy možná příliš najednou.“*

- 4) Jaký máte názor na aktivity zvané „Rage rooms“ či „Anger rooms“ (místnosti, ve kterých je možné vše rozbít, a tím ze sebe uvolnit vztek/nadbytečnou energii?)

„Neznám je, tedy konkrétně nevím.“

**Tabulka č. 1: Jaké volnočasové aktivity provozujete?**

(prosím zaškrtněte pomocí x)

|            |          |                     |          |
|------------|----------|---------------------|----------|
| Turistika  | <b>x</b> | Ruční práce         |          |
| Jóga       |          | Četba               | <b>x</b> |
| Meditace   |          | Dechová cvičení     |          |
| Plavání    | <b>x</b> | Aerobik             |          |
| Tenis      | <b>x</b> | Posezení s přáteli  | <b>x</b> |
| Lyžování   | <b>x</b> | Malování            |          |
| Posilování |          | Adrenalinové sporty |          |

Jiné: aktivně hudbu a divadlo, křesťanské (katolické) aktivity

**Tabulka č.2: Jaké stresory (podněty, které vyvolávají stres) se Vás týkají?**

(prosím zaškrtněte pomocí x)

|                                   |          |
|-----------------------------------|----------|
| Nedostatečná společenská prestiž. |          |
| Nízké finanční ohodnocení.        | <b>x</b> |
| Nízká disciplinovanost žáků.      |          |
| Nízká motivace žáků.              |          |
| Nedostatek času pro odpočinek.    |          |

|                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| Tlak ze strany rodičů.                |   |
| Tlak ze strany vedení školy.          |   |
| Tlak ze strany kolegů.                |   |
| Příliš mnoho administrativy.          | x |
| Zodpovědnost za bezpečnost žáků.      | x |
| Špatné školní prostředí.              |   |
| Věkový rozdíl mezi pedagogem a žákem. |   |

Jiné:

## **Příloha č.5:**

### **Rozhovor s paní učitelkou A. L.**

Velmi klidná paní učitelka, dokonce bych se nebála říct, že až flegmatická. Chvillemi mi její odpovědi až překvapovaly, ale i tak to byl, dle mého názoru, velmi přínosný rozhovor.

#### **1) Jaké aktivity provozujete ve svém volném čase?**

*„Věnuji se luštění křížovek a malování antistresových obrázků.“*

#### **2) Připadá Vám Vaše povolání psychicky náročné?**

*„Někdy ano.“*

**3) Cítíte se na konci pracovního dne vyčerpaný/á po psychické či fyzické stránce?**

*„Některé dny jsou velmi náročné jak po psychické, tak i fyzické stránce.“*

**4) Vyhledala jste někdy v minulosti psychoterapeuta z důvodů psychických problémů souvisejících s pracovní zátěží?**

*„Ne.“*

**5) Vycházíte dobře s kolegy? Pokud nastane konflikt, jak ho řešíte?**

*„S kolegy vycházíme velmi dobře a bez konfliktů.“*

**6) Jak řešíte konflikty se žáky (klidně/impulzivně)?**

*„Impulzivně a nejsem na to hrdá.“*

**7) Spolupracují s Vámi rodiče žáků nebo o spolupráci příliš nejeví zájem? Dostáváte se často do konfliktu s rodiči? Pokud ano, čeho se konflikty nejčastěji týkají (hodnocení, kázeňské problémy...)?**

*„Nedostávám, většinou nejeví o spolupráci zájem.“*

**8) Máte snahu dodržovat/dodržujete zdravý životní styl (vyvážená strava, pitný režim)?**

*„Snaha by byla, ale skutek utek.“*

**9) Má na Váš pracovní výkon vliv dostatek/nedostatek spánku?**

*„Má, dokonce má vliv i střídání letního a zimního času.“*

**10) Střídají se u Vás fáze únavy s fází psychické pohody?**

*„Ano.“*

**11) Jste náchylná k nemocem?**

*„Myslím, že ne.“*

## **Otázky ohledně syndromu vyhoření.**

**1) Víte, co je syndrom vyhoření a jak se projevuje?**

*„Vím co to je, ale nevím, jak se projevuje.“*

**2) Když ráno vstáváte, těšíte se do práce?**

*„Nikdy. Vždycky bych radši spala.“*

**3) Přemýšlíte někdy o tom, jak dlouho budete schopna pokračovat ve Vaší profesi?**

*„O tom raději nepřemýšlím.“*

**4) Už jste někdy přemýšlela o změně povolání?**

*„Ne nikdy.“*

**5) Jak vnímáte Vaše povolání? Naplňuje Vás, baví Vás nebo ho berete jen jako zdroj obživy?**

*„Jen jako zdroj obživy.“*

### **Volnočasové aktivity**

**1) Nosíte si často práci domů a řešíte jí ve svém volném čase?**

*„Dost často.“*

**2) Připadá Vám, že Vaše volnočasové aktivity dostatečně kompenzují Vaši pracovní zátěž?**

*„Myslím, že ne, protože na ně nemám tolik času, kolik bych chtěla.“*

**3) Máte dostatek času na Vaše zájmové činnosti nebo potřebujete více volného času?**

*„Nemám.“*

**4) Jaký máte názor na aktivity zvané „Ragerooms“ či „Angerrooms“ (místnosti, ve kterých je možné vše rozbít, a tím ze sebe uvolnit vztek/nadbytečnou energii)?**

*„Nikdy jsem o těchto aktivitách neslyšela.“*

### **Tabulka č. 1: Jaké volnočasové aktivity provozujete?**

(prosím zaškrtněte pomocí x)

|           |  |                 |          |
|-----------|--|-----------------|----------|
| Turistika |  | Ruční práce     | <b>x</b> |
| Jóga      |  | Četba           | <b>x</b> |
| Meditace  |  | Dechová cvičení |          |

|            |          |                     |          |
|------------|----------|---------------------|----------|
| Plavání    | <b>x</b> | Aerobik             |          |
| Tenis      |          | Posezení s přáteli  | <b>x</b> |
| Lyžování   |          | Malování            | <b>x</b> |
| Posilování |          | Adrenalinové sporty |          |

Jiné:

**Tabulka č.2: Jaké stresory (podněty, které vyvolávají stres) se Vás týkají?**  
(prosím zaškrtněte pomocí x)

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| Nedostatečná společenská prestiž. |   |
| Nízké finanční ohodnocení.        | x |
| Nízká disciplinovanost žáků.      | x |
| Nízká motivace žáků.              |   |
| Nedostatek času pro odpočinek.    | x |
| Tlak ze strany rodičů.            |   |
| Tlak ze strany vedení školy.      | x |
| Tlak ze strany kolegů.            |   |
| Příliš mnoho administrativy.      | x |
| Zodpovědnost za bezpečnost žáků.  | x |
| Špatné školní prostředí.          |   |
| Věkový rozdíl mezi pedagogem a    |   |

|        |  |
|--------|--|
| žákem. |  |
|--------|--|

Jiné:

## **Příloha č.6:**

### **Rozhovor s panem učitelem M. H.**

Zřejmě ten nejkldnější a nevtipnější učitel, kterého jsem kdy potkala. Každou odpověď provázel s úsměvem a vtipy, které není možné zveřejňovat.

**1) Jaké aktivity provozujete ve svém volném čase?**

*„Každý den pracuji na zahradě a okolo domu.“*

**2) Pripadá Vám Vaše povolání psychicky náročné?**

*„Ano.“*

**3) Cítíte se na konci pracovního dne vyčerpaný po psychické či fyzické stránce?**

*„Po psychické stránce někdy ano.“*

**4) Vyhledal jste někdy v minulosti psychoterapeuta z důvodů psychických problémů souvisejících s pracovní zátěží?**

*„Ne.“*

**5) Vycházíte dobře s kolegy? Pokud nastane konflikt, jak ho řešíte?**

*„Myslím, že vycházím se všemi dobře a bez konfliktů.“*

**6) Jak řešíte konflikty se žáky (klidně/impulzivně)?**

*„Velmi klidně.“*



**7) Spolupracují s Vámi rodiče žáků nebo o spolupráci příliš nejeví zájem? Dostáváte se často do konfliktu s rodiči? Pokud ano, čeho se konflikty nejčastěji týkají (hodnocení, kázeňské problémy...)?**

*„Zhruba polovina rodičů spolupracuje, druhá polovina ne. Ale konflikty nemáme.“*

**8) Máte snahu dodržovat/dodržujete zdravý životní styl (vyvážená strava, pitný režim)?**

*„Snahu mám, ale nedodržuji.“*

**9) Má na Váš pracovní výkon vliv dostatek/nedostatek spánku?**

*„Ano. Když jsem nevyspalý, jsem pěkně protivný.“*

**10) Střídají se u Vás fáze únavy s fází psychické pohody?**

*„Myslím, že ani ne.“*

**11) Jste náchylný k nemocem?**

*„Ne.“*

## **Otázky ohledně syndromu vyhoření.**

**1) Víte, co je syndrom vyhoření a jak se projevuje?**

*„Ano, vím. A projevuje se únavou, střídáním nálad, psychickými problémy.“*

**2) Když ráno vstáváte, těšíte se do práce?**

*„Že bych se vyloženě těšil, to se říci nedá.“*

**3) Přemýšlíte někdy o tom, jak dlouho budete schopni pokračovat ve Vaší profesi?**

*„Vzhledem k tomu, že brzy odcházím do důchodu, tak ano.“*

**4) Už jste někdy přemýšlel o změně povolání?**

*„Ne“*

**5) Jak vnímáte Vaše povolání? Naplňuje Vás, baví Vás nebo ho berete jen jako zdroj obživy?**

*„Moje práce mě naplňuje a někdy i baví.“*

## Volnočasové aktivity

1) Nosíte si často práci domů a řešíte jí ve svém volném čase?

„Ne.“

2) Případá Vám, že Vaše volnočasové aktivity dostatečně kompenzují Vaši pracovní zátěž?

„Myslím, že ano.“

3) Máte dostatek času na Vaše zájmové činnosti nebo potřebujete více volného času?

„Mám dostatek času.“

4) Jaký máte názor na aktivity zvané „Ragerooms“ či „Angerrooms“ (místnosti, ve kterých je možné vše rozbít, a tím ze sebe uvolnit vztek/nadbytečnou energii)?

„Žádné takové potřeby nemám.“

### Tabulka č. 1: Jaké volnočasové aktivity provozujete?

(prosím zaškrtněte pomocí x)

|            |  |                     |          |
|------------|--|---------------------|----------|
| Turistika  |  | Ruční práce         |          |
| Jóga       |  | Četba               |          |
| Meditace   |  | Dechová cvičení     |          |
| Plavání    |  | Aerobik             |          |
| Tenis      |  | Posezení s přáteli  | <b>x</b> |
| Lyžování   |  | Malování            |          |
| Posilování |  | Adrenalinové sporty |          |

Jiné: Práce okolo domu a na zahradě

**Tabulka č.2: Jaké stresory (podněty, které vyvolávají stres) se Vás týkají?**  
 (prosím zaškrtněte pomocí x)

|                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| Nedostatečná společenská prestiž.     |   |
| Nízké finanční ohodnocení.            |   |
| Nízká disciplinovanost žáků.          |   |
| Nízká motivace žáků.                  |   |
| Nedostatek času pro odpočinek.        |   |
| Tlak ze strany rodičů.                |   |
| Tlak ze strany vedení školy.          | x |
| Tlak ze strany kolegů.                |   |
| Příliš mnoho administrativy.          | x |
| Zodpovědnost za bezpečnost žáků.      | x |
| Špatné školní prostředí.              |   |
| Věkový rozdíl mezi pedagogem a žákem. |   |

Jiné: