

**Univerzita Palackého v Olomouci**  
**Pedagogická fakulta**  
**Katedra psychologie a patopsychologie**

**PSYCHOHYGIENA U PEDAGOGŮ PRVNÍHO  
STUPNĚ ZÁKLADNÍCH ŠKOL**

**Diplomová práce**

**Eliška Nechvílová**  
**Učitelství 1.stupně základních škol**

**Mgr. Janka Křížová**

**Olomouc 2020**

## **ANOTACE**

Má diplomová práce se skládá ze dvou částí. V teoretické části se zabývám pojmem psychohygienu, duševní zdraví a vývoj psychohygieny. Dále rozebírám učitelské povolání, náplň tohoto povolání, typologii učitelů a specifika učitelů na 1.stupni základních škol. V další kapitole pojednávám o zásadách psychohygieny učitelů, mezi která patří správná strava, spánek, relaxace, organizace času, dobré mezilidské vztahy. V následující kapitole se soustředím na faktory ohrožující zdraví, což je stres a následný syndrom vyhoření. V poslední kapitole píše o technikách osobního rozvoje a o supervizi, jako o jedné z podpůrných možností u pomáhajících profesí. V praktické části rozebírám své dotazníkové šetření, které mi vyplnilo 315 dotazovaných učitelů prvního stupně základních škol.

## **KLÍČOVÁ SLOVA**

Psychohygienu; zásady psychohygieny; stres; syndrom vyhoření; supervize

## **ANNOTATION**

My diploma thesis is divided into two parts. In the theoretical part I deal with the concept of psychohygiene, mental health and the development of psychohygiene. I also analyze the teaching profession, the content of this profession and the typology of teachers and the specifics of teachers at the 1st level of primary schools. In the next chapter I discuss the principles of psychohygiene of teachers, which include proper diet, sleep, relaxation, time management, good interpersonal relationships. In the next chapter I focus on factors threatening health, which is stress and the subsequent burnout syndrome. In the last chapter, I write about personal development techniques and supervision, as one of the supportive options in helping professions. In the practical part, I analyze my questionnaire survey, which was completed by 315 interviewed primary school teachers.

## **KEYWORDS**

Psychohygiene; principles of psychohygiene; stress; burnout; supervision

**Prohlašuji, že**

- diplomovou práci včetně příloh, jsem vypracovala samostatně a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

- beru na vědomí, že Univerzita Palackého v Olomouci (dále UP Olomouc) má právo nevýdělečně, ke své vnitřní potřebě, diplomovou práci užívat (§ 35 odst. 3),

- souhlasím, aby jeden výtisk diplomové práce byl uložen v Knihovně UP k prezenčnímu nahlédnutí,

- souhlasím, že údaje o mé diplomové práci budou zveřejněny ve Studijním informačním systému UP

V Olomouci dne

Eliška Nechvílová

## **PODĚKOVÁNÍ**

Děkuji vedoucí práce Mgr. Jance Křížové za odborné vedení práce a cenné rady, které mi pomohly tuto práci zkompletovat. Také bych chtěla poděkovat Mgr. Jakubovi Čihákovi z organizace R-mosty za rozhovor a ochotu.

# OBSAH

<b>PODĚKOVÁNÍ .....</b>	<b>5</b>
<b>ÚVOD .....</b>	<b>8</b>
<b>I TEORETICKÁ ČÁST .....</b>	<b>10</b>
1 Psychohygienu.....	10
1.1 Vymezení a základní pojmy psychohygieny .....	11
1.2 Historie vzniku psychohygieny .....	13
1.3 Psychohygienu a fyzické zdraví.....	14
2 Duševní zdraví a kvalita života .....	15
2.1 Duševní zdraví a práce.....	16
3 Profese učitele .....	17
3.1 Typologie učitelů .....	21
3.2 Kompetence učitele .....	23
3.3 Specifika učitele 1. stupně ZŠ .....	24
3.4 Čeští učitelé ve srovnání se zahraničím .....	26
4 Zásady psychohygieny učitele .....	27
4.1 Výživa.....	28
4.2 Odpočinek.....	30
4.3 Spánek.....	30
4.4 Fyzická aktivita.....	31
4.5 Relaxace.....	32
4.6 Mezilidské vztahy .....	33
4.7 Organizace času .....	35
5 Rizikové a život ohrožující faktory .....	37
5.1 Učitel'ský stres.....	38
5.2 Syndrom vyhoření .....	41
6 Techniky osobního rozvoje, duševní rovnováha, udržení duševního zdraví .....	46
6.1 Supervize .....	46
6.2 Techniky relaxace .....	47
<b>II PRAKTICKÁ ČÁST .....</b>	<b>54</b>
7 Metodický rámec výzkumu .....	54
8 Cíl práce a hypotézy .....	55
8.1 Cíle a otázky k jednotlivým cílům použité v dotazníkovém šetření.....	55
8.2 Hypotézy.....	57
9 Metodika .....	57
9.1 Popis výzkumného vzorku.....	58
9.2 Organizace výzkumu .....	59

10	Výsledky a hodnocení výzkumu .....	60
11	Naplnění stanovených cílů práce.....	77
12	Hypotézy a jejich platnost.....	78
13	Diskuze.....	80
	<b>ZÁVĚR.....</b>	<b>81</b>
	<b>POUŽITÁ LITERATURA A INFORMAČNÍ ZDROJE .....</b>	<b>83</b>
	<b>PŘÍLOHY</b>	

## ÚVOD

Ve své diplomové práci se zabývám psychohygienou u učitelů na prvním stupni základních škol. Je to stále velmi aktuální téma a týká se nás všech, budoucích učitelů a učitelek prvních stupňů základních škol. Toto téma jsem si vybrala z toho důvodu, že bývá často opomíjené při přípravě a fungování všech pedagogických pracovníků. I já osobně jsem byla na našich ne moc početných praxích svědkem vyhoření učitelek již v mladém věku a myslím si, že zvláště začínající nezkušení učitelé se budeme setkávat s problémy jako jsou nenaplněná očekávání, pocit úzkosti, smutek, beznaděj, možná i agrese atd. Proto je potřeba těmto pocitům a problémům předcházet, čelit jim a věnovat se především prevenci.

Učitelské povolání je plné stresových situací, náročných okamžiků, je časově náročné na přípravu a plné nepředvídatelných situací. To má často za následek nežádoucí pocity, které se mohou projevit, jak na chování k dětem, v osobním životě, tak i na psychickém a fyzickém zdraví učitele. Ani jeden z těchto problémů není žádoucí, protože se jeho působení odráží následně na kvalitě výuky. V této profesi je celkem běžné, že se v průběhu hodiny změní naprosto situace ve třídě a učitelé musí adekvátně reagovat. Často se tím dostávají do stresu, protože musí často improvizovat a na to je žádná škola ani kvalitní domácí příprava nepřipraví. Práce s dětmi je nepředvídatelná. To je právě jedna z proměnných, která tuto profesi dělá oproti jiným profesím náročnější. Je proto velice důležité, aby tuto práci vykonával nejen někdo, kdo má kladný vztah k dětem, ale také ten, kdo má odvalu a klidný způsob zvládnání problémových situací.

Daná problematika je pro mě zajímavá, protože je pro mě v podstatě nejdůležitější, abych vedla šťastný a spokojený život, ve zdravém těle a se zdravým duchem. Proto bych se i já sama chtěla touto tematikou vzdělat co možná nejvíce a obeznámit s ní i své okolí a jiné lidi.

Diplomová práce jsem rozdělila do dvou částí, a to na část teoretickou a praktickou. V teoretické části jsem se v několika kapitolách a podkapitolách zabývala pojmy: psychohygiena, její zrod a vymezení, dále pojmy jako je duševní zdraví, fyzické zdraví, zásady psychohygieny, profese učitele a faktory, které poškozují naše zdraví a v neposlední řadě i techniky a způsoby nápravy již poškozeného zdraví.

Jako výzkumný vzorek jsem si zvolila učitelky prvního stupně základních škol napříč Českou republikou. Nechtěla jsem se zaměřovat pouze na učitele konkrétního města,



protože si myslím, že místo bydliště, není úplně směrodatné. Například v Olomouci je podle mého názoru větší možnost kulturního a jiného vyžití, které právě může sloužit jako psychohygienický prostředek. Naopak učitelky na malých městech, či vesnicích více navštěvovat přírodu, nebo pracovat na zahrádkách apod., co může být pro mnohé z nich povzbuzující a uvolňující.

Výzkumu se účastnili učitelé z různých měst i vesnic v Čechách i na Moravě, abych mohla zjistit, jestli se odpovědi liší u malotřídních a plnoorganizovaných škol, jestli se liší v průběhu let v praxi, a jestli je rozdíl mezi ženami a muži.

Ráda bych, aby moje diplomová práce byla přínosem nejen pro učitele a ředitele základních škol, ale například také pro politiky, kteří mohou navrhnout některé benefity, nebo možnosti proplácení psychohygienických aktivit, seminářů, workshopů, nebo zahraničních cest, kde by se mohli učitelé nejen vzdělávat, ale právě i uzdravovat po psychické stránce. Chtěla bych upozornit na důležitost duševního zdraví nás všech, a to samozřejmě nejen u učitelské profese. V dnešní době plné stresu a nátlaku ze stran rodičů, právníků, vedení školy a byrokracie si myslím, že je ještě mnohem větší šance se do těchto nesnází dostat než tomu bylo v minulosti. Často se zapomíná na to nejdůležitější, a to je kvalitní vzdělání dětí, které je tímto ohrožováno. Myslím si, že motivace učitelů a snaha je udržet v co nejlepším duševním stavu by mělo být stěžejní pro všechny, protože nakonec jejich rozpoložení má dopad na děti, a to by mělo být pro rodiče i vedení škol ta hlavní priorita.

# I TEORETICKÁ ČÁST

## 1 Psychohygienu

Ve všech povoláních je zdraví na prvním místě. V některých povoláních se ale odvíjí pracovní výkon od našeho zdraví. Mezi ně patří právě i učitelství. Právě zdraví je klíčem k úspěchu, aby učitel obstál v nelehkých situacích. Je tedy potřeba se o zdraví dostatečně starat, a to ve všech směrech, které mají na nás nějaký dopad (Mertin, Gillernová, 2003). A i přesto že se kolem sebe stále dozvídáme o tom, jak je důležité se o své zdraví starat a mít fungující osobní život, rodinné zázemí, sexuální život aj. a my tyto věci snad i víme, ale i tak je nebereme jako prioritu a odsouváme na druhou kolej (Bartko, 1976).

Duševní hygienu chápeme jako určitý vzorec postupů a způsobů, které když dodržujeme, jak máme, dokážeme zvládat stresové a komplikované životní situace bez větších problémů a sami sebe vytváříme odolnějšími. Jsme následně i schopni určitým nežádoucím situacím předcházet (Mertin, Gillernová, 2003).

Duševní hygienou lze také chápat jako určitou životní cestu za ideálním psychickým stavem každého z nás individuálně, nebo ji lze chápat jako prevenci, před vznikem obtíží, či zmírnění již vniklých obtíží. V neposlední řadě ji můžeme brát jako předcházení vzniku syndromu vyhoření (Švamberská, Šauerová, 2018). Bartko (1976) ve své knize, ale tvrdí, že psychohygienu je víc než jen prevence, podle něho nesmí člověk jen žít, musí se cítit zdravý, být prospěšný a šťastný, a to nejen v tuto chvíli, ale po zbytek svého života. Dále řeší to, kdo vlastně se má psychohygienou zabývat a koho je to starost. Zamýšlí se nad tím, že je samozřejmě práce zdravotních pracovníků a psychologů problémy odbourávat, ale uvědomuje si také, že faktory zdraví prospěšné mají v rukou i politické orgány, technici, architekti a v neposlední řadě i pedagogové.

Psychohygienu se zabývá jedincem a jeho možností adaptace, sebepoznáním a autoregulací po emoční stránce i v oblasti myšlení. Obsahuje i otázky lidské existence a etiku člověka (Chamoutová, 2006).

Podle Míčka (1984) je duševní hygienu komplexní soubor vědeckých poznatků a pouček sloužících k zachování, navrácení nebo zdokonalení duševního zdraví, duševní stability. Schmidbauer (2008) mluví o duševní hygieně jako nové vědě, která je pro všechny lidi důležitá, nejen pro odborníky v psychologii ale například právě i pro učitele a lékaře. Je potěšen z toho, že se rozvíjí zájem o tuto vědu i mezi obyčejnou veřejností. Uvědomuje si, že se společnost odklonila od fyzicky náročné práce, ale náročnost přešla k té

psychické. Konstatuje, že mnoho profesí v dnešní společnosti potřebuje být v dobrém duševním rozpoložení, aby svoji práci vykonávali dobře, a to zejména v profesích, kde úspěch závisí přímo v kooperaci s druhými lidmi. Opět zde poukazuje na učitelské povolání, kde se často pedagogové setkávají s těžkými stresovými překážkami. Upozorňuje zde i na to, jak velké procento lidí ve společnosti trpí, nebo dokonce umírá na nemoci zaviněné stresem.

Bedrnová (2009) psychohygienu popisuje jako obor napříč disciplínami zaměřující se na hledání a nalézání kvalitního způsobu života. Podobné zaměření má i psychologie životní cesty, která se jmenuje biodromální psychologie. V užším pohledu lze psychohygienu chápat i jako obor, který se zabývá uchováním si duševního zdraví.

Cílem psychohygieny by mělo být nalezení rovnováhy mezi prací a soukromým životem, rozvoj profesní identity, vybudování zdravého sebevědomí, zájem o naši profesi a péče o naše duševní i fyzické zdraví (Schmidbauer, 2008).

Na duševní rovnováze je potřeba stále pracovat. Není možné jednou dosáhnout ideálního stavu a tam už bez snažení zůstat napořád (Míček, 1997).

## **1.1 Vymezení a základní pojmy psychohygieny**

S termínem psychohygienu neboli duševní hygiena se nejčastěji setkáme v rámci oboru psychologie zdraví. Jako vědní disciplína má blízko k lékařským oborům, psychologii a sociologii. Pojem psychohygienu obsahuje i velmi známé slovo „hygienu“, které je mezi lidmi běžně rozšířeno a všichni si pod ním představí tělesnou hygienu. Oproti tělesné hygieně ovšem má ta duševní v povědomí lidí menší zastoupení. V některé literatuře se také můžeme setkat s pojmem psychologie zdraví, což má totožný význam, ale považuje se za novější znění (Křivohlavý, 2001).

Bedrnová (2009) konstatuje, že je logické, že vedle tělesné hygieny, kterou spravuje zdravotní věda, vznikla i duševní hygiena v důsledku vědeckého poznání v přírodovědných i společenských oborech.

Podle Míčka (1984) se duševní hygiena prvotně zaměřuje na duševně zdravé lidi. Jde jí o upevnění a posílení duševního zdraví. Pojednává však i o lidech na pomezí nemoci a zdraví a těm se snaží nastítnit postupy k navrácení vyrovnanosti, duševního klidu a posílit je samotné. V neposlední řadě se duševní hygiena věnuje ~~těm~~ již nemocným lidem. Ukazuje jim, jak nemoci úspěšně vzdorovat, jak ji zabránit se zhoršovat a jak

správně pracovat s postupy, aby se člověk uzdravil a již se znovu do takových stavů nedostal.

V knize (Chamoutová, 2006) jsou rozlišeny pojmy psychologie zdraví a duševní hygiena. Psychologie zdraví je chápána jako další vývoj duševní hygieny a porozumění zdraví v širších souvislostech. Pojednává se zde o tom, že v dnešní době se již pojetí zdraví bere jinak než dříve. Dříve šlo pouze o absenci nemoci a tím bylo definováno zdraví. Dnes je potřeba, aby byl člověk zdravý po všech stránkách, a nejen po fyzické stránce ale i psychické a sociální. Oba obory, jak duševní hygiena, tak psychologie zdraví, spolu úzce souvisí, protože oba se zaměřují na možnosti upevnění a posílení duševního zdraví, na stres a jeho zvládnání, na způsoby relaxace a cvičení a na všechno co se týká zdraví a jeho poškozování.

Psychologie zdraví se zabývá dopady a následky lidského chování při určitých činnostech, a to jak kladných, tak i záporných. Klademe si otázky, proč některé věci děláme, či neděláme, i když víme, že bychom měli, nebo naopak neměli. Jak je tomu právě třeba při jízdě na kole, či v autě. Někteří lidé si při jízdě na kole nevezmou helmu a v autě nepoužijí bezpečnostní pás i přesto, že je všeobecně známo, že tyto ochranné pomůcky mohou zachránit jejich život. Stejně tak si klademe otázky, jak je možné, že někteří lidé nejdou při zdravotních obtížích k doktorovi včas a jiní ano, a proč někteří lidé berou své předepsané léky, jak mají určeno a jiní ne? Ptáme se, proč někteří lidé i přesto, že ví, že alkohol, drogy, soli, živočišné tuky, cukry aj. jsou pro člověka škodlivé, tyto látky vyhledávají a druzí se jim vyhýbají.? Nejinak je tomu se stresem, s očkováním, s bezpečným sexem, s hazardními hrami, se zdravým životním stylem. Proč riskujeme své zdraví? A právě tím, se psychologie zdraví zabývá. Radí nám, jak se stresorům vyhnout a jak s nimi bojovat a co nám může pomoci (Křivohlavý, 2001).

Zájem psychohygieny se však neomezuje pouze na péči o duševní zdraví. Zabývá se člověkem po celou dobu jeho života, v různých životních situacích. Další oblasti, které psychohygiena zahrnuje, jsou psychohygiena sexuality a manželství, která pomáhá lidem budovat šťastnější spolužití. Psychohygiena na pracovišti, která člověku usnadňuje práci a přizpůsobuje se jeho požadavkům. Psychohygiena neuróz, jenž časně odhaluje, léčí a ochraňuje neurotiky. Psychohygiena stárnutí, která pomáhá člověku přijmout pokles jeho životní síly, aniž by to narušilo jeho duševní rovnováhu. Psychohygiena fyzicky nemocných a bezbranných lidí, která má za úkol pomáhat člověku překonat jeho tělesné postižení. Psychohygiena na ochranu a rehabilitaci alkoholiků, delikventů a dalších osob

s vážným poškozením osobnosti. Psychohygienu psychopatů, která pomáhá duševně nemocným pacientům k nastolení realistické orientace v životě a k navrácení do produktivního světa komunity relativně normálním způsobem (Andonov, 2018).

Od psychoterapie se psychohygienu liší tím, že spíše upevňuje zdraví, neodstraňuje konkrétní poruchy. V rámci ní se můžeme setkat s úpravami životního a pracovního prostředí, se změnami životosprávy, s otázkami zrání osobnosti a duševního klidu (Křivohlavý, 2001). Psychoterapie je naopak určitý soubor postupů a metod, které se týkají již nemocného člověka (Chamoutová, 2006).

## **1.2 Historie vzniku psychohygieny**

Se zájmem o psychické zdraví člověka se setkáváme již od dávných dob. Některé myšlenky, lze zařazovat dokonce k samotným počátkům vývoje lidstva (Bedrnová, 1996).

Už dávní Řekové uctívali bohyni zdraví Hygeii, usilovali o mentální zdraví a jako konečný stav lidského rozvoje a osobní zralosti považovali fyzickou i duševní krásu. Jejich představou ideálního člověka byl muž, který je stejně duševně vyzrálý, fyzicky odolný, ovládá své emoce, má silné tělo a zdravou psychiku. (Andonov, 2018)

Nicméně psychohygienu není řazena mezi vědy dlouho. Jako samostatná věda se začala vyvíjet až kolem roku 1982. Nicméně se objevovala jako součást jiných věd již mnohem dříve, a to již v 18. a 19. století. Psychohygienu je samozřejmě nedílnou součástí psychologie. Blízko má však také k filozofii, ale i biologii či zdravotnictví (Bedrnová, 1996).

V průběhu 20. století se velmi změnila struktura nemocí, na které se umírá. Na počátku 20. století se umíralo převážně na infekční nemoci, ve století 21. se nejčastěji umírá na nemoci spojené s životním stylem. Další změnou je vnímání samotného zdraví. V minulosti se zdraví bralo jako nepřítomnost nemoci, v našem století se pojem zdraví chápe jako stav, kdy je člověku po tělesné i duševní stránce dobře. Pojem zdraví zahrnuje tedy nejen biologickou, ale i psychickou a sociální dimenzi člověka. Prokázalo se, že v pozadí zhoršeného zdravotního stavu nehrají roli pouze patogeny a nemoci, ale i rizikové formy chování, jako je kouření, alkohol, nezdravé diety, malá fyzická aktivita, promiskuita apod. Odhaduje se, že až 50% úmrtí je možné předejít vhodnou prevencí. Díky prevenci by se také ušetřilo na obrovských výdajích ve zdravotnictví, které se od 20. století stále zvyšují (Křivohlavý, 2001).

O psychologii zdraví se v České republice začalo více mluvit v květnu 1988, kdy došlo k prvnímu setkání psychologů, kteří se zabírali otázkou duševní hygieny. V tomto seskupení byli: Miluše Havlíková, Eva Šulcová a Václav Břicháček. Zanedlouho poté vznikla sekce psychologie zdraví v rámci Československé psychologické společnosti, do které se hlásily desítky zájemců. Dále byli přizváni také Libor Míček a Jaro Krivohlavý (Křivohlavý 2001).

V dnešní době je psychohygienu na velmi vysoké úrovni rozvoje. Pojednává o zdraví a jak o něj správně pečovat. Světová zdravotnická organizace (WHO), která byla zřízena po druhé světové válce, je dnes nejvyšší autoritou pro ochranu lidského zdraví a považuje zdraví za fyzickou, ale také za duševní a sociální pohodu člověka. V souladu s tím je cílem psychohygieny zachovat a posílit psychologické a sociální funkce lidí (Andonov, 2018).

Současné moderní pojetí už nerozebírá pouze nežádoucí vlivy, či prevenci lidí. Dnes přichází nejvíce do popředí individualita a rozmanitost jedince, složitost vlivů, které na něho působí a stanovení si cílů jeho cílevědomých aktivit. Do popředí se dostává hledisko rozvoje (Bedrnová, 2009).

### **1.3 Psychohygienu a fyzické zdraví**

Každý člověk je jedinečný a jeho fyzické a mentální funkce jsou pouze různé formy, které ukazují aktivitu stejného organismu. Psychohygienu se však většinou týká funkcí mozku: jak reagujeme na události, jaký postoj zaujímáme k prostředí, ve kterém žijeme, jak reagujeme, když přicházíme do styku s věcmi, jaký na ně máme vliv. To vše je obsahem našeho mentálně - sociálního života. Všechno, co se děje v lidské osobě, se projevuje v chování. Je to vnější obraz vnitřního psychického života člověka. Psychologické poruchy zdraví se projevují nezdravým, negativním, společensky nepřijatelným nebo zcela nereálným chováním (Andonov, 2018).

Emoční konflikty, přetrvávající životní obtíže a psychologické napětí mohou narušit činnost nervového systému určitých orgánů a fyzický problém, na který si pacient stěžuje, je ve skutečnosti důsledkem psychologické poruchy. Orgány v takovém stavu fungují rušivě kontraproduktivně, nebo nevykazují žádnou patologickou změnu v samotné tkáni. Jedná se o funkční poruchy, neurózy s fyzickými příznaky nebo se projevují jako fyzická úzkost. Dlouhodobé funkční poruchy po nějaké době mohou způsobit narušení struktury vnitřních orgánů a poruchu jejich fyzikálně-chemických procesů. Taková rozvinutá porucha se pak změní na orgánové onemocnění, což je

skutečné fyzické onemocnění. Taková onemocnění, která začínají v lidské psychice a časem se změňjí na objektivní poškození vnitřního orgánu, se v moderní medicíně nazývají psychosomatická onemocnění (Andonov, 2018). Mnoho nemocí začíná nejprve duševní dysbalancí. Patří sem infarkty, ledvinové kamínky, kožní onemocnění, nemoci se žaludkem, žlučníkem (Míček, 1982). Blahušová (2005) také zmiňuje vředy, alergie, astma, bolesti hlavy, poruchy metabolismu, problémy s cholesterolem, obezitou a dalšími.

Naše duševní nevyrovnanost také negativně ovlivňuje imunitní systém, protože je potlačena produkce lymfocytů, které jsou nepostradatelné v boji proti infekcím. S tím se pojí i problém s lymfatickými uzlinami, mandlemi a slezinou (Blahušová, 2005).

## **2 Duševní zdraví a kvalita života**

Je nutné, aby jedinec během svého života hledal cesty a zdokonaloval kvalitu svého osobního života. Aby si udržoval své duševní zdraví, což v tomto případě můžeme nazvat štěstím a spokojeností. Cesty k duševnímu zdraví existují, jen je musíme aktivně hledat a nalezená řešení přenášet do praxe.

Známe dvě pojetí duševního zdraví. První pojetí chápeme jako nepřítomnost příznaků duševní nemoci spojené s nepřítomností stresu. Širší pojetí chápeme jako správnou adaptaci člověka jak v sociální sféře, tudíž ve vztazích s lidmi a společností a dále schopnost sebepoznání a sebevýchovy. Duševní zdraví není pouze přizpůsobení se životu ve společnosti, znamená to umět se přizpůsobit alespoň z části aktivně a kladně hodnotit výsledky své práce. Duševní zdraví zahrnuje také duševní zralost člověka přiměřenou jeho věku. To se projevuje na rozvoji osobnostních vlastností, socializačních vlastnostech, citových vlastností atd. Toto pojetí duševního zdraví a snaha o jeho dosažení zaměstnává velkou spoustu lidí napříč povoláními, včetně pedagogů.

Duševní nemoc má dopad na mnohé oblasti. Člověk, který i lehce nezapadá do kategorie duševně zdravý, trpí například drobnými neurózami, může mít například problém s navazováním harmonických sociálních vztahů. Toto chování se navíc dá velmi rychle naučit. Čím je člověk mladší, tím snadněji se neurotickému chování učí (Vančurová in Míček, 1982). Nevyrovnaná vychovatelka svým chováním vytváří až pětkrát více neadekvátních dětských reakcí a zvyšuje tak výskyt nepříznivých situací v dětském kolektivu. U dětí mladšího školního věku se toto chování začíná objevovat po dvou až třech měsících v nepříznivém prostředí. I u dospělých lidí probíhá přenos toxického chování, a to zejména mezi lidmi, kteří jsou nám nejbliže, což je rodina, nebo kolegové

v práci. U dětí z rozvedených rodin můžeme často pozorovat nějakou poruchu duševního zdraví a častěji se potýkají s problémy sociální adaptace (Míček, 1982).

V novější literatuře se kvalita života definuje jako širší, více obecný pojem, nebo jako samostatně užívaná charakteristika, například ve vztahu k nemoci. Vysvětluje tak většinou spojení úrovně osobní pohody, spokojenosti v životě, sociálního postavení a úrovně vlastního zdraví. Osobní pohodou „well-being“ myslíme individuální úroveň osobní pohody každého z nás, schopnost postarat se o sebe, sebeobsluhu, možnost ovlivňování vlastního života. Proběhlo mnoho dotazníkových šetření na sebeobslužnost a různě orientované hodnocení vlastního zdraví. Mnoho těchto výzkumů bylo prováděno ke vztahu ke konkrétním nemocem a zjišťovalo se, jak moc je člověk schopen se o sebe postarat. Dále se porovnávali mezikulturní podmínky a kvalita života v různých zemích (Kebza, 2005).

„Well-being“ ve své knize zmiňuje i Křivohlavý (2010), kde tento pojem překládá jako „je mi dobře“. Jedná se o subjektivní duševní pohodu. Tento pojem je starý jako lidstvo samo a zabýval se jím už Aristoteles.

Kvalitou života u nás a na Slovensku se zabýval především D. Kováč. V rozmezí roků 2001-2004 vydal články na toto téma. Zaměřoval se především na šest hlavních oblastí, jako jsou fyzické zdraví, psychické fungování člověka, úroveň nezávislosti na druhých, prostředí, spiritualita a sociální vztahy. Po několika letech formuloval vlastní pyramidový model života, kde nejdůležitější prvek na vrcholu tvoří smysl života (Kováč in Kebza, 2005).

## **2.1 Duševní zdraví a práce**

Se vztahem k práci se člověk nerodí, musí ho získat během života díky výchově. Na jeho utváření mají svůj podíl dětství, a to zejména hry a drobné povinnosti a následně škola a příklad dospělých, mezi které patří rodiče, vychovatelé, učitelé, školní i mimoškolní zástupci organizací.

Problémy a neurózy, které u člověka vnikají, mohou mít příčinu v pracovním zatížení. Mnoho lidí se potýká s problémy díky nepříznivým podmínkám na pracovišti, např. z důvodu špatných vztahů. Mezi neurotizující momenty patří častá kritika, kterou lidé mohou špatně snášet, buď proto, že je kladena neprávem, a nebo proto, že se lidé neumí objektivně sebekriticky hodnotit. Nedokáží se s kritikou vyrovnat a nevyvodí si z ní správný závěr, a proto může kritika přispívat ke vzniku neuróz.



Každá práce vede ve výsledku k únavě a zotavením je pro nás spánek (Bartko 1976). Práce, která nás baví, nebo ji dokonce bereme jako koníček, nás vyčerpává o poznání méně než práce, kde se po nás žádá zvýšená osobní zodpovědnost, kde se setkáváme se s náhlostí úkolů a krátkodobostí jejich termínů, zvýšeným podílem administrativně organizačních prací, či neúměrným množstvím povinností. Nejvíce zatěžující úkoly jsou ty, kde je na nás kladena největší osobní zodpovědnost (Míček, 1984).

Duševně nevyrovnaný člověk představuje ve své profesi velký problém sám pro sebe, ale i pro své okolí. Jeho nevyrovnanost může negativně ovlivňovat a současně i on sám může odvádět horší a méně kvalitní práci. Míček považuje vhodný výběr povolání za nutný předpoklad duševní vyrovnanosti. Doporučuje se dobře seznámit s náplní práce, s prostředím i s lidmi. Za vhodné považuje navštívit stáž, praxi nebo dny otevřených dveří. Domnívá se, že tím můžeme předejít mnohým problémům, co bude mít následně vliv i na spokojenost v našem povolání. Výběr povolání by měl být prováděn i s ohledem na osobnost člověka (Míček, 1984). V rámci psychohygieny se také velmi doporučuje zachovat si odstup od problémů a nevztahovat si neúspěchy cizí na svou osobu a dávat si je za vinu. Dále se doporučuje vyhýbat se přenosu pracovních problémů do osobního života (majinato.cz).

### **3 Profese učitele**

Pojem učitel velmi těžko vysvětluje. Můžeme totiž tak nazvat učitele na základní škole, kterého si každý z nás z vlastní zkušenosti dovede představit, ale může to být také náš instruktor lyžování, školitel kandidátů pro diplomatickou cestu, či profesor na univerzitě. Je proto potřeba rozlišovat určité rozdíly. Učitele lze také kategorizovat podle funkcí, kterou ve škole vykonávají. Jedná se například o třídního učitele, uvádějícího učitele, výchovného poradce aj.

Učitel je někdo, kdo aktivně provádí výuku žáků, což ředitel školy většinou není, tudíž by se neměl považovat za učitele i přesto, že tomu tak bývá. Dle mezinárodně uznávané klasifikace by učitele měla charakterizovat „aktivita“. Učitel je pouze ten člověk, který vyučuje žáky, provádí přímou vyučovací činnost. „Profesionalita“, která vylučuje osoby, které pracují v pedagogických zařízeních, ale neprovádí výuku. Poslední je „vzdělávací program“, který opět vylučuje ty, kteří neprovádí přímou výuku, ale podílí se nějak na pedagogickém vzdělávání, což jsou třeba knihovnice, psychologové, inspektoři atd. (Průcha 2002)

Profese učitele je role dospělého člověka, která je určitým zdrojem postavení ve společnosti. Zvláště u mladších žáků může být toto postavení vnímáno jako rodičovské. Nejvýznamnější ale není to, že učitelé mají nějaký status, ale zda se chovají v souladu s ním. To že se jedná o člověka s určitým postavením poznáme podle sebejistého, uvolněného projevu, postoje a výrazu ve tváři, v neposlední řadě pak hraje roli oční kontakt. Učitelský status také vyjadřují určité činnosti, které kantor vykonává. Projevuje se to například tím, že se pohybuje volně po třídě, začíná konverzaci, řídí učební činnosti atd. Vyučující musí mít stále na paměti, že splňuje i roli výchovnou a současně s tím musí věnovat pozornost i prospěchu žáka, zajímat se o chování dětí, o jejich postoje, o osobní a společenský rozvoj a další individuální potřeby (Kyriacou, 2012).

Na učitelkou profesi jsou ze strany společnosti kladeny velmi vysoké nároky. Učitel má být pro žáka oporou i ve věcech, které se netýkají přímo výuky. Má mu vždy pomáhat, být jim ochráncem, vychovávat ho i vzdělávat. Učitel musí, kromě odborných znalostí a praktických zkušeností, ovládat i emoční a empatické vlastnosti, jelikož si s dětmi buduje blízké vztahy a zná jejich osobní problémy i problémy jejich rodin, aby dítě pochopil v celém kontextu. Proto bývá často do práce osobně zainteresován, a to vše se podepisuje na problematice udržení si psychické pohody, zdraví a výkonnosti v práci i v osobním životě. Dalším faktorem je absence systematické péče o psychické zdraví v českém školství. Přidáme-li k tomu vyžadovanou vysokou profesionalitu a nízké finanční ohodnocení, vzniká nám tu kombinace vhodná pro vznik stresu, která může vést až k syndromu vyhoření, který si pedagog zpočátku ani nemusí uvědomovat (Schmidbauer, 2008).

Bartko (1976) poukazuje na to, že vést mladé lidi je veliká zodpovědnost. Nestačí jen kvalifikace a vzdělání. Takový člověk musí rozumět mladým lidem, chápat jejich potřeby, umět s nimi jednat. Musí mít správné morální i charakterové vlastnosti, a hlavně mít k nim individuální přístup, protože každý člověk je jiný. Je potřeba u mládeže rozvíjet dobré vlastnosti. Nepředpokládá se, že vedoucí (v našem případě učitel) bude dokonalý, velkou důležitost má i prostředí, ve kterém působí. Učitel není neomylný. Časté chyby, kterých se dopouštějí učitelé, jsou ztráta objektivity, absence spravedlnosti, neocení úsilí a nevšímavost k dětské iniciativě. Jindy zase vyzdvihují neschopné, nebo pomalejší, nebo upřednostňují známé a přátele. Mohou se dopouštět i dalších chyb,

jako jsou: panovačnost, netaktnost, nedůslednost, nejednají upřímně, podceňují tělesně nebo povahově znevýhodněné, nedovedou chápat osobní problémy mladých lidí.

Jednou z hlavních vlastností po vedoucí pozice by měla být schopnost předvídat situace a chování lidí v určitých momentech a podmínkách. Nepříjemnou součástí této práce je i nutnost napomínat, kritizovat a kárat. Nepříjemná je proto, že každý chce být mezi lidmi oblíben a kritizování druhý, není velmi oblíbeno mezi lidmi. Samozřejmě, že jen málo lidí snáší kritiku dobře a bere ji jako účinnou pomoc při odstraňování chyb ve svém životě. Kritika přináší spíše opačný efekt a to takový, že se lidé uráží, bojí se jí, nebo ji chápou jako neodůvodněné napadání, či ponižování jejich důstojnosti (Bartko, 1976).

Učitelství patří mezi pomáhající profese. Jak je patrné, služba druhým je náročná a vyžaduje určité osobnostní dispozice, studium a často i přinášení jistých obětí. Ne každý, kdo by chtěl učitelství vykonávat, k němu má opravdu vloh. Někteří učitelé se zapíší do paměti dětí více než jiní a také, ne všichni své povolání vykonávají s takovou láskou a s pochopením k individualitám dětí, jak by bylo potřeba. Malá prestiž učitelství v dnešní době má více důvodů. Nesouvisí pouze s finančním ohodnocením, ale souvisí i s degradací tohoto povolání v sobě reálného socialismu, kdy mezi vzdělanými vyučujícími byl i dostatek těch, kteří byli pouze nástroji tehdejší ideologie a ke studentům se podle toho i chovali. Profesi zaměřenou na práci s lidmi, logicky nelze bez vztahu k lidem vykonávat dobře a je potřeba dodržovat určité etické zásady. Poměrně vysoké etické i jiné nároky mohou v lidech představovat nepřiměřenou zátěž, jež vede k vyčerpání a vyhoření (Jankovský, 2018).

O dobrém příkladu pro žáky také pojednává Kyriacou Cris (2012), kde popisuje, jaký vliv má učitelství na žáky a jaký pro ně můžeme být příkladem a zrcadlem hlavně v prvních letech školní docházky. Učitel může očekávat od žáka takové chování jaké on sám zvládá na vysoké úrovni, jako například úpravu písma, civilizované chování, což zahrnuje i neztrácet nervy a nepoužívat sarkasmus.

Nejen vysoké etické nároky mohou v učitelích vyvolávat stres. Další příčiny stresové zátěže učitelů jsou také: konfrontace s novou generací, která představuje neustálou výzvu a je stále náročnější a komplikovanější tuto generaci vychovávat a vzdělávat; vztah s rodiči, kteří jsou stále více negativně naladěni na školský institut, ale přitom stále více přenechávají rodičovskou odpovědnost na škole; nepřátelské podmínky v učitelství sboru i ve vedení, kde většina učitelů nevnímá kolegy jako sociální skupinu se stejným cílem; vyšší věkový průměr, což přináší větší stresovou náchylnost a menší flexibilitu;

negativní obraz učitelského povolání v očích veřejnosti, což má za následek časté ospravedlňování se a neustálou obranu vůči narážkám a nátlaku; kladení velkých nároků od společnosti na aktivitu školy v rámci podchycení negativních společenských jevů, zajištění protidrogové prevence, zdravotní a mediální výchova, rasová snášenlivost atd. Tyto požadavky by však měly být také součástí mimoškolních aktivit a výchovy. Dále jsou pro učitelské povolání nepříznivé úsporná opatření v oblasti financování a chybějící nebo zcela potlačovaná potřeba vzdělávání se zejména v komunikativních dovednostech, přitom se jedná o „pracovní nástroj“, který se musí trénovat a vyvíjet, aby nedocházelo k problémům při jednání s žáky. (Bártová, 2011)

Mezi další stresory: časový tlak, všeobecná nekázeň a malá motivace žáků, špatné pracovní podmínky a malé vyhlídky na osobní postup (Kyriacou, 2012).

Další nelehká překážka u učitelské profese je humor. S tímto problémem se potýkají zejména začínající učitelé, protože ještě nevědí, do jaké míry mohou zaujmout přátelský přístup k žákům a kdy humor použít a v jaké míře. Je důležité vědět v jaké situaci humor použít. Humor je užitečný při utváření kontaktu s žáky, pro kladné klima ve třídě, pro uvádění nadcházející situace, pro zasmání se nad vlastní chybou nebo nad žákem, ale jen tak, aby se necítil jako oběť. Žáci poznají smysl pro humor podle situace, ze které nějak vtipně a lehce učitel vybruslí. Využívání humoru jde ruka v ruce s navázáním přátelského vztahu, ale je důležité, do jaké míry to vyučující nechá dojít, protože hlavní je zachovat řád a kontrolu nad třídou. To podstatné je, aby žáci uznávali vás jako autoritu. Více humoru bohužel autoritu sráží a chovat se jako rovnocenný kamarád v praxi nefunguje (Kyriacou, 2012).

Mezi mylné názory ve společnosti rozhodně patří tvrzení, že učitel nepotřebuje odpočinek vzhledem k několikaměsíčním prázdninám, volným víkendům, nedlouhé pracovní době a „nenáročné“ práci, kterou s dětmi vykonává (Mertin, Gillernová, 2003). Stejně tak mezi mylné názory patří to, že vyhledat odbornou pomoc je projev určité slabosti. Naopak podle Švamberk, Šauerová (2018), je mnohem profesionálnější a lepší nebát se pomoc vyhledat, než problémy dusit v sobě a mít z toho vážné důsledky na zdraví.

Jak je asi patrné z této kapitoly, situace není pro učitelské povolání nijak příznivá, a to ani do budoucna, protože v nejbližší době k žádným změnám dojít nemá a je proto nutné, aby učitelé daleko více chápali sami sebe a své chování a jednání a rozvíjeli co nejvíce své schopnosti a dovednosti při transformaci negativního stresu na pozitivní (Bártová,

2011). Je to hlavně z toho důvodu, že učitelé, kteří ztratí smysl své práce a trpí pocitem marnosti každodenního života v učitelském povolání, se ocitají v bludném kruhu. Ztratí-li totiž chuť do svého povolání, ztratí i motivaci a zvládnutí všedního dne je potom stojí mnohem více úsilí. To s sebou nese samozřejmě další trápení ve formě problémů s kolegy, s žáky, vedením, rodiči atd. a tudíž nárůst negativních emocí. To vytváří právě ten začarovaný kruh (Henning, Keller, 1996).

### **3.1 Typologie učitelů**

Při popisu učitelské profese je důležité si uvědomovat, že v socioprofesní skupině učitelů se vytváří mnoho typologických skupin. Jedna z těchto typologizací je podle toho, na kterém druhu a stupni škol daný učitel pracuje. Tím se vytváří rozdíly v pracovních i platových podmínkách, v náročnosti příprav učitelů i prestiži. Největší skupinu učitelů v České republice tvoří učitelé základních škol. Dále pak výrazně silnou skupinu tvoří učitelé mateřských škol a po nich jsou učitelé vysokých škol.

Dále se učitelé rozdělují podle oborů, či vyučovacích hodin, které vyučují. Zde se učitelé prvního stupně řadí do menšinové skupiny tzv. „univerzalistů“. Na druhé straně jsou učitelé ve skupině, kde je mnoho podskupin podle specializovaných vyučovacích předmětů (Průcha, 2002).

Mezi další faktory, které vzájemně odlišují učitelé patří výchovný styl, vztah k žákům, způsob vyučování, způsob práce, či osobnost pedagoga (Vašutová, 2004). Prokop (2002) rozlišuje učitele do dvou skupin. První skupinu tvoří učitelé „tradicionalisté“, kteří v 90. letech nebyli příznivci reformy ve školství ve střední a východní Evropě. Člen této skupiny učitelů se staví odmítavě ke změnám a lpí na tradičním způsobu vyučování. Při vyučování využívají postupy, které sami vytvořili, nebo kterými byli oni sami vyučováni ve školách. S novými postupy nespolupracují a odmítají je. Ve třídě stojí osamoceni a se žáky nenavazuje vztahy, pouze je ovládá. Druhá skupina podle Prokopa se jmenuje „chameleon“. Do této skupiny se zařazují učitelé, kteří se staví kladně ke školské reformě, uvědomují si potřebu změn, ale i tak jsou k reformním návrhům obezřetní. Mnozí chtěli s reformou ještě počkat, nebo ji provádět jen z části. Do této skupiny patří také část učitelů, která sice reformu přijala, ale pracuje s ní podle sebe. Většinou moc neopouští od svých zajetých strategií a postupů, protože tvrdí, že reforma stejně nic nezmění.

Mezi další dělení učitelů patří dělení podle postojů ke znalostem. Jedná se o víru ve zprostředkované informace. První postoj je dogmatický. Jedná se o tzv. zjevené

pravdy a v této situaci je učitel ten zkušenější a má rozsáhlé vědomosti. Druhým typem je jednoznačnost. Učitel zastává jednoznačné pojetí informací a vybírá příklady souborů tak, aby tyto pravdy potvrdil. Třetí typ předpokládá, že nic není jednoznačné a preferuje toleranci. Tito učitelé mají snahu ukázat žákům mnoho cest ke stejnému cíli a uvědomují si, že každé tvrzení může být jinak interpretováno. Posledním typem je přesvědčení, že všechno je relativní. Takový učitel nedává svým žákům definitivní tvrzení a je přesvědčen o tom, že vždy existuje více správných řešení. Vše záleží na individuálním pohledu. (J. Holt, H. Rylke in Prokop, 2017).

Další dělení podle Beňa (2001) rozděluje učitele do sedmi skupin. Do první skupiny „Plačky“ řadí učitele, kteří si stále jen stěžují na stav školství a nad svým postavením ve společnosti. Často jsou to nejistí, nevyrovnaní lidé s nízkým sebevědomím. V práci nevyvíkají šikovností, bojí se nadřizených a lehce se s nimi manipuluje. Svoje názory nezvládnou formulovat a často tlumočí názory jiných. Při otázkách na budoucnost školství mluví převážně o nekvalitních pomůckách, které mají atd. V druhé skupině zvané „Ignoranti“ máme učitele, kterým je všechno jedno, nebo to alespoň tvrdí. Ve školství jsou jen proto, by nemuseli hledat nic jiného a jejich názory jsou takové, že školství bude vždycky špatné a stejně se nic k lepšímu nezmění, takže ani oni nemusejí nic zlepšovat. Ve třetí skupině jsou „Idealisté“. Milují svoji práci, milují děti a bezmezně jsou práci oddaní. Nikdy by neřekli nic špatného o své práci ani o platových podmínkách. Pronikají do duše žáka, věří v lepší školství, ale často bývají odtrženi od reality. Jsou velkou oporou pro celé školství, protože často se na nich přiživuje velká část kolegů. Další skupinou jsou „Tendemisti“ jsou se sebou spokojeni, umí se pověsit za nejsilnější proud a dostat se do vlivných kruhů. Neustále jdou směrem, který hýbe v tu chvíli směrem a kde je šance se prosadit. Upřednostňují vlivné lidi a děti vlivných rodičů. Přidávají se do módních pedagogických a pedagogicko-politických spolků, kde zničí jakoukoli myšlenku spolku, protože v nich tendemisti vytvoří většinu, ale už nic prospěšného do spolku nepřinesou. Svůj názor ani nemají, nebo ho neříkají, o situaci mluví až když jim nic nehrozí. Dalším typem jsou „Aristokrati“. Mezi ně patří učitelé, kteří jsou nebojácní, sebevědomí, tvořiví, přemýšliví, kriticky hodnotící, silní, autonomní atd. Žáci je často obdivují a následují, protože u nich mají přirozenou autoritu. Efektivně a skvěle učí a tvoří si svoji cestu, proto pro autoritativní nadřizené mohou představovat hrozbu. Získávají si důvěru, úctu a respekt, a to i u rodičů, se kterými se dostanou někdy například kvůli názoru do sporu, ale umí si svůj názor obhájit. Kolegové k nim mají respekt a jednotlivci proti nim nikdy nevystoupí. Může se ovšem stát, že se některým

z kolegů nelíbí, že dávají pomyslnou laťku příliš vysoko, a proto by je nejraději ze školy vystřnadili. Své názory říkají nahlas až tehdy, pokud věří, že jsou opodstatněné a správné. Do té doby mlčí a myslí si svoje. Dále řadíme „Podnikatele“, kteří ve škole pracují tak na půl. Školu využívají jako instituci, která jim zprostředkovává vlivné kontakty, měsíční plat a dá se za ni dobře schovat při legálních i nelegálních obchodech, kterým se věnují ve volném čase. Někteří učitelé z této skupiny se rádi zapojují do chodu měst a do politické scény, která se pro ně nakonec stane prvořadá. Při otázkách na budoucnost školy se většinou podivují, protože mají pocit, že je se školstvím vše naprosto v pořádku. Poslední skupinou této typologie jsou „Zběhové“, což jsou bývalí učitelé, kteří se cítili špatně finančně ohodnoceni, a proto z praxe odešli. Dnes se začínají pomalu vracet, protože platy ve školství se zvýšily. Autor vysvětluje, že tato typologie je psána sice formou eseje, ale její přínos vidí v tom, že popisuje reálné chování lidí, povahové, charakterové vlastnosti a jejich názory.

### **3.2 Kompetence učitele**

Kompetence můžeme také vysvětlit jako dovednosti a znalosti učitele. V dnešní době se řeší hodně otázek ohledně kompetence učitelů a co do toho vlastně všechno spadá a zdali to můžeme nahradit dalšími termíny jako je kvalifikace, oprávnění, způsobilost, zdatnost, efektivnost atd. A co všechno vlastně tedy už v tak dost složité problematice profese učitele a profesionalizaci učitelů máme řešit? Mnoho zahraničních i českých autorů se touto problematikou zabývá. Pohybují se v rovině klíčových odpovědností učitele, které se rovnají činností učitele (Vašutová, 2004).

Podle pedagogického slovníku jsou kompetence učitele profesní dovednosti a dispozice, kterými má být učitel vybaven, aby zvládl efektivně vykonávat své povolání. V tomto případě jsou kompetence z jedné části vrozené, tedy získané geneticky a z druhé části si je, svojí přípravou a vzděláním, získáme sami. Toto pojetí je více komplexnější (Průcha, 1995). Učitelskou kompetenci lze definovat jako zvládnutí učitelské role a zachovat si i svoji osobnostní autenticitu (Slavík a Siňor in Průcha, 2002).

Vašutová (2007) vymezuje tento pojem jako profesní kvality, způsobilost a předpoklady, které pokrývají celý rozsah práce učitele a dá se na nich celý život pracovat. Dá se na nich pracovat při procesu profesionalizace, kdy vytváříme teoretickou i praktickou přípravnou část pedagogického vzdělávání, získáváme zkušenosti ve vyučování a další zkušenosti díky studentům pedagogických fakult na praxích v našem vyučování. Dále má na to vliv profesní prostředí, což je jak pedagogická fakulta, tak potom pedagogický sbor.

Snaha o přizpůsobení se aktuálním změnám a požadavkům ve společnosti a ve školství. Velmi vhodná je i sebereflexe, hospitace kolegů, ředitele školy, hodnocení od žáků i mé vlastní sebehodnocení a příspěvky.

Podle Švece (1999) je kompetence učitele založena na dovednostech a řadí člení ji do pěti skupin. Psychopedagogická kompetence, kam spadají formulace učiva, organizace výuky, výchovné situace atd. Komunikativní kompetence, kam se započítává komunikace s žáky i rodiči, kvalita udržení pozornosti, motivace žáků atd. Dále rozlišujeme kompetence diagnostické, do kterých řadíme klima třídy, správnou analýzu žáka a jeho výkon a způsob učení. Do odbornostních kompetencí patří zvládání empatie a asertivity a v poslední skupině rozvíjejících kompetencích projednáváme práci s informačními technologiemi, sebereflexi, zvládání změn a jiné.

### **3.3 Specifika učitele 1. stupně ZŠ**

Mezi specifika vyučování na prvním stupni základních škol zajisté patří individualizace a variabilita v návaznosti na různé učební metody, rychlost práce, rozdílné schopnosti žáka, zkušenosti i jeho zájmy. Individuální přístup je výzvou pro každého učitele na primární škole. Učitel usiluje o dosažení žákova maxima, ale přitom citlivě reaguje na psychické proměny žáka, a snaží se o poznání z vlastní zkušenosti, příkladu, zážitku atd. Dalším důležitým specifíkem výuky na primární škole je činnostní pojetí, aktivní vyučování, aplikování pravých metod, dramatizace, projektové metody, exkurze atd. Důležitým prvkem je vytváření příležitostí k samostatné práci a prostor pro fantazii a tvořivost dítěte. Jeden z nejdůležitějších prvků vývoje dítěte na prvním stupni je utváření sebeúcty, pocit kompetentnosti a sebevědomí. Proto pocit frustrace a dlouhodobý neúspěch takto mladých dětí je velmi nežádoucí. Ve výuce na primární škole došlo k posunu a vývoji, a to i díky odklonu od frontální výuky dětí. Častěji než dříve, se pracuje s kooperativním pojetím vyučování. Musí se hlídat únosnost soutěživosti mezi dětmi, aby nedocházelo, že permanentně neúspěšní žáci trpí pocitem méněcennosti, ale děti se na tomto způsobu učí spolupráci a společnému dosahování cílů. Každý jedinec je ve skupině důležitý a skupina těží z výsledků jedince. Dále se děti učí argumentaci, diskuzi, efektivně si radí a obhájí svůj názor. Důležitým prvkem práce ve skupině je i naslouchání druhému, přijímání argumentů a uznání chyby. Hodnocení žáků se také liší od jiných stupňů vzdělávání. Je zde snaha o pozitivně laděné hodnocení a vyjádření podpory při překonávání problémů a překážek. Chyba se nebere už jen jako nežádoucí jev, který je potřeba ohodnotit špatnou známkou. Je to zpětná vazba pro dítě



i učitele, je to pomoc, při odkrývání problémů a je to důležitá etapa při žákově učení. Důležitým hodnocením je průběžné pozorování a hodnocení práce žáků. Posuzuje se komplexní práce, a to nejen závěrečný výsledek, ale i předcházející výkony a jejich zlepšení. To dává všem dětem možnost na dobré hodnocení. Hodnotí se nejen aktuální práce, ale i samostatnost, tvořivost, motivace, slovní projev, charakterové vlastnosti, spolupráce s ostatními, myšlenkové procesy atd.

Pojetí učitele primární školy jako odborníka, který pomáhá dítěti se individuálně rozvíjet, utvářet, vede ho k potřebným cílům atd. Je tu tedy patrný profesní posun od dominantní kompetence oborové ke kompetenci pedagogické a psychodidaktické. Odbornost učitele prvního stupně je založena na schopnosti zprostředkovávat vědomostní obsah s ohledem na věk mladších školních dětí, s ohledem na individuální potřeby, dovednosti a v neposlední řadě utvářet ideální podmínky pro učení správnou motivací, aktivním myšlením a vytvářením příznivých podmínek a klima ve třídě.

Dalším specifikem učitele je komunikace s rodiči všech sociálních vrstev a vzdělávacích úrovní. Kultivovaný projev s rodiči není to jediné. Učitel potřebuje zvládat komunikaci i s kolegy, vedením školy i jinými pedagogickými i nepedagogickými pracovníky. V dnešní době je povinnost učitele umět svoji práci kvalitně prezentovat, argumentovat a obhájit před vedením, kontrolami i rodiči.

Oborová kompetence je u učitelů primárních škol diametrálně odlišná od jiných učitelů. Jedná se zejména o množství vyučovacích předmětů, které učí jeden stejný vyučující. Tento obor učitelů je charakteristický právě mnohostranností, a to jak jazykovou, literární, vlastivědnou, matematickou, kulturní, přírodovědnou, ale i tělesnou a muzickou. Je zde potřeba propojování předmětů a mezipředmětové vazby, které předměty dovedou lépe uchopit a obsáhnout. To žákům dovede lépe vytvořit celistvý pohled na svět a náš národ (Spilková, 2004).

### **3.3.1 Vývoj role učitele 1.stupně ZŠ v České republice**

V minulosti se lidé domnívali, že učitelé tehdejších měšťanských a obecných škol nepotřebují vzdělání nijak vysoké. Úroveň se později roku 1869 lehce zvedla zavedením učitelských ústavů, ale byly hojně kritizovány za to, že nezapadají do školského systému. Nebyly považovány za úplně střední školy a nedalo se tedy po nich přejít na vysokou školu. Tvrdilo se, že činnost učitelů je převážně praktická činnost, a tudíž se ji lze naučit pouhým napodobováním metodiků a zkušených učitelů. Výuka tehdy probíhala formou hospitací a jednalo se o napodobení osvědčených principů a způsobů. Poprvé se začalo

mluvit o vysokoškolsky vzdělaných učitelích obecných škol až během života T. G. Masaryka, K. H. Borovského a mnoha dalších. Nakonec se provedla roku 1919 pouze úprava učitelských ústavů. Učitelé se dále vzdělávali pouze samostatně a stále usilovali o vysokoškolské vzdělávání. První univerzitní fakulta pro učitele 1.stupně otevírají až roku 1946 a vzdělávání bylo vytvořeno na 6 semestrů. Brzy na to byly opět zavřeny. Roku 1950 vznikají tzv. pedagogická gymnázia, kde studenti oboru učitelství pro 1.stupně dostávají komplexnější pedagogické vzdělání. Po maturitní zkoušce ovšem neměli studenti plné vzdělání, čekaly je ještě dva roky na dálkovém vysokoškolském studiu. Tento obor v následujících třiceti letech prošel mnoha změnami, a to další měly teprve přijít v desetiletích po únoru 1948 (Spilková, 2004).

Až po roce 1989 můžeme registrovat zaměřování se na rozvoj dětské osobnosti ve výuce, celkovou kultivovanost dítěte, individuální přístup, seznamování se sociálními, kulturními rozdíly, utváření vlastní identity, zapojování dítěte a hledání jeho silných stránek a potenciálu. Hlavní změna nastává v postoji k dítěti. Dítě je bráno jako osobnost s vlastní identitou, právy a názory (Spilková, 1997).

V dnešní době se nejvíce řeší proměny v pojetí učitelské profese s měnícími se společenskými standarty a požadavky na podobu školy a vzdělání. Mezi klíčové trendy dnešní doby patří: různorodost pojetí výuky, profesionalizace učitelství, demokratizace profese a zmírňování rozdílů mezi konkrétními pedagogickými profesemi (Spilková, 2008).

### **3.4 Čeští učitelé ve srovnání se zahraničím**

Ve většině západoevropských zemí se vzdělání, kultivovanosti, zkvalitnění úrovně na školách a školským inovacím přikládá obrovský význam. Největší prioritou je nekončící vzdělávání a růst učitelského vzdělání (Spilková, 1997). Na rozdíl totiž od našeho vývoje, je západoevropský vývoj převážně postupný. U nás je křivka velmi skákavá s tendencemi k uchylování se k zastaralým způsobům. V dnešní době je vzdělání učitelů 1.stupně základních škol na západní straně Evropy na univerzitní úrovni. V některých zemích je na univerzitní úrovni i vzdělávání učitelů mateřských škol. Dbá se také na profesionalitu a finanční ohodnocení. Jako pozitiva univerzitního vzdělání se považují posílení prestiže a srovnání úrovně s jinými učitelskými obory. Mezi negativa se počítají ovšem odklon od praktické výuky, teoretický charakter a malá spolupráce s primárními školami. Další tendencí je prodlužování studia učitelů primárních škol. Ve většině zemí Evropské unie dosahuje studium primárních učitelů nejméně čtyři roky.

Obecně můžeme říci, že zahraniční příprava mladých primárních učitelů spočívá v tom, že je neuceleně připraví na život a na praxi, ve které se oni už dále sami dotváří a vzdělávají po celou dobu jejich výkonu práce (Spilková, 2004). V dnešní době se tento trend velmi řeší v evropském měřítku. Jedná se o tzv. profesionalizaci učitelství. Jsou zde snahy o ideální model učitele, který neustrne ve vývoji, který se dále vzdělává. Je zde snaha o vymizení laické pedagogiky, která je založena na laických, nepodložených, intuitivních názorech. Dále se vyzdvihuje reflexe a sebereflexe. Důraz je kladen i na vysokou profesní autonomii a posílení autority pedagoga. Myšlenka je taková, že díky posílení kvality a úrovně učitelské profese, zejména v pedagogicko-psychologicko-didaktické oblasti, dojde k uznání učitelů ve společnosti. Je zdůrazňováno, že se nejedná pouze o znalosti teorie a praktické využití, ale i o vysokou míru autonomie a etických kvalit. Spilková (2008) dále konstatuje, že je důležité si vzít z těchto myšlenek jiných evropských zemí příklad a zaměřit se na to i u nás v České republice. Je toho názoru, že u nás učitelství stále setrvává spíše v deprofesionalizaci. Dokládá to tím, že u nás neexistuje profesní standard, či profesní komora. Čeká nás dlouhá cesta k učitelství jako expertní profesi. Je si vědoma toho, že u nás jsou učitelé bráni jako spotřebitelé kurikula s minimální profesní autonomií. Vše spočívá v předávání předepsaného učiva za pomoci metodických příruček (Spilková, 2008).

#### **4 Zásady psychohygieny učitele**

O zdraví našeho těla se musíme starat a pečovat o něho z dlouhodobého hlediska. Často lidé o správné životosprávě ví, hodně se o ní všude mluví, ale málokdo ji opravdu dodržuje. Jeden z důvodů může být, že k tomu lidé nebyli vedeni od dětství, chybí jim dostatek zodpovědnosti k vlastnímu zdraví, či emocionální nezralost (Chamoutová, 2006). Bohužel jsme jako lidé uzpůsobení tak, že až náraz a utrpení nám připomenou, že je potřeba změnit životní styl. Ve většině případů k tomu dochází při pocíťování fyzických problémů našeho těla jako je zvýšená hladina cholesterolu, poruchy spánku, úzkosti atd (Hennig a Keller, 1996).

Je nezbytné se o zdraví starat průběžně a od začátku, jinak tato práce potom připadne na lékaře. Zdraví je naše zodpovědnost, ovšem poškození není vždy pouze naše zavinění. Velmi často je to právě v důsledku civilizačních faktorů našeho světa, což jsou civilizační a degenerativní onemocnění a stresová zátěž.

Naším úkolem je se přizpůsobit životním podmínkám, zvolit si pozitivní přístup k životu a lidskost. Cílem našich životů by mělo být sebepoznání a tolerance k okolí. (Fořt, Wolfová, 2004).

#### 4.1 Výživa

*„Potraviny jsou nejdůležitějšími léky, které užíváme“* (Lidová moudrost in Hennig, Keller, 1996).

V naší části světa, kde lidé netrpí hladomory, si mohou své jídlo vybírat a přemýšlet o svém stravování, přesto tomu tak často není (Chamoutová, 2006). Je alarmující, že v dnešní bezohledné ekonomice jsou i na základních školách automaty s kofeinovými nápoji a na středních školách najdeme místnosti pro kuřáky a bufety s alkoholem (Fořt, Wolfová, 2004). Přitom závislost na alkoholu je skvělým začátkem pro rozvoj stresu a syndromu vyhoření (Hennig, Keller, 1996).

Správná váha a proporce našeho těla mají velký vliv na to, jak se cítíme, a to má vliv na naše sebevědomí před druhými lidmi. Sebevědomí lidé mají obecně aktivnější přístup k životu. Kromě toho vyvážená strava působí kladně na látkové výměny v těle (Kebza, Šolcová, 2004). Obezita a nadváha také zvyšují náchylnost k onemocněním zapříčiněným nesprávnou výživou a ztrátou pohyblivosti a fyzické aktivity dochází k psychickým problémům (Hennig, Keller, 1996).

V dnešní době se stále setkáváme s otázkou: Má pro duševní hygienu význam naše strava? Samozřejmě, že ano. Potrava má pro nás význam jako stavební materiál, zdroj energie a látky, které energii postupně uvolňují, potřebujeme vitamíny, minerály atd. Tudíž je důležité, aby tělo mělo dostatečný přísun těchto látek ve stravě. Správná výživa je podmínkou pro celkové zdraví, a to jde ruka v ruce i s pracovními schopnostmi (Bartko, 1976). Samozřejmě, že je výživa základ našeho zdraví. Vše, co sníme a prochází našim tělem na nás nějak působí (Fořt, 2003).

Míček (1997) nabádá k nepodceňování vlivu výživy na naše zdraví, varuje před přejídáním a doporučuje několik rad. Jíst se má, pokud je hlad, nejen chuť. Důkladně potravu v ústech rozmělnit před polknutím. Jíst častěji a v menších dávkách. Před spaním nejíst už vůbec.

Výzkumy dokazují, že i nadměrná konzumace masa a průmyslově vyráběné potraviny, polotovary neprospívají našemu zdraví. Doporučuje se pestrá strava, čerstvě připravovaná jídla, produkty z ekologického zemědělství, ryby, velké množství ovoce a zeleniny, sýry, zdravé tuky aj. (Hennig, Keller, 1996). Míček (1997) doporučuje také zvýšit příjem

luštěnin, a to například sojových bobů, fazolí, čočky a hrachu. Dále zařazuje: ořechy, semena, obiloviny a kukuřičné výrobky. Ze svého jídelníčku bychom měli vyřadit: bílý cukr, umělá sladidla, pečivo z bílé mouky, moučné přílohy, tuhé tuky, Sladké a tučné mléčné výrobky, tavené sýry, konzervy, uzeniny, alkohol a kouření. Maso v jídelníčku stačí dvakrát do týdne a smažená jídla jen výjimečně.

Lark (2009) varuje před nadbytkem sladkých potravin a nápojů, které mohou vyvolat stresovou reakci. Jednoduché cukry totiž zvyšují produkci adrenalinu až čtyřnásobně. Upozorňuje i na potraviny se s níženým obsahem tuku, protože mohou obsahovat cukry a umělá sladidla. Dále upozorňuje na kouření, které také stimuluje stresové reakce.

Bartko (1976) poukazuje na výzkum, kdy bylo zjištěno, že nedostatek thiaminu a bílkovin ve stravě vyvolává neurotické stavy a ty nepříspívají dobrému pracovnímu nasazení. Jejich nedostatek ovlivňuje nervovou soustavu. To znamená že i malé pracovní kolapsy mohou vést k poruše duševního zdraví. Problém živin je ovšem komplikovanější. Nestáčí dostatečný příjem bílkovin a thiaminu a na každého jedince navíc působí stejná výživa rozdílně. Proto někteří výzkumníci neberou výživu v potaz a druzí ji naopak přikládají velkou důležitost v tématu neuróz.

Fořt (2003) jako odborník ve svém oboru poukazuje na to, že špatná kvalita stravy během celého života má mimo jiné určitou vinu na předčasném úmrtí člověka, určitě má pak dopad na zdravotní těžkosti a často i invalidizující následky. Blahušová (2005) konkrétně jmenuje větší obsah kalorií, tuků, sodíku, alkoholu, kofeinu ve stravě, jako nežádoucí prvky.

Moderní výživou se rozumí tolerance k různým stravovacím stylům, neboť ke zdraví vede více cest a každému z nás bude vyhovovat něco jiného. Je potřeba respektovat individuální nároky vzhledem k pohlaví, věku, fyzickému výdeji, genetickým predispozicím, zdravotnímu stavu atd. Dále je potřeba si uvědomit fakt, že dnešní suroviny v obchodech mají negativní vliv na naše zdraví, a proto do stravy potřeba zakomponovat funkční a kvalitní potraviny, doplňky stravy a zajímat se o složení potravin, které nakupujeme (Fořt, 2003).

Je potřeba mít na paměti, že informace o stravě a o tom co je zdravé a co není se neustále mění. Všechny informace v knihách, časopisech aj. jsou pouze informativní a obecné a nelze z nich stanovovat diagnózy. Vždy je nejlepší se poradit s odborníkem, nutričním poradcem, nebo lékařem o větších změnách v jídelníčku (Moskowitz, 2012).

## 4.2 Odpočinek

Mezi relativně pravidelně uspořádaný systém, kde se střídají činnosti pracovní a relaxační, spadá režim práce a odpočinku. Je důležité se věnovat jak odpočinku aktivnímu, tak i pasivnímu (Řehulka, 1997). Odpočinek má více podob. I přestávky v pracovní době nám pomáhají regenerovat, stejně tak bdění, aktivní odpočinek, sport, kultura atd. Při střídání jedné aktivity druhou aktivitou, dochází k uvolnění a odreagování se od nahromaděného napětí. Tyto tělesné práce, hry, sport nebo jiné aktivity, plní funkci ventilu, či pomocného prostředku, který odbourává napětí, stres na pracovišti, ale napomáhá i při nepříznivých situacích doma (Bartko 1976).

## 4.3 Spánek

Spánek je stav, při kterém dohází ke snížení psychické i motorické aktivity. Střídají se během něho non-REM a snové REM spánkové fáze. (Pešek, 2016)

Většina lidí potřebuje sedm až osm hodin spánku každý den, aby lépe zvládala stresové situace. Dostatek spánku tlumí podrážděnost (Blahušová, 2005). Hennig, Keller (1996) považují za dostatečný spánek pro většinu dospělé populace 6-8 hodin spánku. Podle délky a kvality spánku se odvíjí naše fyzické i duševní zdraví a pohoda a tím pádem i předpoklady pro snadnější zvládnutí stresové zátěže během dne. Podle stresové odolnosti se odvíjí i naše kvalita spánku a usínání. Stejně informace popisuje i Pešek (2016). Přikládá ještě fakt, že nejhůře se člověk cítí při vstávání s budíkem z hlubokého spánku. Nejlepší je se probouzet po dokončení REM fáze.

Lidé se potýkají s poruchami spánku ve formě špatného usínání, časté probouzení v průběhu noci, příliš časně probouzení a příliš lehký spánek, který nedosahuje potřebné kvality. Poruchy spánku zapříčiňuje nevyřešený stres a další vnější faktory jako je hluk, počasí, elektrospotřebiče blízko lůžka atd (Hennig, Keller, 1996). Pešek (2016) ještě přidává za rušivé elementy: zápach, horko, zimu, světlo, chrápání partnera.

Hennig, Keller (1996) Dále píše, že kontrola vědomí, která nám přes den pomáhá potlačovat nežádoucí situace přes noc nefunguje, tudíž dochází k buzení, neostatečnému vyspání a nežádoucím myšlenkám. Většina lidí tento problém řeší nejrůznějšími léky na spaní, které zdánlivě pomůžou, ale vznikne nový problém, což je závislost na lécích a postupné zvyšování dávek léků.

Nejlepší způsob, jak dosáhnout kvalitního spánku, je redukce stresu. Proces je dlouhý a je potřeba být trpělivý. Před ulehnutím do postele je dobré se 15 minut věnovat nějaké

uvolňující aktivitě. Četba před spaním by neměla být moc náročná. Je fajn si navodit příjemné vzpomínky za použití všech smyslů. Další rada je se do spánku nenutit a nesledovat hodiny v pokoji. V nejlepším případě hodiny v ložnici vůbec nemít. V žádném případě nevytvářet zlost nebo vztek, když spánek nepřichází. Najít si nějakou uklidňující aktivitu nebo oddechovou literaturu. Poslední radou je si vytvořit si usínací rituál v pravidelnou dobu, který se osvědčil, a tento postup opakovat každý večer (Hennig, Keller, 1996). K.E.Rudestam, 1980 in Míček (1997) přišel s paradoxní technikou pro usínání, kdy zjistil, že dá-li se pacientovi otázka jakou domácí práci dělá nejméně rád a řekne se mu, že kdykoli nebude moci usnout, půjde tuto činnost vykonávat, terapie netrvala dlouho a pacient začal usínat bez problému.

Výzkumy na lidech s dlouhým a krátkým spánkem ukázaly, že lidé, kteří průměrně spí lehce pod 10 hodin za noc uvádějí větší počet snů, působí nervózně, úzkostlivě, sociálně introvertněji, plašší, depresivnější a spánek považují za důležitý. Dlouhodobí spáči jsou nejistí svoji životní cestou. V porovnání s krátkodobými spáči se lišilo množství jejich REM spánku, kdy měli dvakrát delší mělký spánek. Hluboký spánek se nelišil. Krátkodobí spáči mají v průměru 5,6 hodin naspáno, a přitom byli více energičtější, agresivnější, ctižádostivější a spokojenější sami se sebou než dlouhodobí spáči. Ke spánku měli spíše negativní vztah (Hartman, Backeland a Zwilling, 1972 in Míček 1997). Je důležité zde zmínit i desatero spánkové hygieny. Samozřejmě to nelze brát jako návod, který je nutné dodržovat, ale jsou to podmínky a pravidla, která jsou prokázána a některým lidem fungují. První pravidlo je omezení energetických nápojů během dne a omezení kávy, zeleného čaje, slazených nápojů aj. i několik hodin před usnutím. Stejně tak se doporučuje vynechat těžká jídla a nejíst několik hodin před ulehnutím. Fyzická aktivita v podobě procházky po večeri je doporučovaná, ale silové cvičení ve večerních hodinách může spánek narušovat. Další možnosti jak zlepšit spánek je nepít alkohol večer, nekouřit a vyhnout se stresu. Další doporučení je vnímat ložnici pouze jako místo pro spánek, netrávit v něm přes den čas a nevěnovat se zde jiným úkonům. Doporušená teplota v ložnici je 18-20 °C a minimalizace hluku a světla. Ideální je ulehat každý den včetně víkendů ve stejný čas (Nevšímalová, Šonka, 2007).

#### **4.4 Fyzická aktivita**

Cvičení naše tělo zatěžuje a zrychluje tím kardiovaskulární systém, zrychluje metabolismus a spotřebovává kyslík. Cvičení také zlepšuje mentální funkce, jelikož dochází k většímu přívodu krve do mozku. Také se díky němu uvolňují emoce a tenze

v těle. Fyzická aktivita také uvolňuje přirozené tělové opiáty, což nám navozuje klid a štěstí. Cvičení pomáhá potlačovat a snižovat depresivní symptomy a působí proti úzkostem. Některé druhy cvičení v rytmickém tempu dokáží navodit až stav blízký meditaci (Kebza, Šolcová, 2004). Blahušová (2005) k tomu ještě přidává informaci o beta-endorfinech, což jsou chemikálie zlepšující náladu a otupující bolest. Tím se redukuje nepříjemné pocity a nám se dostane duševního osvěžení.

Fyzicky zdatní lidé lépe zvládají stresové situace a mají menší výskyt kardiovaskulárních chorob. Cvičení samo o sobě působí kladně proti stresu, protože často s sebou nese změnu životního stylu člověka (Kebza, Šolcová, 2004).

Zvládání stresu fyzickým pohybem je lepší z několika důvodů. Patří mezi ně fakt, že pohyb pomáhá při redukci váhy, příznivě ovlivňuje krevní tlak a hladinu cholesterolu, posiluje aktivitu srdce a imunitní systém, přináší pocit pohody, vyrovnanosti, umožňuje nám se při sportu setkávat s dalšími lidmi, nebo cvičit samostatně atd. (Hennig, Keller, 1996).

V dnešní době se hodně dostávají do oblíbenosti různé druhy tanců například kmenové africké tance. Velmi oblíbená je také jóga a cvičení pilates. Při vypořádávání se se stresem se nedoporučují náročná posilovací cvičení, která mohou naopak člověku v takovém rozpoložení i uškodit (Blahušová, 2005). Hennig, Keller (1996) dále mezi vhodné sporty zařazují chůzi, běh, plavání, cyklistiku, běžkování a lyžování. U nich dochází k rytmickému, opakujícímu se pohybu, který organismu pomáhá se stresovou zátěží. Je důležité věnovat se sportu, který nás baví a který odpovídá naší fyzické kondici. Doporučuje se provozovat aktivitu tři až pětkrát týdně po dobu do 45 minut. Podle Stocka (2010) stačí jedenkrát týdně na pár hodin odložit starosti a věnovat se sobě. Je pak už jen na nás, jestli to bude sport, nebo zpěv ve sboru. Zvláště u lidí, kteří sport vyloženě nesnáší, navrhuje maximálně procházku.

## **4.5 Relaxace**

Cílem relaxačních technik je navodit uvolnění svalů, vyrušit napětí v nás a vytvořit stav klidu. To současně vede k psychickému uvolnění. Pravidelnost relaxačních cvičení vede k pocitu pohody a vymizení negativních emocí. V dnešní době existuje mnoho nabídek kurzů, kde se dají techniky naučit. Dají se koupit i knihy, kazety, nahrávky, videa atd. Pro někoho je lepší se techniky učit pod vedením odborníků, někdo ale zjistí, že kolem sebe nechce žádné lidi mít. Ať už se učíme relaxovat jakkoli, vyžaduje to naši píli a úsilí (Kebza, Šolcová, 2004).



Pravidelnou relaxací a cvičením je možné stresu předcházet. Relaxace nemusí být vždy pod profesionálním vedením. Uvolnění organismu lze dosáhnout různými způsoby (Hennig, Keller, 1996).

Ideální je být v takovém stavu relaxace vlastně nepřetržitě. Tím se většina stresu v nás ani neprojeví a když už se nějak projeví, je dobré si vypořádat do jakých svalů se naše napětí ukládá a těm se věnovat potom při relaxaci přednostně (Míček, 1997).

Relaxace má regenerační účinky, tělo opět vrací do rovnováhy a regeneruje ho po fyzické, mentální i emocionální stránce. Relaxace obnovuje energii a doporučuje se relaxaci zařazovat do každého cvičícího programu na závěr. Mezi nejčastější techniky se řadí břišní dýchání, relaxační koupele, masáže, autogenní trénink a meditování.

Masáže se doporučují na uvolnění ztuhlých svalů v oblasti krku, šíje, ramen a zad, což se děje při stresové zátěži. (Blahušová, 2005).

Jednou z relaxačních metod je „progresivní uvolňování svalů“, které spočívá v zatínání a uvolňování svalů po těle. Postupně tak pracujeme s každou svalovou skupinou. Každou část těla nejprve na několik sekund napneme a poté asi na půl minuty necháme odpočinout a vnímáme co se ve svalech děje. Další technikou je „relaxace při hudbě“. Výzkumy ukazují, že největší uvolnění v nás dokáže vyvolat klasická barokní hudba. Je potřeba ji vnímat se zavřenými očima a nechat se unášet. Naprosté soustředění na jednu věc potřebujeme také při „meditativní relaxaci“. Je potřeba se odbourat od vnitřních i vnějších rušivých elementů. Při relaxaci můžeme pozorovat přírodu, obraz, číst příběh, báseň, vnímat svůj dech, hudbu aj. K dosažení meditačních účinků musí člověk dokázat nechat věci plynout, nedosáhne toho vynucením (Hennig, Keller, 1996).

U relaxačních cvičení je důležitá pravidelnost a delší doba tréninku. Při krátkodobém tréninku nejsou ozdravné účinky moc znatelné. Účinky dlouhodobé pravidelné relaxace jsou obrovské. Projevují se na duševní svěžesti, snížení napětí, větší klid a vyrovnanost, rozšíření cév, snížení tepové a dechové frekvence a sousta dalších (Stock, 2010).

#### **4.6 Mezilidské vztahy**

Člověk je od přírody společenský tvor a velkou část svého života řeší různé mezilidské vztahy, jak ty dobré, které mu v životě pomáhají, tak i ty, které mu způsobují stres (Chamoutová, 2006). Mezilidský kontakt je pro člověka v depresivní náladě velmi prospěšný, a naopak absence mezilidských kontaktů je pro takového člověka patogenní. Partnerský, přátelský i manželský vztah odbourává stres. Na seminářích o syndromu

vyhoření zaměřených na mezilidské vztahy se u učitelského kolektivu zjistilo, že mezi ženami je největší podpůrný prvek přátelství a vztahy k dobrým přítelkyním. U mužů učitelů tomu tak není. Ti si tvoří hluboké emocionální vazby pouze v partnerských vztazích, a proto je to při rozchodu zasáhne ještě více než ženy (Badura 1993 in Hennig a Keller, 1996). Učitelé dále uvedli, že po absolvování těchto školení zvládají stresové situace o poznání lépe (Hennig a Keller, 1996).

Jeden z nejsilnějších vztahových vzorů si do života přinášíme z rodiny. Tyto základní modely člověka provádí celý život. Jsou to například sourozenecké vztahy, role muže a ženy v domácnosti, chování k autoritě a jak zacházet se slabšími, nemocnými, aj. V případě, že rodinný model z nějakého důvodu zavrhneme a uchýlíme se do opačného extrému, může se stát stejně nefunkčním, jako ten odmítaný model. Navíc je velmi těžké původní model popřít, často funguje zcela podvědomě. Chceme-li se naučit novým vzorcům chování, stojí to opravdu nemalé úsilí a nekonečnou práci na sebepoznání, upřímnosti, kritice, postojích atd.

Pro lásku nemáme oficiální definici, každý si pod ní představí něco jiného, ale co víme všichni je fakt, že bez ní se žít nedá, láska nám dává sílu a chuť do života, ale naopak může být i zdrojem stresu. Láska má mnoho forem a mnoho podob (Chamoutová, 2006). Křivohlavý (2010) ji rozděluje na lásku sociální, kde jde o vztah mezi matkou a dítětem, mezi milenci, mezi přáteli, sourozenci atd. a na lásku biologickou, kde se jedná o sex a zachování druhu.

Problémem dnešní doby, ale není nedostatek lásky k druhým osobám. Problémem je, že lidé nedokáží přijmout sami sebe. Tím pádem nešťastný člověk nezvládne předat druhým tolik radosti a lásky, kolik by chtěl předat (Křivohlavý, 2010).

Dalším bodem této kapitoly jsou partnerské vztahy. Jde o vztahy založené na vzájemném pochopení a toleranci a jsou nejtrvalejší. Na každém vztahu je nutné pracovat. Nelze si najít dokonalý protějšek, s kým bude vše ideální. Pro partnerský vztah je potřeba dobře znát sebe sama a respektovat partnerovu odlišnou individualitu. Je naprosto jasné, že ženy a muži mají mnoho odlišností, nejen fyzických. Jde například o řešení problémů, kde muži preferují stáhnutí do ústraní a situaci si sami rozeberou. Ženy naopak potřebují o problémech hovořit, uklidňují se při vzájemném sdílení a své zkušenosti porovnávají.

Předešlo by se hodně konfliktům, kdyby se muži naučili trpělivosti a ženy pochopily, že rady od mužů nejsou myšleny jako kritika. Stejně tak, kdyby muži pochopili, že ženám musí více naslouchat a nechat je se vypovídat se o svých zážitcích. Další radou je se

navzájem více chválit a cenit si jeden druhého. Žena potřebuje čas od času od muže dostat malou pozornost, aby věděla, že je stále chtěná. Pro muže je zase největší potěšení, když mu žena nahlas řekne, jak moc je šikovný. Další radou v partnerských vztazích je otevřená konverzace o sexu, o představách, tužbách a očekáváních. Správná komunikace je důležitá nejen v sexuální tematice ale v celém partnerském soužití (Chamoutová, 2006). Hennig, Keller (1996) také doporučují v partnerských vztazích své protějšky jednou do týdne něčím překvapit, nebo změnit místo, kde jindy normálně tráví společný čas. Projevit nějakou iniciativu a nápaditost. Také doporučují jednou za rok podniknout dovolenou bez dětí a trávit se svou polovičkou hodinu denně při nějaké aktivitě, společné večeři, konverzaci atd.

Podobné je to i u pracovních vztahů. I zde platí přímá a jasná komunikace, asertivita a otevřenost. Nejdůležitější schopností je v tomto případě spolupráce. Bez ní to fungovat mezi kolegy nebude. Není ovšem lehké v dnešní době najít někoho, komu bezmezně na pracovišti důvěřujeme a dokážeme s ním spolupracovat (Chamoutová, 2006).

#### **4.7 Organizace času**

Není mnoho dalších povolání, kde by byla taková variabilita činností a náročnost na organizaci času, jako je učitelství. Jedná se o mnoho úkonů a úkolů, které je potřeba zvládnout během pracovní doby i mimo ni. Účinné vyrovnání se s těmito požadavky se odráží na kvalitu výuky (Kyriacou, 2012).

Většinou to jsme právě my, kdo si bereme tolik práce, nedokážeme říci ne a samotné věty: „Nemám čas.“, „Mám moc práce!“ atd. nám potom vytváří stresovou zátěž. Důležité je si svůj čas umět zorganizovat a ujasnit si své priority. Každý si dokáže stěžovat na nedostatek času a množství práce, ale podstatné je převzít zodpovědnost a postavit se k problému čelem. To, jak si zorganizujeme svůj čas, jak nás naše práce baví a jak se stavíme k povinnostem, je důsledek našich vlastních rozhodnutí. (Chamoutová, 2006).

Hennig a Keller (1996) radí organizaci a plánování času mezi důležité body při zvládnání stresu, protože časový tlak považují za nejvýraznější stresor ze všech. Jako jeden ze způsobů jak zvládat časový stres je cílené zpomalení tělesných pohybů. Je potřeba se zastavit a říct: „Stop!“. Podívat se na sebe jakoby z hora, uvědomit si nepatrnost a bezvýznamnou uspěchanost a pak se zpět vrátit nohama na zem a pokračovat klidně v práci.

První pravidlo organizace času je stanovení si priorit. Nejprve si u každého úkolu říci jeho důležitost a naléhavost jeho splnění. Každý problém má tedy svoje pořadí v plnění, například oprava sešitů, příprava pomůcek na další den atd. Dále se doporučuje sepsat si denní plán, kam si zaznamenat úkoly, termíny, činnosti, délky aktivit atd. U učitelů se, vzhledem z danému školnímu rozvrhu, jedná o plánování mimoškolního času. Nejdůležitější je se nedostat do časové tísně, při plánování nezapomínat na vlastní potřeby a nezapomenout při plánování na neplánované akce a vyrušení, která se stávají a která by nám celý plán jinak rozhodila. O neočekávaných událostech a jak s nimi v našem rozvrhu počítat píše i Stock (2010). Doporučuje se při plánování brát v potaz i biorytmus lidského organismu, dopřát si každý den hodinku jen pro sebe, kdy se budeme věnovat výhradně svým potřebám a dopřát si krátké přestávky, které můžeme praktikovat i se žáky (Hennig, Keller, 1996).

Blahušová (2005) se ve většině bodů shoduje s Hennigem a Kellerem (1996), ale pár bodů má ještě navíc. Jedná se o poznámku, kolik času trávíme na telefonech a internetu. Doporučuje si tyto intervaly zapisovat do denního plánu, abychom na konci týdne viděli, kolik času nám tyto aktivity sebraly. Stock (2010) před „žrouty“ času varuje a doporučuje omezit aktivity, které nás obírají o čas. Dále Blahušová (2005) doporučuje provádět večerní revize, kdy se přesvědčíme, jestli se nám podařilo splnit denní plány, to nám bude přinášet pocit uspokojení. Jako další typ doporučuje některé úkoly přenést na někoho jiného a tím si ulehčit ze svých povinností, také doporučuje umět odmítat činnosti, umět říkat „Ne“ a chránit se před nudou, která také může přinášet stres. V neposlední řadě navrhuje nesnažit se dělat více věcí zároveň na úkor kvality. Je potřeba se zaměřit v danou chvíli a jeden úkol a ten splnit pořádně.

Přenechání úkolu jiné osobě navrhuje i Stock (2010). U některých věcí dokonce navrhuje, aby byly vynechány úplně, pokud nejsou rozhodující pro náš život.

Kyriacou (2012) se shoduje ve všech bodech s ostatními zmíněnými autory. Navíc řeší akorát to, že je dobré si malé úkoly plnit nejprve a přestat na ně hned myslet, věci zbytečně neodkládat, udržovat si čistý pracovní stůl a být realistický k možnostem, které každý z nás má.

Křivohlavý (2010) se zaměřuje na pocit pohody, který nastává u člověka při plnění jeho životních cílů. Zjednodušeně řečeno vysvětluje, že člověku je dobře, když má pro co žít. Realizací tento člověk získává pocit uspokojení, ale samozřejmě dojde-li k odchýlení z cesty, dochází i k negativním emocím.

Mezi organizaci času můžeme zařadit i řízení vyučování. Zde zmíním jen nejdůležitější ze seznamu. Je potřeba už na začátku školního roku nastavit jasné hranice pro žáky, udělovat postihy za překračování těchto hranic v přiměřeném měřítku, menší prohřešky regulovat pouze za pomoci gest nebo očního kontaktu. Dále pracovat se silou hlasu při neklidu ve třídě a očima fixovat celou třídu. Problémové žáky adekvátně zapojovat do aktivit a nenechat je se nudit. Zadanou práci sdělovat zřetelně. Děti umět pochválit, dávat jim příležitost se vyjádřit a motivovat je k učení všemi možnými prostředky (Hennig, Keller, 1996).

## **5 Rizikové a život ohrožující faktory**

Naše tisíciletí, ve kterém žijeme, s sebou přináší nezastavitelný vývoj technologií, žijeme v éře neomezených informací, kde každá informace má rozdílnou kvalitu, zažíváme otřesy ekonomiky, je tu možnost války kultur, přicházíme do kontaktu s novými chorobami, očekává se výskyt nových virů, a to vše nám přináší nemalou dávku stresu. Mnoho lidí, zejména mladých, v této době nenachází smysl života a frustraci se stresem řeší za pomoci psychotropních látek (Fořt, Wolfová, 2004).

Fořt (2004) dále upozorňuje na fakt, že nejvíce předepisovaných a volně prodejných léků je právě ve formě antidepresiv a psychostimulantů.

V přírodě je to nastaveno poměrně jednoduše. Dostane-li se jedinec do stresu, využije útěk z takové situace anebo hrubé násilí, agresivní chování. Při obou těchto možnostech dochází v organismu k uvolňování energetických rezerv a adrenalin pracuje. V naší civilizované době ovšem většinou nemůžeme použít ani jednu z těchto možností. Takových situací můžeme během dne zažít i desítky. Někteří lidé takové situace zvládají s čistou hlavou a jsou odolní vůči frustraci. U většiny lidí tomu tak ale není (Novák, Capponi, 2003).

Učitel vykonává nenahraditelnou službu společnosti, protože vytváří a formuje novou generaci lidí, tím se dostává ale do neustálého tlaku společnosti. Učitel se potýká s mnohonásobnou klientelou, což jsou žáci, jejich rodiče i státní útvar. Je pravděpodobné, že každý tento klient na jeho práci pohlíží jinak. A během učitelova života se tato klientela ještě mění a vyvíjí, tím se i požadavky na něho mění. Tím, že jsou děti brány, že mají nižší společenský status ve společnosti, tím i učitelská profese zapadá do tohoto nižšího statusu a upadá tím její prestiž. Učitel musí ovládat mnoho schopností a vlastností a disponovat rozhodností, sebeovládáním, psychickou odolností atd. Školství je

významně feminizováno a ženský element se promítá na pojetí profese. Učitelství je bráno jako veřejná služba, i když je to státní sektor (Vašutová, 2004).

## **5.1 Učitelský stres**

Stres učitelů je stres, který souvisí s vykonáváním učitelské profese. Podle empirických zdrojů jsou hlavními zdroji stresu špatně se chovající žáci, rychlé změny ve vzdělávacích projektech, organizace školy, nedobré pracovní podmínky, nemožnost karierního růstu, časová náročnost, konflikty mezi kolegy na pracovišti a v neposlední řadě nedoceněná práce učitele. Ve chvíli, kdy je pedagogický pracovník pod vlivem stresu, snižuje se jeho kvalita pracovního uspokojení, zhoršují se vztahy s žáky a ztrácí motivaci. Takové situace prožívají učitelé často a je potřeba tomu zabránit. Důležité je se vyhnout syndromu vyhoření (Průcha, 1995).

Stres z učitelského povolání nelze minimalizovat nebo úplně vynechat. Je to podstatou i součástí učitelského povolání. Učitelé jako jednotlivci většinou nemají šanci ovlivnit zdroje jejich profesních problémů a toto povolání budou provázet stresové situace pravděpodobně i nadále (Vašutová, 2004).

Fořt (2004) Popisuje stres jako největšího zabijáka, který má na svědomí deprese, rozvody, psychózy, frustraci, špatné vztahy mezi lidmi, ztrátu chuti do života a další.

### **5.1.1 Projevy stresu**

Podle Kyriacou (2012) se učitelský stres projevuje rozzlobením, deprimací, nervozitou, zklamáním, úzkostí, nebo napětím zapříčiněným nějakou skutečností, která souvisí s pedagogickým zaměstnáním. Podle Vašutové (2004) má také dopady na somatické zdraví. Přináší únavu, závratě, bolesti hlavy, problémy se spánkem, s trávením, klesá fyzická i pracovní výkonnost. Podle Křivohlavého (1994) snižuje i sexuální aktivitu a zaviňuje nepravidelný menstruační cyklus. Může mít na svědomí i svalové napětí v oblasti páteře a nepříjemné pocity spojené s pálením, bodáním v rukou či nohou. Může se vyskytovat i vyrážka v obličeji, potíže s dechem a ostrostí vidění. Dále zaviňuje prudké změny nálad, zhoršení empatie, nadměrnou starost o vlastní zdraví, omezení setkávání se s jinými lidmi, časté je denní snění, nadměrná únava, obtížná koncentrace pozornosti a nadměrná podrážděnost. Zhoršené je i chování u lidí ve stresu, kdy se projevuje nerozhodnost, skony k úrazům, zhoršuje se kvalita práce, zvyšuje se konzumace kávy, tabákových a alkoholových výrobků, léků, drog a problémy s konzumací nebo naopak přejídáním se jídla.

Dále Kyriacou (2012) píše, že většina učitelů tento stres zažívá a asi jeden ze čtyř učitelů zažívá velký stres velmi často. Mezi hlavními zdroji učitelského stresu jsou žáci s malou motivací k učení a se špatnými postoji, nedisciplinovanost žáků, časté změny ve vzdělávacích oblastech a v organizaci školských zařízení, nepříznivé pracovní podmínky, nemožnost karierního růstu, časový tlak, náročné vztahy s kolegy, nedocenenost učitelského povolání ve společnosti.

Konkrétní zdroje stresu jsou individuální u každého učitele, ale ukazuje se, že jako společný spouštěč pro všechny učitele je pocit ohrožení sebeúcty, existenciální ohrožení a vytracení pohody. Ve většině případů stres nastupuje při okolnostech, kdy jsou na člověka kladeny vysoké nároky, které není v našich silách a v dostatečné kvalitě splnit. V tomto případě je podstatou stresu pocit ohrožení. Když ovšem situaci neshledáváme ohrožující, nebo si nepřipouštíme, že úkol nesplňujeme v dané kvalitě, nebo si myslíme, že nesplnění nebude mít velké důsledky, stres nenastává. Příklad takové situace je situace, kdy se v hodině k učiteli zachová žák hrubě. Problém nastává, když si v daném případě nevíme rady a začneme být nervózní a úzkostní, hlavně v případě, kdy se bojíme, že by se situace mohla ještě zhoršit. V nejhorším případě se začneme bát, že tato situace může být pro kolegy, vedení, třídu, ve které učíme, a hlavně pro nás důkazem, že vlastně učit neumíme a že nezvládáme kázeň ve třídě. Ohrožuje to naši sebeúctu a sebedůvěru. Stres budeme hlavně pociťovat v případě, že žákovu poznámku bereme jako neodpuštělný prohřešek, netolerovatelnou urážku a zahanbení před celou třídou. V případě, že to takto necítíme a jsme schopní poznámku klidně přejít s nepatrnými následky, stres prožívat nebudeme.

Druhý spouštěč je pro nás málo znatelný, ale stejně tak podstatný. Je jednoduché si představit, že v nás stres vyvolávají věci jako například nedostatek času při zkušeni studentů, rodičovské schůzky, nefunkčnost přístroje na začátku vyučovací hodiny atd. Stres v nás, ale mohou vyvolávat i situace, které zatěžující nejsou, ale my je vnímáme jako ohrožující. Jde například o situace, které nás mohou zranit nebo pobouřit a to například, že neučíme třídu, ke které máme vztah a na jejíž vyučování jsme se těšili, nebo že nás nepřizvali na rozhodování o situaci na naší škole. Vnímáme to jako ohrožení sebeúcty, a to pak prožíváme stresově.

Stres v učitelské profesi může snížit úroveň vaší práce, oslabuje uspokojení z práce a vede ke ztrátě zájmu tuto profesi dále vykonávat. To samozřejmě i ovlivní čas, který věnujete přípravě na vyučování. Dále to může snižovat kvalitu vztahů mezi učitelem

a třídou a kvalita ovzduší ve třídě je jedním z hlavních aspektů efektivního vyučování. Pokud je učitel ve stresu, žák to vycítí a postupně vymizí jeho podpora, dále přicházejí obtíže s podrážděným a nepřátelským reagováním na situace, a to vede i k nízké kvalitě vyučování (Kyriacou, 2012).

### **5.1.2 Zvládání stresu**

Při zvládání stresu se uplatňují dvě strategie. Jedna z nich je technika „přímé akce“, kde se nejprve hledá příčina stresu a následně se na ni hledá řešení, jenž příčinu stresu úspěšně odbourá. To můžeme využít při opakovaném vyrušování konkrétního žáka, nebo při vzniklém napětí s kolegou v učitelském sboru, nebo při problému s časem při opravování sešitů. Tento způsob orientace na problém, rozpoznání podstaty a hledání možných řešení popisuje i Kebza (2005). Je dobré zkusit na tyto problémy hledat řešení samostatně, ale také je užitečné konzultovat věci s kolegy, protože je dost možné, že prožívají podobné problémy a společnými silami je možné zdroj stresu odstranit. Některé problémy ovšem nelze odstranit technikou „přímé akce“. Máme proto druhou strategii, při níž užíváme uvolňovací techniky. Umožňují zmírnění stresu, i když jejich příčina přetrvává. Velmi užitečné v těchto případech jsou schopnosti zvládnout vidět věci v širší perspektivě, hledat humornou stránku věci, odstraňovat přehnanou osobní a emoční zainteresovanost, sdílet a komunikovat o svých starostech s okolím apod. To vše jsou duševní techniky, které pomáhají. Pomáhají i materiální prostředky jako například dát si o pauze kávu a konverzovat s ostatními v kabinetě. Mnoho učitelů si během své praxe osvojí techniky, které jim konkrétně pomáhají zachovat klid. Dalším důležitým faktorem je relaxace po pracovním dni. Kebza (2005) těmto způsobům zvládání stresové zátěže říká „postupy orientované na prožitky a emoce“. Popisuje je jako různé aktivity a činnosti, které pomáhají snižovat a odbourávat prožívaný stres. Dále tvrdí, že je někdy potřeba stresovou situaci přijmout a uvědomit si, že nejde změnit.

Musíme si říci, že je vždy lepší nejprve zkusit techniku přímé akce, ne hned používat uvolňovací techniky. Je totiž rozdíl pracovat se zdrojem stresu, ne se mu pouze přizpůsobovat. Každý musí zvolit svůj osobní přístup ke stresu, protože vše záleží na individuálním učiteli, jaké si zvolí způsoby. Pro někoho bude důkladná domácí příprava efektivnější než domácí odpočinek. Přesto je užitečné se řídit několika radami. První rada zní, snažit se rozpoznat problém a řešit ho co možná nejdříve. Druhá rada je rozvíjet dovednosti organizace a zvládání zadávaných úkolů. Dále se přesvědčte, zda nemáte svůj podíl na tvorbě stresu, například v kolektivu, nebo ve vztahu k žákům. Dále



je důležité se na věci dívat z širší perspektivy a mít realistická očekávání od sebe i druhých lidí. Neméně podstatné je sdílet své myšlenky a starosti s okolím a v neposlední řadě udržovat rovnováhu mezi prací a životem mimo školní budovy, protože kvalitní život mimo školu pomůže řešit problémy a náročné situace uvnitř školy. Je dobré taky připomenout, že lépe se stres zvládá v pomáhajícím a klidném prostředí a je potřeba administrativní stresovou práci rozdělovat mezi učitele rovnoměrně a mít mezi termíny odevzdávání dostatečné mezery. (Kyriacou, 2012) Tuto techniku také popisuje i Kebza (2005), kdy si snažíme připomenout pozitivní momenty v myšlenkách, abychom odbouraly ty nesnadné myšlenky aktuální situace.

Kebza (2005) dále píše o vyhýbavém zvládnání, tuto možnost uvádějí jen někteří autoři, protože se nejedná o řešení situace ale pouze o únik od reality a rozptýlení pozornosti. Malé problémy se mohou díky tomuto rozplynout, ale větší mají tendence narůstat a řešení se oddaluje. Často se jedná pouze o vykonstruovanou iluzi, která probíhá na nevědomé úrovni.

Jako nejnovější způsob uvádí Kebza (2005) „proaktivní zvládnání stresu“. Jedná se o to, že si člověk stresor uvědomí ještě před tím, než samotný problém vypukne a je schopen zvolit řešení ještě před rozvinutím. Jde o pozitivní způsob zvládnání a usilování o zvládnání stresové zátěže ještě před nástupem samotné zátěže.

Kebza (2004) toto téma shrnul ve své knize v několika bodech s praktickými postupy, jak stres zvládat. V prvním bodě doporučuje vytvořit si pořadí důležitosti. V druhém bodě nabádá k vyhýbání se stresovým situacím tak, že jim budeme předcházet, když vím, co nám stres způsobuje. Dále píše o naučení se „vypnout“ hlavu a věnovat se určité aktivitě, která nám dělá radost. Také doporučuje pohyb a cvičení, protože pohybová aktivita snižuje účinky stresu. V dalším bodě radí k navazování přátelství a udržování vztahů s druhými lidmi, protože přátelé jsou pro nás podporou i zpětnou vazbou. V neposlední řadě píše o správné výživě a relaxaci.

O špatných strategiích zvládnání stresu píše Hennig a Keller (1996). Zmiňuje se zde o snaze odstraňovat stres alkoholem, přejídáním se a léky. Tato řešení se totiž velmi rychle sama stávají dalšími problémy.

## **5.2 Syndrom vyhoření**

Vyhoření není to stejné, co stres, ale stresové faktory hrají při vniku zásadní roli (Stock, 2010).

Vyhoření je velmi známý a používaný termín v posledních letech v mnoha pomáhajících profesích. Značí jakési nezvládání pracovního nasazení. Není to nemoc, je to proces, který nemůžeme chytnout od někoho jiného (Hawkins, Shohet, 2004). Stock (2010) tvrdí, že jde o dobový jev, o kterém se mluví až moc v důsledku globalizace a rozpadu rodinných hodnot, protože vyčerpání a vyhasínání existovalo vždy a vždycky bude. Světová zdravotnická organizace WHO syndrom vyhoření také nezařazuje jako nemoc, ale některé symptomy jsou stejné jako u nemoci neurastenie. Je proto pro pacienty těžké se obhájit a pojišťovny léčbu neproplácí (Stock, 2010). Často je v nás zakořeněný díky psychickým vlastnostem, nebo v konkrétní profesi, která je pro to náchylnější. Syndrom vyhoření může mít i někdo, kdo moc dává svým známým, kolegům nebo členům rodiny, řeší jejich problémy, a přitom své vlastní trápení drží v sobě, aby zůstal stále nápomocný ostatním (Hawkins, Shohet, 2004).

Pines a kol.(1981) hovoří o vyhoření jako o opakujícím se nepřetržitým psychickým tlaku ve spojení s intenzivním kontaktem druhých lidí. Taková intenzita setkávání se s lidmi je běžná například ve zdravotnictví, sociálních službách nebo školství. Ve všech profesích, kde je náplní práce starat se o psychické, sociální a tělesné problémy lidí. Vyhoření považují za stav, kdy už člověk nedokáže pomáhat druhým, protože už ze sebe nedokáže nic rozdat.

Rush (2003) píše o dvou druzích symptomů vyhoření, a to vnějším a vnitřním. Mezi vnější počítá podrážděnost, únavu, neochotu a sníženou produktivitu. Mezi vnitřní symptomy zařadil vymizení odvahy, osobní identity, sebeúcty a objektivnosti, negativnost a emoční vysílenost. Vnější jsou rozpoznatelné a můžeme je na dotyčném vyzorovat, ale u vnitřních to rozpoznat nejde. Stock (2010) ještě zařadil jako důležitý znak odcizení, které vysvětluje jako lhostejnost ke své práci a k okolí, negativní postoj k životu, pocit méněcennosti atd.

Dále Stock (2010) vysvětluje stádia burnoutu, kde píše, že postižený prochází fázemi postupně, některé přeskočí. Nejmenší počet fází může být tři, největší počet dvacet. Stock uvádí jako příklad model od autorů Edelwiche a Brodského kdy nejprve jedinec prochází idealistickým nadšením, kde stojí v rozporu ideály, dostatek energie a nereálné nároky kladené na sebe a své okolí. Předejít se tomu dá, když si člověk realisticky odhadne překážky, a především si hlídá umírněnost, vyváženost a kompenzaci. V druhé fázi modelu přichází stagnace. Zde člověk začíná už po střetu s realitou přehodnocovat své ideály a zažívá mnoho zklamání. Stále pracuje, ale už to pro něho není tak vzrušující

a důležité. V tomto stádiu jeho nejbližší okolí dostává první trhliny, ale nepozoruje na něm žádné známky hendikepu. Ve stádiu frustrace pracovník už ví, jak jsou jeho možnosti omezené a pochybuje o smyslu svého snažení. Zpochybňuje vše a považuje se za bezmocného. Co naopak narůstá jsou problémy s byrokracií, jeho zklamání a nepřichází uznání ze strany klientů a nadřízených. Poslední stádium v modelu podle Edelwiche a Brodského je apatie. Ta nastupuje jako obranná reakce na frustraci a s ní přichází naprostá rezignace. Počáteční nadšení je zcela pryč, pracovník dělá jen úkoly nezbytně nutné a nenáročné a vyhýbá se kontaktu s náročnými úkoly a lidmi.

Tyto čtyři fáze popisuje i Hennig, Keller (1996) přímo na příkladu učitelů. Ve fázi nadšení má učitel vysoké ideály a dělá vše pro školu i žáky. Ve fázi stagnace si uvědomí, že se jeho ideály nepovedlo realizovat a do budoucna to nevypadá lépe. Potýká se s problémy a se změnou požadavků ze strany rodičů a vedení školy. Ve fázi frustrace už vnímá učitel žáky negativně, škola je pro něho zklamáním a používá donucovací prostředky na žáky. V poslední apatické fázi už mezi žákem a učitelem vládne nepřízeň. Učitel už pro školu i žáky dělá pouze to nejnutnější a vyhýbá se odborným konzultacím i aktivitám.

Hawkins (2004) trvá na tom, že vyhoření je potřeba předcházet. To znamená, že je potřeba sledovat vlastní hladinu stresu, motivovat se, vytvářet si systém podpory, a hlavně se věnovat svému životu mimo práci, a to po všech stránkách.

Další druh vyhoření, kterou se Hawkins zabýval ve své práci, kterou mnoho autorů přehlíží je ztráta zájmu a apatie. V těchto profesích je to velmi běžné a projevuje se to nezájmem o další vzdělávání a zdravý vývoj jejich profesní dráhy. Pracují stále stejným zavedeným a známým způsobem, používají stejné vzorce chování a s nově příchozími pracují stejně jako s těmi předchozími. Prevencí před tímto vyhořením je celoživotní vzdělávání a vytvoření si učícího prostředí po celou dobu praxe (Hawkins, 1986 in Hawkins, 2004).

### **5.2.1 Příčiny vyhoření**

Vyhoření je cenou za těžkou práci a pracovní úspěchy, které máme. Mezi nejběžnější příčiny vyhoření patří: nezdravé nutkání k práci; nemožnost zpomalit pracovní tempo; pocit, že musím vše zvládnout sám; upřednostňování cizích problémů nad vlastními; puntičkářství; nereálná očekávání; rutinní činnosti a zhoršený fyzický stav (Rush, 2003).

Dále Rush (2003) ve své knize píše o dalších faktorech dnešní doby, které přispívají k vyhoření lidí. Za vinu to dává společnosti, která nás tlačí k lepším výkonům

a k soutěživosti mezi sebou. Soutěživost na nás může mít motivující účinky, ale stejně tak se může stát jedním z důvodů vyhoření.

Další problémy, které společnost způsobuje je tlak na ženy, které trápí syndrom vyhoření častěji než muže. Tlak společnosti na ženy v domácnosti a předčasné ukončení mateřských dovolených kvůli práci, je veliký. Stejně tak zátěž pracujících žen, které ještě musí zvládat chod domácnosti. Často se tyto ženy cítí pod tlakem, aby zvládly všechny domácí práce bez ohledu na jejich pracovní vyčerpání, a ne často jsou muži ochotni jim pomáhat. Ženy musí zvládat mnoho rolí ve svém životě, a to být dobré matky, hospodyně, milenky, kuchařky, a ještě přispívat finančně.

Společnost na nás tlačí i po technologické stránce. Snažit se nezůstat pozadu s technologiemi je náročné a vysilující. Ne vždy tyto moderní postupy přináší užitek. Někdy je tomu přímo naopak. Toto udržování kroku s dobou s sebou nese i finanční problémy. Člověk se ve snaze udržet krok s ostatními rozhodne více pracovat, aby vydělal peníze na materiální věci, a to nakonec celé vede k vyhoření.

Mezi další faktory ovlivňující vyhoření člověka jsou povahové a osobnostní rysy. Syndrom vyhořené se často týká lidí s pevnou vůlí a odhodláním, protože se neradi vzdávají a nechtějí přiznávat porážku a často jdou za hranice svých sil. Podobně trpí i lidé se sklony k soběstačnosti. Jsou výkonní a udělají si raději vše sami, protože nemají chuť vysvětlovat druhým, co po nich potřebují. Často se pak při snaze přijít na věci sám stává, že ztratí mnoho času a ztracený čas poté opět nahrazují maximálním úsilím, aby práci stihli dodělat v daný čas. Užívají si ten pocit, že práci dokončili bez cizí pomoci. Stejně jsou na tom i nezávislí lidé se sklony k samotářství. Další náchylnou skupinou jsou lidé se značnou sebedůvěrou. Jsou si jistí svými kvalitami, práci zvládají bez cizí pomoci a spoléhají především na sebe. Dalším náchylnou skupinou jsou perfekcionalisté a k tomu se pojí i ti, kteří mají potřebu mít vše pod kontrolou. Ti se snaží odvádět práci nejlépe, co zvládnou a nespokojí se jen tak s něčím. Stejně tak nesnáší nedbale odvedenou práci jak u sebe, tak od ostatních. Snaží se být ve všem co nejlepší, kladou na sebe větší požadavky, očekávají od sebe lepší výkony a ocitají se sami kvůli sobě pod tlakem. Další vlastností častěji vyhořujících lidí je vysoká organizovanost a cílevědomost. Tito lidé vědí, kam směřují, mají jasný plán, veškerou energii dávají do svých cílů a vše dělají s konkrétním záměrem. Lidé, kteří se neradi řídí příliš mnoha pravidly a zásadami a cítí se tak pod tlakem a v kleci jsou taky náchylnou skupinou. Dochází u nich k frustraci, když se po nich chce, aby se řídili určitými pravidly, a to jim zabraňuje v improvizaci

a dělat si věci po svém. Stejně tak jsou ohroženi lidé s přehnaným pozitivním a optimistickým přístupem. Ti, kteří i v nepříznivých situacích vidí vše pozitivně a z lepší stránky nakonec nad prací tráví mnohem více času, i když už od toho dávno měli odejít. Nejinak jsou na tom soutěživí lidé s ochotou riskovat a se zálibou v náročných úkolech, která jim přinese značnou odměnu, ale i ztráty. Poslední skupinou jsou lidé s potřebou stavět své malé sebevědomí na úspěších a uznání, kterých se snaží dosáhnout za každou cenu a za hranicemi svých možností. Po přečtení této kapitoly nám musí být jasné, že při pohledu na tyto povahové rysy lidí je jasné vidět, že nejhoršími nepřáteli jsou si oni sami (Rush, 2003).

### **5.2.2 Jak se chránit před vyhořením**

První, na co Stock upozorňuje v této kapitole je, nebát se vyhledat odbornou pomoc. Není to známka slabosti, naopak to považuje za správnou věc v této situaci.

Důležité je si problém přiznat a nenosit klapky na očích a problémy potlačovat, nebo přehlížet. Je potřeba si říci, že je řada na nás být pro jednu slabí. Je to těžké, ale je to potřeba k opětovnému uzdravení. Je potřeba se na to podívat s odstupem a dívat se na věci s nadhledem. Druhé doporučení je uniknout z konkrétního prostředí tělesně, ale nejedná se o dovolenou s rodinou. To v tomto případě už nepomůže a na vaše vnitřní problémy stejně nebude čas, protože se budete chtít věnovat rodině. Je potřeba odejít z práce na nějakou dobu, soustředit se na sebe a provést v sobě naprostou údržbu. Někdy už je vyhoření v tak pokročilém stavu, že si sami pobyt nedokážete zařídit a je potřeba zažádat lékaře o léčebný pobyt.

Po návratu do reality už by měl mít pacient jasné cíle a plány na další měsíce a roky v hlavě srovnané. Je potřeba si vytvořit strategii, která vás bude chránit.

Jiný způsob nápravy je sestavit si přehled o tom, kdo, nebo co nám energii bere a kdo, nebo co nám ji dává. Je pravděpodobné, že uvidíte jistý nepoměr. Tady je potřeba si říci, jak mohu změnit ke své nápravě dosáhnout a zmapovat si svůj stres. Stanovit si konkrétní stresory a radosti v našem životě. Po vytvoření stresové mapy nás čeká určení si cílů. (Stock, 2010). Dalším důležitým bodem je hledání smyslu života. Je to možné tehdy pokud už máme zmapovanou minulost a uvědomili jsme si všechny faktory, které nás dostali do daného bodu vyhoření. Všechno chce svůj čas, je jasné, že to nepůjde hned a hledání bude stát úsilí, ale najít si aktivity a směr je pro další fungování nezbytnou součástí (Hennig, Keller, 1996). Hledání smyslu života je totiž základním kamenem pro lidskou motivaci (Viktor Frankl in Hennig, Keller, 1996).

## **6 Techniky osobního rozvoje, duševní rovnováha, udržení duševního zdraví**

Při upevňování duševního zdraví je nejdůležitější vztah vnitřních a vnějších podmínek. Jedna z nejdůležitějších podmínek pro udržení duševního zdraví je kvalita mezilidských vztahů ať už v rodině, ve škole, či na pracovišti. Dále je potřeba se soustředit na úpravu životosprávy a prostředí, ve kterém se člověk nachází. Vnější podmínky nejsou ovšem to jediné na co je potřeba se zaměřit. Nezabýváme člověka příznaků nevyrovnanosti pouze úpravou vnějšího prostředí a většími finančními prostředky. Neméně důležité jsou podněty vnitřního světa, které člověk zpracovává. Některé si uvědomuje a jiné ne, nějak je hodnotí a nějak na ně reaguje. Tyto vnitřní podmínky zkoumá psychologie a utvářejí se podle specifických zákonitostí dané osoby. Faktory, které podněcují chování také utváří věk dané osoby. Dospělý člověk oproti dítěti reaguje na věci podle jeho osobnostní struktury, zkušeností, na koho podnět působí atd (Míček, 1982).

### **6.1 Supervize**

Supervizi se myslí pravidelné setkávání většího počtu učitelů pod vedením inspektora nebo vedoucího skupiny za účelem vzájemné pomoci a řešení konkrétních situací. Na některých školách se těmto spolkům říká supervizní skupiny, jinde diskuzní skupiny. Schůze se konají zpravidla jednou za měsíc a trvají několik hodin. Důležitým faktorem těchto spolků je vzájemné vytváření důvěry v pedagogickém sboru. Cílem těchto setkání je pomoc kolegům v situacích, kdy si nevědí rady, když jsou profesně nespokojeni, když uvažují o odchodu ze zaměstnání, pociťují psychickou zátěž, cítí se zavaleni prací a jinými faktory, nebo pokud chtějí za pomoci zkušeností kolegů profesně růst.

Diskuzní skupiny se považují za nejúčinnější prvek při prevenci syndromu vyhoření (Hennig, Keller, 1996).

Hess (2008) vysvětluje supervizi jako nejčistší mezilidské setkávání s výsledkem vzájemné pomoci, kdy se supervizor setkává se supervidovanou osobou a pomůže jí se opět navrátit do pracovního pomáhajícího procesu. Je to vzájemný terapeutický rozvoj dvou, či více osob.

Britská poradenská asociace se touto tematikou zabývala už v roce 1987 a považuje ji za největší ochranu v zájmu klientů. Supervize rozvíjí dovednosti, schopnosti a porozumění supervidovaného, ale zároveň chrání jeho klienty před nežádoucím zacházením ze strany zaměstnance (Hawkins, 2004).

Supervize má několik funkcí. Ve vzdělávací části supervidovaný zaměstnanec pracuje na svých dovednostech, schopnostech a porozumění, což probíhá prostřednictvím konzultací a rozebíráním zážitků z praxe. Ve druhé části, která se nazývá podpůrná, se zaměstnanec učí, jak pracovat s tím, že při práci s lidmi na všechny nevyhnutelně působí negativní emoce a úkolem těchto sezení je, jak ovlivnit naše emoce, abychom práci mohli zvládat bez větších dopadů na nás samotné. Další stránka supervize je vhodná pro zpětnou vazbu k naší odvedené práci. Je potřeba procházet naši práci a vyslechnout si názor druhého člověka, který k nám přijde například na hospitaci (Hawkins, 2004).

## **6.2 Techniky relaxace**

Většina lidí je ve svém životě uvolněná velice málo. Relaxace je přitom tak přirozená a potřebujeme ji k zachování duševní pohody vzhledem k napětí a stresu, kterému jsme běžně vystaveni. Spánek je sice určen k doplnění energie a uvolnění, ale nestačí to. Naopak se bohužel stává, že jsou lidé během spánku také vystavováni stresové zátěži v podobě nespavosti nebo divokých snů. Je zapotřebí odstraňovat napětí ze svalů v končetinách, obličeji a na krku, jinak dochází k rozšíření do zbytku těla. Projevuje se to na jeho fungování, blokuje proudění přirozené energie, způsobuje bolesti zad, hlavy aj., zhoršuje koordinaci (Chamoutová, 2006).

Psychické napětí způsobuje napětí celého fyzického těla a čím více problémů prožívá, tím více se prohlubuje jeho napětí. Takový člověk už ani nepodává žádné výkony, ale stále se cítí unavený a čím více je unavený, tím méně toho zvládá a pak nad tím přemýšlí a zvyšuje tak stále psychickou tenzi. To je začarovaný kruh. Logicky tedy pokud chceme snížit psychické napětí, musíme snížit i svalovou tenzi (Novák, Capponi, 2003).

Díky zařazení relaxačních technik do běžného života odhalíme ohrožené oblasti našeho těla, které jsou nejvíce ohroženy ztuhlostí. I krátká 3-5 minutová cvičení stačí k uvolnění obličejových či šíjových svalů, která mohou předejít bolestem hlavy. Uvolnění při relaxaci nám harmonizuje, zlepšuje a zklidňuje soustavu tělních reakcí.

Stejně jako u cvičení a fyzických aktivit je potřeba najít si relaxační techniku, která nám bude vyhovovat (Chamoutová, 2006). Novák, Capponi (2003) popisují relaxační cvičení jako pocit umytí se zevnitř a vysvětluje, že je opravdu nejdůležitější najít techniku, která nám bude vyhovovat nejvíce a pokud se ani tak výsledky nedostavují, vyhledat odborníka. Odborník nemusí být pouze psycholog, nebo psychiatr. Může jít o rehabilitačního pracovníka, trenéra jógy aj.

Typů relaxace existuje velká spousta a každá literatura má některé postupy stejné, některé má podobné, či úplně jiné. Já se zde pokusím popsat alespoň některé z nich.

### **6.2.1 Dechová cvičení**

Správné dýchání je nelepší cestou ke klidu duše. V dnešní době se stalo běžnou normou, že je dýchání prováděno povrchně se shrbenými rameny, ztuhlým krkem a sevřenou hrudí. V ideálním případě by měl objem nadechovaného vzduchu odpovídat kapacitě plic. Takový nádech má očistné účinky (Wilson, 1997)

Správné dýchání pomáhá při pocitu uvolnění, vede ke správnému držení těla. Je důležité vytvářet rovnováhu mezi vdechovaným kyslíkem a vydechovaným oxidem uhličitým. Mnoho lidí má se správným dýcháním problémy, aniž by to tušili (Chamoutová, 2006). Plytkým dýcháním, důsledkem stresu, špatným držení těla aj. je organismus málo okysličen a brzy se unaví (Kraska-Lüdecke, 2007).

Nejprve je potřeba nacvičit plný dech. Bez správného dýchání ani nelze správně dechová cvičení nebo jógu provádět. Také je prevencí dýchacích onemocnění a úzkostí. Při stresovém záchvatu, dechových obtížích, při nepříjemných pocitech při cvičení se soustřeďte pouze na pomalé dýchání s důrazem na výdech. Zdůraznění výdechu je účinný způsob při zbavování se napětí. Klidné dýchání pro představu funguje v rytmu mořských vln na pláži (Chamoutová, 2006).

Kraska-Lüdecke (2007) doporučuje několik jednoduchých cvičení ve chvílích nepohody. Máme si vybavit místo, kde je nám hezky, zavřít oči a dýchat zhluboka se zádrží a pak výdech. Upozorňuje, abychom hluboké nádechy nepřeháněli a neudělalo se nám nevolno.

Při nácviku je potřeba dbát na držení těla, uvědomovat si své tělo, a především střed těla. Uvolňovací účinek má i „lví řev“. Zde je ovšem potřeba svůj řev ventilovat někde bez druhých lidí, jinak svůj hněv přenesete i na ně. Doporučuje se les, v soukromí, za zvuku hudby, ve skupině lidí pouze tehdy, pokud tuto techniku praktikují i ostatní (Chamoutová, 2006).

Velmi podrobné postupy i s obrázky ohledně techniky správného dýchání a dechová cvičení jsou v knize: Základní kniha relaxačních technik bezprostřední klid od Paula Wilsona (1997).



## 6.2.2 Jakobsonova progresivní relaxace

Jak už je podle názvu asi jasné, metodu vymyslel Edmund Jacobson, což byl americký lékař a filozof a představil ji v roce 1928. Jedná se o absolutní uvolnění celého těla. Tato technika se doporučuje lidem s poruchami spánku, úzkostmi, vnitřním napětím atd. (Kraska-Lüdecke, 2007).

Při této technice dochází ke střídání napětí a uvolňování v jednotlivých částech celého těla. Je potřeba si uvědomit, že relaxační techniky neovládne člověk za pár tréninků. Je to dlouhodobý proces, který vyžaduje čas a trpělivost, což v dnešní uspěchané době je nelehký úkol (Novák, Capponi, 2003). Oproti autogennímu tréninku se ale výsledky dostaví podstatně dříve (Kraska-Lüdecke, 2007).

Tato technika se provádí vleže v pohodlném volném oblečení, v ponožkách pod slabší dekou na klidném místě. Nikdo vás při ní nesmí rušit. Ruce jsou podél těla, nohy lehce roztáhlé a oči zavřené. Při tomto cvičení se postupně několik minut podrží ve výdrži část těla (pravá ruka, levá ruka, pravá noha, levá noha, trup, obličej) a pak dochází k uvolnění a půl hodinovém odpočinku. V prvních patnácti minutách dochází k uvolnění a odpočinku a v dalších patnácti minutách si se zavřenýma očima začneme představovat místnost, ve které jsme, strop a další konkrétní představy. Relaxaci očí můžeme provádět se zavřenýma očima, kdy si představujeme, že čteme knihu.

Samozřejmě se nepředpokládá, že k tomu budeme mít nařízený budík, všechno by mělo být intuitivní, příjemné a spontánní. Každý den je na programu jedna část těla a tento rozpis má autor podrobně v literatuře rozepsaný (Novák, Capponi, 2003).

Progresivní relaxace má pozitivní vliv na funkci imunitního systému, bylo zjištěno, že onkologičtí pacienti mnohem lépe zvládají díky této relaxaci své chemoterapie a netrpí tolik nevolností a zvracením. Dále má skvělé účinky na spánek, bolesti hlavy krevní tlak aj (Kraska-Lüdecke, 2007).

## 6.2.3 Protistresová relaxace

Tato relaxace je doporučována světovou zdravotnickou organizací. Jde o řešení, které je potřeba udělat ve chvíli, kdy je člověk v nouzi. Návod je takový, že si má člověk lehnout a zem v klidné místnosti, méně osvětlené, zavřít si oči pomalu zhluboka dýchat. Představte si příliv a odliv a takto dýchejte. Po nádechu na deset sekund zadržet dech a vydechovat velmi pomalu a soustředěně. Takto to opakovat alespoň šestkrát. V další části si uvědomte své svaly na těle, svírejte je a pak pusťte a uvědomujte si to uvolňování. Takto projděte všechny svaly na těle a proces opakujte vícekrát. Snažte se u toho

maximálně uvolnit a nahlas si opakovat, jak se uklidňuji a cítím pohodu. Ten pocit uvolnění prochází celým vaším tělem a postupně vás opouští napětí (Novák, Capponi, 2003).

Chamoutová (2006) doporučuje provádět alespoň 2-3 krát týdně. Je to prevence před nemocemi z nadměrného stresu.

#### **6.2.4 Autogenní trénink**

Autogenní trénink patří mezi relaxačně koncentrační metody společně s jógou, meditací, hypnózou, progresivní relaxací aj. Podobně jako u jiných relaxačních metod je i zde důležitou součástí soustředění (Vojáček, 1988). Jde tedy o systematickou, cílevědomou, osobnostně pramenící činnost sám na sobě pro celkové psychické i fyzické zdraví (Geist, 2004). Spojuje ve člověku tři velké oblasti, což jsou oblasti psychická, somatická – svalová a viscerální – útrobní. Tyto tři složky jsou spolu nervově propojeny a když zvládneme ovládat jednu, ovládáme je všechny. Nejjednodušší cesta je přes složku motorickou. Při autogenním tréninku nám jde o to dokázat ovlivňovat vlastní myslí tělo a zpět svoji mysl. Prochází se šesti cviky: Tíže v ruce a nohou, teplý pocit v končetinách, zklidněný tep, vnitřní teplo a klid v hlavě.

Pocity, které v nás autogenní trénink vyvolá jsou individuální a mohou se u různých lidí lišit, ovšem vyvolávání pocitu tepla a zimy je prokazatelné a měřitelné. Autogenní stav je úkaz, ke kterému máme všichni dispozice, ale většina lidí se s nimi nenaučila zacházet. Jde o přirozený stav, který se podobá spánku, ale my si ho dokážeme vyvolat sami. Děti s tím nemají takový problém jako dospělí lidé. Je to cesta, při které rozvíjíme své dosud nepoznané možnosti a otevírá se nám tím nový svět. Touto cestou je člověk schopen regulovat, ovládat a řídit sám sebe.

Cílem tohoto tréninku je tělesný i duševní celkový odpočinek, jde o dokonalé uvolnění, velmi také pomáhá lidem s poruchami spánku, klidní rušivé emoce, osvobozuje od rušivých vlivů, mírní výkyvy nálad, přispívá k odolnosti proti rušivým myšlenkám, uvolňuje emoce a ruší zábrany. Dále pomáhá vegetativním funkcím, zlepšuje funkci orgánů, mírní bolesti, zlepšuje soustředění, paměť atd.

Při dlouhodobém tréninku se dostaví duševní klid, vyrovnanost, pohoda jako osobní vlastnost a k tomu všechny ostatní výše zmíněné i jiné vlastnosti a schopnosti. Dalším soustavným cvičením člověk převezme naprostou kontrolu nad všemi třemi složkami své individuality a zdokonalí vše potřebné, je schopen dosáhnout pevného vnitřního bodu

a vést dialog se svým nitrem. Máme tedy tři stupně autogenního tréninku, kdy třetí nejobtížnější stupeň se provádí už pouze pod vedením terapeuta.

Každý má v autogenním tréninku možnost ovládnout sám sebe. Někdo má předpoklady k tomu to zvládnout lépe a někdo na sobě musí pracovat delší dobu. Vždy platí, že pílí se dá dosáhnout čehokoli. Kdokoli má možnost dosáhnout harmonie a dokonalosti ducha, stejně jako u sportu je možnost dosáhnout dokonalosti těla. Ta duševní cesta je ale složitější (Vojáček, 1988).

### **6.2.5 Meditace**

Slovo meditace pochází z latiny a znamená rozjímat, hloubat. Obecně se slovo meditace složitě definuje. Každý vědec, člověk, či vědní odvětví na to má lehce jiný názor. Meditace zná pouze přítomnost a čas teď a tady. Meditující musí nechat celému procesu volný průběh a co nejméně se snažit něčeho docílit, nechat volný průběh pocitům a myšlenkám. Někteří se přiklání k meditaci v leže a jiní pouze s páteří vzpřímenou například v tureckém sedu (Novák, Capponi, 2003).

Meditovat je ale možná mnoha způsoby. Někdo se zcela stáhne do sebe, někdo se soustředí na jeden tón, či dýchání, později na konkrétní jevy a city, například lásku, stárnutí atd. Je potřeba najít si svůj styl. Ze začátku se to může zdát jako nelehký úkol a člověk se nezvládá soustředit více jak pár minut. Tato technika se dá poměrně dobře naučit a má se chápat jako radost, ne jako náročná práce.

Meditace napomáhá k funkční rovnováze mezi oběma hemisférami, a to vede k vymizení stresu. Levá hemisféra ovládá myšlení, mluvení a psaní. V pravé hemisféře nacházíme intuici, fantazii a naše pocity.

K meditaci nám postačí klidné místo, které si vymežíme pro tyto účely. Toto místo máme následně napořád spojené s místem klidu. Postel k těmto účelům neslouží dobře. Dobrým místem pro meditaci může být i park, lavička, zahrada, za špatného počasí může posloužit i vnitřek auta. Důležité je, aby nás nikdo nerušil a vytvořit si příjemnou atmosféru v pozadí s uklidňující hudbou. Nejde-li nám se soustředit na meditaci a ukázat svoje myšlenky, může pomoci počítání nádechů a výdechů (Turner, 2007).

### **6.2.6 Jóga**

Jedná se o životní filozofii, která vznikla před dávnými časy v Indii a dnes je rozšířená po celém světě. Jedná se o nejpropracovanější systém navozující harmonii, hloubkovou regeneraci a duchovní vědomí, duševní klid a soustředění, ohebnost těla a jasnost mysli

(Chamoutová, 2006). Kirsta (1998) se domnívá, že kouzlo jógy spočívá v tom, že se jí může věnovat naprosto každý. Lze začít cvičit v každém věku a v jakémkoli tělesném stavu. Nejenže napomáhá k harmonizaci, také napíná všechny části těla a masíruje i vnitřní žlázy a orgány. Důležitým prvkem je i dýchání. „Plný jógový dech“ se stal hlavním kamenem při nácviku správného dýchání.

Její harmonizující účinky byly prokázány v mnoha studiích, a proto zdravotní pojišťovny v některých zemích dokonce proplácí kurzy jógy v rámci prevence občanů. Jógy se pomalu stává běžně zařazovaným cvičením i například ve sportovních klubech.

Nejvíce známou pozicí je lotosový květ, při které také mnoho lidí medituje. Samotné sezení je ovšem formou relaxace. Jde o způsob sezení na zemi, kde záda jsou vzpřímená, kolena pokrčená a chodidlo jedné nohy je na stehně protilehlé nohy. Ruce jsou položeny na kolenech a ukazováček se spojuje s palcem na každé ruce (Kraska-Lüdecke, 2007).

Jóga snižuje stres a uklidňuje celý systém. V knize léčivá jóga dostanete přesné obrázkové provedení všech cviků zaměřených na konkrétní problémové partie s popisem onemocnění a příznaků. Autorka u některých vážnějších nemocí uznává potřebu návštěvy doktorů, ale jinak u většiny jiných problémů doporučuje jógu (Lark, 2009).

Lidé, kteří se jógou začnou věnovat uvádí zanedlouho velmi pozitivní reakce, daří se jim lépe a cítí na sobě změny po psychické i fyzické stránce. Cítí více energie, posiluje se jim sebevědomí i imunitní systém (Kraska-Lüdecke, 2007). Kirsta (1998) uvádí, že pokud se józe chceme vážně věnovat, je potřeba ji cvičit alespoň třikrát týdně a začátečníci by měli trénovat pod vedením zkušeného lektora. V neposlední řadě nesmíme opomenout úvodní a závěrečnou relaxační část, při které dochází k dosažení harmonické rovnováhy.

### **6.2.7 Tvořivé relaxace**

Lidé k relaxaci využívají i umělecké metody. Zejména pak malování, hudbu, zpěv, dokonce experimentují i s vůněmi.

Aromaterapie je známá od starověkého Egypta. Používají se při ní vonné oleje z rostlin například heřmánku, levandule, rozmarýnu, tymiánu, jasmínu a santálu. Cílem je prevence před nemocemi a dosažení pocitu pohody a spokojenosti. Je důležité si hlídat přírodní původ olejů, nepřehánět to s nimi, vždy používat ve zředěné formě a nebrat aromaterapii jako léčebný prostředek.

Každá vůně má lehce jiné účinky. Levandule nás uklidní a například jasmín nás naopak vzpruží (Kraska-Lüdecke, 2007). Wilson (1997) zmiňuje i vůni z pačuli, které eliminuje úzkost a stabilizuje náladu. Ve své knize se zabývá všemi možnými druhy vůní

a charakterizuje jejich účinky. Při využívání aromaterapie doporučuje vonné koupele, odpařování, aplikaci přímo na tělo, obklad nebo inhalaci.

V prvních chvílích vnímáme vůni jako takovou, tělo si na ni zvyká a nějak na ni reaguje. Později vdechovanou vůni rozvádíme po těle a proniká nám do krve a k orgánům. V kombinaci s masáží je to skvělý způsob relaxace (Kraska-Lüdecke, 2007).

Vůně éterických olejů podporuje totiž produkci serotoninu v mozku, a to pomáhá s redukcí stresu (Wilson, 1997).

Terapií barvami usilujeme o prevenci nemocí a poruch, nebo ji používáme jako doplňkovou léčbu při duševních trápěních. Každá barva nese určitý druh energie a ty pak působí na člověka za pomoci světelných a barevných vln. Působí tak na náš vegetativní nervový systém. Barevnou terapii můžeme podstoupit mnoha způsoby. Jedním z nich je sprchování s barevným světlem. Také je známá „barvopunktura“, což už podle názvu napovídá, že jde o akupunkturu s barvami.

Moderní terapie barvami využívá světla a barevné filtry, ale tato terapie byla znám už před několika tisíci let. Šlo většinou o to, že se nemocný dával do místností v barvě, nebo do oblečení v té barvě, která má působit na jeho žlázy s vnitřní sekrecí a zahájila tak ozdravný proces.

Terapie zvukem využívá zvuk z mís a šálků. Vychází z předpokladu, že zvuky a rezonance působí na naše tělo. Tento způsob terapie pochází z Indie a je využíván v buddhismu. Tento způsob je přes 5000 let starý a dnes se využívá k redukcí stresu. Je opět používaná v kombinaci s masážemi, při které tóny z misek pronikají do nitra našeho organismu. Zvuková masáž se využívá hojně už i ve sportovních centrech. Napomáhá při bolestech zad a meziobratlových plotének (Kraska-Lüdecke, 2007).

## II PRAKTICKÁ ČÁST

Praktická část diplomové práce je tvořena samostatně provedeným výzkumem, jehož cílem je zjistit kvalitu psychohygieny učitelů prvního stupně základních škol. K jeho sestavení mě inspiroval Mgr. Jakub Čihák, za kterým jsem osobně jela na setkání do Prahy. Přivedl mě na několik zajímavých myšlenek, které jsem nakonec uplatnila ve svém dotazníku, který je cílený na učitele primárních škol. Mgr. Čihák pracuje jako ředitel společnosti R-mosty. Mimo jiné je jeho náplní práce školit zaměstnance různých povolání v sociálním sektoru o psychohygieně. Mají akreditované programy u MŠMT pro další vzdělávání pedagogických pracovníků. Během našeho rozhovoru mi vyprávěl o důležitosti psychohygieny u pomáhajících profesí. Zdůrazňoval mi, jak v jiných povoláních jako je sociální pracovník, pracovníce úřadu práce, lékaři, policisté aj. je již velmi běžné se účastnit takovýchto kurzů, zatímco pedagogové to stále povinné nemají. Upozorňuje na náročnost pedagogů zejména na prvním stupni, kde je práce s dětmi, které jsou na nich závislé nejen jako na autoritě, ale mnohdy zastupují i rodičovské vztahy. Podotýká, že se na pedagogy velmi často zapomíná, a proto začali nabízet kurzy i pro ně. Vysvětluje ovšem to, že přímo pro pedagogy nefunguje financování z grantu, jako u jiných profesí a nikdo se nevěnuje propagaci této problematiky tak, aby se situace v budoucnu zlepšovala. Často učitelské profese školí o sociokulturních specifikách, ale o psychohygieně ne. Problémy českého školství svádí právě na nedostatek psychohygienických zásad a špatné zvládání emocí.

### 7 Metodický rámec výzkumu

Pro získání dat ve svém výzkumu jsem použila metodu dotazníku. Jedná se o „*způsob písemného kladení otázek a získávání písemných odpovědí*“ (Gavora in Chráska, 2007). Dotazník se skládá z předem vytvořených otázek, které jsou srozumitelně definovány a uspořádány dle určité struktury. Dotazovaná osoba na tyto otázky odpovídá písemnou formou. V tomto případě elektronickou formou, jelikož dotazníky byly vyplňovány v době koronavirové epidemie a tudíž osobní kontakt nebyl možný. Výhoda dotazníku je rychlost získání velkého množství potřebných dat od řady dotazovaných (Chráska, 2007). Chráska (2007) rozlišuje jednotlivé položky podle cílů, pro které jsou určeny. Jedná se o položky kontaktní, funkcionálně – psychologické, kontrolní a filtrační. Díky kontaktním položkám dochází k navázání potřebného vztahu mezi pracovníkem ve výzkumu a dotazovaným. Funkcionálně – psychologické položky napomáhají

při odstraňování nepříjemného pocitu z vyplňování otázek, které nejsou pro respondenta příjemné. Úkolem kontrolních otázek je ověřit pravdivost odpovědí dotazovaného jedince, což můžeme zajistit tím, že se na určitou situaci zeptáme podobnou otázkou vícekrát. Před základní položky jsou obvykle zařazovány položky filtrační, díky kterým vyřadíme hned na začátku respondenty, kteří nejsou vhodní pro dotazník (Chráska, 2007). V tomto případě nebyly filtrační položky potřeba, jelikož jsem pracovala pouze s učiteli a učitelkami prvních stupňů základních škol, které jsem pro výzkum potřebovala. Chráska (2007) dále uvádí, že dotazník může obsahovat jak položky otevřené, kde dotazovaný volně vyjadřuje svá stanoviska k určitému tématu bez možností výběru, tak položky uzavřené, kde jsou respondentovi nabídnuty předem připravené možnosti výběru odpovědí. Uzavřené položky jsou také položky dichotomické, které dávají respondentovi možnosti ze dvou odpovědí, a to ano – ne. Dalším typem jsou výčtové položky, kde dotazovaný jedinec vybírá více možných odpovědí, a to buď podle vlastního uvážení, nebo podle zadaných pokynů výzkumníka. Mezi hlavní kritéria při sestavování dotazníku je srozumitelnost a jednoznačnost otázek i odpovědí při výběru. Dále by měl mít dotazník přiměřený rozsah a zjišťovat pouze potřebné údaje pro výzkum. Správně položená otázka by neměla hned při přečtení napovídat, která odpověď je „správná“. Abychom si zajistili potřebnou spolupráci 315 respondentů, je potřeba použít vhodné motivace. To si zajistíme prostřednictvím úvodního vysvětlení za jakým účelem je dotazník předkládán, jaký je jeho smysl atd. Ochota respondentů vyplňovat také závisí na časové náročnosti dotazníku. Pro výzkumníka je důležitým kritériem sestavování otázek takovým způsobem, aby jejich následné vyhodnocování bylo co nejjednodušší. Doporučuje se vkládat nejdůležitější otázky dotazníku do prostřední části dotazníku. Další důležitou věcí se rozumí schopnost dotazníku zjistit skutečně to podstatné pro výzkum (Chráska, 2007).

## **8 Cíl práce a hypotézy**

### **8.1 Cíle a otázky k jednotlivým cílům použité v dotazníkovém šetření**

Na základě teoretické části jsem sestavila cíle, které mají za úkol:

**C1:** Prozkoumat životní spokojenost mezi učiteli prvního stupně základních škol.

- Cítíte se ve své práci šťastný/á a vyrovnaný/á?
- Přináší Vám učitelská profese pocit naplnění?
- Chtěl/a byste změnit zaměstnání?

- Zdůvodnit odpověď, proč byste chtěl/a, nechtěl/a změnit zaměstnání.
- Cítíte se platově adekvátně ohodnocen/a?

**C2:** Zjistit, jestli emoční rozpoložení ze zaměstnání zasahuje do vztahů v rodině a jaké jsou vztahy na pracovišti.

- Berete si úkoly vyplývající z Vaší profese domů?
- Odráží se Vaše emoční rozpoložení na pracovišti na vztazích u Vás doma s rodinou?
- Máte v kolektivu na pracovišti přátelské vztahy?

**C3:** Jaké mají učitelé povědomí o problematice psychohygieny, co si pod tímto pojmem představují a zda-li jim škola, ve které působí, s psychohygienou nějak pomáhá.

- Co si představíte pod pojem psychohygieny?
- Účastní se Vaše škola supervizí?
- Jak často se účastníte supervizí u Vás na škole?
- Účastnil/a jste se někdy školou hrazeného školení zaměřené na psychohygienu a zvládání stresu?
- Účastnil/a jste se někdy ze svých prostředků školení zaměřené na psychohygienu a zvládání stresu?
- Máte pocit, že k náročnosti Vaší práce dostatečně odpovídá psychohygienická pomoc ze strany školy?
- Přispívá Vám zaměstnavatel finančně na nějaké volnočasové aktivity?
- Je podle Vás tento příspěvek adekvátní k Vaší psychické zátěži v zaměstnání?

**C4:** Zjistit názor dotazovaných na náchylnost k syndromu vyhoření a zdůvodnit tento názor.

- Myslíte si, že u Vašeho povolání se častěji objevuje syndrom vyhoření, než u jiných pomáhajících profesí?
- Zdůvodněte odpověď, jestli se u Vašeho povolání častěji objevuje syndrom vyhoření, než u jiných pomáhajících profesí.

**C5:** Prozkoumat životní spokojenost s různými aspekty, jako je pohlaví, věk, místo bydliště, délka praxe, volný čas a kvalita spánku.

- Ve volném čase odpočíváte: spíše aktivně, spíše pasivně?
- Jaké psychohygienické aspekty z nabídky pravidelně dodržujete?



- Jakým způsobem se vypořádáváte s negativní náladou po náročném dni?
- Kolik času denně si vyhražujete pouze pro sebe?
- Máte problém s usínáním?
- Kolik hodin denně spíte?
- Cítíte se odpočinutí po ranním probuzení?

## 8.2 Hypotézy

Před začátkem výzkumu jsem si stanovila tyto hypotézy, které chci díky výzkumu dokázat nebo vyvrátit:

**H1:** Učitelé malotřídních škol se cítí šťastnější a jejich práce je více naplňuje než dotazování na městských školách.

**H2:** Supervizi využívají spíše mladší učitelé než jejich starší kolegové.

**H3:** Většina dotazovaných učitelů 1.stupně ZŠ nemá hrazené psychohygienické školení státem.

**H4:** Mladší učitelé preferují aktivní odpočinek a zdravý životní styl.

**H5:** Většina učitelů 1.stupně ZŠ po náročném dni upřednostňuje pasivní odpočinek v podobě četby před aktivním odpočinkem v podobě sportu.

## 9 Metodika

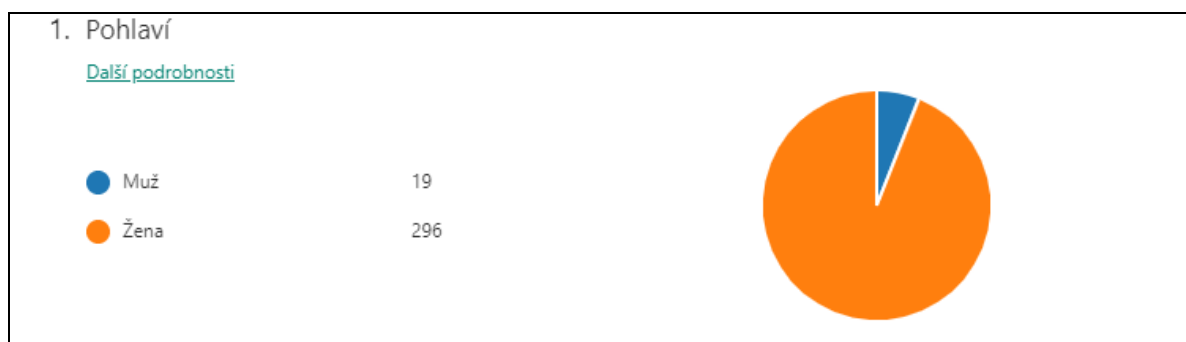
V rámci empirické části diplomové práce byl proveden výzkum založený na zjišťování informací od respondentů elektronickou formou. Výzkumný soubor byl tvořen výběrovým souborem respondentů – učitelé prvního stupně. Pro sběr údajů byl zvolen kvantitativní výzkum. Technikou sběru dat se staly dotazníky. Tento způsob sběru dat je velice rozšířený a užívaný v sociálních výzkumech. Sběr dat pomocí dotazníku je založen na písemném způsobu dotazování. V mém případě jsem využila v době karantény Microsoft Forms, který mám propojený se svým univerzitním účtem na základě licence Office 365, kterou mi poskytla univerzita v době mých studií. Díky oslovení učitelek napříč celou Českou republikou se mi podařilo získat 315 vyplněných dotazníků. Nasbírané odpovědi jsem následně nahrála do aplikace Microsoft Power BI, kde jsem mohla vidět procentuální zastoupení napříč otázkami s ohledem na délku praxe, pohlaví, bydliště aj.

## 9.1 Popis výzkumného vzorku

V dotazníkovém šetření jsem nejprve zjišťovala jejich povědomí o pojmu psychohygienu a o jejich pocitu štěstí a naplnění v pracovních podmínkách. Následně byla pozornost výzkumu soustředěna na problematiku dodržování zásad duševní hygieny z hlediska stravovacích návyků, odpočinku, pohybové aktivity, trávení volného času či nakládání s časem. Opomenuta nebyla ani otázka předcházení a vyrovnávání se s náročnými životními situacemi či otázka činitelů, jenž se podílí na pracovní spokojenosti učitelů. Dále jsem zjišťovala, zdali zaměstnavatel proplácí školení, či mimoškolní psychohygienické aktivity učitelům.

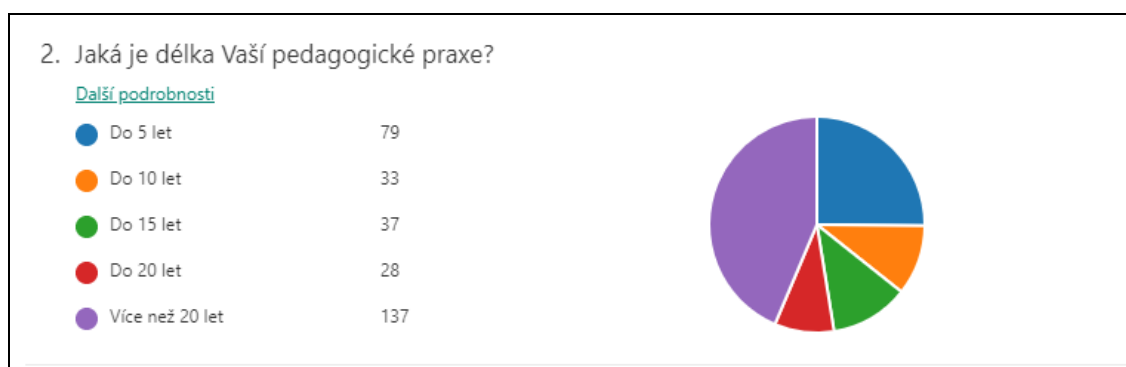
Výzkumné šetření se zaměřuje na vzorek učitelů 1. stupně ZŠ napříč Českou republikou. Dotazníky vyplňovali učitelé a učitelky z velkých měst jako je Praha, Brno, Hradec Králové, Olomouc aj., ale i z vesnických malotřídních škol. Podařilo se mi sehnat dotazníky i od mužů učitelů. Chráska (2007) je toho názoru, že je důležité mít vzorek učitelů z různých typů škol, pro větší důveryhodnost výzkumu.

Do vyhodnocení vstupuje 315 respondentů. Z celkového počtu dotazovaných bylo 296 žen (94 %) a 19 mužů (6 %), viz graf číslo 1. Toto většinové zastoupení žen není nijak překvapující, jelikož ve školství najdeme větší zastoupení žen než mužů (Průcha, 2017).



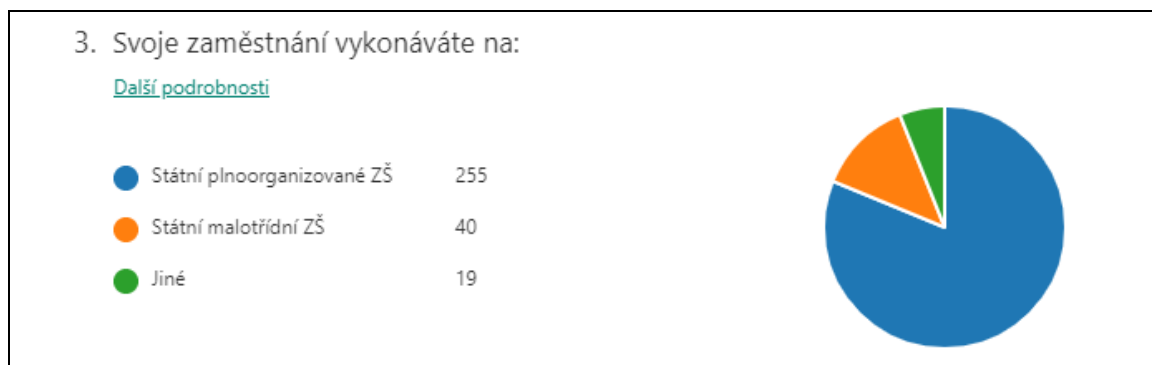
Graf č. 1: Pohlaví respondentů

Velmi mě překvapilo, že nejvíce dotazníky vyplňovali učitelé s praxí přes dvacet let. Čekala bych u nich nejmenší angažovanost do takového výzkumu. Z 315 dotazovaných bylo 79 s praxí do 5 let (25%), 33 dotazovaných s praxí do 10 let (11%), 37 dotazovaných s praxí do 15 let (12%), 28 dotazovaných s praxí do 20 let (9%) a 137 dotazovaných s praxí nad 20 let (44%) viz graf číslo 2.



Graf č. 2: Délka pedagogické praxe respondentů

Třetí otázkou dotazníku bylo zařazení na které škole své zaměstnání vykonávají. Díky tomu mohu následně oddělit učitele malotřídních škol a učitele plnoorganizovaných škol. 255 dotazovaných (81%) odpovědělo, že svoji praxi vykonávají na plnoorganizované škole a na malotřídní škole vyučuje 40 dotazovaných (13%). Odpověď: „Jiné“ jsem zvolila z důvodu možnosti, že někteří z dotazovaných učitelů mohou učit i na alternativních školách a soukromých ZŠ, což se ukázalo jako správná dedukce (19 dotazovaných – 6%). viz graf číslo 3.



Graf č. 3: Místo výkonu praxe

**Zajímavost:** Na státních ZŠ učí 37 % učitelů s pedagogickou praxí delší než 20 let. Na malotřídních ZŠ učí 3,5 % učitelů s pedagogickou praxí delší než 20%.

## 9.2 Organizace výzkumu

Dotazníkové šetření bylo prováděno v období března až dubna roku 2020. Dotazníky byly rozlešeny do stovek škol městských i vesnických. Zdůrazněna byla informace o anonymitě vyplněných dotazníků. E-mail také obsahoval krátký popis dotazníku

a v závěru bylo uvedeno, že výsledky poslouží jako podklad k výzkumné části diplomové práce. K rozšíření dotazníku jsem využila i facebookovou uzavřenou skupinu s názvem „Učitelé MŠ + 1.st. ZŠ“, kde je 2,5 tisícová komunita velmi ochotných aktivních učitelů.

## 10 Výsledky a hodnocení výzkumu

V následující kapitole jsou uvedeny výsledky jednotlivých částí dotazníku, které jsou zpracovány do tabulek a grafů. Hodnoty jsou uvedeny v absolutních a relativních četnostech a jednotlivé oblasti jsou slovně vyhodnoceny.

Moje diplomová práce je na téma psychohygienu učitelů, proto mě samozřejmě zajímalo, jestli si vůbec učitelé pod tímto pojmem dokáží něco představit a pokud ano, jestli je toto tvrzení správné. Proto jsem otázku: *Co si představíte pod pojmem psychohygienu?* nechala otevřenou, aby mi mohli respondenti odpovídat podle sebe.

4. Co si představíte pod pojmem psychohygienu?

1-300 | 315

12	anonymous	Soustavná duševní očista k zachování psychické pohody.
13	anonymous	čas pro sebe, pobyt v přírodě, sběr bylin, návštěva rodiny
14	anonymous	Aktivní či pasivní odpočinek.
15	anonymous	Psychické očištění těla a držení si odstupů od práce...
16	anonymous	klid, relax, supervize
17	anonymous	Zbavení se negativního myšlení a stresu
18	anonymous	duševní pohoda
19	anonymous	duševní hygienu, klid a pohodu
20	anonymous	pravidelná snaha o udržení psychické kondice
21	anonymous	Péče o naše duševní zdraví
22	anonymous	Péči o své psychiku takovým způsobem, aby byla v kondici.
23	anonymous	návod na úpravu životního stylu po práci

Obrázek č. 1 Co si představíte pod pojmem psychohygienu?

4. Co si představíte pod pojmem psychohygienu?

1-300 | 315

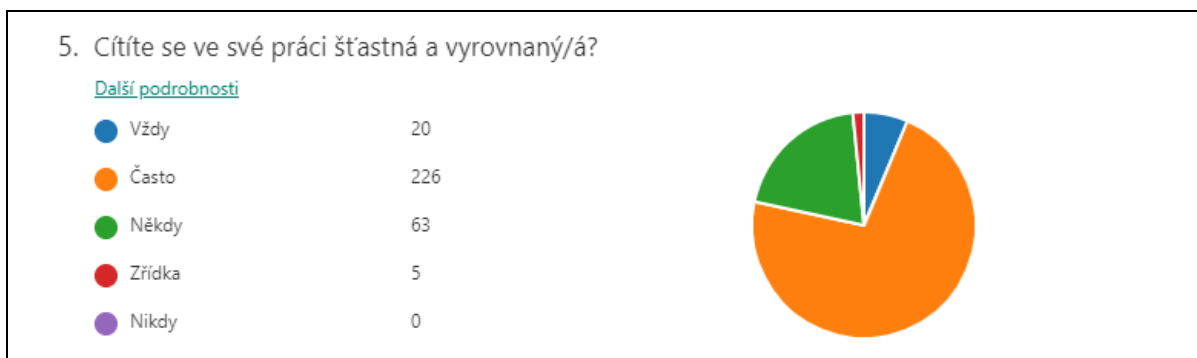
33	anonymous	duševní hygiena, jak si chránit a upevňovat duševní zdraví
34	anonymous	rozhovor s kolegyněmi na dané téma, supervize, pobyt v přírodě, sport
35	anonymous	rozhovor s kolegyněmi na dané téma, supervize, pobyt v přírodě, sport
36	anonymous	Odřegování se jinou, pro mne příjemnou aktivitou, nejlépe pohybovou.
37	anonymous	Duševní hygiena, ochrana duševního zdraví.
38	anonymous	zdravý životní styl, jeho úprava, podmínky
39	anonymous	Vyvážení času stráveného práci s časem pro sebe. Děláním si radosti a v případě učitelské profese umění vyfiltrvat to podstatné od nepodstatného.
40	anonymous	Zachování duševního zdraví ( umění odpočívát, životospráva, pohyb, hezké vztahy v osobním a pracovním životě ) a odolnost a zvládnání negativních vlivů.
41	anonymous	pozitivní myšlení

Obrázek č. 2 Co si představíte pod pojmem psychohygienu?

**Hodnocení:** Sesbírala jsem nespočet rozdílných odpovědí, faktem je, že jsem nenašla mezi odpověďmi ani jednu dvě totožné. Každý dotazovaný si pod pojmem psychohygienu představí opravdu něco jiného. Nejsou to nijak velké odchylky ve významu, ale odpovědi jsou opravdu různorodé. Většina se nějak týká odpočinku ať už aktivního, či pasivního, relaxace, nebo „duševní pohody“ viz. obrázek č. 1 a 2.

V několika případech ale učitelé odpověděli i „nic“, „0“, nebo velmi nesrozumitelnou formulací, jako je například tato: „Člověk, který dokáže rozpoznat povahu, možnosti a schopnosti jiného a dokáže ho navést k lepším výsledkům, případně rozeznat problém a využít možností k nápravě.“ Také se naskytlá odpověď: „Cokoliv, co člověka vzdálí od bran psychiatrické léčebny.“ Je to pravděpodobně bráno s nadsázkou a humorem.

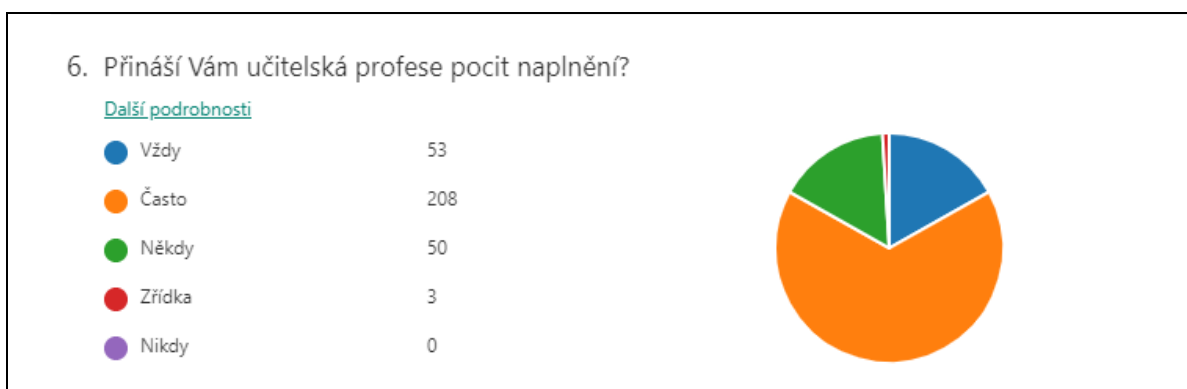
Dalšími čtyřmi otázkami v dotazníku jsem chtěla zjistit, jestli jsou učitelé ve svém povolání spokojení a šťastní, jestli jim práce přináší pocit uspokojení a naplnění a jestli netouží po změně povolání. Byl to i můj jeden z hlavních cílů výzkumu - prozkoumat míru životní spokojenosti mezi učiteli prvního stupně základních škol viz. graf číslo 4, 5, 6 a tabulka číslo 1, 2, 3.



Graf č. 4: Cítíte se ve své práci šťastný/á a vyrovnaný/á?

Odpověď	Četnost	Relativní četnost
Vždy	20	6 %
Často	226	72 %
Někdy	63	20 %
Zřídka	5	2 %
Nikdy	0	0 %

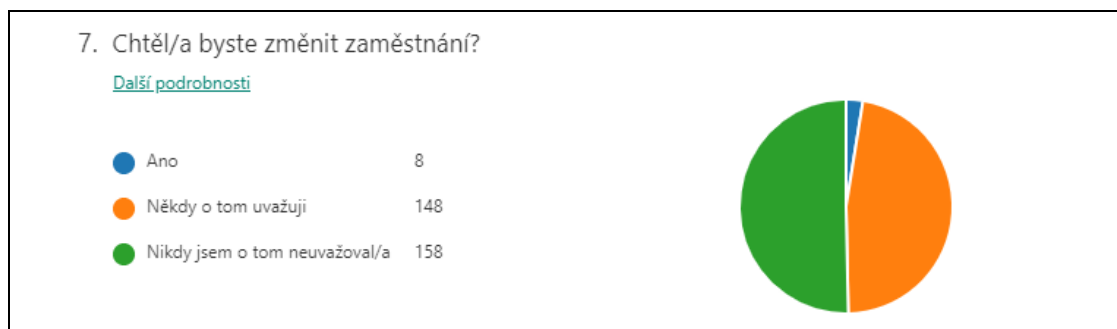
Tabulka č.1: Cítíte se ve své práci šťastný/á a vyrovnaný/á?



Graf č. 5: Přináší Vám učitelská profese pocit naplnění?

Odpověď	Četnost	Relativní četnost
Vždy	53	17 %
Často	208	66 %
Někdy	50	16 %
Zřídka	3	1 %
Nikdy	0	0 %

Tabulka č.2: Přináší Vám učitelská profese pocit naplnění?



Graf č.6: Chtěl/a byste změnit zaměstnání?

Odpověď	Četnost	Relativní četnost
Ano	8	3 %
Někdy o tom uvažuji	148	47 %
Nikdy jsem o tom neuvažoval/a	158	50 %

Tabulka č.3: Chtěl/a byste změnit zaměstnání?

**Hodnocení a shrnutí cíle č.1:** Na základě těchto informací jsem zjistila, že 3 % z dotazovaných by chtělo změnit práci a celá polovina o tom nikdy ani neuvažovala, což považuji za obrovsky pozitivní výsledek. Stejně pozitivní je i fakt, že 66 % dotazovaným „často“ přináší jejich práce pocit naplnění a 72% z nich se cítí „často“ šťastně a vyrovnaně ve své práci.

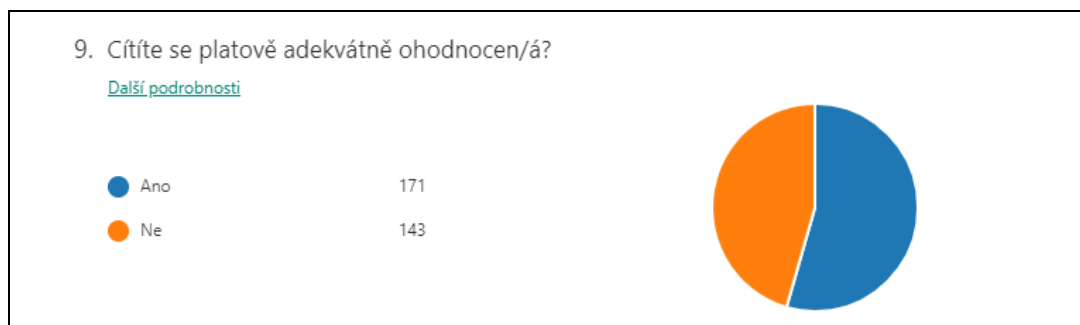
V osmé dotazníkové otázce jsem vyžadovala zdůvodnění na otázku číslo 7, což byla: *Chtěl/a byste změnit zaměstnání?*

Sešlo se nespočet názorů a úvah. Některé byly opravdu k zamyšlení a dokonce velmi emotivní. Ve většině případech respondenti psali, že je toto povolání namáhavé, ale práci milují, stejně tak děti a zaměstnání je naplňuje a je zároveň jejich koníčkem. Některé odpovědi ovšem naráželi na nemožnost karierního růstu, malé finanční ohodnocení, množství administrativy, inkluze, nutnost během letních prázdnin se hlásit na úřad práce, či neustálé řešení problémů s rodiči i žáky. Většina učitelů se shodla na nelibosti v řešení problémů s rodiči. Velmi často se tento problém opakoval v odpovědích. Další důvody k odchodu učitelé vidí v nedocenění, v pocitu vyhoření a kvůli častým narážkám ze společnosti na toto povolání, platy aj.

Názory a odpovědi učitelů v otázce číslo 8 byly ve výsledku velmi znepokojivé. Jedna věc je vidět skoro 50% spokojených učitelů, kteří by svoji práci neměnili, ale druhá

polovina učitelů, která popisuje svoje negativní zkušenosti, problémy a nejistoty se jeví jako značný problém v naší společnosti.

Devátá otázka navazuje na předešlé otázky, protože se týká platového ohodnocení a tím pádem i celkové spokojenosti s touto profesí. Zde jsem použila jasnou volbu mezi dvěma odpověďmi.



Graf č.7: Cítíte se platově adekvátně ohodnocen/a?

Odpověď	Četnost	Relativní četnost
Ano	171	54 %
Ne	143	46 %

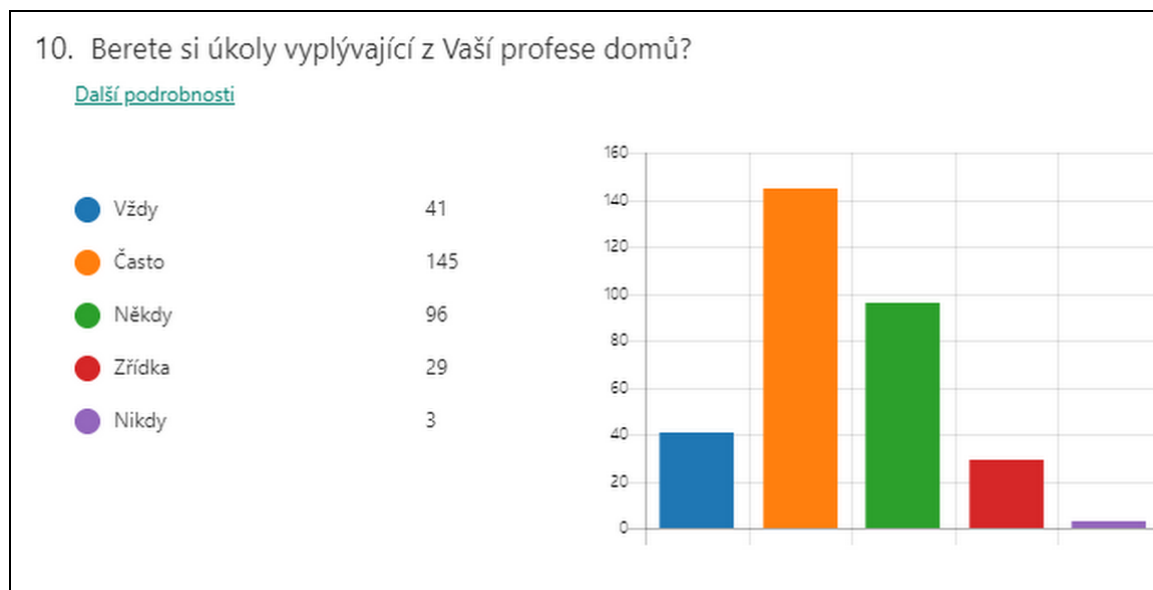
Tabulka č. 4: Cítíte se platově adekvátně ohodnocen/a?

**Hodnocení:** Tento výsledek mě překvapil, neboť se v médiích velice často mluví o přidávání učitelům a tento graf znázornil, že bezmála polovina učitelů se stále cítí platově podhodnocena. Ze všech dotazovaných učitelů je 45% nespokojených žen a 58% nespokojených mužů. Při porovnání s délkou praxe je u učitelů s délkou praxe nad 20 let nespokojenost u 45 % dotazovaných, u učitelů s délkou praxe do 20 let nespokojenost u 48 % dotazovaných, u učitelů s délkou praxe do 15 let u 49 % dotazovaných, u učitelů s délkou praxe do 10 let u 48 % dotazovaných a u učitelů s délkou praxe do 5 let u 44 % dotazovaných.

Při nárůstu odučených let stoupá i výše platového ohodnocení (kurzy.cz), tudíž klesající křivka nespokojenosti v tomto případě dává naprosto smysl. Lepší výsledek u začínajících učitelů mohu vysvětlit tím, že ne všichni v té době již mají výdaje spojené s rodinou a proto je pro ně plat dostačující.



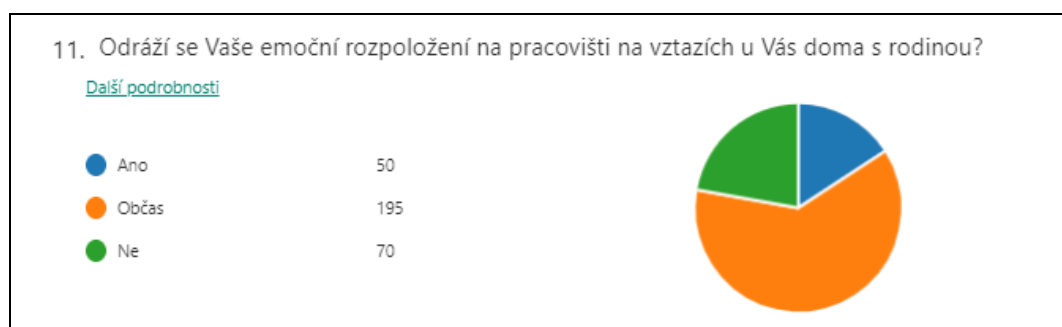
Další část otázek se vztahuje ke vztahům doma a v zaměstnání a jak ovlivňuje profesní život ten osobní a odpovídá na stanovený cíl číslo 2.



Graf č. 8: Berete si úkoly vyplývající z Vaší profese domů?

Odpoověď	Četnost	Relativní četnost
Vždy	41	13 %
Často	145	46 %
Někdy	96	31 %
Zřídka	29	9 %
Nikdy	3	1 %

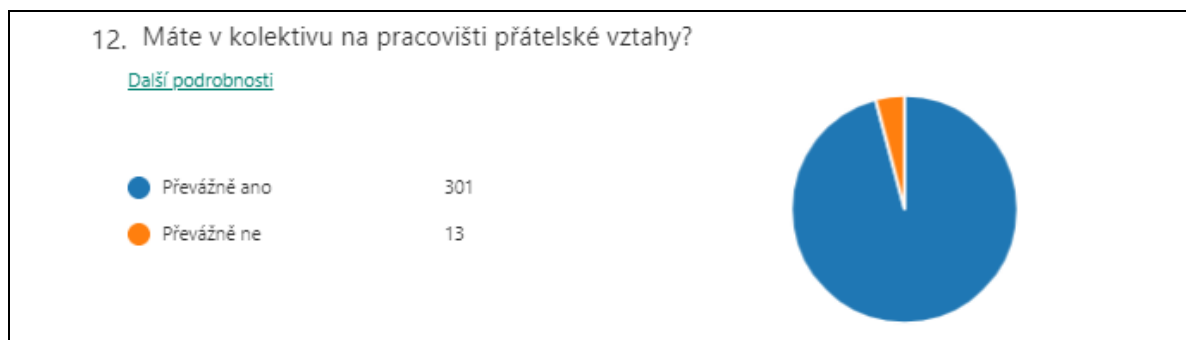
Tabulka č.5: Berete si úkoly vyplývající z Vaší profese domů?



Graf č.9: Odráží se Vaše emoční rozpoložení na pracovišti na vztazích u Vaší rodiny?

Odpověď	Četnost	Relativní četnost
Ano	50	18 %
Občas	195	62 %
Ne	70	22 %

Tabulka č. 6: Odráží se Vaše emoční rozpoložení na pracovišti na vztazích u Vaší rodiny?



Graf č. 10: Máte v kolektivu na pracovišti přátelské vztahy?

**Hodnocení a shrnutí cíle číslo 2:** Tyto tři otázky zjistily, že skoro polovina respondentů si svoji práci bere i ze zaměstnání a tím narušuje i svoje osobní volno a čas s rodinou. 62% dotazovaných také přiznává, že občas svým emočním rozpoložením ze zaměstnání naruší vztahy v rodině. 96% z dotazovaných ovšem naopak odpovědělo, že má převážně přátelský kolektiv na pracovišti. Zjistila jsem že právě 96% ze všech dotazovaných žen odpovědělo, že má převážně přátelské vztahy na pracovišti, což jsou perfektní výsledky a v ženském kolektivu by se naopak dalo předpokládat, že tomu tak nebude. Je to pro mě zajímavé zjištění, které jsem opravdu nepředpokládala.

Další část otázek se vztahuje ke stanovenému cíli číslo 3 a tím je problematika psychohygieny, co si pod tímto pojmem představují a zda-li jim škola, ve které působí, s psychohygienou nějakým způsobem pomáhá.

První otázku k této problematice jsem již rozebrala výše. Jednalo se o dotazníkovou otázku číslo 4.



Graf č. 11: Účastní se Vaše škola supervizí?

**Hodnocení:** V první řadě bych zde chtěla omluvit svoji chybu v této otázce. Došlo zde k neúmyslnému překlepu při tvorbě otázky. Správné znění je samozřejmě: „Účastní se Vaše škola supervizí?“

Bylo pro mě dosti šokující, že 59% dotazovaných odpovědělo „ne“. Jsem toho názoru, že by tato setkání měla být běžná a povinná na každé škole. Mezi sociálními pracovníky, kde jsem se jako dobrovolnice pohybovala jeden rok se tato setkání konala každých 14 dní a měla velký přínos pro všechny zúčastněné.



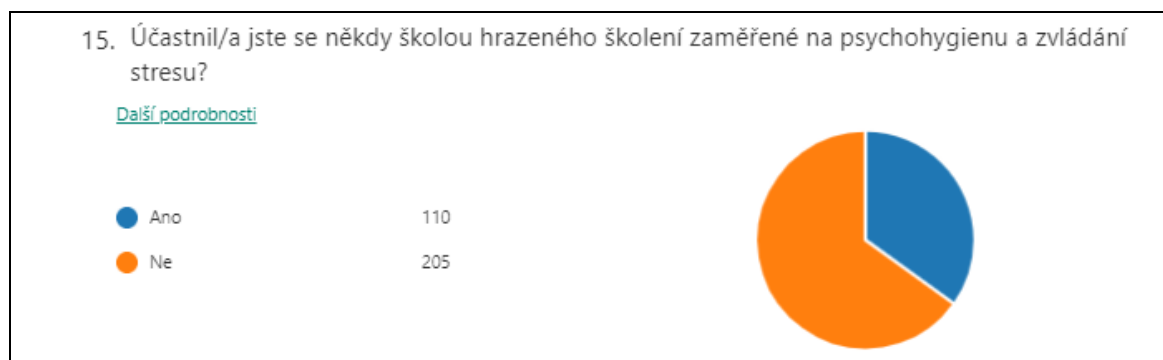
Graf č. 12: Jak často se účastníte supervizí?

Odpověď	Četnost	Relativní četnost
Jednou za týden	4	1 %
Jednou za měsíc	25	9 %
Jednou za čtvrtletí	48	17 %
Jednou za pololetí	25	8 %
Jednou za školní rok	26	9 %
Nikdy	161	56 %

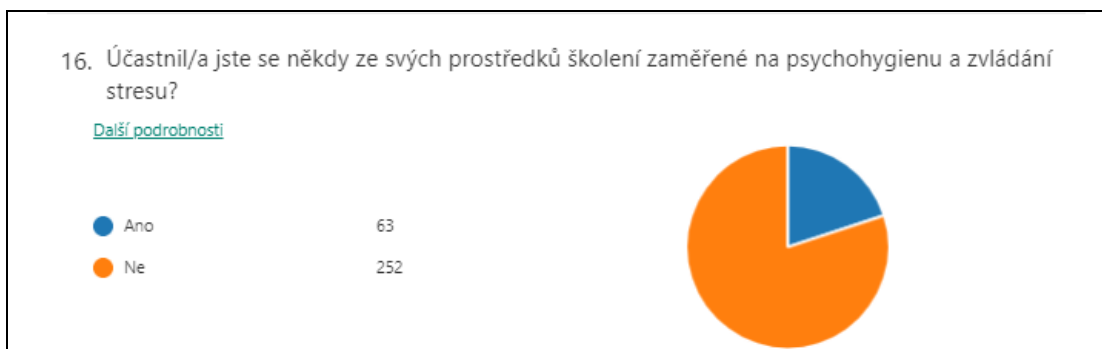
Tabulka č. 7: Jak často se účastníte supervizi?

**Hodnocení:** K této statistice bych chtěla podotknout, že z předešlé otázky víme, že 187 dotazovaných odpovědělo, že se jejich škola suervizí neúčastní, což v této tabulce nevychází. U odpovědi „nikdy“ by logicky mělo být opět číslo 187, ale je zde pouze 161. Tudiž 26 dotazovaných se k této otázce nevyjádřilo z toho důvodu, že se jejich škola supervizí neúčastní. 128 respondentů, kteří se supervizí účastní, po sečtení souhlasí, což je v tomto případě pro můj výzkum stěžejní.

Je politováníhodné, že pouze 9 % dotazovaných se supervizí účastní alespoň jednou za měsíc. Počítám to z celkových 315 dotazovaných. 24 % respondentů se účastní supervize minimálně jednou za čtvrtletí. Z toho vyplývá, že každý půlrok proběhne alespoň jednou supervize u 32% dotazovaných, což je jen velmi malá část respondentů.

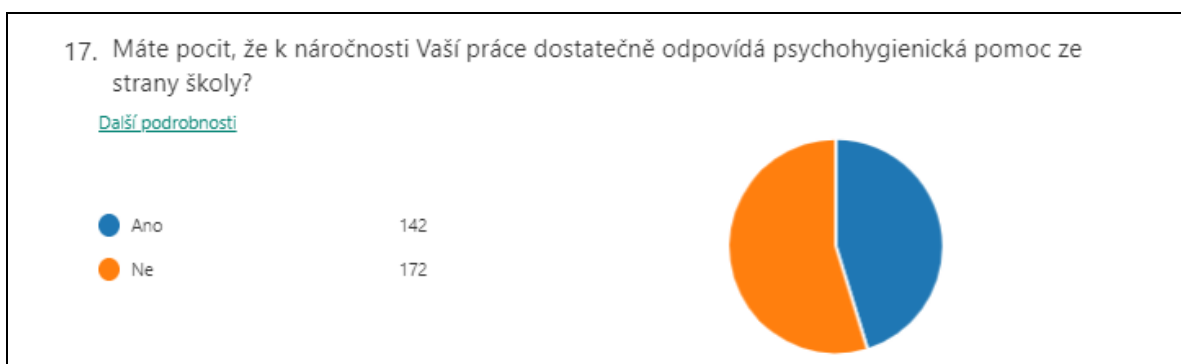


Graf č.13: Účast na školou hrazeném školení?



Graf č.14: Účast na školení ze svých prostředků.

**Hodnocení:** Otázku číslo 15 a 16 vyhodnocuji společně. Jak z výsledků vyplývá pouze 35 % z dotazovaných se někdy účastnilo školení zaměřeného na psychohygienu (65 % se nikdy neúčastnilo školení zaměřeného na psychohygienu) a 20 % dotazovaných si tento kurz dokonce hradilo ze svých prostředků.



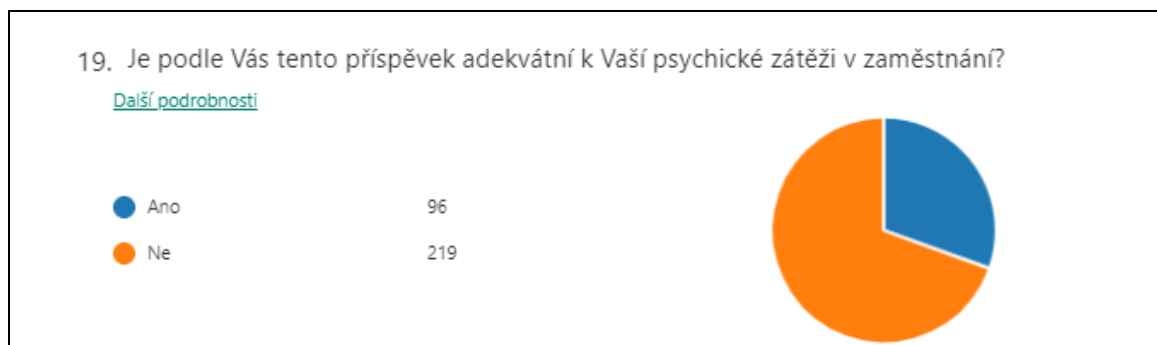
Graf č.15: Odpovídá psychohygienická pomoc ze strany školy?

**Hodnocení:** V této otázce se 45 % dotazovaných vyjádřilo, že jim pomoc ze strany školy připadá dostatečná a 55 % dotazovaných to naopak za dostatečné nepovažuje.



Graf č.16: Přispívá zaměstnavatel na volnočasové aktivity?

**Hodnocení:** V této otázce se odpovědi dotazovaných rozdělily přesně na půl. 50 % učitelů dostává finanční příspěvek od zaměstnavatele na volnočasové vyžití a 50 % učitelů tento příspěvek nedostává. Při porovnání malotřídních a plnoorganizovaných škol jsem zjistila, že na plnoorganizovaných školách přispívá zaměstnavatel v 52 % a na malotřídních školách přispívá v 51 %, takže je výsledek srovnatelný a nemůžu tedy tvrdit, že by se na městských školách měli lépe, než na vesnických, či naopak.



Graf č.17: Je příspěvek adekvátní?

**Hodnocení:** Díky této otázce bylo zjištěno, že ze 158 respondentů, kteří odpověděli v předešlé otázce č.18, že finanční příspěvek dostávají, si 61 % respondentů myslí, že je tento příspěvek adekvátní k výši psychické zátěže. Ostatních 39 % respondentů ze 158 (50 %) učitelů, kteří finanční příspěvek dostávají, si myslí, že není adekvátní k výši psychické zátěže.

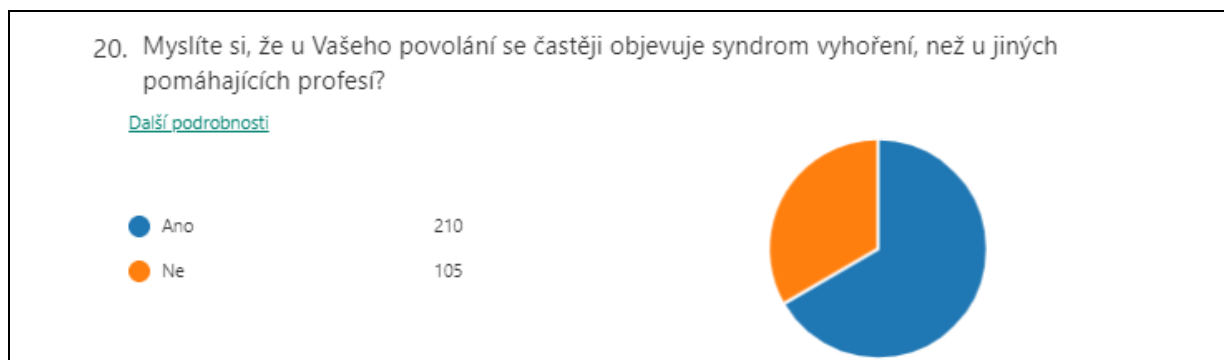
**Hodnocení a shrnutí cíle číslo 3:** Bylo zjištěno, že učitelé prvního stupně mají ve většině případů správnou představu o tom, co psychohygienu je, ale rozhodně nikdo z nich neobsáhl problematiku perfektně. Našlo se i pár takových, kteří vůbec nevěděli, co psychohygienu je.

Překvapujícím zjištěním byl výsledek, že 59 % zúčastněných nikdy nemělo na své škole supervize a pouze 10 % dotazovaných se účastní supervizí alespoň jednou do měsíce a každý půlrok proběhne alespoň jednou supervize u 32% dotazovaných, což je jen velmi malá část respondentů. Tento výsledek se mi zdá velmi nedostačující.

Dále bylo zjištěno, že 65 % učitelů se nikdy neúčastnilo školení zaměřeného na psychohygienu a 20 % dotazovaných si tento kurz hradilo ze svých prostředků. Ze všech dotazovaných si 55 % nemyslí, že je psychohygienická pomoc ze strany školy dostatečná a přesně polovině dotazovaných na volnočasové aktivity přispívá škola. Z těch,

kteří odpověděli, že dostávají příspěvek na volnočasové aktivity, si 61 % respondentů myslí, že je tento příspěvek adekvátní k výši psychické zátěže.

Další část otázek se vztahuje ke stanovenému cíli číslo 4 a tím je: Zjistit názor dotazovaných na náchylnost k syndromu vyhoření a zdůvodnit tento názor.



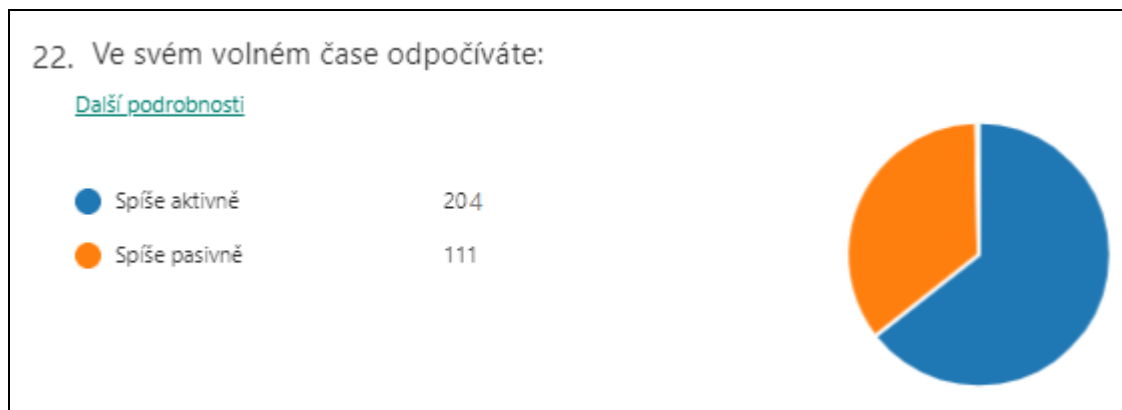
Graf č.18: Objevuje se syndrom vyhoření u Vašeho povolání častěji?

**Hodnocení shrnutí cíle číslo 4:** Na základě těchto dvou otázek bylo zjištěno, že 67 % dotazovaných je toho názoru, že se u učitelství 1.stupně objevuje syndrom vyhoření častěji, než u jiných profesí. Své odpovědi zdůvodnili v otázce číslo 21. Mezi nejčastěji opakujícími se odpověďmi byla: psychická náročnost práce, náročnost v komunikaci s dětmi, rodiči aj., zodpovědnost za děti, stres, tlak společnosti, špatně zvládnutá inkluze, atd.

Mezi odpověďmi se také opakovalo, že zdravotníci a hasiči a ti, kteří jsou v kontaktu se smrtí, mají náročnější povolání i podmínky, obecně v sociálních službách mohou podléhat syndromu vyhoření stejně často, jako u učitelství.

Našla se i odpověď, kde dotazující napsal: „Nemyslím, protože za svých 36 let praxe, jsem se s nikým takovým nesetkala.“ Chtěla jsem tuto odpověď vyzdvihnout, neboť je skvělé, že i takové případy jsou. Další z mnoha zajímavých názorů pro byl: „Je sice klišé, když se hovoří o učitelství jako o poslání, ale opravdový učitel, který do toho dává vše, vyhoří, ti, co chodí do školy jenom do práce, ne.“

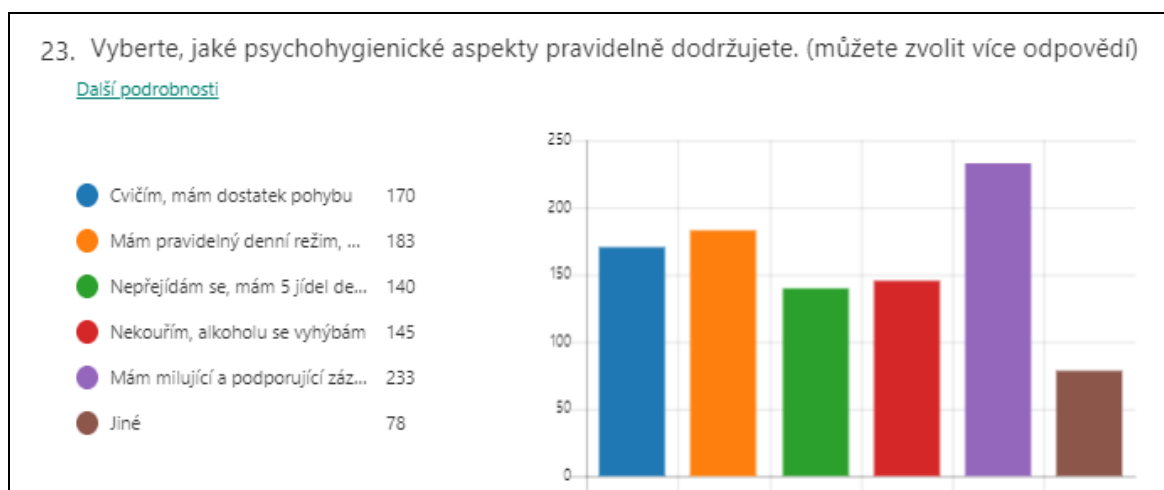
Poslední část otázek se vztahuje ke stanovenému cíli číslo 5 a tím je: Prozkoumat souvislost mezi životní spokojeností a různými aspekty, jako je pohlaví, věk, místo bydliště, délka praxe, finanční ohodnocení, volný čas, kvalita spánku a vztahy s rodinou či přáteli.



Graf č.19: Ve svém volném čase odpočíváte pasivně/aktivně?

**Hodnocení:** 65% dotazovaných odpovědělo, že ve svém volnu preferují spíše aktivní odpočinek. Mezi učiteli s délkou praxe nad 20 let bylo 70 % aktivně odpočívajících, 72 % mezi učiteli s délkou praxe do 20 let bylo 72 % aktivně odpočívajících, mezi učiteli s délkou praxe do 15 let bylo 81% aktivně odpočívajících, mezi učiteli s délkou praxe do 10 let bylo 55 % a mezi učiteli s délkou praxe do 5 let bylo 45 % aktivně odpočívajících.

Překvapující je, že i respondenti s nejdelsí učitelskou praxí preferují aktivní odpočinek před pasivním.



Graf č.20: Jaké psychohygienické aspekty pravidelně dodržujete?

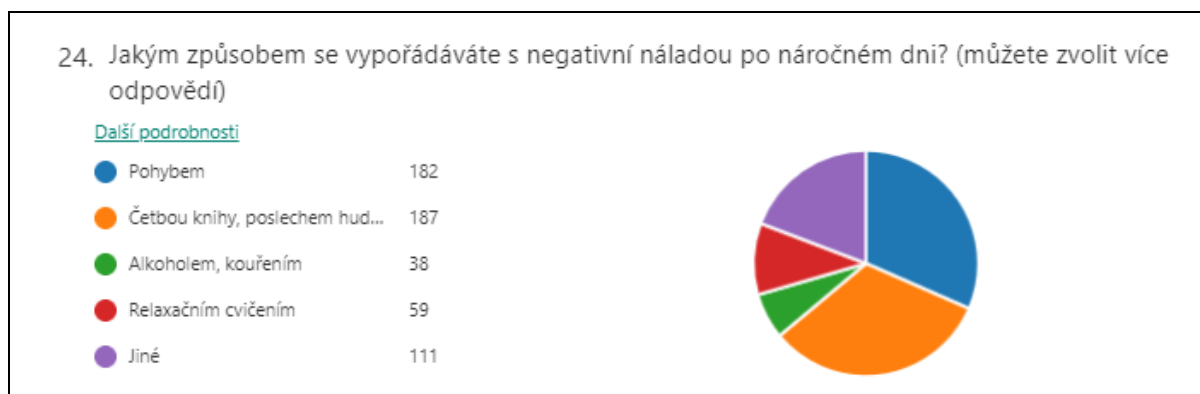


Odpověď	Četnost	Relativní četnost
Cvičím, mám dostatek pohybu	170	54 %
Mám pravidelný denní režim, dostatek spánku	183	58 %
Nepřejídám se, mám 5 jídel denně	140	44 %
Nekouřím, alkoholu se vyhýbám	145	46 %
Mám milující a podporující zázemí v rodině	233	74 %
Jiné	78	25 %

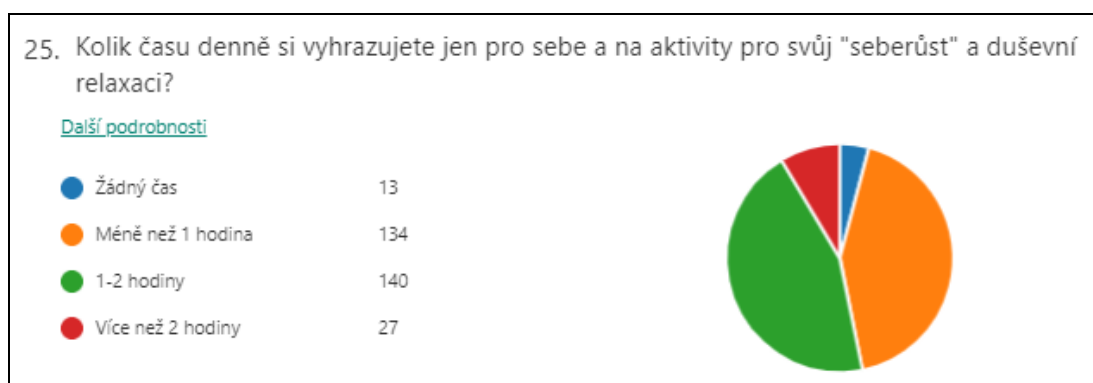
Tabulka č.8: Jaké psychohygienické aspekty pravidelně dodržujete?

**Hodnocení:** U této otázky mohli zvolit respondenti i více možností, nebo v kategorii „Jiné“ mohli napsat svoje individuální pravidelné psychohygienické činnosti. V odpovědích „Jiné“ se objevovalo: „plánuji si svoji práci i čas volna dopředu, vyhovuje mi to“, „udržování vztahů s přáteli, modlitba“, „mám dobré přátele“, „chodím pěšky nebo jezdím na koloběžce do práce“, „četba“, „zahradničení“, „kultura“ apod.

V dotazníkovém šetření bylo zjištěno že z 315 dotazovaných u většiny mnou zadaných psychohygienických aspektů potvrdila cca polovina učitelů, že je pravidelně vykonává. U pravidelného stravování to bylo pouze 44 % z dotazovaných a u podporujícího zázemí v rodině to bylo až 74 %.



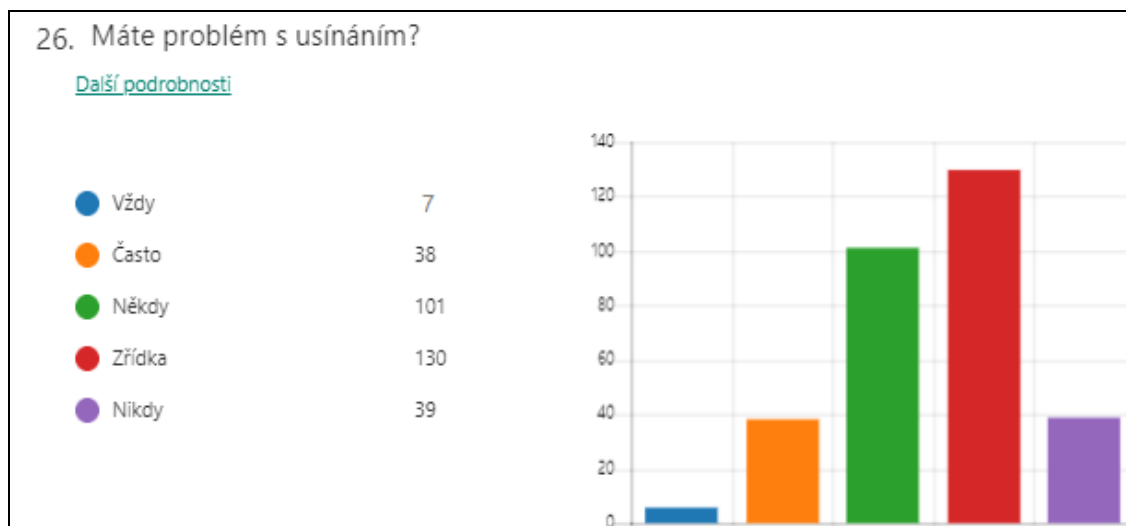
**Hodnocení:** U této otázky 32 % lidí zvolilo možnost „Pohybem“ do své odpovědi. Také 32 % učitelů se vypořádává s negativní náladou „čtením knihy a poslechem hudby“. Odpověď „alkoholem, kouřením“ zvolilo 7 % dotazovaných a „relaxační cvičení“ používá 10 % z učitelů. V této otázce mohli respondenti zvolit i svoje odpovědi a nebo zvolit více odpovědí. Nejčastější kombinací odpovědí v této otázce byla: „Pohybem, poslechem hudby, čtením knihy.“ Tuto kombinaci zvolilo 53 dotazovaných (18%). Druhou nejčastější odpovědí byla samostatná odpověď: „Pohybem“ (13%) a třetí nejčastější kombinací byla: „čtením knihy, poslechem hudby“ (12%). Čtvrtou nejčastější kombinací byla odpověď: „čtením knihy, poslechem hudby, pohybem a relaxačním cvičením.“ (7 %)



*Graf č. 21: Kolik času denně vyhraďujete pro sebe?*

**Hodnocení:** V otázce číslo 25 odpovědělo 4% dotazovaných, že pro sebe nemají žádný volný čas. Seberůstu se věnuje 43 % dotazovaných méně než hodinu denně a 1-2 hodiny denně stráví při duševní relaxaci 45 % respondentů. Více než 2 hodiny pro sebe má 9 % dotazovaných.

Při dotazníkovém šetření bylo zjištěno, že 96 % ze všech dotazovaných učitelů si na svůj seberůst najde každý den nějaký čas. Z těch 4 % dotazovaných, kteří odpověděli, že sobě nevěnují žádný čas byl pouze 1 muž a zbytek žen. Mezi odpovídajícími, kteří zvolili možnost, že se sobě věnují více než 2 hodiny každý den, bylo 20 žen a 7 mužů. To vychází, že 36 % mužů ze všech dotazovaných si na sebe udělá každý den více než 2 hodiny čas ke svému „seberůstu“.

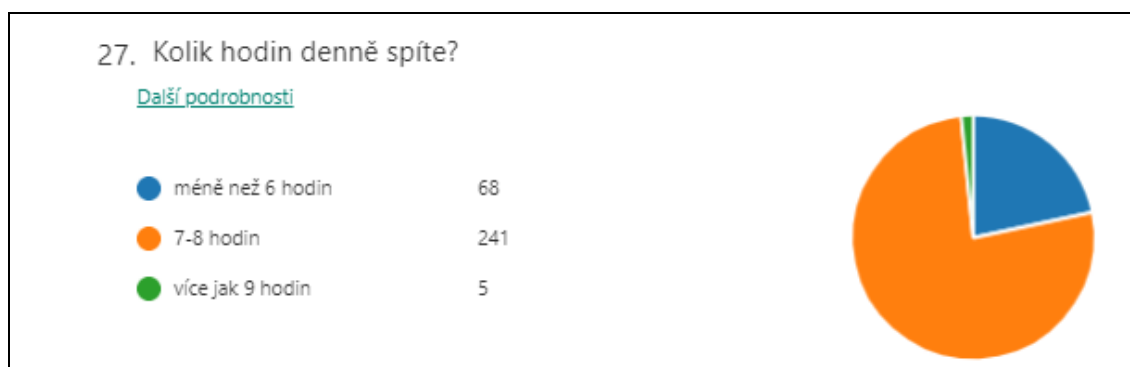


Graf č. 22: Máte problémy s usínáním?

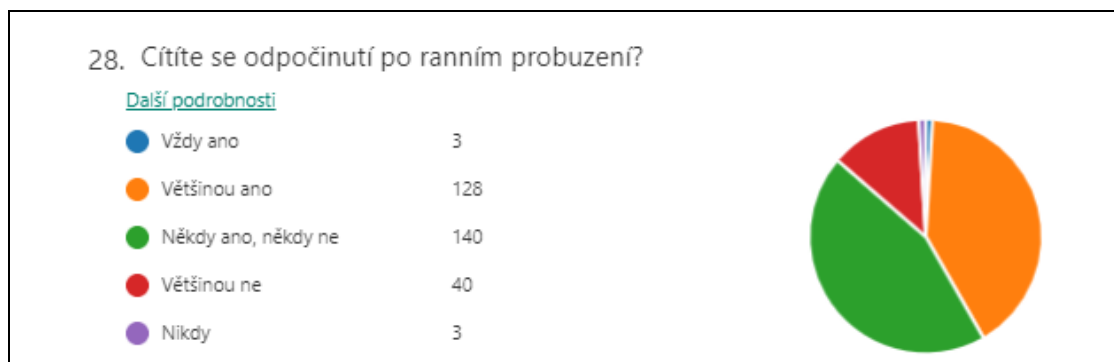
Odpověď	Četnost	Relativní četnost
Vždy	7	2 %
Často	38	12 %
Někdy	101	32 %
Zřídka	130	42 %
Nikdy	39	12 %

Tabulka č.9: Máte problémy s usínáním?

**Hodnocení:** Tato dotazníková otázka zjistila, že problémy s usínáním nejsou mezi dotazovanými tak vážné. Pouze 2 % respondentů zažívá pravidelně problémy s usínáním, naopak 12 % respondentů nemá problémy žádné. 32 % se s problémy potýká někdy a největší skupinu zde tvoří 43% učitelů s praxí do 15ti let.



Graf č. 23: Kolik hodin denně spíte?



Graf č. 24: Cítíte se odpočinutí po ranním probuzení?

Odpověď	Četnost	Relativní četnost
Vždy ano	3	1 %
Většinou ano	128	44 %
Někdy ano, někdy ne	140	45 %
Většinou ne	40	13 %
Nikdy	3	1 %

Tabulka č. 10: Cítíte se odpočinutí po ranním probuzení?

**Hodnocení:** Otázku číslo 27 a 28 vyhodnocuji společně, jelikož se obě týkají spánku. Na otázku *Kolik hodin denně spíte?* odpovědělo 22 % dotazovaných „méně, než 6 hodin“ 77% odpovědělo „7-8 hodin“ a 2 % odpovědělo: „více jak 9 hodin“. Vyplývá z toho, že více než 3/4 dotazovaných spí 7-8 hodin denně.

Dále bylo zjištěno, že 45 % lidí se někdy necítí po ránu odpočinutí a 44 % učitelů se většinou cítí odpočinutí.

Z těch, kteří zvolili odpověď v otázce číslo 28: „Někdy ano, někdy ne“ bylo právě 75 % těch, kteří spí 7-8 hodin. Dotazovaní, kteří v otázce číslo 28 zvolili odpověď: „Většinou ano“ byli v 85 % ti, kteří spí 7-8 hodin. 56 % z těch, kteří spí 7-8 hodin ale odpověděla, že se většinou necítí odpočinutí po probuzení. Z těch respondentů, kteří spí méně než 6 hodin, odpovědělo 44 %, že se neprobouzí většinou odpočinutí.

**Hodnocení a shrnutí cíle č.5:** Na základě těchto otázek v poslední části dotazníku bylo zjištěno, že 65% dotazovaných ve svém volnu preferuje spíše aktivní odpočinek. Mezi učiteli s délkou praxe nad 20 let bylo 70 % aktivně odpočívajících. Dále bylo zjištěno že cca polovina učitelů ze všech dotazovaných pravidelně vykonává některé psychohygienické aspekty. Na svůj „seberůst“ si najde čas každý den 96 % ze všech

dotazovaných učitelů. Z těch 4 % dotazovaných, kteří odpověděli, že sobě nevěnují žádný čas byl pouze 1 muž a zbytek žen. Dále bylo zjištěno, že 36 % mužů ze všech dotazovaných si na sebe udělá každý den více než 2 hodiny čas ke svému „seberůstu“.

Další dotazníková otázka zjistila, že problémy s usínáním nejsou mezi dotazovanými tak vážné. Pouze 2 % respondentů zažívá pravidelně problémy s usínáním, naopak 12 % respondentů nemá problémy žádné. Dotazovaní, kteří zvolili, že se někdy cítí a někdy necítí po ránu opočinutí bylo právě 75 % těch, kteří spí 7-8 hodin. Z těch respondentů, kteří spí méně než 6 hodin, odpovědělo 44 %, že se většinou neprobouzí odpočinutí.

Tato část výzkumu přinesla mnoho zajímavých dat. Domnívám se, že jsem prozkoumala souvislosti mezi životní spokojeností a různými aspekty.

## **11 Naplnění stanovených cílů práce**

**C1:** Prozkoumat životní spokojenost mezi učiteli prvního stupně základních škol.

Výzkum prokázal, že 2/3 dotazovaným přináší často jejich práce pocit naplnění a skoro 3/4 z nich se cítí často šťastně a vyrovnaně ve své práci, což jsou pozitivní výsledky.

**C2:** Zjistit, jestli emoční rozpoložení ze zaměstnání zasahuje do vztahů v rodině a jaké jsou vztahy na pracovišti.

Po zpracování výsledků bylo zjištěno, že 62% dotazovaných občas svým emočním rozpoložením ze zaměstnání naruší vztahy v rodině. 96% z dotazovaných odpovědělo, že má převážně přátelský kolektiv na pracovišti.

**C3:** Jaké mají učitelé povědomí o problematice psychohygieny, co si pod tímto pojmem představují a zda-li jim škola, ve které působí, s psychohygienou nějak pomáhá.

Bylo zjištěno, že učitelé prvního stupně mají ve většině případů správnou představu o tom, co psychohygieny je. Dále bylo zjištěno, že 65 % učitelů se nikdy neúčastnilo školení zaměřeného na psychohygienu a 20 % dotazovaných si tento kurz hradilo ze svých prostředků. Více než polovina respondentů si nemyslí, že je psychohygienická pomoc ze strany školy dostatečná a přesně polovině dotazovaným přispívá škola na volnočasové aktivity v rámci psychohygieny.

**C4:** Zjistit názor dotazovaných na náchylnost k syndromu vyhoření a zdůvodnit tento názor.

Na základě odpovědí bylo zjištěno, že 67 % dotazovaných je toho názoru, že se u učitelství objevuje syndrom vyhoření častěji, než u jiných profesí. Mezi nejčastěji opakujícími se odpověďmi byla psychická náročnost práce.

**C5:** Prozkoumat životní spokojenost s různými aspekty, jako je pohlaví, věk, místo bydliště, délka praxe, volný čas a kvalita spánku.

V poslední části výzkumu bylo zjištěno, že 65% dotazovaných ve svém volnu preferuje spíše aktivní odpočinek. Mezi učiteli s délkou praxe nad 20 let bylo 70 % aktivně odpočívajících. Dále bylo zjištěno že cca polovina učitelů ze všech dotazovaných pravidelně dodržuje alespoň některé psychohygienické návyky. Na svůj „seberůst“ si najde čas každý den 96 % ze všech dotazovaných učitelů. Dále bylo zjištěno, že 36 % mužů, ze všech dotazovaných, si na sebe udělá každý den více než 2 hodiny času.

Pouze 2 % respondentů zažívá pravidelně problémy s usínáním a 12 % respondentů nemá problémy žádné.

## **12 Hypotézy a jejich platnost**

**H1:** Učitelé malotřídních škol se cítí šťastnější a jejich práce je více naplňuje než dotazovaní na městských školách.

Celkový výzkumný vzorek se skládal ze 315 respondentů (100 %). 40 (13 %) respondentů ze škol vesnických, 255 (81 %) respondentů ze škol městských a 19 (6 %) respondentů ze škol soukromých a alternativních.

Výsledky ukázaly, že v otázce: „*Cítíte se ve své práci šťastný/á a vyrovnaný/á?*“ odpovědělo 6,5 % dotazovaných z městských škol, že se cítí vždy šťastně a 5 % učitelů ze škol vesnických se cítí vždy při práci šťastně. Když porovnáme odpovědi u učitelů, kteří se cítí „často“ šťastně ve své práci, tak bylo zjištěno, že na městských školách je 71 % šťastných učitelů a na vesnických 77 % šťastných vyučujících. Po sečtení těchto dat bylo zjištěno, že na vesnických školách je šťastných a vyrovnaných učitelů 82% a na městských školách je 77 %.

**Hypotéza č.1 se tímto potvrdila.**

**H2:** Supervizi využívají spíše mladší učitelé než jejich starší kolegové.

Hypotéza číslo 2 prověřovala zda-li využívají supervizi spíše mladší učitelé, než jejich starší kolegové. Výsledky ukázaly, že 46 % učitelů s praxí delší než 20 let se účastní supervizí a učitelé s praxí do 5 let se supervizí účastní ve 40 %.

**Hypotéza č.2 se tímto vyvrátila.**

**H3:** Většina dotazovaných učitelů 1.stupně ZŠ nemá hrazené psychohygienické školení státem.

Výsledky ukázaly, že pouze 40 % dotazovaných učitelů mělo někdy hrazené psychohygienické školení a to hypotézu potvrzuje.

Ze 205 osob, které se nezúčastnili školou hrazeného školení na psychohygienu a zvládání stresu si 10 % účast na tomto školení zaplatilo ze svého a 90 % nikoli.

Ze 110 osob zúčastněných školou hrazeného školení na psychohygienu a zvládání stresu si následně ze svých finančních prostředků zaplatilo další školení 38 % a 62 % nikoli.

**Hypotéza č.3 se tímto potvrdila.**

**H4:** Mladší učitelé preferují aktivní odpočinek a zdravý životní styl.

Výsledky ukázaly, že ze spíše aktivních lidí tvoří ve skupině do 5 let praxe 45 % a ve skupině nad 20 let praxe 70 %. Ze spíše pasivních tvoří ve skupině do 5 let praxe 55 % a ve skupině nad 20 let praxe 30 %.

**Hypotéza č.4 se tímto vyvrátila.**

**H5:** Většina učitelů 1.stupně ZŠ po náročném dni upřednostňuje pasivní odpočinek v podobě četby před aktivním odpočinkem v podobě sportu.

Výsledky ukázaly, že 187 respondentů volí jako způsob nápravy po náročném dni „četbu, poslech hudby“ a to je o 5 dotazovaných více než respondenti, kteří volí jako způsob nápravy „pohyb“.

**Hypotéza č. 5 se tímto potvrdila.**

### 13 Diskuze

Překážka, která nastala při tvorbě diplomové práce, byl COVID-19, který všem výzkumnou práci znepříjemnil z důvodů omezení osobních setkání a uzavření knihoven.

Dotazníky jsem chtěla do škol roznášet osobně a získávat i osobní názory a sdělení od učitelů. Je pravdou, že jsem díky elektronickému sběru dat získala pravděpodobně více respondentů a z většího území České republiky. Určitě mě mrzí, že jsem nezískala poloviční podíl učitelů malotřídních škol, aby mohlo šetření být více zaměřeno na porovnávání spokojenosti na těchto školách.

V dotazníku jsem mohla použít standardizovaný dotazník životní spokojenosti, nebo nějaký ustálený způsob vyhodnocování, ale já si zvolila právě tento různorodý druh pokládání dotazníkových otázek. Domnívám se, že je pro dotazovaného zajímavější, než škála spokojenosti (1-10) aj. a já mohla pracovat s opravdu osobními názory v otevřených otázkách. Je pravdou, že se mi nepodařilo všechny názory a výpovědi do práce obsáhnout, ale věřím, že je to pochopitelné vzhledem k 315 vyplněným odpovědím.



## ZÁVĚR

Hlavním cílem diplomové práce bylo zjistit současný stav psychohygienických návyků na vzorku učitelů 1. stupně základních škol na území České republiky. Teoretická část je zaměřena nejprve na základní vymezení pojmu psychohygiena, její historie a vznik a pojednání o psychohygieně v kontextu s fyzickým zdravím. Dále se práce zabývá duševním zdravím v kontextu kvality života a práce. Další kapitola definuje profesi učitele, rozebírá konkrétní typologii, kompetence, specifika a srovnává české učitelství se zahraničním. Čtvrtá kapitola se zaměřuje na zásady psychohygieny, kde se rozebírá výživa, odpočinek, spánek, fyzická aktivita, relaxace, mezilidské vztahy a organizace času. V další kapitole najdeme rizikové a život ohrožující faktory, do které jsou zařazeny stres a syndrom vyhoření. V neposlední řadě zde jsou techniky osobního rozvoje, duševní rovnováhy a udržení duševního zdraví.

V praktické části diplomové práce je pozornost soustředěna na jednotlivé determinanty psychohygieny. K získání dat byl použit nestandardizovaný, mnou sestavený 28 položkový dotazník (příloha č. 1). Výzkumný vzorek tvořili vyučující na prvním stupni základních škol na vesnických i městských školách na území České republiky bez specifikace na určitý kraj. Celkový počet oslovených respondentů byl 315. Největší skupinu dotazovaných tvořili učitelé s pedagogickou praxí delší než 20 let (43 %). Zastoupení mužů bylo 6 % tj. 19 mužů a oslovených žen bylo 296 (94 %), což potvrzuje feminizaci našeho školství. Bylo stanoveno pět výzkumných cílů diplomové práce, které byly zaměřeny na prozkoumání životní spokojenosti. Dále potom zjistit zda-li emoční rozpoložení ze zaměstnání zasahuje do vztahů v rodině; zjistit, jaké mají učitelé povědomí o problematice psychohygieny a jak jim škola pomáhá. Dalším cílem bylo zjistit názor respondentů na náchylnost k syndromu vyhoření a prozkoumat životní spokojenost s různými aspekty jako je pohlaví, věk, místo, volný čas a kvalita spánku. Před začátkem vyhodnocování jsem si také stanovila pět hypotéz, které se mi buď potvrdily, nebo vyvrátily.

Po důkladném vyhodnocení obdržených dotazníků jsem za pomoci programu Microsoft Power BI získala obraz o tom, jaké převládají v současné době návyky a zásady duševní hygieny u učitelů na primárním stupni základních škol, a jak této problematice rozumí dotazovaní učitelé. Na základě vyhodnocených dotazníků mohu tvrdit, že celková znalost duševní hygieny a následného respektování jejich pravidel v životech učitelů, vyšla poměrně pozitivně. Zejména bych chtěla vyzdvihnout zjištěné

tvzení, kdy odpovědělo 96 % respondentů, že má převážně přátelský kolektiv na pracovišti a skoro 75 % dotazovaných se často cítí při práci šťastně a vyrovnaně. Dále pro mě bylo překvapující, že 65 % učitelů preferuje ve svém volnu aktivní odpočinek a 96 % z nich si najde každý den čas na svůj „seberůst“. Další pozitivum, které bych chtěla uvést je to, že ze 315 oslovených mají pouze 2 % problémy s usínáním a 77 % spí 7-8 hodin denně.

Negativním zjištěním bylo, že pomoc ze strany školy a státu není tak vysoká, jak by bylo potřeba k udržení duševní pohody učitelů, která je nevysslovitelně podstatná ke správnému chodu třídy a výuce dětí. Bylo zjištěno že 65 % učitelů se nikdy neúčastnilo školení zaměřeného na psychohygienu a 55 % dotazovaných si nemyslí, že je pomoc ze strany školy dostatečná. Přitom 67 % respondentů si je vědoma toho, že je učitelství náchylnější k syndromu vyhoření více, než jiná povolání.

Závěrem bych chtěla podotknout, že bych byla moc ráda, kdyby tato práce změnila věci k lepšímu a psychohygienická školení, kurzy a supervize by se na školách staly běžnou a častou aktivitou, která by měla kladný dopad na učitelé primárních škol v oblasti duševního zdraví. Také by bylo dobré, kdyby měl i stát zájem na duševním zdraví pedagogických pracovníků a zasloužil se o některá opatření a pomoc.

# POUŽITÁ LITERATURA A INFORMAČNÍ ZDROJE

## KNIHY

- BARTKO, Daniel. *Moderní psycho/hygiena*. Praha: Orbis, 1976. ISBN 505-21-826.
- BÁRTOVÁ, Zdenka. *Jak zvládnout stres za katedrou*. Kralice na Hané: Computer Media, 2011. ISBN 978-80-7402-110-7.
- BEDRNOVÁ, Eva a kol. *Duševní hygiena a sebeřízení*. Praha: Vysoká škola ekonomická, 1996. ISBN 80-7079-019-9.
- BEDRNOVÁ, Eva. *Management osobního rozvoje: duševní hygiena, sebeřízení a efektivní životní styl*. Praha: Management Press, 2009. ISBN 978-80-7261-198-0.
- BEŇO, M. a kol.: *Učitel v procese transformácie společnosti*. Bratislava: ÚIPŠ, 2001
- BLAHUŠOVÁ, Eva. *Wellness: Fitness*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0891-x.
- FOŘT, Petr. *Co jíme a pijeme?: výživa pro 3. tisíciletí*. Praha: Olympia, 2003. ISBN 80-7033-814-8.
- FOŘT, Petr. *Výživa pro dokonalou kondici a zdraví*. Ilustroval Monika WOLFOVÁ. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-1057-9.
- GEIST, Bohumil. *Autogenní trénink*. 3. vyd. Praha: Vodnář, 2004. ISBN 80-86226-48-4.
- HAWKINS, Peter a Robin SHOHET. *Supervize v pomáhajících profesích*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-715-9.
- 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.
- HESS, Allen K., Kathryn D. HESS a Tanya H. HESS. *Psychotherapy Supervision: Theory, Research, and Practice*. 2. New Jersey: John Wiley, 2008. ISBN 9780470378342.
- CHAMOUTOVÁ, Kateřina a Hana CHAMOUTOVÁ. *Duševní hygiena: Psychologie zdraví*. V Praze: Česká zemědělská univerzita, Provozně ekonomická fakulta, Katedra psychologie, 2006. ISBN 80-213-1152-4.
- CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada, 2007. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-1369-4.
- JANKOVSKÝ, Jiří. *Etika pro pomáhající profese*. 2., aktualizované a doplněné vydání. Praha: Stanislav Juhaňák - Triton, 2018. ISBN 978-80-7553-414-9.
- KEBZA, Vladimír a Iva ŠOLCOVÁ. *Komunikace a stres*. Praha: Státní zdravotní ústav, 2004. ISBN 80-7071-246-5.
- KEBZA, Vladimír. *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia, 2005. ISBN 80-200-1307-5.
- KIRSTA, Alix. *Kniha o překonávání stresu: jak se uvolnit a žít pozitivně*. Praha: Knižní klub, 1998. ISBN 80-7176-655-0.
- KRASKA-LÜDECKE, Kerstin. *Nejlepší techniky proti stresu*. Praha: Grada, 2007. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-1833-0.

- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994. Pro vaše zdraví. ISBN 80-7169-121-6.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-551-2.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Pozitivní psychologie*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2010. Psychologie (Portál). ISBN 978-80-7367-726-8.
- KYRIACOU, Chris. *Klíčové dovednosti učitele: cesty k lepšímu vyučování*. Vyd. 4. Přeložil Dominik DVOŘÁK, přeložil Milan KOLDINSKÝ. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0052-9.
- LARK, Liz a Tim GOULLET. *Léčivá jóga*. Praha: Svojtka & Co., 2009. ISBN 978-80-256-0148-8.
- MALAKH-PINES, Ayala, Elliot ARONSON a Ditsa KAFRY. *Burnout: from tedium to personal growth*. New York: Free Press, c1981. ISBN 9780029253502.
- MERTIN, Václav a Ilona GILLERNOVÁ, ed. *Psychologie pro učitelky mateřské školy*. 2., rozš. a přeprac. vyd. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-627-8.
- MÍČEK, Libor. *Sebevýchova a duševní zdraví*. 3. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1982. ISBN 14-547-84.
- MÍČEK, Libor. *Duševní hygiena*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984. ISBN 14-400-84.
- MÍČEK, Libor a Vladimír ZEMAN. *Učitel a stres*. 2. rozš. vyd. Opava: Vade mecum, 1997. Věda do kapsy. ISBN 80-86041-25-5.
- MOSKOWITZ, Isa Chandra. *Jíme zdravě: 125 veganských receptů nejen pro vegany*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4002-7.
- NEVŠÍMALOVÁ, Soňa a Karel ŠONKA. *Poruchy spánku a bdění*. 2., dopl. a přeprac. vyd. Praha: Galén, c2007. ISBN 978-80-7262-500-0.
- NOVÁK, Tomáš a Věra CAPPONI. *Sám sobě psychologem*. 3., dopl. vyd. Praha: Grada, 2003. Psychologie pro každého. ISBN 80-247-0606-7.
- 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.
- PETERKOVÁ, Michaela. *Kurz duševní rovnováhy: zbavte se stresu, napětí a úzkosti*. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0585-2.
- PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál, 1995. ISBN 80-7178-029-4.
- PRŮCHA, Jan. *Učitel: současné poznatky o profesi*. Praha: Portál, 2002. Pedagogická praxe. ISBN 80-7178-621-7.
- PRŮCHA, Jan. *Moderní pedagogika*. Praha: Portál, 2017. ISBN 978-80-262-1228-7.
- RUSH, Myron D. *Syndrom vyhoření*. Praha: Návrat domů, 2003. Moudrost do kapsy. ISBN 80-7255-074-8.
- ŘEHULKA, Evžen. *Úvod do studia psychologie pro posluchače speciální pedagogiky*. 2. vyd. Brno: Paido, 1997. ISBN 80-85931-46-x.

- SCHMIDBAUER, Wolfgang. *Syndrom pomocníka: [podněty pro duševní hygienu v pomáhajících profesích]*. Praha: Portál, 2008. Spektrum (Portál). ISBN 978-80-7367-369-7.
- SPIPKOVÁ, Vladimíra. *Jakou školu potřebujeme?*. Praha: Strom, 1997. Škola 21. ISBN 80-901954-2-3.
- SPIPKOVÁ, Vladimíra. *Současné proměny vzdělávání učitelů*. Brno: Paido, 2004. ISBN 80-7315-081-6.
- SPIPKOVÁ, Vladimíra a Jaroslava VAŠUTOVÁ. *Učitelská profese v měnících se požadavcích na vzdělávání: výzkumný záměr: úvodní teoreticko-metodologické studie 2008*. V Praze: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2008. ISBN 978-80-7290-384-9.
- STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010. Poradce pro praxi. ISBN 978-80-247-3553-5.
- ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, Markéta. *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele*. Praha: Grada, 2018. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-271-0470-3.
- ŠVEC, Vlastimil. *Pedagogická příprava budoucích učitelů: problémy a inspirace*. Brno: Paido, 1999. Edice pedagogické literatury. ISBN 80-85931-70-2.
- TURNER, Lorraine. *Meditace*. Praha: Slovart, c2007. ISBN 978-80-7209-885-9.
- VAŠUTOVÁ, Jaroslava. *Profese učitele v českém vzdělávacím kontextu*. Brno: Paido, 2004. ISBN 80-7315-082-4.
- VAŠUTOVÁ, Jaroslava. *Být učitelem: co by měl učitel vědět o své profesi*. 2., přeprac. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2007. ISBN 978-80-7290-325-2.
- VOBOŘILOVÁ, Jarmila. *Duševní hygiena a stres*. V Praze: České vysoké učení technické, 2015. ISBN 978-80-01-05724-7.
- VOJÁČEK, Karel. *Autogenní trénink*. Praha: Avicenum, 1988. ISBN 08-061-88.
- WILSON, Paul. *Základní kniha relaxačních technik: bezprostřední klid : porůvodce na cestě k uvolnění mysli a těla*. Olomouc: Votobia, 1997. ISBN 80-7198-274-1.

## **INTERNETOVÉ ZDROJE – S AUTOREM**

- ANDONOV, Deni. Introduction to Mental Hygiene: Psychohygiene. *Parentingwalkthrough.com* [online]. 22.9.2018 [cit. 2020-02-05].

Dostupné z: [https://parentingwalkthrough.com/introduction-to-mental-hygiene-psychohygiene/?fbclid=IwAR0gKp\\_cfp1IZKKxOEmwr\\_QMo4INw1RvyiLkBuyksg6CE7whDgTo-Iqrho](https://parentingwalkthrough.com/introduction-to-mental-hygiene-psychohygiene/?fbclid=IwAR0gKp_cfp1IZKKxOEmwr_QMo4INw1RvyiLkBuyksg6CE7whDgTo-Iqrho)

## **INTERNETOVÉ ZDROJE – BEZ AUTORA**

Psychohygienu: Podpora učitele. *Majinato.cz* [online]. [cit. 2020-02-06]. Dostupné z: <http://www.majinato.cz/pdf/22-psychohygienu.pdf>

Platové tabulky učitelů a pedagogů pro rok 2020. *Kurzy.cz* [online]. Dostupné z: <https://www.kurzy.cz/platy/platove-tabulky-ucitelu/>

## **VĚDECKÝ ČASOPIS**

PROKOP, Jiří. Portrét polského učitele. *Pedagogická orientace*, [S.l.], v. 12, n. 1, p. 46-62, oct. 2017. ISSN 1805-9511. Dostupné na:

<https://journals.muni.cz/pedor/article/view/8268>. Datum přístupu: 04 apr. 2020

## **Přílohy**

Příloha č.1 – Dotazník pro diplomovou práci

# Dotazník pro diplomovou práci

Vážený dotazovaní,  
jmenuji se Eliška Nechvílová a jsem studentkou 5. ročníku oboru Učitelství pro 1. stupeň základních škol na Pedagogické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci. Dovoluji si obrátit se na Vás s prosbou o vyplnění následujícího dotazníku. Tento dotazník je anonymní a bude sloužit pouze jako podklad k vypracování praktické části mé diplomové práce, která se bude zabývat psychohygienou učitelů na 1. stupni základních škol. Předem děkuji za Vaši ochotu a Váš drahocenný čas.

Eliška Nechvílová

\* Povinné

1. Pohlaví \*

- Muž
- Žena

2. Jaká je délka Vaší pedagogické praxe? \*

- Do 5 let
- Do 10 let
- Do 15 let
- Do 20 let
- Více než 20 let

3. Svoje zaměstnání vykonáváte na: \*

Státní plnoorganizované ZŠ

Státní malotřídní ZŠ

Jiné

4. Co si představíte pod pojmem psychohygiena? \*

Zadejte svoji odpověď.

5. Cítíte se ve své práci šťastná a vyrovnaný/á? \*

Vždy

Často

Někdy

Zřídka

Nikdy

6. Přináší Vám učitelská profese pocit naplnění? \*

Vždy

Často

Někdy

Zřídka

Nikdy



7. Chtěl/a byste změnit zaměstnání? \*

- Ano
- Někdy o tom uvažuji
- Nikdy jsem o tom neuvažoval/a

8. Odpověď u otázky číslo 7 prosím zdůvodněte. \*

Zadejte svoji odpověď.

9. Cítíte se platově adekvátně ohodnocen/á? \*

- Ano
- Ne

10. Berete si úkoly vyplývající z Vaší profese domů? \*

- Vždy
- Často
- Někdy
- Zřídka
- Nikdy

11. Odráží se Vaše emoční rozpoložení na pracovišti na vztazích u Vás doma s rodinou? \*

- Ano
- Občas
- Ne

12. Máte v kolektivu na pracovišti přátelské vztahy? \*

- Převážně ano
- Převážně ne

13. Účastníte se Vaše škola supervizí? \*

- Ano
- Ne

14. Jak často se účastníte supervizí u Vás na škole?

- Jednou za týden
- Jednou za měsíc
- Jednou za čtvrtletí
- Jednou za pololetí
- Jednou za školní rok
- Nikdy

15. Účastnil/a jste se někdy školou hrazeného školení zaměřené na psychohygienu a zvládání stresu? \*

Ano

Ne

16. Účastnil/a jste se někdy ze svých prostředků školení zaměřené na psychohygienu a zvládání stresu? \*

Ano

Ne

17. Máte pocit, že k náročnosti Vaší práce dostatečně odpovídá psychohygienická pomoc ze strany školy? \*

Ano

Ne

18. Přispívá Vám zaměstnavatel finančně na nějaké volnočasové aktivity? \*

Ano

Ne

19. Je podle Vás tento příspěvek adekvátní k Vaší psychické zátěži v zaměstnání? \*

Ano

Ne

20. Myslíte si, že u Vašeho povolání se častěji objevuje syndrom vyhoření, než u jiných pomáhajících profesí? \*

Ano

Ne

21. Odpověď u otázky číslo 20 prosím zdůvodněte:

Zadejte svoji odpověď.

22. Ve svém volném čase odpočíváte: \*

Spíše aktivně

Spíše pasivně

23. Vyberte, jaké psychohygienické aspekty pravidelně dodržujete. (můžete zvolit více odpovědí)

- Cvičím, mám dostatek pohybu
- Mám pravidelný denní režim, dostatek spánku
- Nepřejídám se, mám 5 jídel denně
- Nekouřím, alkoholu se vyhýbám
- Mám milující a podporující zázemí v rodině
- Jiné

24. Jakým způsobem se vypořádáváte s negativní náladou po náročném dni? (můžete zvolit více odpovědí) \*

- Pohybem
- Četbou knihy, poslechem hudby
- Alkoholem, kouřením
- Relaxačním cvičením
- Jiné

25. Kolik času denně si vyhražujete jen pro sebe a na aktivity pro svůj "seberůst" a duševní relaxaci? \*

- Žádný čas
- Méně než 1 hodina
- 1-2 hodiny
- Více než 2 hodiny

26. Máte problém s usínáním? \*

- Vždy
- Často
- Někdy
- Zřídka
- Nikdy

27. Kolik hodin denně spíte? \*

- méně než 6 hodin
- 7-8 hodin
- více jak 9 hodin

28. Cítíte se odpočínutí po ranním probuzení? \*

- Vždy ano
- Většinou ano
- Někdy ano, někdy ne
- Většinou ne
- Nikdy

Odeslat

Nikdy neprozrazujte svoje heslo. [Nahlásit porušení pravidel](#)

Tento obsah vytvořil vlastník formuláře. Data, která odešlete, se pošlou vlastníkoví formuláře.

Používá technologii Microsoft Forms. | [Ochrana osobních údajů a soubory cookie](#) | [Podmínky použití](#)

