

Česká zemědělská univerzita v Praze

Ekonomika a management

Katedra psychologie



Bakalářská práce

Stres, syndrom vyhoření a duševní hygiena pedagogů

Paličková Adéla

© 2022 ČZU v Praze

ČESKÁ ZEMĚDĚLSKÁ UNIVERZITA V PRAZE

Provozně ekonomická fakulta

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Adéla Paličková

Ekonomika a management

Název práce

Stres, syndrom vyhoření a duševní hygiena ve vybrané profesi

Název anglicky

Stress, burnout syndrom and mental hygiene related to a given profession

Cíle práce

Cílem práce je popis a analýza oblasti stresu, duševní hygieny a syndromu vyhoření ve vybrané profesi. Konkrétně se věnuje pedagogické činnosti a zejména faktorům ovlivňujícím výskyt syndromu vyhoření a na základě výzkumu navrhne možnosti a doporučení pro jeho prevenci.

Metodika

V teoretické části budou objasněny základní pojmy a východiska předmětné oblasti.

Pomocí dotazníku budou získána data, která budou dále analyzována pomocí příslušných statistických metod. Výsledky budou vyhodnoceny, interpretovány a budou z nich vyvozena vhodná doporučení.

Doporučený rozsah práce

50-60 str.

Klíčová slova

duševní hygiena, profese pedagoga, stres, syndrom vyhoření, zvládání stresu

Doporučené zdroje informací

- BEDRNOVÁ, E. Management osobního rozvoje: duševní hygiena, sebeřízení a efektivní životní styl. Praha: Management Press, 2009. ISBN 978-80-7261-198-0.
- DVOŘÁKOVÁ, Z. Management lidských zdrojů. Praha: C.H. Beck, 2007. ISBN 978-80-7179-893-4.
- KEBZA, V. Psychosociální determinanty zdraví. Praha: Academia, 2005. ISBN 80-200-1307-5.
- KŘIVOHLAVÝ, J. Psychologie zdraví. 3. vydání. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-568-4.
- RUSH, M. D. Syndrom vyhoření. Praha: Návrat domů, 2003. ISBN 80-7255-074-8.
- ŠTIKAR, J. Psychologie ve světě práce. Praha: Karolinum, 2003. ISBN 978-80-246-0448-0.
- ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, M. Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele. Praha: Grada, 2018. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-271-0470-3

Předběžný termín obhajoby

2021/22 LS – PEF

Vedoucí práce

PhDr. Hana Chýlová, Ph.D.

Garantující pracoviště

Katedra psychologie

Elektronicky schváleno dne 26. 11. 2021

PhDr. Pavla Rymešová, Ph.D.

Vedoucí katedry

Elektronicky schváleno dne 29. 11. 2021

Ing. Martin Pelikán, Ph.D.

Děkan

V Praze dne 04. 03. 2022

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že svou bakalářskou práci "Stres a duševní hygiena pedagogů" jsem vypracovala samostatně pod vedením vedoucího bakalářské práce a s použitím odborné literatury a dalších informačních zdrojů, které jsou citovány v práci a uvedeny v seznamu použitých zdrojů na konci práce. Jako autorka uvedené bakalářské práce dále prohlašuji, že jsem v souvislosti s jejím vytvořením neporušila autorská práva třetích osob.

V Praze dne 15.3.2022

Poděkování

Ráda bych touto cestou poděkovala paní PhDr. Haně Chýlové, Ph.D. za vstřícnost, za vedení, odborné rady a čas, který mi věnovala při zpracování této práce. Dále bych chtěla poděkovat všem respondentům, kteří mi dali možnost, na základě svých odpovědí, ke vzniku této práce. V neposlední řadě děkuji své rodině a přátelům za veškerou podporu.

Stres a duševní hygiena pedagogů

Abstrakt

Bakalářská práce se zabývá stresem a syndromem vyhoření pedagogů. Teoretická část má za úkol představit duševní hygienu, metody duševní hygieny, stres a jeho příčiny a následky. Dále představit pojem syndrom vyhoření, fáze syndromu vyhoření a jeho projevy. Literární rešerše je rozšířena o kapitolu o následcích stresu na pedagozích a dopad jejich vyhoření na ekonomiku státu.

Cílem empirické části je testovat stanovené hypotézy a analyzovat výsledky dotazníkového šetření. A díky těmto výsledkům jsou stanovena patřičná doporučení.

Klíčová slova: duševní hygiena, stres, syndrom vyhoření, stresory, duševní zdraví, zdravý životní styl, pedagog, školství

Stress and mental hygiene of teachers

Abstract

The bachelor thesis deals with stress and burnout syndrome in teachers. The theoretical part aims to introduce mental hygiene, methods of mental hygiene, stress and its causes and consequences. Furthermore, introduce the concept of burnout syndrome, the stages of burnout syndrome and its manifestations. The literature search is expanded on the consequences of stress in teachers and the impact of their burnout on the state economy.

The aim of the empirical part is to test the established hypotheses and analyze the results of the questionnaire survey. And thanks to these results, appropriate recommendations are made.

Keywords: mental hygiene, stress, burnout, stressors, mental health, healthy lifestyle, educator, education

Obsah

1. Úvod.....	12
2. Cíl práce a metodika	13
2.1 Cíl práce	13
2.2 Metodika	13
3. Teoretická východiska	16
3.1 Duševní hygiena.....	16
3.1.1 Širší a užší pojetí hygieny	17
3.2 Metody duševní hygieny	17
3.2.1 Uklidňující sugesce.....	18
3.2.2 Fyzické cvičení	19
3.2.3 Relaxace.....	19
3.2.4 Meditace.....	20
3.2.5 Smysl pro humor.....	21
3.2.6 Sebepoznání	21
3.3 Stres.....	21
3.3.1 Eustres a distres	22
3.3.2 Stresory	23
3.3.3 Obecný adaptační syndrom.....	24
3.3.4 Co stres způsobuje člověku.....	25
3.4 Syndrom vyhoření	26
3.4.1 Fáze syndromu vyhoření.....	26
3.4.2 Příčiny syndromu vyhoření.....	27
3.4.3 Projevy syndromu vyhoření	28
3.5 Stres a učitelé	28
3.5.1 Zdroje a příčiny stresu pedagogů.....	28
3.5.2 Následky	29
4. Vlastní práce.....	31
4.1 Technika sběru dat	31
4.2 Stanovení hypotéz	31
4.3 Charakteristika souboru	32
4.4 Testování hypotéz	34
4.5 Výsledky odpovědí.....	44
5. Výsledky a diskuse	51
6. Závěr.....	54
7. Seznam použitých zdrojů	56

7.1	Literární zdroje.....	56
7.2	Internetové zdroje.....	58
8.	Přílohy	59
8.1	Příloha č.1 Dotazník.....	59

Seznam obrázků

Obrázek 1– Některé změny při relaxaci a stresu (Nešpor, 2013, s. 13).....	20
Obrázek č.2- Rozhodování o povaze stresu (Plamínek, 2004, s. 129).....	23

Seznam tabulek

Tabulka 1 - Míra pracovního zatížení mužů a žen	35
Tabulka 2 - Délka praxe a pocit ohrožení syndromem vyhoření	37
Tabulka 3 - Pracoviště a syndrom vyhoření	39
Tabulka 4 - Metody a míra stresu	41
Tabulka 5 - Pracovní prostředí a zvládání stresu	43
Tabulka 6 - Očekávané četnosti	43

Seznam grafů

Graf 1 - Pohlaví respondentů	32
Graf 2 - Věk respondentů	33
Graf 3 - Pracoviště	33
Graf 4 - Délka působení ve školství	34
Graf 5- Míra pracovního zatížení mužů a žen	35
Graf 6 - Délka praxe a ohrožení syndromem vyhoření	37
Graf 7 - Pracoviště a syndrom vyhoření	39
Graf 8 - Metody a míra stresu	41
Graf 9 - Cítíte se ve stresu	44
Graf 10 - Míra stresu / zátěže	45
Graf 11 - Stresory	45
Graf 12 - Stres a pracoviště	46
Graf 13 - Stres mimo pracoviště	47
Graf 14 - Pojem duševní hygiena	47
Graf 15 - Využití duševní hygieny	48
Graf 16 - Syndrom vyhoření	49
Graf 17 - Co způsobuje syndrom vyhoření	50

1. Úvod

Stres představuje určitou část každodenního života. Panuje všude kolem nás, má různé podoby. Může na nás působit negativně a pokud člověk dlouhodobě stres neovládá, začne se jeho tíha projevovat agresivněji na fyzické i psychické stránce jedince. Avšak stres nemusí být zpravidla jen špatný. Existuje i prospěšný stres, který nás pohání k lepším výkonům a napomáhá k silnějším prožitkům.

Práce je prostředí, kde působí stres zcela běžně, někdy až v nepřírodném množství. Objevuje se zde mnoho stresorů, které člověka ovlivňují. Časový pressure, velká zodpovědnost nebo i nepříjemné prostředí, to vše se může stát stresorem.

Pokud se napětí nevyléčí nebo alespoň nezmírní, je možné, že každodenní kolotoč plný zátěží může dozrát až k syndromu vyhoření.

Syndromem vyhoření je ohrožen kdokoli, avšak profese, které pracují s lidmi, častěji podlehnou nežli ostatní. Mezi ně se řadí i pedagogové. A právě touto skupinou se zabývá tato bakalářská práce.

Učitelská profese je doprovázena celou řadou stresorů, od nadměrného počtu povinností až k vysoké míře odpovědnosti. Na učiteli značně závisí řada žáků a jejich rodičů, jelikož se od nich očekává, že budou žáky vzdělávat a do jisté míry je i vést.

Jejich práce se však neprojevuje pouze na úspěšnosti žáků, promítá se i do jiných výšin a to je stát. To, jak úspěšní a výkonní jsou učitelé, lze vidět i na národním hospodářství. Vzdělání občané pozitivně ovlivňují ekonomiku státu, je tedy přínosné věnovat větší pozornost kvalitě školství.

2. Cíl práce a metodika

2.1 Cíl práce

Stanoveným cílem této práce je pomocí literární rešerše vymezit duševní zdraví, situované v pedagogickém životě. Čtenář je však také seznámen s duševní hygienou, její důležitostí a možnostmi aplikace duševní hygieny. Dále jsou popsány pojmy jako stres a syndrom vyhoření.

Získané teoretické znalosti byly využity k vytvoření dotazníkového šetření. Tento dotazník byl představen pedagogům na středních a základních školách.

Cílem praktické části bylo zpracování a analyzování výsledků dotazníkového šetření. V další dílčí části výzkumu byly stanoveny nulové hypotézy, které byly testovány a na základě výsledků přijaty či zamítnuty. Hypotézy mají určit možné stresory i případné příčiny syndromu vyhoření:

H₀₁: Pohlaví pedagoga neovlivňuje míru stresu.

H₀₂: Délka praxe nepřispívá k ohrožení syndromem vyhoření.

H₀₃: Zaměření učitelů nemá vliv na ohrožení syndromem vyhoření.

H₀₄: Znalost metod duševní hygieny neovlivňuje míru stresu.

H₀₅: Pracovní prostředí neovlivňuje zvládání stresu.

2.2 Metodika

Teoretická část práce byla vytvořena na základě studia odborné literatury daného téma. Sepsané poznatky čtenářům přiblíží pojmy jako stres, syndrom vyhoření a duševní hygiena. Cílem literární rešerše je získání co nejvíce informací v dané oblasti.

Vlastní práce bude založena na dotazníkovém šetření. Dotazník patří mezi explorativní metody. Tyto metody získávají informace na základě odpovědí respondentů. Mezi explorativní metody lze také zařadit rozhovor a test. Avšak dotazník je schopný získat velký počet hromadných údajů. Je založen na principu psaných otázek a odpovědí. A odpovědi jsou konkrétní fakta, názory nebo postoje. Tedy není zaměřen, na rozdíl od testu, na vědomosti respondentů. (Váňová, Skopal, 2017)

Dotazník se skládá z 21 otázek. Otázky obsažené v dotazníku jsou uzavřené i polouzavřené. Respondenti odpoví zcela anonymně a budou upozorněni, že odpovědi budou využity pro zpracování bakalářské práce. Dotazník bude dostupný v online verzi, ale

také zaslán pomocí e-mailu do odkaz na webovou stránku, kde je vytvořený dotazník, ale bude tak v tištěné formě zanesen přímo do konkrétních škol.

Na základě získat dat budou testovány hypotézy. „*Statistickou hypotézou se rozumí určitý předpoklad o parametrech či tvaru rozdělení zkoumaného znaku*“ (Hindls, 2007). K vytvoření hypotéz je potřeba dodržovat určitá pravidla. Hypotéza je vyjádřena oznamovací větou, která vyjadřuje vztah mezi proměnnými. A proto musí vždy definovat rozdíl, vztah nebo následky mezi danými proměnnými. A tyto proměnné musí být měřitelné (Chráška, 2016).

Grafy, tabulky ale i výpočty budou provedeny za pomoci programu Microsoft Excel. Získané výsledky budou interpretovány a pomohou vytvořit návrhy pro praxi. Výpočty budou vypočteny na základě následujících vzorců:

Aritmetický průměr – měří obecnou velikost souboru, ukazatel míry středu

$$\bar{x} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n x_i$$

Vzorec 1-Aritmetický průměr (Neubauer, Sedláček, Kříž, 2012, str. 40)

Rozptyl – prvek míry variability, je definován jako aritmetický průměr čtverců odchylek

$$s_{i=1}^2 = \frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2}{n}$$

Vzorec 2 -Rozptyl (Neubauer, Sedláček, Kříž, 2012, str.100)

Studentův test – test shody středních hodnot s rozdílnými rozptyly

$$t = \frac{\bar{x} - \bar{y}}{\sqrt{\frac{s_x^2}{n_1} + \frac{s_y^2}{n_2}}}$$

Vzorec 3- Studentův test (Neubauer, Sedláček, Kříž, 2012, str.208)

Welchův test – určuje stupně volnosti

$$v = \frac{\left(\frac{s_x^2}{x} + \frac{s_y^2}{y}\right)^2}{\left(\frac{s_x^2}{x}\right)^2 \frac{1}{x-1} + \left(\frac{s_y^2}{y}\right)^2 \frac{1}{y-1}}$$

Vzorec 4 - Welchův test (Neubauer, Sedláček, Kříž, 2012, str. 208)

Pearsonův χ^2 test dobré shody – neparametrický test využíván v kontingenčních tabulkách ke zjištění závislosti

$$\chi^2 = \sum \frac{(n_j - np_j)^2}{np_j}$$

Vzorec 5 - Pearsonův test (Budíková, Králová, Maroš, 2010, str. 214)

3. Teoretická východiska

3.1 Duševní hygiena

Duševní hygiena je definována několika způsoby, například Míček (1986, s. 9) pojednává o duševní hygieně takto: „*Duševní hygienou rozumíme systém vědecky propracovaných pravidel a rad sloužících k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševního zdraví, duševní rovnováhy.*“, Křivohlavý (2009) dodává, že Míčková definice je v harmonii se skupinou jiných definic, které kladou důraz na zaměření duševní hygieny na vytváření nejlépe vyhovujících podmínek pro duševní činnost, udržení duševního zdraví a zdatnosti, posílení odolnosti proti negativnímu působení apod., Bedrnová a kol. (2009, s.15) duševní hygienu ztvárňují jako: „... *interdisciplinární předmět zahrnující praktické záležitosti našeho života se zaměřením na uchování si fyzického a duševního zdraví i přes nepříznivé dopady mnoha dílčích podnětů a situací.*“ nebo Křivohlavý (2009) dále tvrdí, že se duševní hygiena zaměřuje jak na duševně zdravé jedince, tak i na jedince, kteří jsou na hranici tohoto zdraví, nezabývá se přímo duševně nemocnými lidmi. Duševní hygiena posiluje duševní zdraví a tvoří složku prevence, před duševní nemocí, a to na rozdíl od psychoterapie, která léčí psychickou nemoc.

Lze tedy duševní hygienu definovat jako nepsaná pravidla, techniky a zásady, které člověk může využít k posilování duševního zdraví a duševní pohody. Zdraví je nesmírně důležité, díky němu může jedinec vést plnohodnotný život.

Zdraví lze definovat jako stav pohody na psychické, sociální i fyzické úrovni. A o každou stránku zdraví je nezbytné pečovat. Dokonce i některé profese vyžadují klidný duševní stav, do této skupiny lze zařadit i profesi učitelkou (Švamberská Šauerová, 2018).

Existuje i několik kritérií, dle kterých lze ohodnotit duševní zdraví, například Marie Jahodová (1958) udává tyto podmínky pro ideální duševní stav:

- Integrace
- Seberealizace
- Postoj vůči sobě samému
- Autonomie, nezávislost, sebeurčení

- Vnímání reality
- Soulad s prostředím

Je také zásadou si uvědomit, že duševní hygienu lze chápat jak v užším, tak v širším pojetí (Bedrnová a kol., 2009).

3.1.1 Širší a užší pojetí hygieny

Širší pojetí se zaměřuje na zhodnocení celkového života a zdraví jedince a usiluje o nalezení optima pro každého jedince (Švamberg Šauerová, 2018). Snaží se určit a popsat nepřítomnost chorob, tedy pojmout normalitu a optimum. Zatímco užší pojetí je chápáno jako samotný obor zabývající se problematikou uchování duševního zdraví, tedy jako prevence před nemocí (Bedrnová a kol., 2009).

3.2 Metody duševní hygieny

Zdraví lze ovlivnit několika způsoby, jak vnitřními, tak vnějšími. Některé **determinanty** (faktory ovlivňující zdraví a duševní stav jedince) jsou ovlivnitelné, mezi které patří například zdravý životní styl, a některé jsou neovlivnitelné, což jsou například vrozené vlohy. Všechny tyto determinanty jsou však vzájemně propojeny.

Zdravý životní styl je stěžejním faktorem ovlivňující zdraví. Tvoří ho opakující se činnosti běžného života. Pracovní styl, soukromé vztahy, podmínky bydlení a stravování, využití volného času. Pokud se člověk bude o tyto oblasti starat, bude na lepší a zdravější úrovni. Tyto determinanty jsou propojené s tím, co duševní hygiena nabízí (Švamberg Šauerová, 2018).

Zdravý životní styl je tedy základem duševní hygieny, na kterém se dá dále stavět, a to pomocí základních technik duševní hygieny, tyto techniky slouží jako prevence například proti stresu či jej pomáhají zmírnit.

„Vzhledem k tomu, že emoce a fyziologická aktivace vyvolané stresovými situacemi jsou většinou velmi nepříjemné, člověk je motivován k tomu, aby něco udělal pro zmírnění nebo odstranění nepříjemného stavu“ (Atkinson, 1998, s. 510).

Coping, neboli zvládání, se rozděluje na základě zaměření pozornosti. První kategorií jsou strategie zaměřené na problém a druhá kategorie obsahuje strategie zvládání stresu, které se věnují emocím. Lidé zpravidla využívají obě varianty zároveň.

Princip **strategií zaměřených na problém** spočívá v tom, že se vymezí rozsah problému, pojmenují se veškeré možnosti řešení a alternativa. Člověk se může rozhodnout, která možnost je pro něj přijatelná a nejvíc vyhovující (Atkinson, 1998).

Atkinson (1998, s. 510) uvádí příklad ze školního prostředí: *„Předpokládejme, že vám v kurzu, který je nezbytný k závěrečným zkouškám, hrozí propadnutí. Můžete se poradit s profesorem, sestavit si plán a podle něho studovat, nebo se můžete rozhodnout, že k doplnění potřebných znalostí potřebujete více času, a přeložíte si zkoušku na další semestr. „. Obě tyto varianty umožňují přehled alternativ a zaměřují se na řešení problému.*

Zvládání zaměřené na emoce umožňuje velké množství možností výběru metody či metod. Lidé si především zvolí tuto metodu, aby odbourali negativní myšlenky a emoce a zároveň se před nimi bránili.

Lze je ještě lépe konkretizovat, na strategie behaviorální a kognitivní. Kde behaviorální zahrnují fyzická cvičení, přátele, ale i méně zdravé varianty, a to pití alkoholu, požívání drog či nevhodné vybíjení si vzteku. Kognitivní se zaměřují na naši mysl a přesvědčení, využívají sugescí. Přehodnotí, který problém smí zůstat ve vědomí, a který naopak lze vymanit z vědomí.

Metod je opravdu mnoho, nehledě na kategorii, do které spadají. Jiné jsou jednodušší a přístupnější, na některých je potřeba pracovat, každá však má za účel odbourat stres a být i jako prevencí před ním. Některé z nich jsou popsány v následujících odstavcích (Atkinson, 1998).

3.2.1 Uklidňující sugescie

Podvědomí na rozdíl od vědomých složek mysli neumí rozlišovat podněty, a proto přijme jakoukoli myšlenku a bude jí brát jako stěžejní.

„Jakmile jednou podvědomí přijme určitou sugestivní představu za svou, začne ji bezodkladně proměňovat ve skutečnost“ (Wilson, 1997, s. 102).

Pokud si člověk bude neustále dokola opakovat, že se „cítí pod psa“, tak se tak i doopravdy cítit bude. Jakmile však se člověk naučí tento fakt využívat opačným směrem, výsledek bude pozitivní. Stačí si opakovat pozitivní myšlenky a uklidňující věty a člověk se začne cítit lépe a více v klidu (Wilson, 1997).

3.2.2 Fyzické cvičení

Joshi (2007, s. 131) hodnotí fyzickou aktivitu takto: *„Jedním z nejběžnějších způsobů, jak uvolnit stres, je poskytnout tělu to, co by za takových podmínek udělat mělo – fyzickou aktivitu. Přesněji řečeno, cvičení se osvědčuje jako výtečný mechanismus na zmírnění stresu.“*

Pohyb celkově působí antidepresivně a má i katarzní účinek. Při fyzické aktivitě se uvolňuje spousta látek v mozku, například endorfiny. Emoce zároveň ovlivňuje dýchání, jelikož při stavu deprese je dýchání spíše povrchní, tak při aktivitě se okamžitě mění styl dýchání na pravidelný a hluboký. Proto lze využívat i různá dechová cvičení při boji se stresem a úzkostí.

Pokud člověk prožívá úzkostná období, projeví se to také na jeho bilančních schopnostech a stabilitě. Při trénování a cvičení bilance a stability se úzkost prokazatelně snižuje.

„Zlepšováním fyzické výkonnosti a celkového tělesného stavu dochází ke zvýšení sebedůvěry a pocitu vlastní kompetence, a tak i ke zlepšování nálady. Například velmi pozitivní účinek má redukce hmotnosti, která ovlivňuje sebepojetí,“ (Švamberk Šauerová, 2018, s. 78).

3.2.3 Relaxace

Díky shonu a stresu se u mnoha lidí vytvoří zvýšené napětí, především svalů. Situace sice může pominout, ale naše **teze** (napětí) může přetrvávat (Míček, 1980).

Relaxaci bereme jako odpočinek nebo uklidnění. Stimuluje duševní rovnováhu i fyzický klid a odbourává napětí. Jedná se o chtěné uvolnění těla i mysli.

Jako relaxaci můžeme označit lehká protahovací cvičení, ale i mentální cvičení.

„Lehké protahovací cvičení pomáhá protáhnout zkrácené či jednostranně namáhané svalstvo, uvolní klouby i páteř, podpoří tok lymfy, odstraní napětí. Snadné mentální techniky podpoří pocit uvolnění, vyčistí hlavu, dodají potřebný optimismus a naplní nás energií“ (Švamberk Šauerová, 2018, s. 133).

Nejvyžívanějšími relaxacemi jsou od E. Jacobsona progresivní relaxace či od J.H.Schultze autogenní tréninky (Míček, Zeman, 1997).

Karel Nešpor v následující tabulce znázorňuje změny, ke kterým dochází při relaxaci a stresu.

Stres		Relaxace
↑	Svalové napětí	↓
↑	Tepová frekvence a TK	↓
↑	Dechová frekvence	↓
↑	Látková výměna	↓
↑	Nadledviny	↓
↑	Kožní galvanická vodivost	↓
↑	Frekvence vln na EEG	↓
↓	Hojení, imunita, spánek, trávení, tvořivost, schopnost se učit, duševní výkonnost atd.	↑

Obrázek 1 – Některé změny při relaxaci a stresu (Nešpor, 2013, s. 13)

3.2.4 Meditace

Meditace nám může napomoci k lepšímu ovládní našich myšlenek, k rozvoji schopnosti udržet pozornost a zároveň snadněji přenášet naši pozornost z jedné věci na druhou (Fontana, 2016).

„Váš dech je nepřírozenější věcí, na kterou se můžete naladit. Zkuste jednoduše pozorovat svůj dech. Poslouchejte jeho zvuk a prožijte pocit, který vytváří. Dovede vás do meditativního stavu. Jestliže do vaší mysli vstoupí myšlenky, nechte je volně plynout. Pasivně je přehlížejte. Místo toho se soustřeďte na svůj dech. Umožněte mu projevit se jeho vlastním opakujícím se rytmem.“ (Joshi, 2007, s. 138)

Pravidelná meditace je užitečná při snaze o snížení stresu z několika důvodů:

- Cvičí naši pozornost
- Zvyšuje naši kontrolu nad myšlenkami
- Zvyšuje schopnost ovládní emocí

- Pomáhá tělu k uvolnění (Joshi, 2007)

3.2.5 Smysl pro humor

„Smysl pro humor je schopnost tvůrčího vidění, a zejména popisu skutečnosti, který pobaví. Prostředkem humoru není tudíž komika sama, nýbrž komický výklad nebo pojetí věci“ (Švamberg Šauerová, 2018. s. 88).

Abychom pochopili humor, musíme mít určité vzdělání, vhodnou povahu, dobrou náladu a nadhled.

Humor nám pomáhá se odbourat od stresu a přicházíme na jiné myšlenky. *„Humorem si vytváříme odstup, a přesto zůstáváme součástí situace. Před problémy neutikáme ani před nimi nezavíráme oči“ (Švamberg Šauerová, 2018. s. 88).*

Smích zároveň prosperuje i fyzickému zdraví jedince. Tato činnost podporuje imunitní systém, cvičí bránici, dýchání, odpoutává svaly od tenze a procvičuje mnoho dalších orgánů. Při intenzivnějším smíchu se zapojuje více svalů. Když se smějeme, snižujeme tím únavu i hladinu cukru v krvi (Švamberg Šauerová, 2018).

3.2.6 Sebepoznání

„Má-li lékař někoho léčit, potřebuje nejprve poznat, co danému člověku je. Má-li někdo, obrazně řečeno, „na sobě pracovat“ – a to jde duševní hygieně a sebevýchově především-, měl by věnovat „diagnostickou“ pozornost sám sobě“ (Křivohlavý, 2009, s. 146).

Existují i určité metody sebepoznání:

- Registrace = sledování svého každodenního chování
- Reflexe = rozbor vlastního jednání
- Psaní deníku
- Pozorování vlastních emocí
- Sebepozorování zaměřené na fyziologické procesy
- Přátelé jako zdroj informací (Míček, 1986)

3.3 Stres

Každý člověk si pod pojmem stres představí něco jiného. Psychologové stres popisují jinak než například lékaři, chemici či laici.

Na základě kontextu lze rozdělit stres na dobrý či špatný. Stres je popisován hlavně jako tlak nebo důraz. Může představovat výzvy a cíle, ale také zastupuje požadavky, na které jedinec nestačí, a vedou k panice (Fontana, 2016). Křivohlavý (1994) přirovnává význam stresu presu, který působí tlakem, proto tedy „být ve stresu“ znamená „být vystaven tlaku“. Dle Bedrnové a kol. (2009) je stres závažný zdroj zátěže. Podle Henningena a Kellera (1995, s. 15). je stres: „...*druhem psychofyzické reakce na vnější a vnitřní zátěž*.“ Orel (2009, s. 3) zobecňuje stres na „...*komplexní reakci organismu na stresory*“ a dodává, že se jedná o nespecifickou reakci. Bartůňková (2010) říká, že když se dostaví odchylka, která naruší normalitu a rovnováhu, začne se tělo připravovat na boj nebo útěk.

3.3.1 Eustres a distres

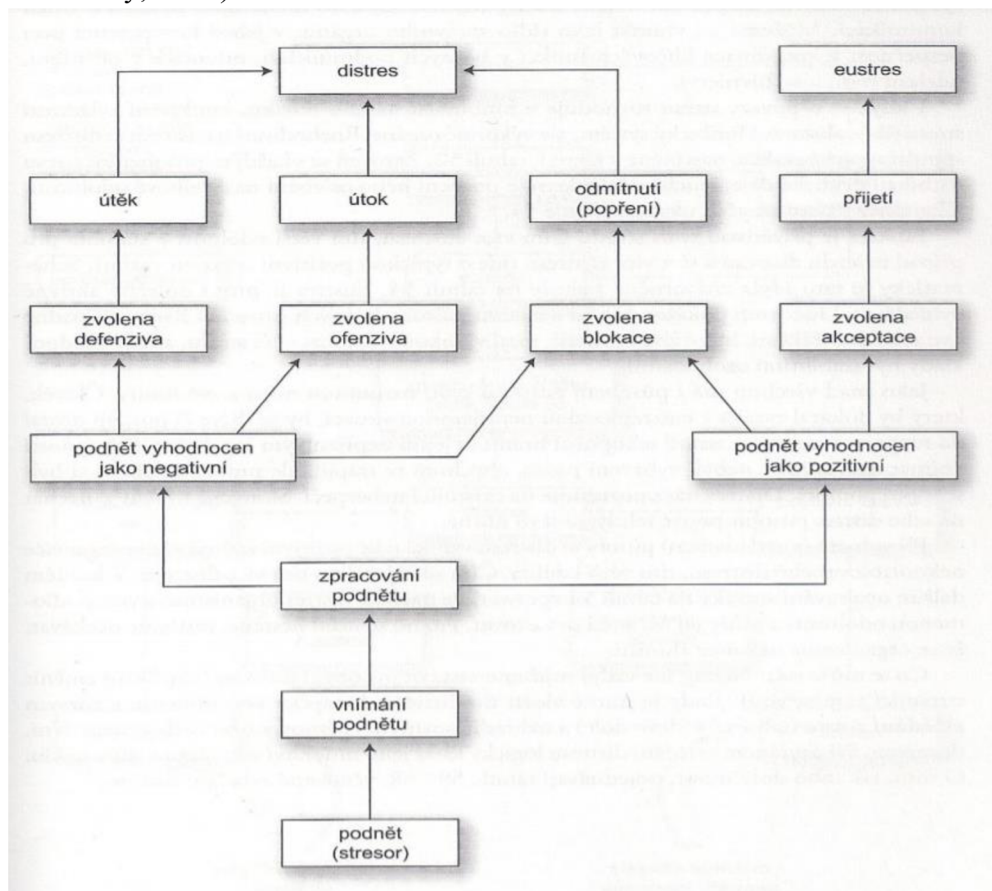
„Podle odborníků se o povaze stresu rozhoduje v limbickém systému našeho mozku. Ten zřejmě ovládá výhybku mezi eustresem a distresem“ (Plamínek, 2004, s. 130). Zda se jedná o distres či eustres se rozhodne v našem mozku, ale jak se konkrétní situace zvládne, určí naše výkonné orgány.

Distres, neboli stres negativně prožívaný. Prožívání distresu nás unavuje, utlačuje a ničí. Při tomto prožívání uvolňuje naše tělo látky, kortikoidy, které nám později, při nespoteřování, mohou ublížit.

Distres se zpusťí, jakmile vyhodnotí situaci nebezpečnou. Nebezpečná situace může být zcela nová situace, při které se cítíme nejistí, ale i známá, ale přece pro mozek nebezpečná. Když na jedince působí distres a ten jedinec není schopný ho zvládat, nebo alespoň lehce zmírnit, stává se více labilním a při větší lability je možnost většího distresu, neboť nám i běžné situace mohou najednou připadat nebezpečné. Taková smyčka je schopna člověka zcela odrovnat. Pokud není možnost distres zmírnit, musí se najít jiný způsob, jak zvládat stres (Plamínek, 2004).

Eustres je naopak pozitivním stresem, který se objeví při příjemných situacích, případně je nápomocný, posiluje nás a pohání. Nastává při aktivitách, které nás baví, avšak vyžadují určitou námahu. Všeobecně lze do této skupiny zařadit hezké zážitky, například výhra, narození dítěte. Je možno také přiřadit

adrenalinové případy, které si sami zvolíme – například sportovní aktivity, cestování (Křivohlavý, 2009).



Obrázek č.2- Rozhodování o povaze stresu (Plamínek, 2004, s. 129)

3.3.2 Stresory

Slovem „stresor“ lze popsat vlivy, které negativně působí na člověka (Křivohlavý, 1994).

Stresorem lze popsat jakoukoliv situaci, či stav nebo věc, záleží na schopnosti akceptace stresu a samotné intenzitě, která má široký interval. Stresory lze také rozdělit hned do několika skupin a to:

- Fyzikální: teplota vzduchu, kvalita ovzduší, tlak
- Biologické: hlad, bolest
- Chemické: alkohol, drogy
- Psychosociální: strach, úzkost, nepříjemná situace, obavy o někoho

Stresory se mohou prolínat napříč rozdělením a mohou působit na člověka vzájemně (Bartůňková, 2010).

Švamberg Šauerová (2018) dodává i rozdělení stresoru na dva druhy, a to na akutní a chronický. Akutní stres je konkrétní situace, podnět, který působí okamžitě ve formě úleku nebo například strachu. Chronický mezitím na nás působí dlouhodobě, může se jednat o cokoli, jakákoliv nepříjemná atmosféra, nepohodlí v práci, v rodině, může se také jednat o fyzickou nepohodu, která člověka trápí už delší dobu.

Stresory však mohou být bráni na základě směru. Jedním z nich je směr vnitřní, tím je myšlen lidský charakter, to, jaký člověk je nebo jak zvládá stres. Vnější směr je ovlivněn prostředím, kvalitou vzduchu, vzhledem okolí apod.

3.3.3 Obecný adaptační syndrom

Jedná se o soubor reakcí celého lidského těla, při náhlé stresové situaci, nehledě na pozitivní či negativní kontext situace, zda se jedná o první skok padákem nebo zda člověku jiný člověk vyhrožuje s nožem v ruce. Tělo reaguje na tyto situace téměř stejným způsobem, tím, že odstartuje přirozené, vrozené reakce organismu. (Atkinson, 2003)

H. Selye rozdělil obecný adaptační syndrom na 3 fáze – poplachová, fáze rezistence a fáze vyčerpání.

V první fázi, **fázi poplachové**, dochází k vyhlášení poplachu a nebezpečí. Všechny obranné mechanismy se aktivují a připraví se k reakci „bojuj, nebo uteč“ (Křivohlavý, 2009). Fyzickou přípravu popisuje Atkinson (2003, s. 497) takto: *„Organismus potřebuje rychlý přísun energie, a tak se z jater uvolní zásoba cukru, nezbytného pro činnost svalů a do krve jsou vyplaveny hormony, jež stimulují přeměnu tuků a bílkovin na cukr. Při přípravě k vynaložení energie na fyzickou činnost se zvyšuje tělesný metabolismus. Zvyšuje se srdeční frekvence, krevní tlak, dechová frekvence a svalové napětí. Současně dochází ke snížení činnosti organismu, které nejsou nezbytné. Dochází k vysychání slin a hlenu, a tím se zvyšuje množství vzduchu proudícího do plic. Do krve se vylučují endorfiny přirozené látky tlumící bolest a dochází k zúžení krevních vlásečnic, aby se v případě zranění zmenšilo krvácení. Slezina vylučuje více červených krvinek, které rozvádějí po těle*

kyslík, a kostní dřev vytváří více bílých krvinek, jež organismu pomáhají v boji proti infekci.“

Reakce „boj nebo útěk“ je pro volně žijící zvířata v přírodě zcela přirozená a užitečná. Pravděpodobně byla v minulosti i pro člověka, jelikož v dnešní době člověk, ve většině případů, nebojuje anebo nemá kam utéct (Křivohlavý, 2009).

Fáze rezistence (také adaptace), je způsobena opakováním či stálým působením stresoru. Obranné mechanismy, které byly uvolněny ve fázi první, se normalizují, jelikož se organismus snaží dané situaci přizpůsobit, vyrovnat se s ní. Pokud se stresory opakují, tělo si vybuduje reflexy. Nepříznivým výsledkem opakovaného působení stresoru a obrany proti němu mohou být různé nemoci, jako jsou psychosomatické choroby, problémy s krevním tlakem nebo bolesti hlavy (Bartůňková, 2010).

Pokud nebyl organismus schopen vyrovnat se se stresem, dochází k poslední fázi, **fázi vyčerpání**. Organismus se v této chvíli vzdává a podléhá stresu, začíná se hroutit. Tělo nebylo nadále schopné odolávat dlouhodobému stresu, adaptace nebyla dostatečná nebo se vytratila. Projevem může být například deprese nebo jiné závažné onemocnění.

H. Selye říká: *„Stres může způsobit psychické změny. Platí však i opak, změny v psychickém stavu mohou způsobit fyziologické změny, například ty, které charakterizují GAS (Obecný adaptační syndrom)“* (Křivohlavý, 1994, s.35).

3.3.4 Co stres způsobuje člověku

Stres může působit v každodenních maličkostech a záležitostech, ale představuje i velké životní události, jako je například ztráta blízké osoby. Avšak ne každý, kdo je těmto stresorům vystaven, musí onemocnět. Stres ovlivňuje zdravotní stav přímo (vliv na imunitní systém, nervový systém), ale i nepřímo (ovlivnění chování člověka a jeho vnímání).

Stres může způsobovat různé somatické potíže. Mezi nejčastější patří bolesti hlavy nebo svalová tenze. Avšak může způsobit řadu dalších jako je například

astma, infekční onemocnění nebo revmatická artritida. Mezi nejzávažnější můžeme řadit rakovinu nebo kardiovaskulární onemocnění.

Stres je však spjatý i s duševním stavem a způsobuje psychické problémy. Mezi psychické onemocnění řadíme depresi, úzkost, ale i vliv stresu na identitu člověka (Křivohlavý, 2009).

3.4 Syndrom vyhoření

Syndrom vyhoření je stav kompletního vyčerpání po všech stránkách. Postihuje stále čím dál více lidí, na základě jejich emocí a pocitů méněcennosti a nespokojenosti s výkony, především v profesním životě, avšak osobní život také napomáhá k vyhasnutí jedince. Jedná se o dlouhodobý proces, při kterém na člověka působí nemalá tíha stresu a mnoho dalších faktorů (Švamberk Šauerová, 2018).

Syndrom se definuje jako psychické i fyzické vyčerpání, díky sledu nepříznivých událostí v lidském životě. Projevuje se nechutí k jakékoliv činnosti, apatií a pocitem druhořadosti. Člověku dojde energie dále pokračovat ve své aktivitě (Švamberk Šauerová, 2018).

„Vyčerpání, pasivita a zklamání ve smyslu burnout syndromu se dostavuje jako reakce na převážně pracovní stres. Jako burnout („vyhoření“, či „vyhasnutí“) bývá popisován stav emocionálního vyčerpání vzniklý v důsledku nadměrných psychických a emocionálních nároků“ (Kebza a Šolcová, 2003, str. 8).

Nejčastěji se však projevuje u profesí, které se zabývají pomocí druhým, do této skupiny patří i pedagogičtí pracovníci ve všech úrovních (Jeklová, Reitmayerová, 2006).

3.4.1 Fáze syndromu vyhoření

Díky dlouhodobému působení stresorů vzniká chronický syndrom vyhoření. Toto vyhoření probíhá ve fázích a tou konečnou je samotné vyhoření (Švamberk Šauerová, 2018).

Nejjednodušší model lze popsat třemi fázemi, nejrozvinutěji však dvanácti. Nejčastěji se používá schéma pěti fází od autorů Brodského a Edelwiche (Stock, 2010).

První fáze – Idealistické nadšení, člověk pracuje s nadšením a velkým nasazením. Klade si na sebe velké nároky a cíle. Smýšlí nereálně o náplni své práce. Vydává až příliš energie, která není potřeba na základě mylných představ (Pešek, Praško, 2016).

Druhá fáze – Stagnace, v této fázi si člověk uvědomuje realitu a začne zpochybňovat své původní cíle a ideály (Stock, 2010). Pracovník přehodnotí situaci a jeho priority se změní na méně idealistické a snaží se o zjednodušení své práce a vynakládá pouze nutnou snahu (Pešek, Praško, 2016).

Třetí fáze – frustrace, se vyznačuje pochybnostmi o smyslu své práce a začínají se projevovat negativní emoce, například bezmocnost a zklamání. Zklamání z uvědomění si rozdílů mezi svými cíli a reálnými možnostmi (Stock, 2010).

Rezignace je typická pro **čtvrtou fázi – Apatie**. Jedná se o obranou reakci. Člověk se v této fázi stahuje sám do sebe, vše se mu zdá bezvýznamné a zbytečné, je trvale frustrován. Začínají se také projevovat první psychosomatické problémy (Pešek, Praško, 2016).

Poslední fázi je samotný syndrom vyhoření.

„Cesta k syndromu vyhoření je vždy individuální a u každého se jednotlivé roviny v příslušné fázi projevují s různou intenzitou. Ne každý okamžitě reaguje tělesnými symptomy a rovněž roviny myšlenek a pocitů se individuálně liší“ (Prieß, 2015, str. 51).

3.4.2 Příčiny syndromu vyhoření

Důvody pro vznik syndromu vyhoření lze rozdělit do třech kategorií. Jedná se o osobnost člověka, pracovní faktory a osobní život. Do první skupiny lze zařadit faktory typu nízké sebevědomí, perfekcionismus, nízká sebereflexe, soutěživost. Do druhé skupiny patří například požadavky na vysoký výkon, obtížní klienti, absence karierního růstu, přesčasy, jednotvárnost práce, žádné možnosti úspěchů. Rizikové faktory poslední skupiny tvoří soukromý život. Nepříznivé jsou nezdravé vztahy, nedostatek volného času, špatně strávený volný čas, špatná životospráva nebo například špatné existenční podmínky (Pešek, Praško, 2016).

3.4.3 Projevy syndromu vyhoření

Symptomy vyhoření lze rozdělit do tří skupin, na základě úrovně, na které působí.

První z nich je **psychická úroveň**. Nejčastější psychické syndromy jsou celkové vyčerpání a únava, ztráta chuti do života, deprese, pocity smutku a frustrace. Celkový útlum člověka, dále cynické chování a negativní přístup. Mohou se dostavit pocity sebelítosti, méněcennosti a beznaděje. **Fyzická úroveň** zahrnuje pokles energie, unavitelnost, špatný spánek a celková tenze. Dále bolesti ve svalech, bolesti hlavy, bolesti na hrudi. Mohou se objevit i problémy s dýcháním a celkovou tělesnou aktivitou. Existuje i větší riziko náchylnosti na vybudování si závislosti na drogách. Syndrom vyhoření však působí i na **sociální úrovni**. Značí se celkovým útlumem sociálního života, omezení kontaktů s lidmi, především v pracovní sféře. Zvýšený odpor k vykonávané práci a všemu co s ní souvisí (Kebza a Šolcová, 2003).

Kebza a Šolcová (2003) dále vyslovili hypotézy Ch. Maslachové, která předpokládá, že syndrom vyhoření nesouvisí přímo s osobou, ale systémem, ve kterém pracuje. Vyhoření upozorňuje na nefungující organizaci, jelikož je možné, že pracovníci v jednom systému mohou trpět syndromem vyhoření, ale pracovníci stejné sféry v druhé organizaci jím trpět zdaleka nemusí.

3.5 Stres a učitelé

Učitelská profese se řadí do pomáhající profese, je neustále v kontaktu s lidmi – žáky, kolegy, rodiči. Nese velkou zodpovědnost za svěřené žáky, musí dohlížet na jejich fyzické bezpečí, ale také do jisté míry zodpovídá za jejich studijní výsledky.

Jejich práce nezahrnuje pouze samotnou výuku. Obnáší mnoho dalších dílčích úkolů. Musí neustále kontrolovat a hodnotit, připravovat se a sledovat dění dnešní doby (Švamberk Šauerová, 2018).

3.5.1 Zdroje a příčiny stresu pedagogů

Příčin pro vznik syndromu vyhoření je nesčetně mnoho, lidé jsou ovlivněni svou osobností, pracovním prostorem a svým osobním životem.

Dalo by se říct, že k této zátěži mají učitelé navíc další aspekty, které mohou ovlivnit jejich pohodu a duševní zdraví, jelikož pracují v jiných podmínkách než ostatní lidé.

Pracovní doba a rozdělení pracovní doby je zcela jiné, než jsou běžnější pracovní doby. Nedostatečně dlouhé pauzy jsou běžnou praxí. Dále prostředí nemusí být vždy vhodné a přípustné – nejen samotné budovy a prostory, ale hlučné třídy, velké davy lidí a podobně.

Na pedagogy je přiřpendlena velká zodpovědnost od společnosti. Nejen samotné vzdělání dětí, ale i jejich výchova, naučení společenských zvyklostí, otázky kulturního chápání, vést prevenci proti drogám a jiným návykovým látkám. Dále narůstá počet nezvladatelných a problémových žáků, kteří toto vzdělávání a učení dělají náročnější.

Celkově tato profese je v očích společnosti nedoceněná a učitelé se musí často obhajovat a ospravedlňovat. Časté projevy nespokojených rodičů, kteří se chovají impulzivně a připisují veškeré výchovné povinnosti pedagogům.

Pokud se spojí veškeré povinnosti a zátěž, kterou učitel musí snášet každý den a porovná se s finančním ohodnocením, nejedná se o spravedlivý poměr. Tento poměr také ovlivňuje pohodu pedagoga. (Henningen, Keller, 1995).

3.5.2 Následky

Autoři Krajčová, Műnich, a Protivínský (2019) ve své studii shrnují, že kvalitní práce učitelů je hlavní podmínkou pro růst státu a života v něm. Kvalita výuky se neodmyslitelně odvíjí od dobře provedené práce pedagogů, která zase závisí na předchozím vzdělání pedagoga a jeho nynějším ohodnocení.

Avšak nejednalo by se pouze o zvýšení HDP, Krajčová, Műnich, a Protivínský (2019, str. 36) dodávají, že *„vyšší vzdělanostní úroveň v ČR však se sebou pravděpodobně přinese i řadu dalších efektů. Skrz vyšší hodnotu lidského kapitálu a rychleji rostoucí produktivitu práce mají vzdělávací reformy potenciál přispět k rychlejšímu zvyšování životní úrovně, růstu reálných mezd a i samotné reálné konvergenci české ekonomiky k úrovni Německa, či průměru EU. Vyšší vzdělání je*

navíc často zdrojem několika pozitivních externalit jako nižší kriminalita, rozvoj kultury, lepší životní prostředí, lepší zdraví a delší délka dožití apod.“

4. Vlastní práce

Pedagogové jsou velmi důležitým aspektem v životě nejen pro jednotlivce, ale i pro samotný chod státu. Jejich duševní pohoda byla zkoumána v této praktické části práce. Dotazník byl rozeslán několika pedagogům na různých školách. Předmětem dotazníku bylo zjistit základní informace o dotazovaných a dále jejich duševní rozpoložení a jaké stresory na ně působí. Výsledky jsou prezentovány v dalších kapitolách.

4.1 Technika sběru dat

Sběr dat proběhl především přes internetový portál www.survio.com. Dotazník se skládal z 21 otázek, z toho otázky 1-5 měly za úkol charakterizovat respondenty, další část otázek byla směřována k tématu stresu a duševní hygieny, k tomu také náleží různé stresory a prostředí, které na respondenta působí a poslední série otázek byla věnována tématu syndromu vyhoření.

Dotazník byl rozeslán elektronicky, ale také byl osobně doručen do škol. Osloveno bylo celkově oběma způsoby 130 pedagogů, návratnost byla 62,3 %, tedy na dotazník reagovalo 81 pedagogů.

4.2 Stanovení hypotéz

Byly stanoveny tyto nulové hypotézy:

H₀₁: Pohlaví pedagoga neovlivňuje míru stresu.

H₀₂: Délka praxe nepřispívá k ohrožení syndromem vyhoření.

H₀₃: Zaměření učitelů nemá vliv na ohrožení syndromem vyhoření.

H₀₄: Znalost metod duševní hygieny neovlivňuje míru stresu.

H₀₅: Pracovní prostředí neovlivňuje zvládání stresu.

Zároveň k nim byly stanoveny hypotézy alternativní:

H₁₁: Pohlaví pedagoga ovlivňuje míru stresu.

H₁₂: Délka praxe přispívá k ohrožení syndromem vyhoření.

H₁₃: Zaměření učitelů má vliv na ohrožení syndromem vyhoření.

H₁₄: Znalost metod duševní hygieny ovlivňuje míru stresu.

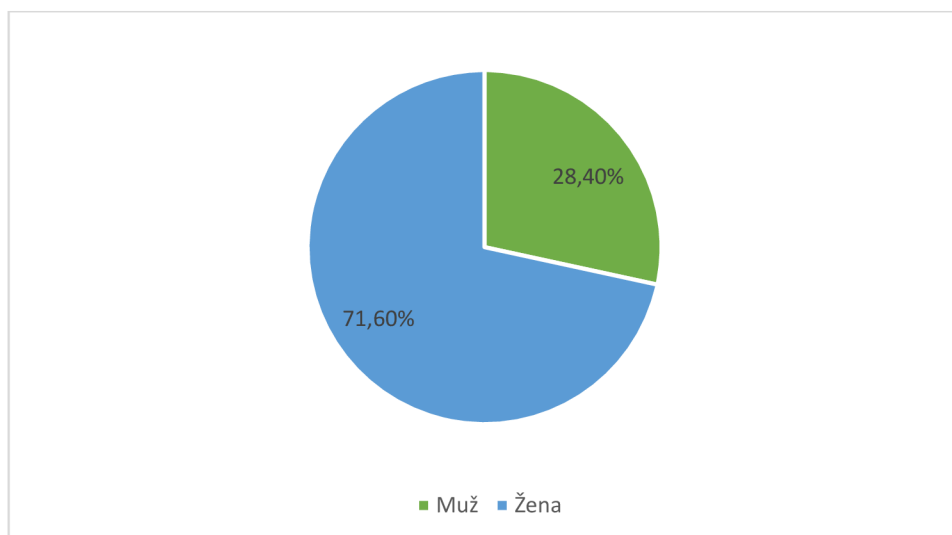
H₁₅: Pracovní prostředí ovlivňuje zvládání stresu.

4.3 Charakteristika souboru

Zkoumaný soubor je tvořen pedagogy, celkově jich bylo osloveno 81. Šetření se zúčastnilo 23 mužů a 58 žen.

Z grafu lze vyčíst, že se výzkumný soubor skládá převážně z žen, konkrétně z 71,60 %, zbylých 28,40 %, tvoří muži. V našem případě se jedná o nerovnoměrné zastoupení. Avšak tyto údaje nejsou zcela překvapivé, jelikož ve školství pracuje zpravidla více žen, v EU dokonce na základní škole vyučuje až 94 % žen.

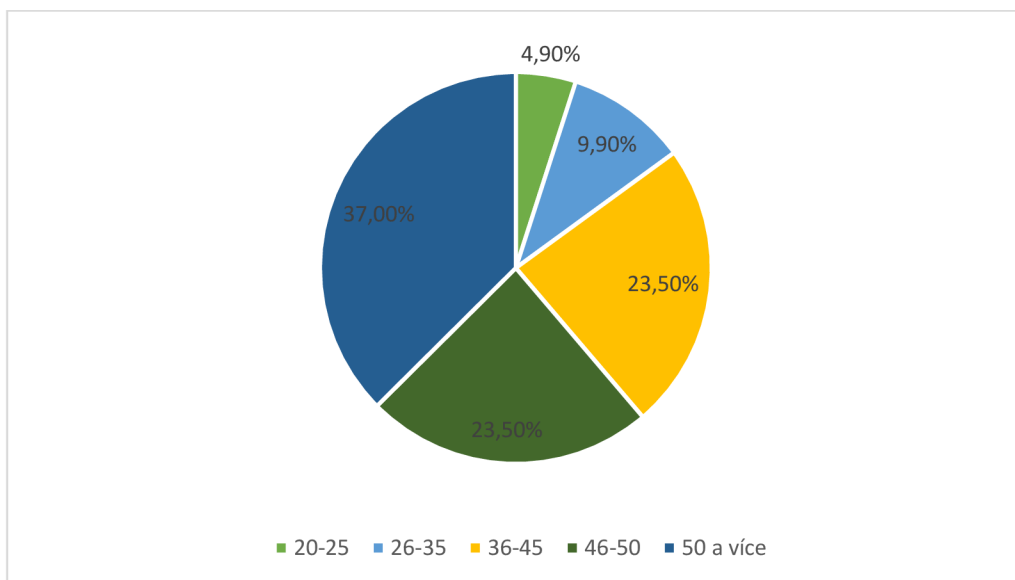
Graf 1 - Pohlaví respondentů



Zdroj: vlastní zpracování

Graf č.2 zachycuje další charakteristiku souboru, a to věk respondentů. Největší zastoupení mají pedagogové ve věku 50 a více let, poté v rozmezích 36 až 50 let. Naopak nejméně zástupců je v nejnižší škále, a to věk v rozmezí 20 až 25 let. Je to dáno tím, že o učitelskou profesi je stále menší a menší zájem, a to především kvůli nevyváženosti platu a podmínkám.

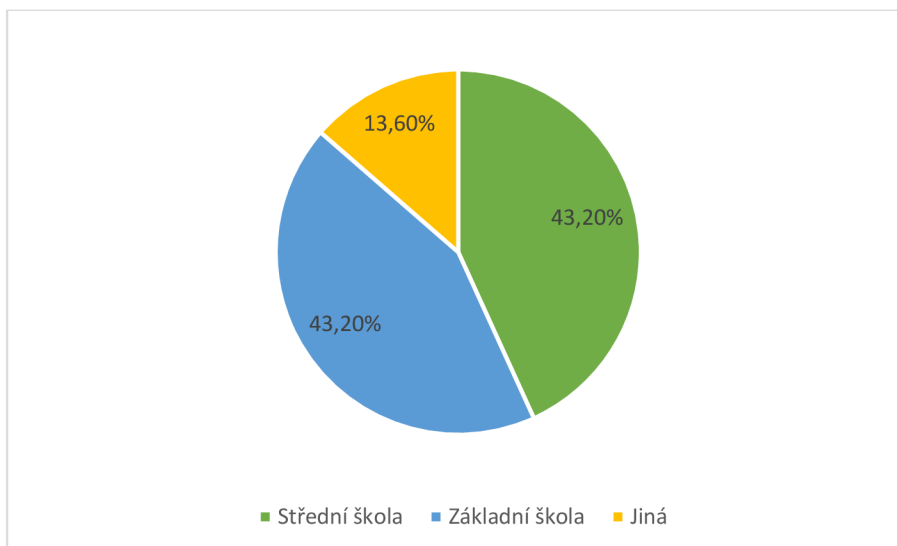
Graf 2 - Věk respondentů



Zdroj: vlastní zpracování

Dále bylo dotazováno, v jaké úrovni vzdělávání respondenti působí. Z grafu lze vyčíst, že zastoupení pedagogů na střední škole a základní škole je vyrovnané. Zbýlých 13,60 %, tvoří učitelé z jiných škol, a to například základní umělecké školy nebo školy se speciálními třídami.

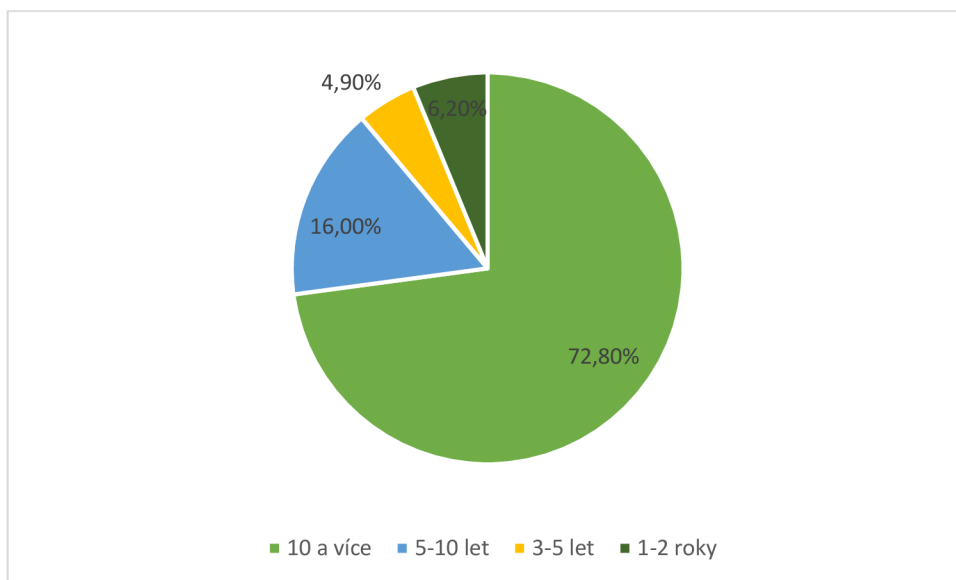
Graf 3 - Pracoviště



Zdroj: vlastní zpracování

Ke komplexnější charakteristice byla dále dotazována doba vykonávání pedagogické profese. Z 81 dotazovaných 72,80 % vykonává profesi již více jak 10 let. Tento fakt je v souladu s druhou charakteristikou, tedy věkem respondentů.

Graf 4 - Délka působení ve školství



Zdroj: vlastní zpracování

4.4 Testování hypotéz

Testování hypotéz proběhlo na hladině významnosti $\alpha=0,05$ (5 %), tedy přesnost testu je stanovena na 95 %. Byly stanoveny nulové hypotézy H_{01} a proti nim alternativní hypotézy H_1 . K přijetí hypotézy je použito porovnání náhodné veličiny – testového kritéria a tabulkové kritické hodnoty.

H_{01} : Pohlaví pedagoga neovlivňuje míru stresu.

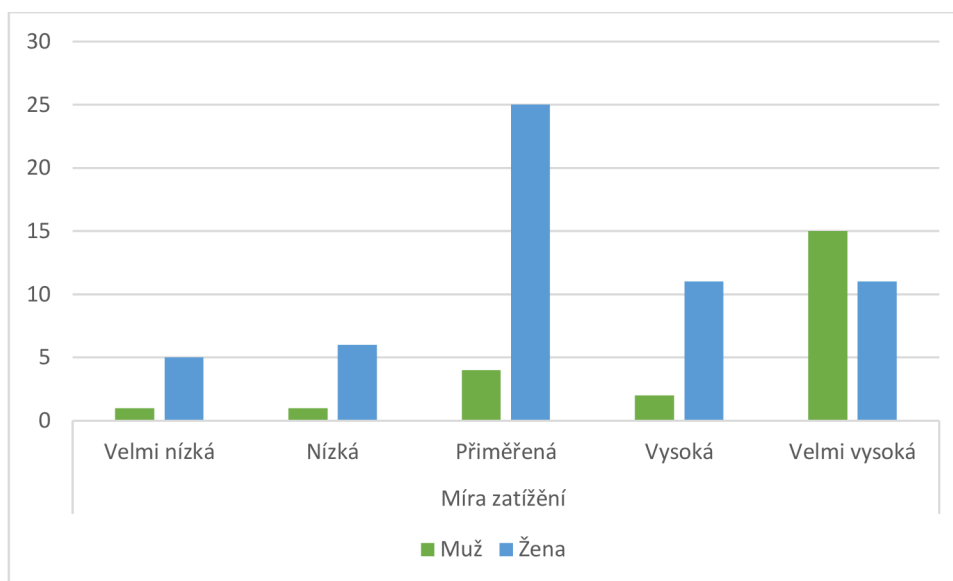
První hypotéza H_{01} tvrdí, že pohlaví pedagogů nesouvisí s mírou stresu, kterou pociťují. Četnosti odpovědí byly zaznamenány v následující tabulce č.1. Byla stanovena nulová hypotéza **H_{01} : Pohlaví pedagoga neovlivňuje míru stresu.**

Tabulka 1 - Míra pracovního zatížení mužů a žen

Pohlaví	Míra zatížení				
	Velmi nízká	Nízká	Přiměřená	Vysoká	Velmi vysoká
Muž	1	1	4	2	15
Žena	5	6	25	11	11

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 5- Míra pracovního zatížení mužů a žen



Zdroj: vlastní zpracování

Z grafu lze vyčíst, že 43,1 % žen hodnotí zátěž převážně přiměřenou a 65,2 % mužů naopak velmi vysokou.

Byla stanovena nulová hypotéza **H₀₁: Pohlaví pedagoga neovlivňuje míru stresu.** A k ní alternativní hypotézu **H₁₁: Pohlaví pedagoga ovlivňuje míru stresu.** K výpočtu byl využit Dvouvýběrový t-test. Nejprve se však počítal aritmetický průměr pro oba výběry a poté rozptyl obou souborů.

Ženy jsou označeny jako **x**, muži mají označení **y**.

$$x = 58$$

$$y = 23$$

Nejprve se však počítal aritmetický průměr pro oba výběry a poté rozptyl obou souborů.

$$\bar{x} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n x_i = 2,7069$$

$$\bar{y} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n y_i = 1,7391$$

$$S_x^2 = \frac{\sum (x_i - \bar{x})^2}{x} = 11,2179$$

$$S_y^2 = \frac{\sum (y_i - \bar{y})^2}{y} = 7,9184$$

Vše vložíme do vzorce pro výpočet testového kritéria.

$$t = \frac{\bar{x} - \bar{y}}{\sqrt{\frac{s_x^2}{x} + \frac{s_y^2}{y}}} = 1,3198$$

Kritická hodnota má Studentovo t-rozdělení. Stupně volnosti byly vypočítány pomocí Welchova testu, $f = 48$.

$$V = \frac{\left(\frac{s_x^2}{x} + \frac{s_y^2}{y}\right)^2}{\left(\frac{s_x^2}{x}\right)^2 + \left(\frac{s_y^2}{y}\right)^2} = 48$$

Naše kritická hodnota má tvar $t_{0,05}^{48}$ a její tabulková hodnota je rovna 1,684. Výsledné hodnoty testového kritéria a kritické hodnoty byly porovnány následovně, $t(1,3198) < t_{0,05}^{48}(1,684)$. Tento výsledek nám tedy říká, že na hladině významnosti $\alpha=0,05$ **nezamítáme nulovou hypotézu H_{01}** , a tudíž můžeme konstatovat, že **pohlaví pedagoga neovlivňuje míru stresu.**

H_{02} : Délka praxe nepřispívá k ohrožení syndromem vyhoření.

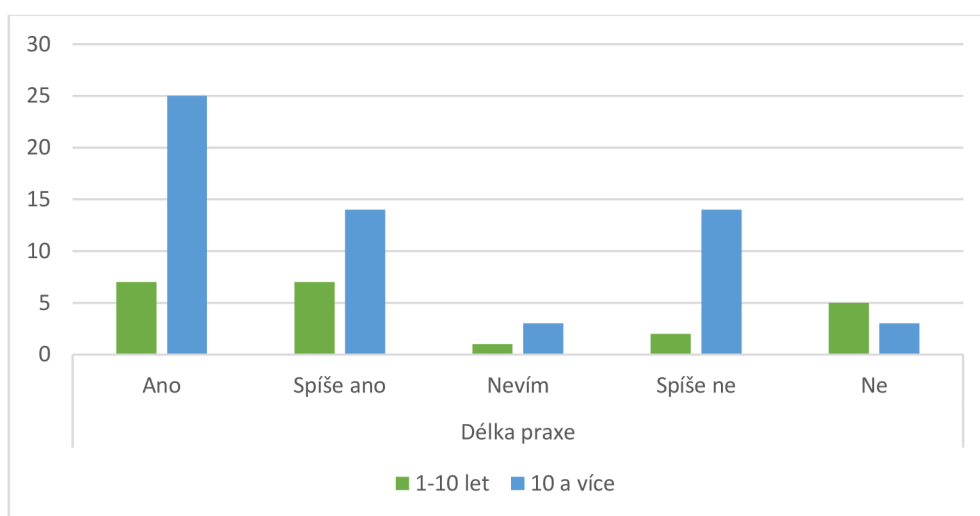
Další testovanou hypotézou byla H_{02} , která tvrdí, že délka působení na pozici pedagoga neovlivňuje míru ohrožení syndromem vyhoření.

Tabulka 2 - Délka praxe a pocit ohrožení syndromem vyhoření

Pocit ohrožení syndromem vyhoření.	Délka praxe				
	Ano	Spíše ano	Nevím	Spíše ne	Ne
1-10 let	7	7	1	2	5
10 a více	25	14	3	14	3

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 6 - Délka praxe a ohrožení syndromem vyhoření



Zdroj: vlastní zpracování

Na základě hodnot z grafu lze říct, že pedagogové s působností delší než 10 let se cítí více ohrožení syndromem vyhoření nežli učitelé s kratší praxí.

Byla opět stanovena hypotéza **H₀₂: Délka praxe nepřispívá k ohrožení syndromem vyhoření.** A k ní alternativní hypotézu **H₁₂: Délka praxe přispívá k ohrožení syndromem vyhoření.** Tuto hypotézu budeme testovat na hladině významnosti $\alpha=0,05$ a bude vypočítán test rozdílu mezi dvěma nezávislými průměry.

Celkový rozsah souboru je roven 81. Pedagogové pracující v oboru více jak 10 let jsou označení **y**, zbylí do 10 let jsou označení **x**.

$$x=22$$

$$y=59$$

K využití vzorce pro párový t-test je potřeba nejprve zjistit průměr obou výběrových souborů a jejich odchylku.

$$\bar{x} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n x_i = 3,409$$

$$\bar{y} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n y_i = 3,746$$

$$s_x^2 = \frac{\sum (x_i - \bar{x})^2}{x} = 1,6414$$

$$s_y^2 = \frac{\sum (y_i - \bar{y})^2}{y} = 11,24$$

Vše vložíme do vzorce pro výpočet testového kritéria.

$$t = \frac{\bar{x} - \bar{y}}{\sqrt{\frac{s_x^2}{x} + \frac{s_y^2}{y}}} = 0,655$$

Dále je vypočtena kritická hodnota, která má stupně volnosti rovné výsledku z Welchova testu, v tomto případě rovna 79.

$$v = \frac{\left(\frac{S_x^2}{x} + \frac{S_y^2}{y}\right)^2}{\left(\frac{S_x^2}{x}\right)^2 + \left(\frac{S_y^2}{y}\right)^2} = 79$$

Hladina významnosti je stanovena na 95 % tedy 0,05. Má tedy tvar $t_{0,05}^{79}$ a je rovna tabulkové hodnotě 1,671. Tuto hodnotu jsme porovnali s výsledkem testového kritéria, $t(0,655) < t_{0,05}^{79}(1,671)$. Na základě výsledku jsme **přijali nulovou hypotézu H₀₂** na hladině významnosti $\alpha=0,05$, a tedy **délka praxe neovlivňuje ohrožení syndromem vyhoření**.

H₀₃: Zaměření učitelů nemá vliv na ohrožení syndromem vyhoření

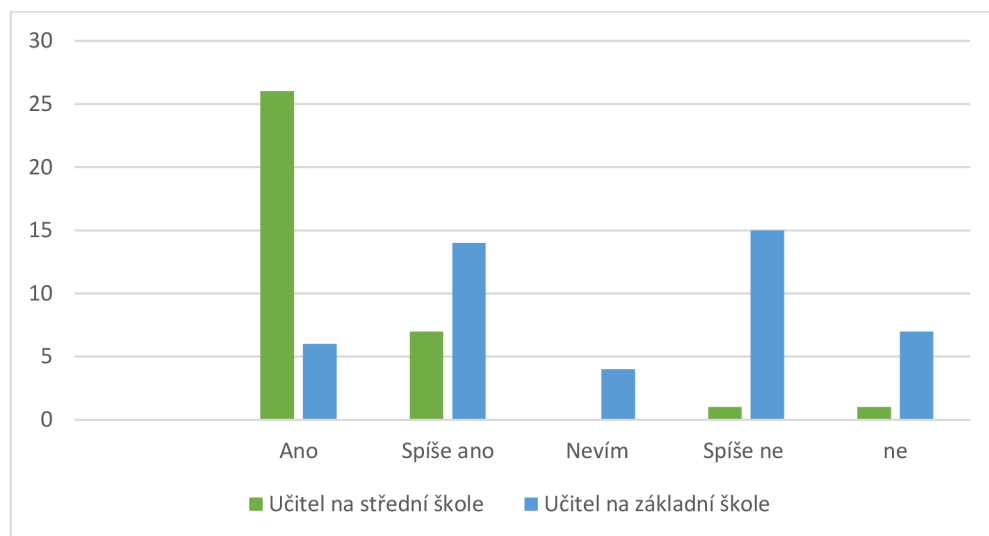
Zaměření pedagogů zkoumá hypotéza **H₀₃**, která tvrdí, že typ pracoviště nemá vliv na ohrožení syndromem vyhoření.

Tabulka 3 - Pracoviště a syndrom vyhoření

Pracoviště	Cítíte se ohrožení syndromem vyhoření				
	Ano	Spíše ano	Nevím	Spíše ne	Ne
Učitel na střední škole	26	7	0	1	1
Učitel na základní škole	6	14	4	15	7

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 7 - Pracoviště a syndrom vyhoření



Zdroj: vlastní zpracování

Z grafu lze vyčíst, že až 74,3 % z dotazovaných středoškolských učitelů se cítí ohrožení syndromem vyhoření, zatímco 45,7 % učitelů, kteří působí na základní škole, se nepovažují ohrožení. Na základě těchto dat můžeme tvrdit, že pedagogové, kteří vyučují na střední škole, se cítí a možná i jsou, více ohrožení syndromem vyhoření.

Stanovili jsme hypotézu **H₀₃: Zaměření učitelů nemá vliv na ohrožení syndromem vyhoření** a k ní alternativní hypotézu **H₁₃: Zaměření učitelů má vliv na ohrožení syndromem vyhoření**.

Testování proběhne na hladině významnosti $\alpha=0,05$ a bude vypočítán test rozdílu mezi dvěma nezávislými průměry.

Učitelé středních škol dostali označení y a učitelé základních škol označení x .

$$x = 46$$

$$y = 35$$

$$n = 81$$

Bylo potřeba zjistit průměr výběrových souborů a jejich odchylku.

Využili jsme následující vzorce:

$$\bar{x} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n x_i = 2,9348$$

$$\bar{y} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n y_i = 4,60$$

$$S_x^2 = \frac{\sum (x_i - \bar{x})^2}{x} = 8,4304$$

$$S_y^2 = \frac{\sum (y_i - \bar{y})^2}{y} = 14,5943$$

Veškeré výsledky byly využity ve vzorci pro testové kritérium.

$$T = \frac{\bar{x} - \bar{y}}{\sqrt{\frac{s_x^2}{\bar{x}} + \frac{s_y^2}{\bar{y}}}} = 2,1493$$

Dále je vypočtena kritická hodnota, která má stupně volnosti rovné výsledku z Welchova testu, tedy 61.

$$v = \frac{\left(\frac{S_x^2}{x} + \frac{S_y^2}{y}\right)^2}{\left(\frac{S_x^2}{x}\right)^2 + \left(\frac{S_y^2}{y}\right)^2} = 61$$

Naše kritická hodnota vypadá následovně, $t_{0,05}^{61} = 1,671$. Porovnali jsme testové kritérium a kritickou hodnotu, $t(2,1493) > t_{0,05}^{79}(1,671)$. Na základě této nerovnosti můžeme **zamítnout nulovou hypotézu H_0 a přijmout alternativní hypotézu H_1** a tím tvrdíme, že **zaměření učitelů má vliv na ohrožení syndromem vyhoření**.

H_0 : Znalost metod duševní hygieny neovlivňuje míru stresu.

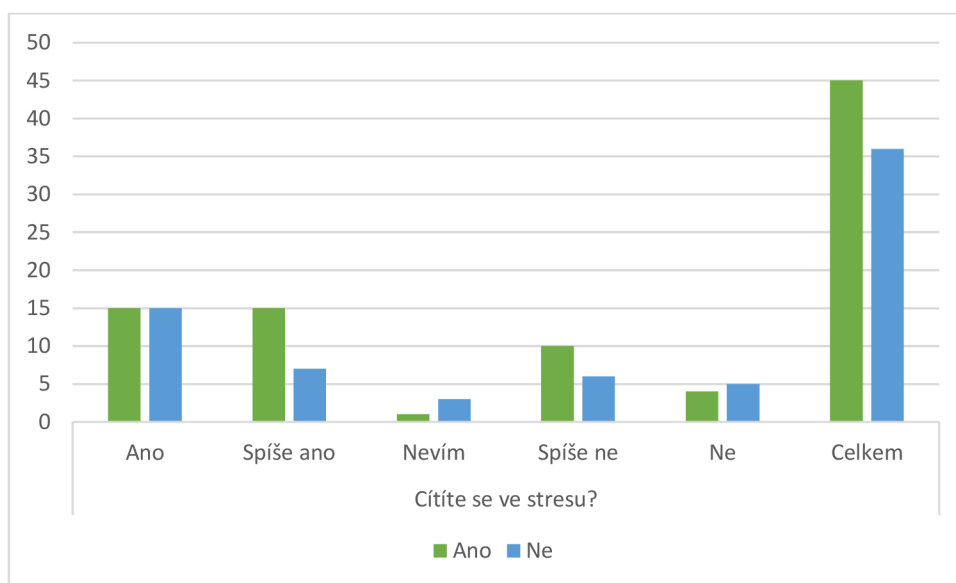
Hypotéza **H_0** se zaměřuje na souvislost využívání metod duševní hygieny a pocitu stresu. Zkoumaný soubor byl rozdělen na ty, kteří využívají metod a jsou označeni **x**, zatímco opačná strana má označení **y**.

Tabulka 4 - Metody a míra stresu

Využíváte metody DH?	Cítíte se ve stresu?					Celkem
	Ano	Spíše ano	Nevím	Spíše ne	Ne	
Ano	15	15	1	10	4	45
Ne	15	7	3	6	5	36

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 8 - Metody a míra stresu



Zdroj: vlastní zpracování

Díky hodnotám z grafu můžeme říct, že není značný rozdíl mezi pedagogy, kteří využívají metody duševní hygieny a mezi těmi, kteří je nevyužívají.

Stanovili jsme hypotézu H04: Znalost metod duševní hygieny neovlivňuje míru stresu a k ní alternativní hypotézu H14: Znalost metod duševní hygieny ovlivňuje míru stresu.

K výpočtům jsme využili test mezi dvěma nezávislými průměry a vše bylo testováno na hladině významnosti $\alpha = 0,05$.

Nejprve jsme si vypočítali průměry obou výběrových souborů.

$$x = 45$$

$$y = 36$$

$$\bar{x} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n x_i = 3,6$$

$$\bar{y} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n y_i = 3,5833$$

Odchylky můžeme vypočítat díky těmto hodnotám a následujícím vzorečkům.

$$S_x^2 = \frac{\sum(x_i - \bar{x})^2}{x} = 6,84$$

$$S_y^2 = \frac{\sum(y_i - \bar{y})^2}{y} = 4,1723$$

Veškeré výsledky jsme využili pro výpočet testového kritéria.

$$t = \frac{\bar{x} - \bar{y}}{\sqrt{\frac{s_x^2}{x} + \frac{s_y^2}{y}}} = 0,0322$$

Hodnotu testového kritéria porovnáme s kritickou hodnotou. Její hodnota je rovna t_{α}^f . Naše hodnota α je rovna 0,05 a f zastupuje hodnotu z Welchova testu, který se vypočítá pomocí následujícího vzorce.

$$V = \frac{(\frac{s_x^2}{x} + \frac{s_y^2}{y})^2}{(\frac{s_x^2}{x})^2 + (\frac{s_y^2}{y})^2} = 79$$

Naše hodnota je rovna 79 a tedy kritická hodnota má tvar $t_{0,05}^{79}$ a její tabulková hodnota je rovna 1,671. Pokud porovnáme testové kritérium a kritickou hodnotu, dostaneme nerovnost ve tvaru $t(0,0322) < t_{0,05}^{79}(1,671)$. Tento výsledek nám určuje, že **přijímáme nulovou hypotézu H₀₄ a zamítáme alternativní hypotézu H₁₄**. A tedy tvrdíme, že **využívání metod duševní hygieny neovlivňuje stres**.

H₀₅: Pracovní prostředí neovlivňuje zvládání stresu.

Poslední hypotéza **H₀₅** konstatuje, že pracovní prostředí nijak neovlivňuje zvládání stresu. Četnosti odpovědí byly zaznamenány v kontingenční tabulce, která pro správnost a přesnost byla upravena, a to tak, že spolu logicky související typy odpovědí byly spojeny, a to proto, aby hodnoty očekávaných četností splňovaly podmínky testování v kontingenční tabulce, tedy aby maximálně 20 % očekávaných četností byly větší než hodnota 5.

Tabulka 5 - Pracovní prostředí a zvládání stresu

Zvládání stresu	Příjemné prostředí			
	Ano	Spíše ano	Ne	Celkem
Ano	12	16	2	30
Spíše ano	2	18	8	28
Ne	2	4	17	23
Celkem	16	38	27	81

Zdroj: Vlastní zpracování

Na základě hodnot z tabulky lze tvrdit, že pedagogové, kteří shledávají své prostředí příjemné, hodnotí své zvládání stresu také pozitivněji.

Z těchto hodnot jsme pomocí vzorce na očekávané četnosti vypočítali hodnoty.

$$o_{ij} = \frac{n_{i.} \cdot n_{.j}}{n}$$

n = skutečné četnosti

o_{ij} = očekávané četnosti

Tabulka 6 - Očekávané četnosti

Zvládání stresu	Příjemné prostředí		
	Ano	Spíše ano	Ne
Ano	5,92592593	14,07407407	10
Spíše ano	5,5308642	13,13580247	9,33333333
Ne	4,54320988	10,79012346	7,66666667

Zdroj: Vlastní zpracování

Byla stanovena hypotéza **H₀₅: Pracovní prostředí neovlivňuje zvládání stresu.** A k ní alternativní hypotézu **H₁₅: Pracovní prostředí ovlivňuje zvládání stresu.** K testování v kontingenčních tabulkách se využívá χ^2 test dobré shody. Jeho vzorec je následující.

$$\chi^2 = \sum \frac{(n_j - np_j)^2}{np_j} = 34,12$$

Dále bylo potřeba určit kritickou hodnotu pro hladinu významnosti $\alpha=0,05$ a stupně volnosti $f=(r-1)(s-1)$, kde r zastupuje počet řádků a s počet sloupců. V našem případě je f rovno 4. Na základě těchto parametrů jsme našli tabulkovou hodnotu pro $\chi^2_{0,05}$, tedy 9,49. Obě hodnoty jsme porovnali a došli jsme k výsledku, že $\chi^2_{0,05}(9,49) < \chi^2(34,12)$ a s tím závěr, že **zamítáme H₀₅** na hladině významnosti

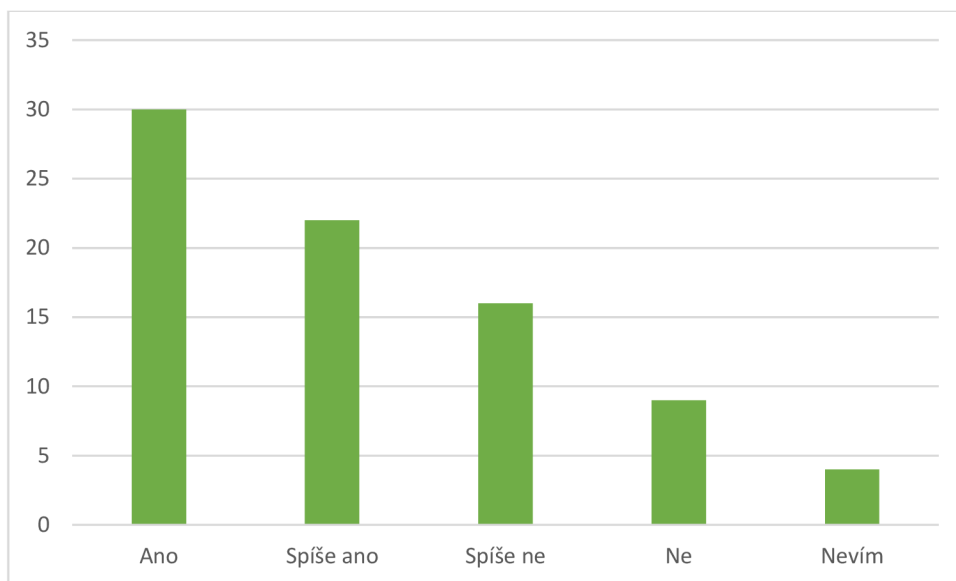
$\alpha=0,05$ a **přijímáme alternativní hypotézu H_{15}** a můžeme tedy tvrdit, že **pracovní prostředí ovlivňuje zvládání stresu.**

4.5 Výsledky odpovědí

K práci byl vytvořen také dotazník, který nám nejen pomohl získat data k testování hypotéz, ale také nám v určitém směru popsal zkoumaný, pedagogy, a jejich vnímání stresu. Z tohoto dotazníku je vybráno pár otázek, jenž nám lépe vykreslí rozložení dotazovaných.

Na otázku „Cítíte se ve stresu?“, odpovědělo 37 % přímo „Ano“, dalších 27,2 % odpovědělo „Spíše ano“, dohromady se více než polovina dotazovaných, tedy 64,2 %, cítí ve stresu. Pouhých 11 % respondentů se necítí vůbec ve stresu.

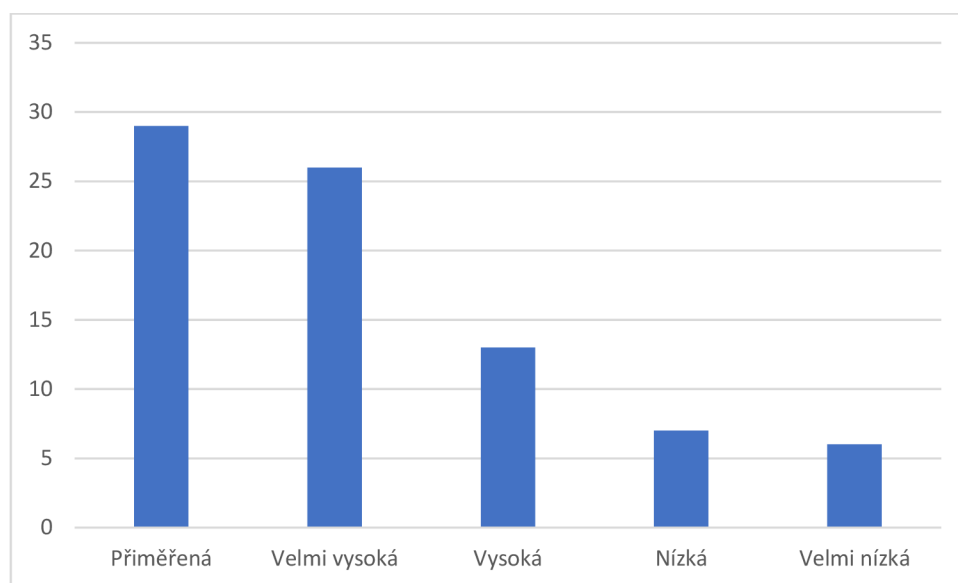
Graf 9 - Cítíte se ve stresu



Zdroj: vlastní zpracování

Další související otázka „Jaká je vaše míra stresu/zátěže v práci?“, odhalila, že 39 učitelů, tedy 67,9 % z nich, hodnotí míru zátěže (stresu) jako „velmi vysokou“ nebo „vysokou“. Avšak 35,8 % shledává jejich zátěž jako přiměřenou.

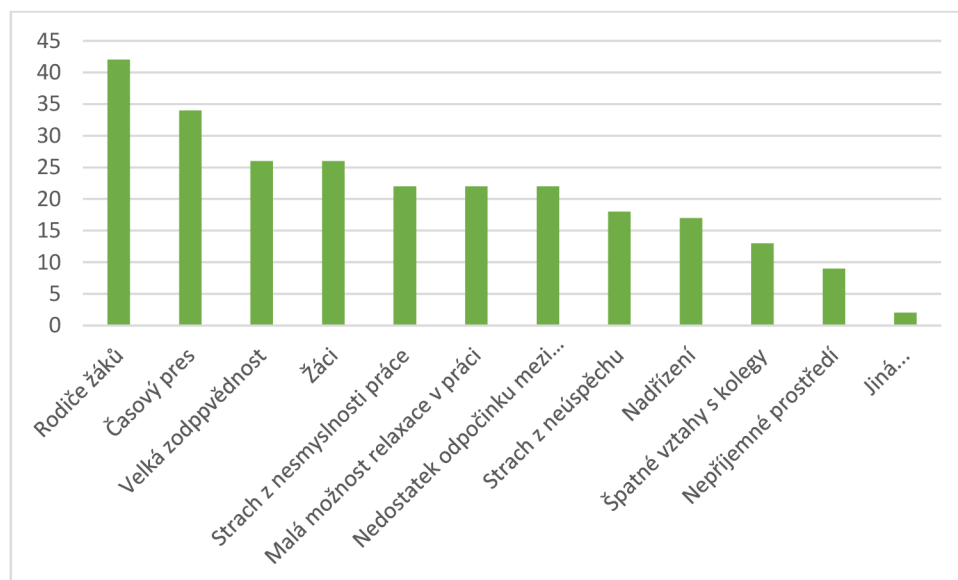
Graf 10 - Míra stresu / zátěže



Zdroj: vlastní zpracování

Pocit napětí způsobují určité stresory, které na pedagogy působí každý den. Může se jednat o prostředí, ve kterém působí nebo kolektiv, se kterým se setkávají každý den či dokonce samotná práce a zodpovědnost, kterou tato činnost obnáší.

Graf 11 - Stresory

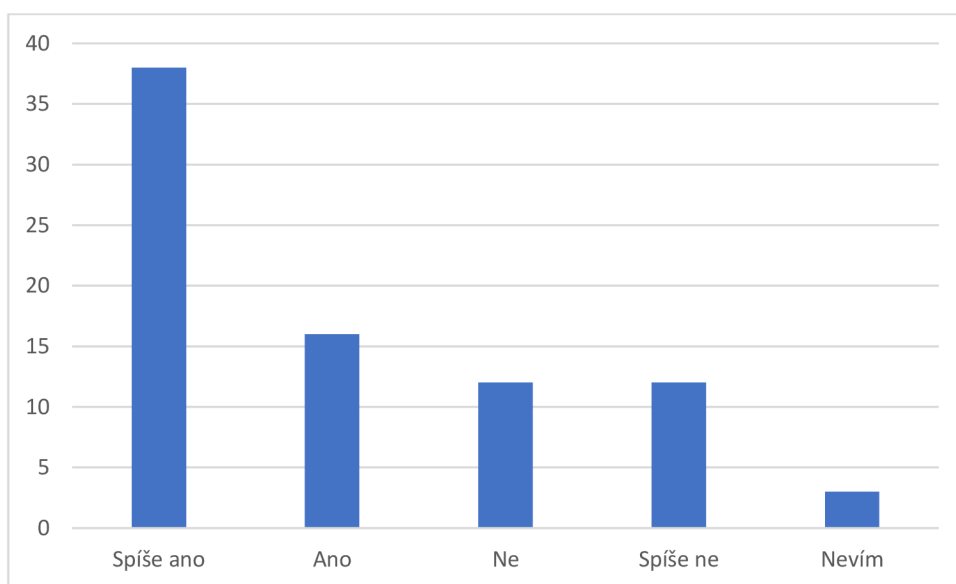


Zdroj: vlastní zpracování

Tento graf zobrazuje stresory, které dotazované pedagogy zatěžují každý den. Na danou otázku „Co vše Vás stresuje“ byla možnost více odpovědí. Na vedoucí příčce jsou „rodiče“, tento stresor zatěžuje až 51,9 % dotazovaných. Další častou

zátěží je časový pres, jako odpověď ho zvolilo 42 % učitelů. Mezi další významné zátěže můžeme zařadit žáky, zvolilo je 32,1 %. Projevuje se zde i psychosociální stresor „pocit z nesmyslnosti práce“, tuto zátěž pociťuje 27,2 % a také „strach z neúspěchu“ zvolilo 22,2 % dotazovaných. Působí však i mnoho rutinních věcí, například „nedostatek odpočinku v práci“ nebo „málo možnosti k relaxaci“, oba případy byly zvoleny 27,2 % pedagogů. Nesmí se opomenout ani stresory způsobené okolím, stresor v nadřízených shledává 21 % dotazovaných a špatné okolí – nepříznivé vztahy s kolegy – má kolem sebe 16 %. V možnosti „jiné“ se objevily 2 odpovědi „byrokracie“ – leč se může zdát, že se jedná o maličkost, i tento stresor může někoho velice znervózňovat a obtěžovat ho.

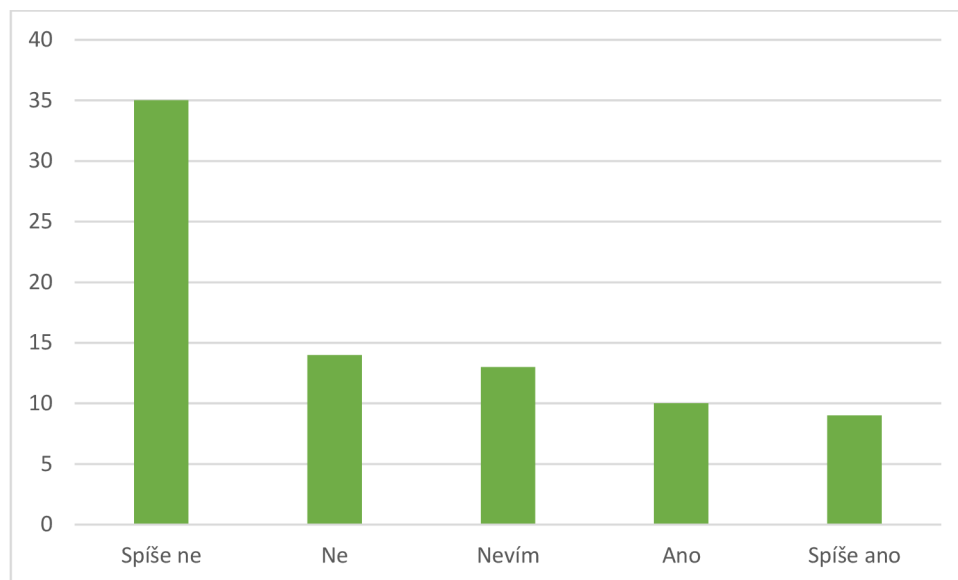
Graf 12 - Stres a pracoviště



Zdroj: vlastní zpracování

Díky porovnání tohoto grafu a grafu předchozího, můžeme vidět, jak pedagogové vnímají svůj stres a také zda ho zvládají. Nejvíce dotazovaných hodnotí svůj stres jako „přiměřený“ a zároveň téměř polovina učitelů, konkrétně 46,9 %, zhodnotili, že stres, který mají každý den v práci, „spíše zvládají“. Až 19,8 % jsi je jisto, že svůj stres zvládají a odpovědi „spíše ne“ a „ne“ zvolilo vyrovnaných 14,8 % pedagogů.

Graf 13 - Stres mimo pracoviště

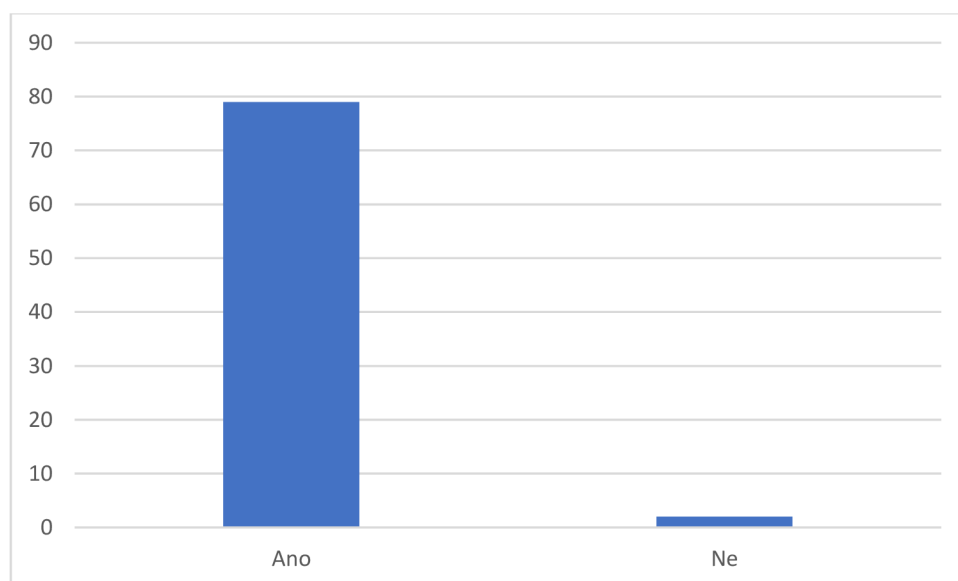


Zdroj: vlastní zpracování

Můžeme tvrdit, že schopnost zvládnání zátěže v pracovním prostředí ovlivňují také podmínky, ze kterých vychází jedinec ve svém osobním životě. Avšak až 43,2 % respondentů nepocítuje téměř žádný stres mimo své pracoviště a 17,3 %

Proti zátěži se dá bránit, alespoň do určité míry ji můžeme omezit metodami, které jsou například popsány v kapitole 1.4 této práce.

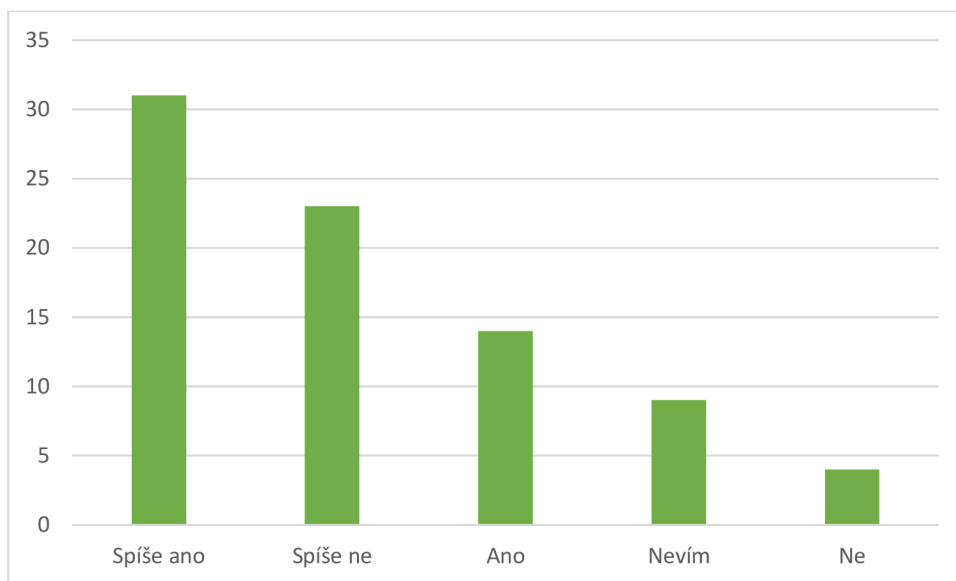
Graf 14 - Pojem duševní hygiena



Zdroj: vlastní zpracování

Aby se člověk mohl bránit, je potřeba nejprve mít určité informace. Proto, aby mohl člověk využívat metody duševní hygieny, je potřeba znát pojem „duševní hygiena“. V tomto případě jsou vyhlídky velmi příznivé, jelikož 97,5 % dotazovaných tento pojem zná.

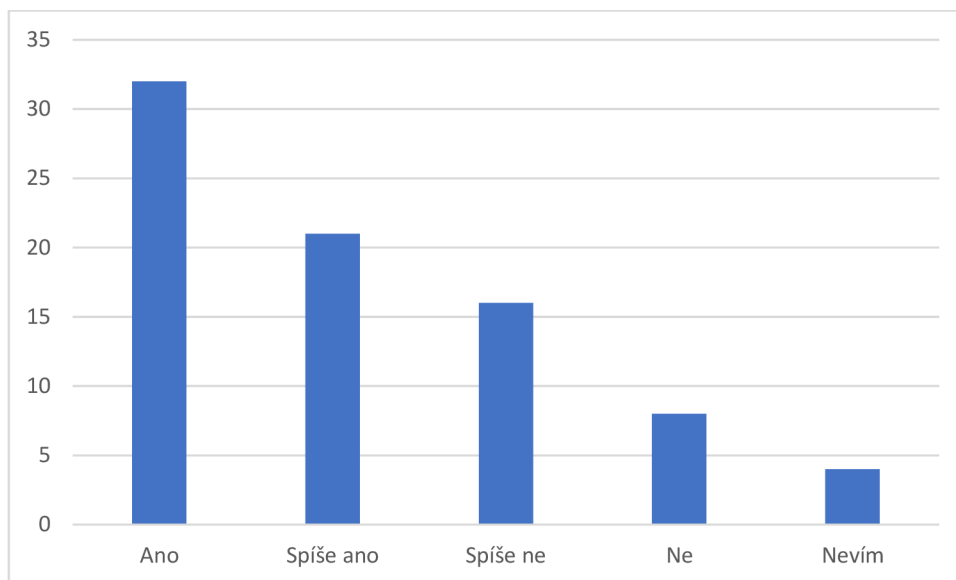
Graf 15 - Využití duševní hygieny



Zdroj: vlastní zpracování

Avšak oproti znalosti duševní hygieny a využití duševní hygieny je značný rozdíl. Odpověď „Spíše ano“ zvolilo 38,3 % dotazovaných a „Spíše ne“ zvolilo 28,4 %. Zatímco přímé „Ano“ zvolilo pouze 17,3 %.

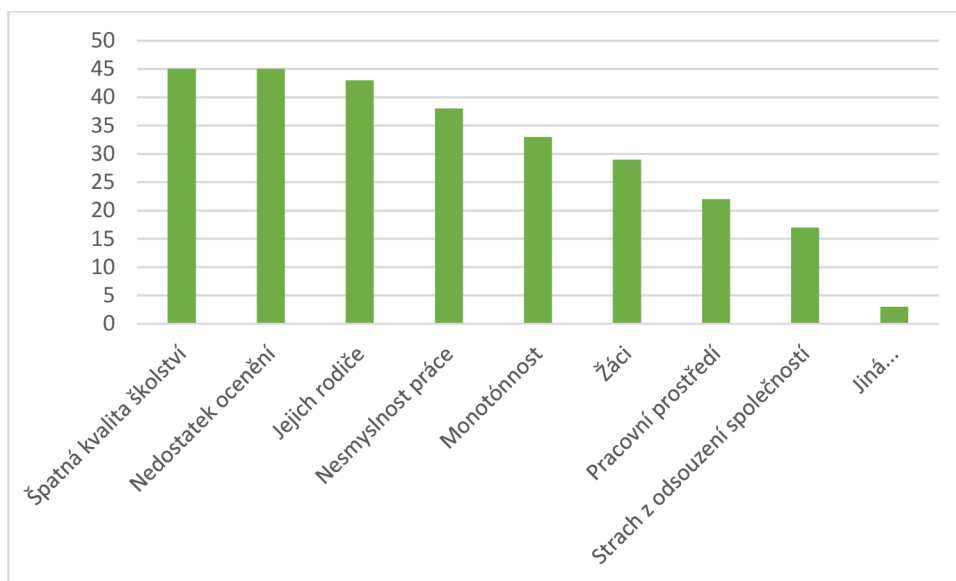
Graf 16 - Syndrom vyhoření



Zdroj: vlastní zpracování

Důležitým úkolem duševní hygieny je, aby jedinec nedošel až k poslednímu stádiu vyčerpání, k vyhoření. Syndrom vyhoření může postihnout jakéhokoliv jedince, ale jsou skupiny lidí, pracovníci, kteří jsou více ohroženi právě tímto syndromem, mezi ně se řadí pedagogové. Avšak problém nastává i v tom, že jejich vyhoření může ovlivnit nejen jejich blízké a kolegy, ale i žáky, kteří jsou na nich v rámci vzdělávání závislí a může je to ovlivnit ve větší míře. Až 39,5 % učitelů se cítí ohroženi syndromem vyhoření a 25,9 % odpovědělo „Spíše ano“. Pouze 9,9 % dotazovaných se zcela ohrožení necítí.

Graf 17 - Co způsobuje syndrom vyhoření



Zdroj: vlastní zpracování

Na otázku „Co podle Vás způsobuje syndrom vyhoření“ byla nejčastější možnost „Špatná kvalita školství“, zvolilo ji 55,6 % pedagogů. Nedostatek ocenění pociťuje také 55,6 % dotazovaných. Až 46,9 % shledává svou práci nesmyslnou a jako monotónní 40,7 %. Možnost „jiná“ zvolili 3 lidé a jejich odpověď zahrnovala velké množství povinností a obava z neúspěchu.

5. Výsledky a diskuse

Díky dotazníkovému šetření jsme získali data pro testování hypotéz a díky nim jsme mohli charakterizovat vztahy ve výběrovém souboru. Práce stanovila pět nulových hypotéz a z toho jsme 3 přijali a 2 zamítli. Díky hypotézám bylo zjištěno, že pracovní prostředí ovlivňuje zvládání stresu a také, že pokud se jedná o zaměření pedagoga – zdali vyučuje na střední škole nebo například základní – ovlivňuje tento fakt míru ohrožení syndromem vyhoření. Avšak je potřeba zmínit, že hypotéza **H₀₁** má nerovnoměrné zastoupení porovnávané kategorie, tento fakt mohl určitým způsobem ovlivnit průběh testování. Také je nutné zdůraznit, že při testování hypotézy **H₀₂**, taktéž kvůli nerovnoměrnému zastoupení všech možností, nebylo možné lépe vytvořit výběrové soubory a nebylo možné využít například testování v kontingenčních tabulkách, jelikož by tato tabulka nesplňovala potřebné body pro testování. Tato skutečnost významně ovlivnila průběh testování a při větším zastoupení všech kategorií, by se pravděpodobně dostalo jiného výsledku.

Švamberg Šauerová (2018) uvádí několik hlavních příčin syndromu vyhoření pedagogů. Mezi ně se řadí školský systém, jeho nestálost a nesmyslnost, také sem lze zařadit narůstající administrativa, neustálé hodnocení žáků různými testy nebo realizace školních výletů.

Dalším aspektem je vztah s rodiči a například s problémovými žáky, také řešení konfliktů mezi žáky atd. Autorka také věnuje značnou pozornost vztahům na pracovišti a prostředí samotnému, zmiňuje že mezilidské a kolegiální vztahy jsou značným stresem.

Stresor může být, dle autorky, pro mnohé i chybějící možnost seberealizace a kariérní růst a celkové společenské postavení jako pedagog bývá zdrojem stresu.

Tyto skutečnosti se také promítly v našich výsledcích dotazníku, tyto zátěže vnímají i pedagogové, kteří se zúčastnili šetření pro tuto bakalářskou práci.

Stres prožívá každý jedinec a to každý den. V kapitole 4.4.6. byly popsány hlavní zátěže našich zkoumaných pedagogů. Nějaké z nich bohužel není jen tak možné ovlivnit, například rodiče žáků a žáci samotní. Ale spoustu z nich je možné podchytit a ovlivnit. Lze například změnit pracovní prostředí. Na základě odpovědí

můžeme doporučit, aby byly zlepšeny podmínky pro relaxaci, například vytvořit relaxační místnosti, kde pedagogové mohou trávit svůj volný čas mezi vyučováním. Měla by to být spíše místnost, která je vybavena pestřejšími a veselejšími barvami, nalezne se v ní pohodlné posezení a také se zde mohou umístit drobné cvičicí nářadí, jež mohou pedagogové využít k protažení nebo i meditaci. Zároveň vytvořit lepší harmonogram (rozvrh) práce, aby učitelé měli více volných hodin a mohli je využít k oddechu nebo k drobným pracovním úkonům, které vykonávají spíše po pracovní době v domácím prostředí.

Celkové prostředí ovlivňuje naše nálady a vnímání a lehká investice, co se vzhledu týče, může přinést větší pohodu a nadšenost pracovníků.

Kolektiv je důležitý a pokud nefunguje, stává se z něj vážný stresor. Základem jsou stejná pravidla a příležitosti a jednání pro všechny. Když už se vyskytnou špatné vztahy s kolegy a nadřízenými, je možné je lehce regulovat při společných akcích, tedy je možné podnikat více takzvaných „teambuildingů“, při kterých je nutné spolu komunikovat a fungovat.

Strach z nesmyslnosti práce, strach z neúspěchu je možné také lehce zmírnit, a to například určitou formou pochval, ve formě finanční odměny nebo i ústní pochvalou, kterou nadřízený pronese. Až 46,9 % dotazovaných na otázku „Souhlasíte s tím, že Váš plat neodpovídá náročnosti práce, kterou vykonáváte?“ odpovědělo „naprosto souhlasím“ a 27,2 % odpovědělo mírněji „spíše souhlasím“. Tato data nám napovídají, že nedocenění a nesmyslnost pociťují pedagogové na velké škále faktorů.

Fyzické zdraví také ovlivňuje naši celkovou pohodu a ruku v ruce s ním jde zdravý životní styl a s ním související zdravé stravování. Mohly by se ve školních jídelnách podávat kvalitnější a zdravější pokrmy. Dále by bylo možné provozovat „bufet“, kde by bylo možné zakoupit zdravé svačiny.

Avšak se nesmí zapomínat, že samotná duševní pohoda hraje také velkou roli. Pedagogové se cítí vystresovaní a ohrožení syndromem vyhoření. Tato skutečnost se musí brát v potaz. Proto by, jako doporučení, bylo přínosné například v případě nouze financovat psychologickou pomoc nebo zlepšit působení a výkonnost školních poradců. Nebo alespoň informovat učitele o bezplatné možnosti využití

terapeutických konzultacích, jež jsou hrazeny zdravotní pojišťovnou. Či více propagovat důležitost duševní pohody a zdraví, a to různými semináři apod.

Samotné doporučení pro pedagogy by sestávalo z využití metod duševní hygieny, leč tento pojem, na základě získaných dat, zná 97,5 % z dotazovaných, metody již toto stejné množství nevyužívá. Doporučuje se nalezení vhodné metody, aby odbourávala stres a přinášela větší vyrovnanost a čistou hlavu, nějaké metody jsou popsány v této práci. Nejběžnější je fyzická aktivita a pobyt na čerstvém vzduchu, celkově je doporučeno dodržovat zdravý životní styl, zdravější strava, kvalitnější spánek.

6. Závěr

Tématem této bakalářské práce byl stres a duševní hygiena pedagogů. Teoretická část se zabývá vymezením pojmů jako je duševní hygiena, stres a syndrom vyhoření. Dále zde byly zkoumány příčiny stresu i jeho důsledky na psychické i fyzické stránce člověka. Jsou zde popsány možnosti odbourání napětí, ve formě metod duševní hygieny a celková důležitost psychohygieny. Jelikož byla celá práce zaměřena na pedagogy a školní prostředí, teoretická část se také mimo jiné zabývá následky nefungujícího školství a vyhořelých pedagogů na celkovou ekonomiku státu.

Vlastní práce byla zaměřena na analýzu zpracovaného dotazníku a také na vytvoření a následné testování nulových hypotéz. Díky testování jsme dvě hypotézy přijali a tři zamítli. Přijaté nulové hypotézy nám prokázaly souvislost mezi délkou praxe, učitelským zaměřením a syndromem vyhoření. Tedy na základě výsledků můžeme tvrdit, že délka výkonu povolání a zaměření pedagogů, zdali vyučují na střední škole nebo například základní, má vliv na ohrožení syndromem vyhoření.

Dále se vlastní práce zaměřila na rozbor výsledků dotazníkového šetření. Díky těmto výsledkům jsme zjistili, že učitelé se cítí převážně ve stresu, působí na ně řada stresorů jako je například velká zodpovědnost, vztahy s rodiči i žáky, špatné pracovní prostředí, ale i strach z neúspěchu nebo narůstající administrativa. Dále na základě odpovědí bylo zjištěno, že se učitelé cítí být ohrožení syndromem vyhoření.

Na základě těchto hypotéz a výsledků z dotazníkového šetření bylo navrženo několik preventivních opatření a doporučení, jak předejít vyhoření u pedagoga a případného řešení onoho problému, pokud by nastal. Nejprve je nutné se zaměřit na to, co může sám pedagog změnit – tedy zkoušet různé metody duševní hygieny, dokud nenalezne tu, jenž mu nejvíce vyhovuje. Dále upravit svůj životní styl a přilnout spíše k zdravější verzi, věnovat více času fyzické aktivitě, procházkách na čerstvém vzduchu, dodržovat kvalitní spánek a lépe se stravovat. Základem však je uvědomění si závažnosti duševní pohody a znát tento pojem.

V návaznosti byly stanoveny i preventivní návrhy pro školy, a to v závislosti na testovaných hypotézách a dotazníkového šetření a jeho podrobnější analýze.

Největší důraz je kladen na prostředí, ve kterém působí naši pedagogové. Měl by být kladen větší důraz na zlepšování pracovního prostředí. Ne pouze samotný vzhled, ale funkčnost, tedy vytvořit bezpečné a příjemné prostředí, zařídit možnost relaxace nebo vybudovat prostředí, kde je možné v klidu vykonávat svou práci, a to nejen během vyučování, zároveň vytvořit prostor, kde je možné zlepšovat kolegiální vztahy.

Také je důležité věnovat pozornost informovanosti pedagogů ohledně profesionální péče, co se týče možnosti využití bezplatné psychologické konzultace, jež jsou hrazeny pojišťovny. Či rozšířit vědomí pedagogů pomocí různých seminářů, které může škola zařídit.

Závěrem je třeba říct, že duševní zdraví je důležité a je potřeba o něj dbát. Zároveň existují skupiny pracovníků, kteří jsou více ohroženi syndromem vyhoření nežli jiné. Pedagogové se řadí mezi ně. Nejen, že jsou nedílnou součástí každodenního života žáků, a do určité míry závisí jejich studium právě na nich, ale také se jejich práce velice podílí na vývoji ekonomiky ve státě.

Jelikož vyšší a kvalitnější vzdělání zvyšuje lidský kapitál a tím zvyšuje produktivitu, zároveň vzdělanější lidé mohou podpořit vývoj nových technologií atp. Celkově vzdělanější lidé jsou šťastnější a spokojenější a tito lidé činí rozumnější rozhodnutí co se týká financí, zároveň netrpí nezaměstnaností a jsou zdravější. Tedy tyto veškeré faktory ovlivňují rovněž ekonomii – zdraví lidé nezatěžují zdravotní systém, zaměstnanost šetří státní rozpočet a podporuje hospodářský vývoj.

7. Seznam použitých zdrojů

7.1 Literární zdroje

- 1) ATKINSON, Rita L.. Psychologie. Praha: Portál, 2003. s. 512. ISBN 80-7178-640-3.
- 2) BARTŮŇKOVÁ, Staša a Univerzita Karlova. Stres a jeho mechanismy. Praha: Karolinum, 2010. s. 16. ISBN 978-80-246-1874-6.
- 3) BEDRNOVÁ, Eva. Management osobního rozvoje: duševní hygiena, sebeřízení a efektivní životní styl. Praha: Management Press, 2009. ISBN 978-80-7261-198-0
- 4) BUDÍKOVÁ, Marie, Maria KRÁLOVÁ a Bohumil MAROŠ. *Průvodce základními statistickými metodami*. Praha: Grada, 2010. Expert (Grada). ISBN 978-80-247-3243-5.
- 5) FONTANA, David. Stres v práci a v životě: jak ho pochopit a zvládat. Přeložil Alice ZAVADILOVÁ. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1033-7.
- 6) HENNIG, Claudius a Gustav KELLER. Antistresový program pro učitele: projevy, příčiny a způsoby překonání stresu z povolání. Praha: Portál, 1996. Pedagogická praxe. ISBN 80-7178-093-6.
- 7) HINDLS, Richard. *Statistika pro ekonomy*. 8. vyd. Praha: Professional Publishing, 2007. ISBN 978-80-86946-43-6.
- 8) CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5326-3.
- 9) JEKLOVÁ, Marta a Eva REITMAYEROVÁ. Syndrom vyhoření. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí, 2006. ISBN 80-86991-74-1.
- 10) JOSHI, Vinay. Stres a zdraví. Praha: Portál, 2007. s. 131. ISBN 978-80-7367-211-9.
- 11) KEBZA, Vladimír a Iva ŠOLCOVÁ. Syndrom vyhoření: (informace pro lékaře, psychology a další zájemce o teoretické zdroje, diagnostické a intervenční možnosti tohoto syndromu). 2., rozš. a dopl. vyd. Praha: Státní zdravotní ústav, 2003. ISBN 80-7071-231-7.
- 12) KRAJČOVÁ, Jana, Daniel MÜNICH a Tomáš PROTIVÍNSKÝ. Kvalita práce učitelů, vzdělanost, ekonomický růst a prosperita České republiky. Praha: Národohospodářský ústav AV ČR, 2019. Studie (Institut pro demokracii a ekonomickou analýzu). ISBN 978-80-7344-478-5.

- 13) KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Jak zvládat stres. Praha: Grada, 1994. Pro vaše zdraví. ISBN 80-7169-121-6.
- 14) KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Psychologie zdraví. Praha: Portál, 2009. s. 143. ISBN 978-80-7367-568-4.
- 15) MÍČEK, Libor, ZEMAN, Vladimír a Filozofická fakulta. Učitel a stres. Opava: Vade mecum, 1997. s. 154. ISBN 80-86041-25-5.
- 16) MÍČEK, Libor. Duševní hygiena: vysokoškolská učebnice pro studenty filozofických fakult oboru psychologie. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986. s. 9.
- 17) MÍČEK, Libor. Sebevýchova a duševní zdraví. Praha: SPN, 1986. s. 60.
- 18) NEŠPOR, Karel. Sebeovládání: stres, rizikové emoce a bažení lze zvládat!. Praha: Portál, 2013. Rádci pro zdraví. ISBN 978-80-262-0482-4.
- 19) NEUBAUER, Jiří, Marek SEDLAČÍK a Oldřich KŘÍŽ. *Základy statistiky: aplikace v technických a ekonomických oborech*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4273-1.
- 20) OREL, Miroslav. Stres, zátěž a jeho zvládání. Valašské Meziříčí: Obchodní akademie a VOŠ, 2009. s. 3. ISBN 978-80-254-4204-3.
- 21) PEŠEK, Roman a Ján PRAŠKO. Syndrom vyhoření: jak se prací a pomáháním druhým nezničit: pohledem kognitivně behaviorální terapie. V Praze: Pasparta, 2016. ISBN 978-80-88163-00-8.
- 22) PLAMÍNEK, Jiří. Sebeřízení: praktický atlas managementu cílů, času a stresu. Praha: Grada, 2004. s. 130. ISBN 80-247-0671-7.
- 23) PRIESS, Mirriam. Jak zvládnout syndrom vyhoření: najděte cestu zpátky k sobě. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-5394-2.
- 24) STOCK, Christian. Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout. Praha: Grada, 2010. Poradce pro praxi. ISBN 978-80-247-3553-5
- 25) ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, Markéta. Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele. Praha: Grada, 2018. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-271-04703.
- 26) VÁŇOVÁ, Hana a Jiří SKOPAL. *Metodologie a logika výzkumu v hudební pedagogice*. 3., aktualizované vydání. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2017. ISBN 978-80-246-3621-4.
- 27) WILSON, Paul. Základní kniha relaxačních technik: bezprostřední klid: průvodce na cestě k uvolnění mysli a těla. V Olomouci: Votobia, 1997. s. 103. ISBN 80-7198-274-1.

7.2 Internetové zdroje

- 1) Univerzita Palackého v Olomouci. Univerzita Palackého v Olomouci [online]. [cit. 06.06.2021]. Dostupné z: <https://e-pedagogium.upol.cz/>

8. Přílohy

8.1 Příloha č.1 Dotazník

Dotazníková studie

Dobrý den,

věnujte prosím několik minut svého času na vyplnění následujícího anonymního dotazníku, za účelem získání dat k bakalářské práci na téma Stres a duševní hygiena pedagogů.

Velmi Vám děkuji

Paličková Adéla, studentka Provozně ekonomické fakulty ČZU

1. Jste

- Muž
- Žena

2. Váš věk

- 20-25
- 26-35
- 36-45
- 46-50
- 50 a více

3. Jaké je Vaše pracoviště

- Učitel na základní škole
- Učitel na střední škole (Gymnázium, Střední odborná škola..)
- Učitel na vysoké škole
- Učitel na speciální škole

4. Jak dlouho vykonáváte tuto profesi?

- Méně než 1 rok
- 1-2 roky

- 3-5 let
- 5-10 let
- 10 a více

5. Jste vdaná/ženatý

- Ano
- Ne

6. Znáte pojem duševní hygiena

- Ano
- Ne

7. Používáte metody duševní hygieny

- Ano
- Spíše ano
- Nevím
- Spíše ne
- Ne

Případně jaké:

8. Cítíte se ve stresu

- Ano
- Spíše ano
- Nevím
- Spíše ne
- Ne

9. Jak vysoká je Vaše míra stresu/zátěže v práci

- Velmi nízká

- Nízká
- Přiměřená
- Vysoká
- Velmi vysoká

10. Myslíte si, že zvládáte stres, který vzniká na pracovišti

- Ano
- Spíše ani
- Nevím
- Spíše ne
- Ne

11. Pociťuje stres z vysoké zodpovědnosti, která Vaše práce obnáší

- Ano
- Spíše ano
- Nevím
- Spíše ne
- Ne

12. Souhlasíte s tím, že Váš plat neodpovídá náročnosti práce, kterou vykonáváte

- Naprosto souhlasím
- Spíše souhlasím
- Nevím
- Spíše nesouhlasím
- Nesouhlasím

13. Co dále Vás stresuje (více možných odpovědí)

- Nedostatek odpočinku mezi hodinami

- Nepříjemné prostředí
- Malá možnost relaxace v práci
- Časový pres
- Špatné vztahy s kolegy
- Žáci
- Rodiče žáků
- Strach z neúspěchu
- Strach z nesmyslnosti práce
- Malé platové ohodnocení
- Nadřízený
- Jiné : ...

14. Pociťujete stres i mimo pracoviště

- Ano
- Spíše ano
- Nevím
- Spíše ne
- Ne

15. Poskytuje Vám Vaše pracoviště jistotu ve stále práci

- Ano
- Spíše ano
- Nevím
- Spíše ne
- Ne

16. Máte jistotu ve svém vedení? (Zastoupí a podpoří Vás při střetu/nedorozumění/problému)

- Ano
- Spíše ano
- Nevím
- Spíše ne
- Ne

17. Je vaše pracovní prostředí příjemné

- Ano
- Spíše ano
- Nevím
- Spíše ne
- Ne

18. Znáte pojem syndrom vyhoření

- Ano
- Ne

19. Myslíte si, že jste ohroženi tímto syndromem

- Ano
- Spíše ano
- Nevím
- Spíše ne
- Ne

20. Pokud je mezi hlavními příznaky syndromu vyhoření především pocit fyzického i psychického vyčerpání, pocity úzkosti, méněcennosti, ztráta motivace a apatie. Máte pocit, že můžete být ohrožený tímto syndromem

- Ano
- Spíše ano
- Nevím
- Spíše ne
- Ne

21. Co podle Vás Vám napomáhá k vyhoření (možnost více odpovědí)

- Žáci
- Jejich rodiče
- Odsouzení společnosti
- Nedostatek ocenění
- Špatná kvalita školství
- Nesmyslnost práce
- Pracovní prostředí
- Monotónnost
- Jiné.....