

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
Katedra antropologie a zdravotvdy

Diplomová práce

Bc. Julie Bočková

Učitelství sociálních a zdravotvdných předmětů pro střední a vyšší odborné školy

Formy relaxace jako součást životního stylu učitelů
základních a středních škol

Olomouc 2017

vedoucí práce: Mgr. Petr Zemánek, Ph.D.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma „Formy relaxace jako součást životního stylu učitelů základních a středních škol.“ vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

V Olomouci dne

Podpis

Děkuji Mgr. Petru Zemánkovi, Ph.D., za odborné vedení diplomové práce, poskytování rad a materiálových podkladů k práci.

OBSAH

OBSAH	4
ÚVOD	6
1 CÍL PRÁCE	7
2 TEORETICKÉ POZNATKY	8
2.1 Základní pojmy	8
2.2 Přehled a rozdělení nejpoužívanějších relaxačních technik	10
2.2.1 Metody duševního odpočinku	10
2.2.2 Metody tělesného odpočinku.....	12
2.2.3 Metody tvořivého odpočinku	13
2.2.4 Další rozdělení relaxačních technik dle jiných autorů	14
2.3 Stres v profesi učitele.....	14
2.3.1 Příčiny vyvolávající stres v profesi učitele.....	14
2.3.2 Fyziologické projevy stresu a relaxace.....	16
2.3.3 Prevence stresu.....	16
2.3.4 Strategie překonávání stresu	17
2.3.5 Doporučené protistresové typy	21
2.3.6 Rady proti rozčilování	21
2.4 Příklady cvičení pro učitele během přestávek ve škole	22
3 METODIKA PRÁCE	38
3.1 Metodika výzkumu	38
3.1.1 Teoreticko-praktická příprava	38
3.1.2 Výzkumné problémy	38
3.1.3 Charakteristika výzkumného souboru	39
3.1.4 Použitá metoda	40
3.1.5 Organizace výzkumu	41

4	VÝSLEDKY	42
4.1	Vyhodnocení výzkumu	42
4.2	Zhodnocení výzkumu.....	43
5	DISKUSE	58
	Závěr	62
	souhrn	64
	Summary	65
	REFERENČNÍ SEZNAM	66
	Seznam použité literatury	66
	Seznam elektronických zdrojů.....	69
	Seznam použitých symbolů a zkratek	70
	Seznam obrázků	71
	Seznam grafů	72
	Seznam tabulek	73
	Seznam příloh	74
	PŘÍLOHY	

ÚVOD

Toto téma jsem si vybrala záměrně. Cokoliv, co se týká tématu relaxačních technik, je podle mě v této době velmi důležité. Lidé se v současné době pořád za něčím honí, neustále za něčím spěchají, zapomínají však v tomto spěchu na určitý klid, který náš organismus potřebuje. Každý už si zažil velký, či malý stres, který musel ze sebe odbourat, aby mohl dále nějak fungovat.

Abych přiblížila shon všude kolem nás, tak použiji metaforu vlaku podle Zemana (1991): *„Stres je pocit, který lidé popisují asi, jako když sedí ve vysokorychlostním vlaku. Zdá se jim, že se rozjel, nabral tempo, které však nejsou schopni zastavit, natož pak z něj vystoupit. Je to tempo, kterým nakonec vykonávají úplně vše a které nejsou schopni zpomalit nebo přestoupit na jiný vlak.“*

Osobně jsem se s relaxačními technikami setkala až při výuce psychologie a tématem vyučovací hodiny, kde jsem se dozvěděla o relaxačních technikách. Do té doby jsem podvědomě věděla, že něco takového existuje, ale nedávala jsem tomu velkou váhu, protože jsem myslela, že to pro mě není tak důležité. Ovšem čím jsem starší a čím více zodpovědnosti ke všemu pociťuji, tím větší mám potřebu relaxace. S tím souvisí i následný přechod do zaměstnání po vystudování školy. Obzvláště do zaměstnání, která jsou náročná, kde musíme pracovat osobně s lidmi např.: zdravotnické, sociální služby a hlavně i profese pedagogů, kde navíc musíme působit jako vzory pro žáky a studenty. Jsou to zaměstnání, ze kterých si práci bereme svým způsobem i domů.

V teoretické části popisuji jednotlivé nejpoužívanější relaxační techniky, které učitelé praktikují jak ve školách, tak v osobním životě, abych vytvořila určitý přehled či návod pro budoucí i stávající učitele.

V praktické části následně srovnávám techniky relaxace učitelů na základních a na středních školách.

1 CÍL PRÁCE

Cílem této diplomové práce je zjištění, jak se v současnosti učitelé základních a středních škol dokáží oprostít od každodenního stresu, který na ně působí. Jestli využívají různých druhů relaxačních technik nebo tomuto problému nepřikládají velkou pozornost.

Prostřednictvím kvantitativního výzkumu a technikou anonymního dotazníku se pokusím odpovědět na určené hypotézy a výzkumné otázky o tématu dané diplomové práce, které jsou definovány v kapitole 3.1.2. Jak z výše uvedeného cíle vyplývá, diplomová práce by měla zviditelnit důležitost uvolňování stresu, čili relaxačních technik a jejich různých druhů. Pro kvantitativní výzkum jsem použila nestandardizovaný dotazník, protože je to poměrně rychlý sběr dat, je nezávislý na názorech druhých a jde v něm vyjádřit výsledky číslicemi a procenty, což si většina lidí dokáže představit jako určitou část celku.

Podle Chrásky (2016, s. 11): „*Je kvantitativní výzkum záměrnou a systematickou činností, při které se empirickými metodami zkoumají (ověřují, verifikují, testují) hypotézy o vztazích mezi pedagogickými jevy.*“

Výzkum realizovaný podle výše uvedeného textu může vést k odhalení nových souvislostí, které problematiku uvolňování stresu objasní a pomůže ke klidné práci i ke klidnému soukromému/osobnímu životu učitele.

Výsledky výzkumu mají pomoci současným a budoucím učitelům najít možná řešení pro svůj únik z reality, který každý z nás v životě někdy potřebuje, a poukázat na důležitost potřeby fyzického i psychického uvolňování stresu.

Diplomová práce je předurčena především pedagogům, ale může se stát předlohou i pro nejširší veřejnost, či pro lidi pracující v zaměstnáních s velkým procentem syndromu vyhoření – pomáhající profese.

2 TEORETICKÉ POZNATKY

Teoretická část je zpracována jako přehled nejpoužívanějších relaxačních technik, jejich rozdělení a samotné použití. Dále tato kapitola popisuje jaké příčiny a projevy má stres na naše tělo i mysl, a radí určitými doporučenými body k překonávání stresu. Na konci kapitoly jsou příklady několika cviků (může působit jako příručka), které učitel může využívat, jako boj proti stresu, o přestávkách ve škole.

2.1 Základní pojmy

Relaxace

„Slovo relaxace vychází z latinského „relaxare“, kde „re“ znamená znovu a „laxus“ znamená volný. Abychom mohli být (znovu) volní, potřebujeme uvolnění, povolení, přičemž máme na mysli rozpouštění napětí uloženého ve svalech i v duši“ (Černý, Grofová, 2015, s. 26).

Relaxaci si můžeme představit jako určitý druh sebeobrany, čili jako určitou dovednost, kterou se můžeme naučit a dokonce ji i rozvíjet. Rozvíjením této schopnosti máme na mysli využití relaxační techniky kdykoliv a kdekoliv.

Psychohygienu

Podle Blahutkové, Matějkové a Brůžkové (2010, s. 37) zní definice takto: *„Psychohygienu neboli duševní hygiena je vědní disciplína na rozhraní věd lékařských, psychologických a sociálních. Zabývá se prevencí výskytu duševních poruch a onemocnění.“*

Definice psychohygieny podle Míčka (1984, s. 9): *„Duševní hygiena je systém vědecky propracovaných pravidel a rad sloužících k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševního zdraví, duševní rovnováhy.“*

Stres

Pojmem stres je podle Rozsypalové, Čechové a Mellanové (2003, s. 48): „*Rozuměno zatížení nebo přetížení organismu různými podněty a situacemi, které jedinec vnímá jako nadměrnou zátěž.*“

Podle Hartla a Hartlové (2009, s. 568) je stres: „*Nadměrná zátěž neúnikového druhu, která vede k trvalé stresové reakci, ústící ve tkáňové poškození, k vysoké aktivaci adrenokortikálních funkcí a psychosomatickým poruchám.*“

Podle Irmiše (1996, s. 8): „*Stres znamená nadměrnou zátěž.*“

Stres by většina lidí popsala jako negativní determinant, který ovlivňuje náš život. Je tomu však i naopak, kdy nám stres může pomoci a tedy být i tzv. „zdravým“.

Názory různých autorů na stres se tedy pochopitelně liší a lze je rozdělit do několika skupin, kde zjednodušeně říkají: stres lze definovat podle vnější stimulace

: stres lze chápat jako reakci, která se projevuje určitým vnějším chováním a vnitřními fyziologickými (hlavně vegetativními a humorálními) reakcemi

: stres je stavem emočního vzrušení

: systémové koncepce sledují porušení integrity organismu na všech úrovních regulace a snaží se spojit všechna tři hlediska

Syndrom vyhoření

Podle M. D. Rushe (2003, s. 7) lze syndrom vyhoření definovat jako: „*Druh stresu a emocionální únavy, frustrace a vyčerpání, k nimž dochází v důsledku toho, že sled (nebo souhrn) určitých událostí týkajících se vztahu, poslání, životního stylu nebo zaměstnání dotyčného jedince nepřinese očekávané výsledky.*“

Relaxační cvičení

Pod relaxačním cvičením si představíme fyzické cviky. Není to však pouze jen o uvolnění svalů, kloubů a šlach, ale význam je i mnohem hlubší. Jedná se o uvolnění napětí ve všech částech těla, které si vůbec neuvědomujeme. Relaxační cvičení jsou zaměřena buď na jednotlivá konkrétní místa, nebo na celé tělo, dokonce i jejich kombinaci.

2.2 Přehled a rozdělení nejpoužívanějších relaxačních technik

Tento přehled je rozdělen do tří skupin, které relaxační techniky dělí na techniky zaměřené buď na duševní stránku těla, na fyzickou nebo tvořivou stránku těla. Ovšem musím upozornit, že většina popsaných technik se dá zařadit do všech skupin, rozdělení je, spíše podle toho, kam určitá relaxační technika z větší části spadá.

Pro příklad uvádím (*viz. příloha 4*) přehled nejpoužívanějších relaxačních technik od Nešpora (1998).

2.2.1 Metody duševního odpočinku

Tyto metody relaxace vedou ke změně silových vztahů v psychickém poli neboli ke snížení významu určitých oblastí zvětšením emočního odstupu. Konečným cílem relaxace je odstranění všech vztahů neboli vyprázdnění psychického pole. Zrušením vztahů dojde k uzavření psychofyzilogického systému vůči vlivům z vnějšího prostředí. Znamená to zrušit myšlenky a vztahy, které nás s vnějším světem spojují jako jejich odrazy a konzervují psychofyzilogický stav, jenž má být změněn. Tím vzniká nová uzavřená psychická situace, která se zafixuje.

Psychická relaxace vychází ze skutečnosti, že člověk není pánem svých myšlenek. Člověk má tendenci libovolně přecházet od jedné myšlenky ke druhé a tím ztrácet svou mentální energii, kterou by měl využívat k duševním schopnostem nebo prospěšným myšlenkám. Z těchto důvodů je velmi důležité se stát pánem své mysli a položit základ svému duševnímu zdraví.

Výsledkem psychických relaxačních technik má být zjasnění vědomí a prohlubování rozlišovací schopnosti spolu s hlubokým uvolněním, avšak nesmí to být stav, jak si někteří lidé milně myslí, tupé bezmyšlenkovité malátnosti či ospalosti. Psychická relaxace má sloužit tedy k regeneraci duševních sil, hlubokému uvolnění, ovládnutí své mysli a emocí, zkvalitňování mentální oblasti, rozvíjení tvůrčích schopností a prohlubování vědomí o sobě samém.

Schultzův autogenní trénink

Tato relaxační technika pochází od německého lékaře, neurologa a psychiatra Johannese Heinricha Schultze, který začal využívat lidskou představivost a především autosugesci k navození konkrétního tělesného stavu vedoucímu k uvolnění organismu, těla i mysli. Trénink se dělí na 6 bodů, kterých musíme postupně dosáhnout, abychom dosáhli celkového uvolnění. Jsou to tyto body: nácvik pocitu tíže, kdy se snažíme o svalové uvolnění

- : nácvik pocitu tepla, kdy se snažíme uvolnit cévy
- : nácvik vnímání pravidelného tepu srdce, kdy se snažíme regulovat srdeční rytmus
- : nácvik vnímání pravidelného dechu, kdy se snažíme o klidný a hluboký dech
- : nácvik vnímání tepla v břiše, kdy se snažíme uvolnit břišní orgány
- : nácvik vnímání pocitu chladného čela, kdy se snažíme zachovat „chladnou hlavu“

Jacobsonova progresivní relaxace

Tato technika pochází od psychologa Edmunda Jacobsona, který přišel na střídavé napínání a uvolňování svalů, které napomáhá jak k celkovému fyzickému, tak i duševnímu uvolnění. V názvu techniky je slovo progresivní, které poukazuje na to, že se toto napínání a uvolňování zaměřuje postupně na jednotlivé hlavní svalové skupiny.

Této technice se také říká postizometrická svalová relaxace pro podstatně lepší uvolňování svalů. Pro přesné vysvětlení, když zvýšíme ve svalu napětí při nezměněné délce svalu a udržujeme jej aspoň 8 – 10 vteřin, dojde po odeznění napětí k lepšímu uvolnění svalu. Tato technika se často využívá při strečinku.

Řízené představy – řízená imaginace

Imaginace pochází z lat. *imago*, což znamená obraz, představa. Řadí se pod arteterapeutickou relaxační techniku. Umožňuje člověku vstoupit do jeho vlastního vnitřního světa. Vyvolá v mysli člověka představy, které se mohou vázat k předchozí zkušenosti jako vzpomínky nebo mohou tyto vzpomínky různě přetvářet a zase vytvářet nové. Na základě tohoto procesu má klient možnost nahlédnout na určitou situaci nebo problém z jiného pohledu, který ho může přivést k jeho řešení nebo dokonce vyřešení dané situace či problému. Technika imaginace pochází od C. G. Junga, který ji nazval královskou cestou k oživení naší intuice.

„Imaginace je činnost, při které pacient podněcuje v bdělém stavu, se zavřenýma očima, hlubinné vrstvy své psychiky“ (Šicková – Fabrici, 2002, s. 126).

Proč bychom si tedy měli stále něco představovat? Protože v současnosti žijeme v tak nepředvídatelném světě, že spoléhat se jen na logiku by nám v přežití moc nepomohlo. Imaginaci používají např.: sportovci pro přípravu výkonu, pro lepší strategii, manažeři zase pro přípravu na důležitou událost, regulaci svých stavů a právníci pro lepší rozhodování apod. Pro učitele to může

být tedy relaxační technika, ale i pomyslná „berlička“ pro jejich přípravu učitele na vyučovací hodinu či organizaci a časový plán výuky.

2.2.2 Metody tělesného odpočinku

Tyto metody relaxace vedou ke snížení aktivační úrovně, což je subjektivně vnímáno jako snížení pocitu napětí umožňující detekci všech spontánních psychických vztahů a vazeb, které jsou překážkou dalšího snižování aktivační hladiny. Fyzická relaxace je nezbytná pro transformaci negativního napětí v pozitivně zabarvené.

Jóga

Jóga je jedna z nejstarších používaných relaxačních technik již po dobu 2500 let. V současnosti se využívá pro uvolnění těla i mysli, konkrétně pomáhá při překonávání stresu, únavy, ke snížení úzkosti a deprese v průběhu každého dne. Jógu lze zaměřit tedy nejen na somatické problémy jako bolesti hlavy, páteře a svalů, ale i na problémy psychického rázu. Hlavní zásadou jógy, podle které se řídí, je nenásilné cvičení, které vyvrcholí v příjemné protažení až příjemnou únavu.

Dechová cvičení

Dechová cvičení jsou přínosná a významná pro lidský organismus, protože umožňují dokonalejší ventilaci plic, lepší zásobení kyslíkem a energií a navíc působí jako přirozená masáž vnitřních orgánů, vitalizuje plíce a výrazně působí na zklidnění psychické oblasti. Dechová cvičení jsou výhodná, protože dech je neviditelný a dají se praktikovat takřka kdekoli. Samozřejmě závisí to na každém člověku, jestli je dané prostředí pro něj vhodné a dokáže se v něm na dech soustředit.

Feldenkreisova metoda

Tato metoda je praktikována již několik desetiletí po celém západním světě. Má za úkol rozvíjet všechny důležité životní funkce, tělesné i duševní. Jedná se o jedinečné cvičení, které vychází z předpokladu, že nejlepší cestou ke komplexnímu rozvoji celé lidské bytosti je promyšlené zkvalitňování pohybu. Tvůrce této metody Dr. Moshé Feldenkrais popsal metodu jeho mottem: *„Tělo, které je seřizeno tak, aby se pohybovalo s minimálním úsilím a maximální účinností.“* Při samotném cvičení je kladen důraz na vnímání celého těla a důkladné soustředění.

Podle Feldenkraise: „Člověk se učí vnímat, jak se pohybuje, kde vydává příliš mnoho zbytečné energie na udržení nepřirozených poloh, a snaží se uvolňovat nadměrné napětí v těle a zažít jiné, nenaučené varianty jinak běžných automatických pohybů“ (Stackeová, 2011, s. 84).

2.2.3 Metody tvořivého odpočinku

Aromaterapie

Jiným slovem a dá se říci i doslovným překladem se Aromaterapii říká léčba vůní. Jak už název napovídá, jde o vnímání, čichání určitých vůní, které navozují pocity úlevy, uvolnění, či dokonce rozehrátí a chlazení při masážích. Každá vůně má na člověka jiný účinek a záleží i na individuálním názoru každého člověka, protože každému se líbí něco jiného, každému voní něco jiného. V přílohách přidávám přehled nejběžněji užívaných vůní v aromaterapii a jejich působení na člověka. (viz. příloha 5)

Arteterapie

Definice dle Liebmann: „Využívá výtvarné umění jako prostředek k osobnímu vyjádření v rámci komunikace, spíše než aby se snažila o esteticky uspokojivé výsledné produkty, posuzované vnějšími měřítky“ (Liebmann, 2005, s. 14).

Jednoduše se dá říci, že arteterapie využívá výtvarné umění jako prostředek pro vyjádření svých pocitů, nálad a stavů. Jeho důležitou součástí je vnímání barev a jejich jednotlivých odstínů. Pro přehled jak jsou určité barvy vnímány podle psychologie, a jsou používány i jako diagnostický prostředek, udávám ukázkou základní psychologie barev (viz. Příloha 6).

Muzikoterapie

Muzikoterapii bychom mohli jednoduše vysvětlit jako „léčení s hudbou“, ale abych byla přesná, dnes už se o arteterapii hovoří spíše jako o pomoci hudbou člověku se zdravotními či edukačními problémy. Jak podotkla Juliette Alvin: „Hudební techniky mohou například ovlivňovat stav chování člověka během vykonávání profese, při učení, hudba dokáže zjistit vzájemné komunikační působení mezi učitelem a okolím, může být také důležitá ve vztahu k vývoji učitelovi práce a konečně můžeme hudbu chápat jako sociální fenomén, který sblíží lidi z různých sociálních skupin uvnitř společnosti“ (Alvin, 1984, s. 94).

2.2.4 Další rozdělení relaxačních technik dle jiných autorů

Příklad dělení relaxace podle Buzkové. (viz. příloha 7)

Další rozdělení relaxačních technik dle Nešpora:

Relaxace na signál

Její princip spočívá v tom, že člověk si relaxaci spojí s určitým signálem (podnětem). Signálem se může stát cokoliv, např.: od určitého gesta, prostředí až po pohodlnou polohu či dobu. Použití daného podnětu pak v člověku vyvolá stav uvolnění téměř okamžitě. Výhodou tohoto druhu relaxace je lepší každodenní zvládnání stresu a zátěže.

Relaxace diferencovaná

Jiným slovem se této relaxaci říká částečná relaxace. Princip této relaxace spočívá v tom, že člověk uvolní určité části těla, zatím co ostatní části těla dále pracují. Proto se u tohoto druhu relaxace člověk nedobere celkové relaxace, protože se spíše zaměřuje na fyzickou stránku a psychickou vynechává.

2.3 Stres v profesi učitele

Dá se předpokládat, že negativní vliv stresujících mezilidských vztahů se projeví ještě výrazněji v těch povoláních, která mají své těžiště v duševní práci a v působení na lidi. Učitel, který se cítí stresován, nutně odvádí podstatně horší pracovní výkon než jeho nestresovaný kolega. (Míček, Zeman, 1997, s. 54)

2.3.1 Příčiny vyvolávající stres v profesi učitele

Proč se musejí zvláště učitelé chránit před dlouhodobými následky nadměrného zatěžování?

Vedle individuálních příčin, tj. příčin daných charakterem osobnosti jednotlivého učitele, bych chtěla alespoň naznačit některé institucionální a společenské příčiny tohoto jevu:

: přívál nové generace žáků, jejíž vzdělávání je stále obtížnější a náročnější, což je pro učitele stálá výzva

: kritičtí rodiče, kteří se snaží zbavit svých výchovných povinností a snaží se je přesouvat na učitele

: problém s tím, že většina učitelů chápe učitelský sbor jako náhodný houf osamělých pedagogů a ne jako kolektiv, z toho vyplývající konflikty v učitelském sboru či dokonce problémy s vedením školy

: stoupající věkový průměr členů učitelského kolektivu, který s sebou přináší snižující se flexibilitu i odolnost vůči zátěži (nemluvě o vlivu nedostatku nových pedagogických podnětů, způsobeném nepřítomností mladých kolegů)

: negativní obraz učitelského povolání v očích veřejnosti nutí mnoho učitelů k nepřetržité obraně a ospravedlňování svého společenského statusu

: škola jako instituce je zatěžována nesplnitelnými požadavky společnosti. Podle nich by měla podchytit pokud možno všechny negativní společenské jevy a zabezpečovat jejich prevenci, například sociálně pedagogickou péčí o žáky, prevenci proti drogám, zdravotní a mediální výchovu, výchovu k rasové snášenlivosti atd. Škola by se s těmito úkoly samozřejmě měla vyrovnávat, ale ne izolovaně, nýbrž jako součást sítě mimoškolních společenských struktur a institucí.

: přibývající úsporná opatření v oblasti financování školství a vzdělávání vedou ke zvyšování počtu žáků ve třídách, k odbourávání různých podpůrných opatření a programů, snižování počtu odborníků v pracovních

Institucionální příčiny - vnější

Tyto příčiny zahrnují 3 oblasti příčin. Jsou to situace ve společnosti, zátěžové situace vzniklé legislativou a nakonec samotný profil učitele.

Situace ve společnosti, v tomto případě tedy konkrétně ve škole se pořád mění a učitelé co se naučí ve svém studiu na profesi učitele, to už nemusí být aktuální v jejich praxi za pár let. Mám na mysli situace jako zvyšující se počty žáků/studentů ve třídách, narůstající počet dětí se zdravotními problémy (astma, alergie, diabetes mellitus apod.), také dětí se zvláštními vzdělávacími potřebami, roste také počet dětí z rozvedených a neúplných rodin nebo se dokonce změnila role rodiny. Mimo tyto situace se učitelé potýkají i se špatnými pracovními podmínkami, které jsou důsledkem nedostatečného vybavení škol, vysokou hladinou hluku, špatným osvětlením nebo dokonce špatnou komunikací se svými kolegy pedagogy.

Zátěžové situace vzniklé legislativou příliš ovlivnit nemůžeme, ale mají obrovský dopad na určitý klid práce pedagoga. Do práce všech pedagogů tedy zasahuje neustálý chaos a neklid ve školství

a nejasnost vzdělávací politiky (jednou je v popředí zájmu individualizace žáka, jindy zase tvorba skupin, apod.). V současnosti se u těchto příčin můžeme zmínit i o integraci škol, tedy slučování škol do větších celků, kde chybí dostatečná legislativa, o kterou by se učitel mohl opřít a která by ho chránila.

Nakonec velmi důležitá institucionální příčina je samotný profil učitele, který poukazuje na to, jak se sám učitel vnímá, jak vnímá jeho profesi okolí, jak ji oceňuje a hodnotí.

Individuální příčiny - vnitřní

Do těchto příčin můžeme zařadit spousty věcí týkajících se osobnosti učitele samotného. Životní filozofie, životní postoje, psychohygiena, volnočasové aktivity, rodinné zázemí, koníčky a hlavně sociální oporu apod., což tohle všechno učitel potřebuje pro boj se stresem.

2.3.2 Fyziologické projevy stresu a relaxace

Stres se na lidské fyziologii projevuje celkovým vyčerpáním, zvýšenou nemocností, poruchami spánku, únavou, kardiovaskulárními a dýchacími obtížemi, gastrointestinálními problémy, zvýšeným svalovým tonusem, bušením srdce, arytmií, vysokým krevním tlakem, poruchami zažívání, pocením, bolestmi v kříži, třesem, šubáním víček, suchem v ústech, častým močením či sexuálními problémy apod.

Relaxace nebo stav uvolnění se v lidském těle projevuje oproti stresu opačně, tedy poklesem krevního tlaku, mozek a žlázy s vnitřní sekrecí začnou produkovat hormony a neurotransmitery (např.: serotonin, dopamin), klesne hladina adrenalinu, zvýší se pocit štěstí, nálada apod. Pro jednoduchost a přehlednost uvádím grafické znázornění v příloze (*viz. příloha 8*).

2.3.3 Prevence stresu

Před stresem je důležité se chránit. Významným prvkem naší obrany je samozřejmě stresová odolnost. Tu má každý člověk jinak nastavenou a i proto je individuální, jak a kolik preventivních bodů proti stresu člověk využije. V tomto případě platí přímá úměra čím větší odolnost, tím méně stresu a čím menší odolnost, tím více stresu a tím využívání následujících preventivních bodů a způsobů relaxace.

Preventivní body:

- Nácvik stylů a strategií zvládnání stresu.
- Metody kognitivně – behaviorální psychoterapie (využití víry).
- Time management skills – výcvik dovednosti plánovat využití času.
- Způsob řízení vlastní diety.
- Řízení pohybové aktivity.
- Plánování volného času.
- Tichá osobní řeč (jak hovoříme sami se sebou).
- Relaxační a meditační techniky.
- Asertivita.
- Meditace nad otázkami smysluplnosti vlastního života.

2.3.4 Strategie překonávání stresu

Několik publikací popisují určité strategie zvládnání stresu a rozdělují je na přirozené vyrovnávací strategie a odborné vyrovnávací strategie. Pod přirozenou strategií si představíme svépomoc, kdy k překonání stresu využíváme např.: panák alkoholu, telefonát s přítelem, rozhovor s duchovním či samotou, opět je to individuální svépomoc, každému pomáhá něco jiného. Důležité efektivní postupy při svépomoci však jsou:

- Kontakty s pocity, schopnost ulevit si pláčem, hněvem, zorientovat se v pocitech, respektovat emoce druhých lidí.
- Schopnost sdílet a sdělovat, dobrý kontakt s tělem, kontakt s vlastními potřebami, vědomí vlastních hranic.
- Orientace v situacích s využitím vlastních dostupných prostředků a informací.
- Také schopnost využití vlastních starších zkušeností, existence a zkušenosti blízkých lidí, využití potenciálu přirozené komunity a vzorců kolektivního chování.

Odborné vyrovnávací strategie už vyžadují pomoci odborníků, kteří vyhledávají aspekty jako, co a kdy krizi vyvolalo, současné vztahy mezi lidmi, současný psychický stav a ochotu k přijetí pomoci. Důležitými efektivními postupy jsou pak:

- Konfrontační způsob zvládnání stresu.
- Hledání sociální opory.
- Plánování hledání řešení problému.
- Sebeovládání.
- Distancování se od dění.
- Hledání pozitivních stránek dění.
- Přijetí osobní odpovědnosti za řešení situace.
- Snaha vyhnout se stresové situaci.

PRACOVNÍ OBLASTI

Nyní uvádím základní pracovní oblasti, ve kterých se učitel setkává se stresem.

- Změnit myšlenkové a pocitové vzorce, které vyvolávají stres.
- Přerušit negativní pocitové stavy.
- Sebejistě se vyrovnávat s názory druhých.
- Zvyšovat si pracovní kvalifikaci.
- Zlepšovat komunikaci a spolupráci v učitelském sboru.
- Účastnit se případové diskusní skupiny.

Doporučení pro zkvalitnění výše uvedených pracovních oblastí jsou 3 východiska:

1. Snížit počet stresových situací během pracovního dne.
2. Zmírnit emoční vzrušení, které se dostavuje se stresem.
3. Změnit způsob zacházení se stresovými situacemi, které nemohou ovlivnit (například změnou postoje, užíváním relaxačních technik a cvičení atd.)

SOUKROMÉ VZTAHY

Podle Badury (1993, s. 57) je na soukromých vztazích nejlepší to, že člověk má možnost společného řešení problému a regulování pocitů s partnerkou/partnerem, což má podstatný tlumící účinek na pocity strachu a deprese. Jestliže se člověk nachází v hlubokém stresu, je příležitost regulovat jeho city mezilidským kontaktem zdraví velmi prospěšná, její nepřítomnost pak patogenní.

Samořejmě nesmíme opomenout i přátelství, které se rozhodně do soukromých vztahů také řadí. Přátele můžeme nazvat tzv. „čerpacími stanicemi“, které jsou zdrojem energie a regenerace sil. Musíme brát však v potaz, že takové vztahové uvolňování je jiné u žen učitelek a jiné u mužů učitelů. Jak poznamenali ve své publikaci Hennig a Keller, kdy zdůrazňují, že tato vztahová potřeba přátelství je intenzivní u žen, kdežto muži jsou schopni prožít intenzivní emocionální vztah pouze v partnerském vztahu.

Pro společné zvládání stresu existuje konkrétní název. Tzv. stres – sharing, tj. sdílení pracovních stresových situací, jejich analýza a společné hledání řešení v kruhu přátel, je hlavním předmětem učitelské inspekční skupiny.

ZDRAVÍ

Zdravější životosprávu lze rozdělit na tři důležité základní oblasti: strava – pohyb- relaxace.

Jako u všech základních oblastí zdraví je velmi důležité nejednat se stravou dogmaticky a fanaticky, jak vůči sobě, tak ani vůči svým bližním. Chceme-li chránit sami sebe a šetřit životní prostředí, měli bychom dávat přednost potravinám, které se produkují ekologicky šetrným způsobem, před potravinami průmyslově vyráběnými.

K plnohodnotné výživě patří konzumace čerstvě připravených jídel namísto jídel z průmyslových polotovarů a konzerv. V poslední době je odborníky doporučována tzv. středomořská dieta. Jejími základními složkami jsou ryby, velké množství ovoce a zeleniny, česnek, sýry, olivový olej a v přiměřeném množství červené víno aj.

Jelikož je téma strava dost obsáhlé téma a existuje spousta dostupných, zajímavých publikací a různých doporučení pro zdravou výživu, dále se již o tomto tématu nebudu rozepisovat.

Další základní oblastí zdraví je pohyb. Pohyb a klid, pasivita a aktivita se dá přirovnat k nádechu a výdechu, nebo k přílivu a odlivu, či dnu a noci. Všechny tyto dvojice určují vyrovnanost, rytmus, určitý průběh a hlavně to, že k sobě patří.

Pravidelný tělesný pohyb by, v našem žádném programu pro zvládnutí stresu, neměl chybět.

Důvodem jsou:

- Pohyb prokazatelně odbourává city, blokády a fyzické napětí podmíněné stresem.
- Umožňuje redukci nadváhy.
- Způsobuje pokles hladiny cholesterolu v krvi (což je častý důsledek stresu).
- Reguluje krevní tlak.
- Posiluje činnost srdce a oběhového systému.
- Upevňuje pocit pohody a vyrovnanosti.
- Poskytuje možnost, abychom se podle potřeby pohybovali sami nebo v kontaktu s ostatními.
- Zvyšuje odolnost organismu vůči zátěži.
- Posiluje imunitní systém.
- Prohlubuje dýchání.

Následně zmíním doporučené pohybové aktivity, které bychom si vždy měli před vykonáním pořádně rozmyslet. Ne každý má zdravotní stav na to, aby to pak organismus zvládl.

Jsou to: chůze, jogging, vytrvalostní běh, cyklistika, plavání, veslování.

Vyberte si takový druh sportu, který nejlépe vyhovuje vaší tělesné stavbě, psychice i podmínkám, v nichž žijete. Měl by to být sport, při němž nejintenzivněji relaxujete. Věnujte se tomuto sportu třikrát až pětkrát týdně po dobu 30 – 45 minut (chůzi samozřejmě déle). Dávky zvyšujte pomalu.

Další oblastí, která do zdraví bezpochyby také patří, je dostatek spánku. Ačkoliv mají lidé rozdílnou potřebu spánku, doba 6 – 8 hodin se obecně považuje za dostačující pro většinu dospělé populace. Dostatečné množství spánku a jeho hloubka je nezbytným předpokladem k načerpání nových fyzických a psychických sil člověka. Jestliže pravidelně spíme příliš krátce a mělce, dostane se do pohybu neblahý kolotoč únavy a podráždění a s tím související snížená odolnost organismu vůči stresu. Zvýšený stres je ovšem také jedním z hlavních faktorů poruch spánku. V příloze (*viz. příloha 9*) přikládám užitečné rady pro zdravý spánek.

Poslední zmíněnou oblastí zdraví je tedy pravidelná relaxace, o které už se zmiňuji jak v textu výše tak i dále v práci.

2.3.5 Doporučené protistresové typy

Smích je ideálním prostředkem proti stresu. V těle totiž poklesne produkce stresových hormonů a naopak se zintenzivní tvorba látek, které pozitivně působí na náladu. Účinek smíchu je tím větší, čím víc se bavíme. Takže jedno z největších doporučení je, abyste se nezapomněli smát, smích je zdravý. Vybavte si něco vtipného, radostného nebo řekněte nějaký vtip. Uvolnění při smíchu je zaručený.

Dále si s někým zkuste pohovořit o vašem stresu. Je možné, že vám ten člověk poskytne náhled z jiného úhlu pohledu nebo vám poradí.

Můžete se také těšit na něco, co vás v budoucnu čeká. Když má člověk moc práce, čas mu utíká pomalu a hlava mu moc nemyslí. Těšíme-li se na něco, máme mnohem víc energie. Více se těšte na to, co bude, než se těšit z něčeho co už bylo.

Stručné shrnutí nejdůležitějších protistresových tipů podle Mihulové a Svobody uvádím v příloze. (*viz. příloha 10*)

2.3.6 Rady proti rozčilování

Rady proti rozčilování podle J. Elgra (1973)

1. Nikdo a nic nás nemůže podráždit, pokud k tomu sami neposkytneme sílu.
2. Člověka nerozruší někdo nebo něco, ale reakce na někoho nebo něco.
3. Pokládá-li člověk své podráždění za automatické, normální, přirozené nebo instinktivní, připouští, že neovládá své city, že je tedy citově nevyspělý, takže mu hrozí fyzické onemocnění.
4. Rozrušený člověk přenechává vládu nad sebou jiným lidem tím, že připouští, aby ho rozdělili. Zvyk rozčilovat se vede k trvalému oslabení a k nerovnováze.
5. Osoba, která vůči nám cítí komplex méněcennosti, se snaží strhnout nás na svoji úroveň (*Míček, Zeman, 1997, s. 38*).

2.4 Příklady cvičení pro učitele během přestávek ve škole

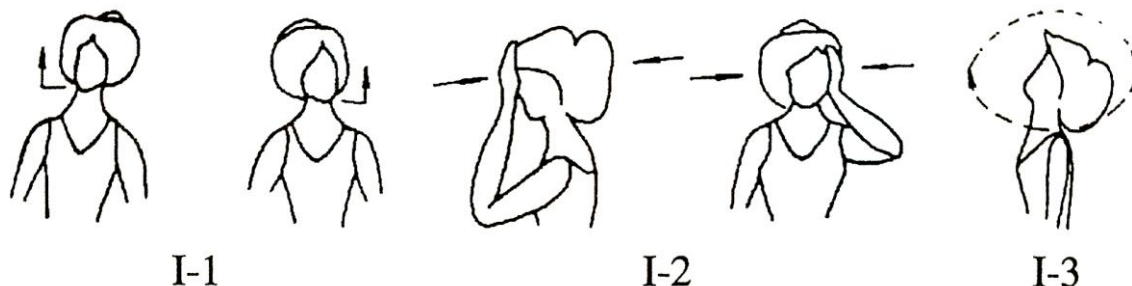
Některé části těla mají pro pocit klidu a pohody zvláštní význam. To je důležité hlavně v každodenním životě, v situacích, kdy celková relaxace nepřipadá v úvahu. U následujících cviků si pokaždé při nádechu uvědomte příslušnou část těla a při výdechu ji nechte příjemně uvolnit.

Metodická doporučení pro následující cviky:

- Pocit uvolnění si můžeme zvýšit čistým, teplým a vyvětraným prostředím, dále bychom neměli být, pokud je to možné, rušeni ničím a nikým. Na sobě bychom měli mít oblečené volné a optimálně teplé oblečení podle období, aby nám nebyla příliš zima nebo příliš teplo. A nakonec si pustíme relaxační hudbu, která je individuální, každý preferuje něco jiného, a zavřeme oči.
- Pokud možno nerelaxujeme s plným žaludkem, tedy nejlépe nalačno, ale ne s pocitem hladu.
- Po dobu provádění cviků se snažíme zapomenout na životní starosti a problémy, které by mohly vyvolat pocity napětí.
- Během cvičení zůstáváme v klidu a stále hlouběji uvolňujeme své tělo a mysl. Postupné soustředění pak odvádí pozornost od rušivých vnějších a vnitřních podnětů.
- Pokud soustředění narušíme určitou myšlenkou, úmyslně prodloužíme výdech, který napomůže znovunavození uvolnění a soustředění na danou oblast cviku.
- Doporučuji setrvat s pocitem uvolňování u cviku, kde pocítujeme intenzivnější napětí.
- Čím více známe anatomii lidského těla, tím lépe si uvědomujeme jednotlivé části těla.

Krční páteř

Výchozí poloha: sed na židli s rovnou páteří.

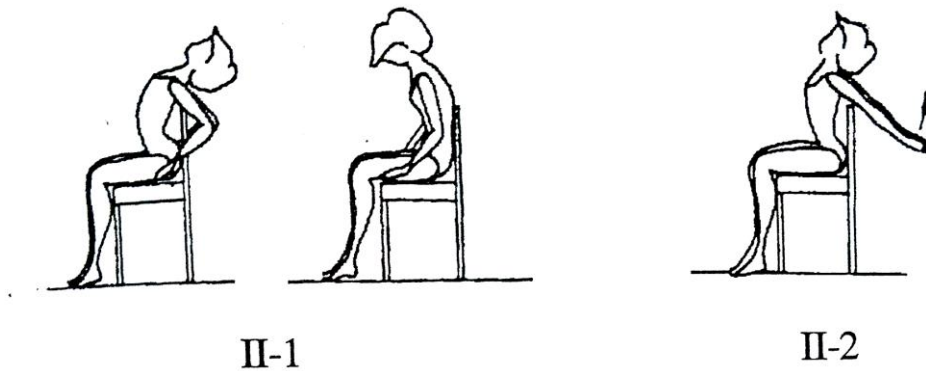


Obrázek 1 - Cviky pro procvičení krční páteře (ad. 1., ad. 2., ad. 3.)

1. Při nádechu vychýlíme bradu k rameni a zvedáme ji co nejvýše, při výdechu vracíme hlavu do původní polohy. Opakujeme i na druhé straně. Výsledkem je prožitek z vytahování krční části páteře.
2. Usilujeme o správný sklon hlavy vpřed, poté vzad a do stran. Současně těmto pohybům bráníme silou paží. Střetávají se zde dvě síly – paže a krční svaly. Paže vždy podlehne a svaly se uvolní = jemné relaxační pohyby bradou při sklonu hlavy vpřed, vzad a do stran.
3. Hlavu při uvolněném krku pomalu otáčíme dokola podle směru hodinových ručiček. Kdyby člověk cítil blok, tak nepřekonávat ho, ale obrátit směr točení hlavy do protisměru hodinových ručiček.

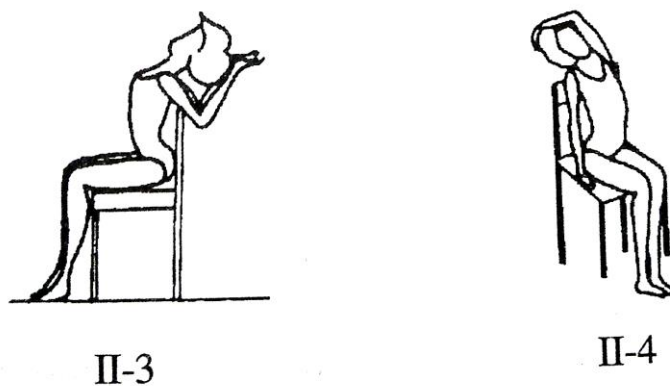
Hrudní páteř

Výchozí poloha: sed na židli s rovnou páteří.



Obrázek 2 - Cviky pro procvičení hrudní páteře (ad. 1., ad. 2.)

1. Při nádechu tlačíme ramena a lokty za opěradlo židle a zakláníme hlavu. Při výdechu se pomalu navracíme do původní polohy, kdy nastává relaxace.
2. Prsty rukou propleteme za zády a při nádechu je zvedáme směrem nahoru, při výdechu je uvolníme a nastává relaxace svalů.



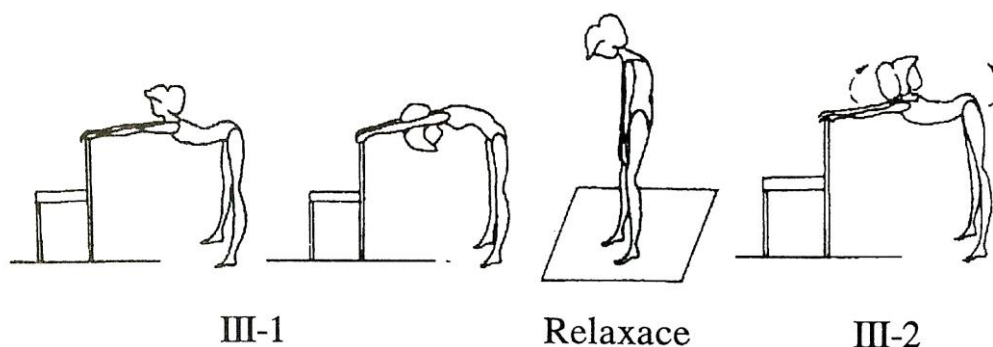
Obrázek 3 - Cviky pro procvičení hrudní páteře (ad. 3., ad. 4.)

3. Pokrčíme paže v loktech. Při nádechu směřují ramena a hlava směrem do záklonu. Při výdechu pak jdou ramena a hlava do předklonu. Po několikátém opakování daného cviku jsou svaly beder, šíje a zad uvolněné.

4. Pravou rukou se chytíme na pravé straně židle a levou ruku si volně položíme přes hlavu. Při nádechu se ukláníme vpravo za ruku, která je položena na židli, při výdechu uvolnění. Po opakování na druhou stranu přichází relaxace.
5. Levou ruku položíme na pravé stehno, pravou rukou uchopíme zezadu opěradlo židle. Několikrát při nádechu vytočíme hlavu a trup těla doprava, při výdechu pak uvolňujeme. Strany vystřídáme a poté přichází relaxace.

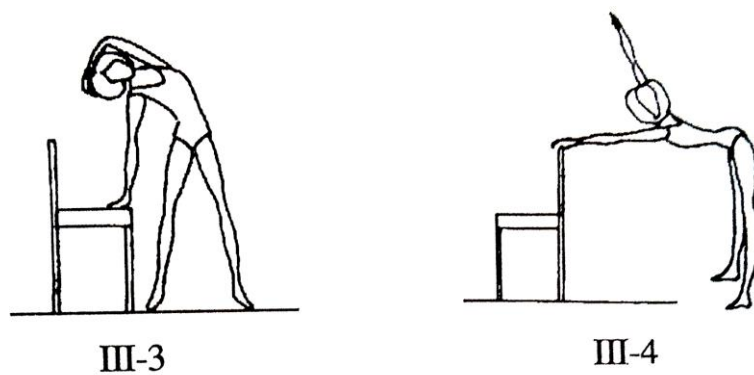
Bederní páteř

Výchozí poloha: stoj u židle.



Obrázek 4 - Cviky pro procvičení bederní páteře (ad. 1., ad. 2.)

1. Opřeme se rukama o opěradlo židle a zaujmeme stoj roznožmý. Při nádechu zvedneme pánev a hlavu, naopak hrudník a břicho směřují směrem k zemi. Při výdechu tlačíme pánev s hlavou opačně dolů a hrudník s břichem směrem nahoru. Nastane relaxace ve stoji.
2. Zde zaujmeme stejnou polohu jako u předchozího cviku, ale při nádechu otáčíme hlavu nad pravé rameno a pánev na stejnou stranu. Při výdechu se vracíme do základní polohy, ze které jsme vycházeli. Střídáme levou a pravou stranu a poté nastane relaxace.

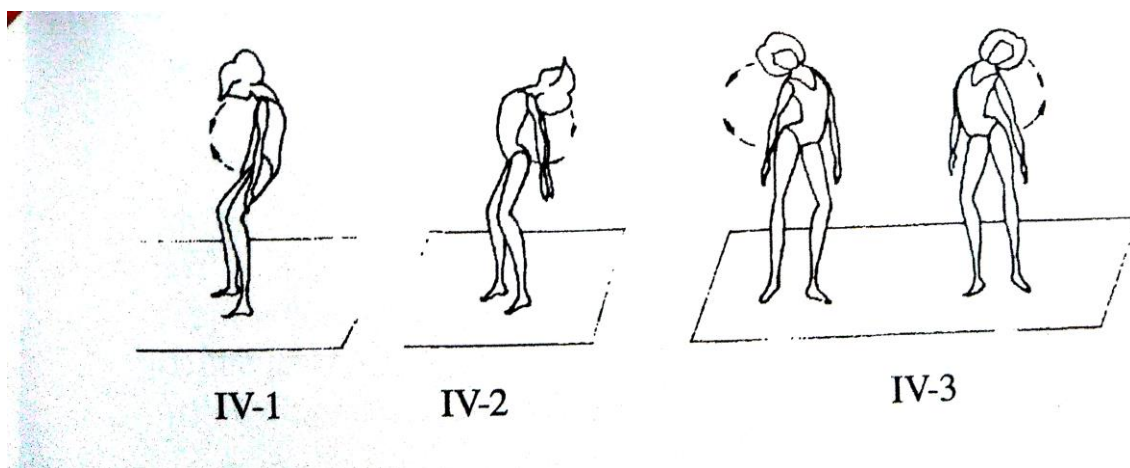


Obrázek 5 - Cviky pro procvičení bederní páteře (ad. 3., ad. 4.)

3. Postavíme se roznožmo bokem směrem k židli. Ruka bližší k židli uchopí okraj židle, vzdálenější ruka od židle jde volně přes hlavu, udržujeme směr nosu vzhůru. Po krátkém setrvání opakujeme strany a poté se dostavuje relaxace.
4. Vycházíme ze stejné polohy jako předchozí cvik. Při nádechu zvedneme pravou ruku směrem nahoru, při výdechu ruku vracíme na opěradlo židle. Opakujeme a střídáme ruce, poté přichází relaxace.

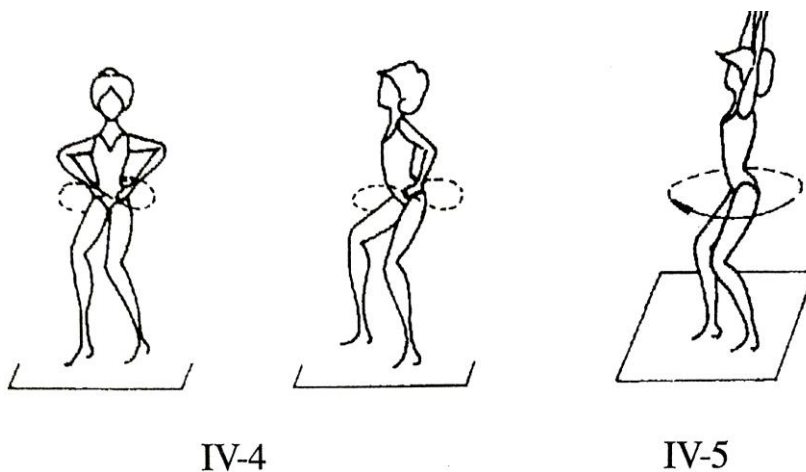
Bedra, pánev, kostrč, kyčle

Výchozí poloha: stoj roznožmý, kolena mírně pokrčená.



Obrázek 6 - Cviky pro procvičení beder, páteře, kostrče a kyčlí (ad. 1., ad. 2., ad. 3.)

1. Při nádechu zvedneme pánev dopředu a nahoru, hlavu skláníme dopředu a dolů. Ramena směřují vpřed a paže volně svésíme mezi kolena. V tomto postoji se snažíme zůstat po dobu 3 – 10 dechů.
2. Při nádechu zvedneme pánev dozadu a tlačíme ji směrem nahoru, hlavu zakloníme a mírně skláníme směrem dolů, ramena směřujeme také směrem dozadu a paže směřujeme za hýžděmi. V této pozici zůstaneme po dobu 3 – 10 dechů. Relaxace pak nastává až v hlubokém předklonu.
3. Při nádechu zvedneme pravý kyčel směrem doprava a nahoru, hlavu i pravé rameno směřujeme doprava a směrem dolů k zemi. Setrváme v této pozici po dobu 3 – 10 dechů, pak cvik opakujeme na druhou stranu.

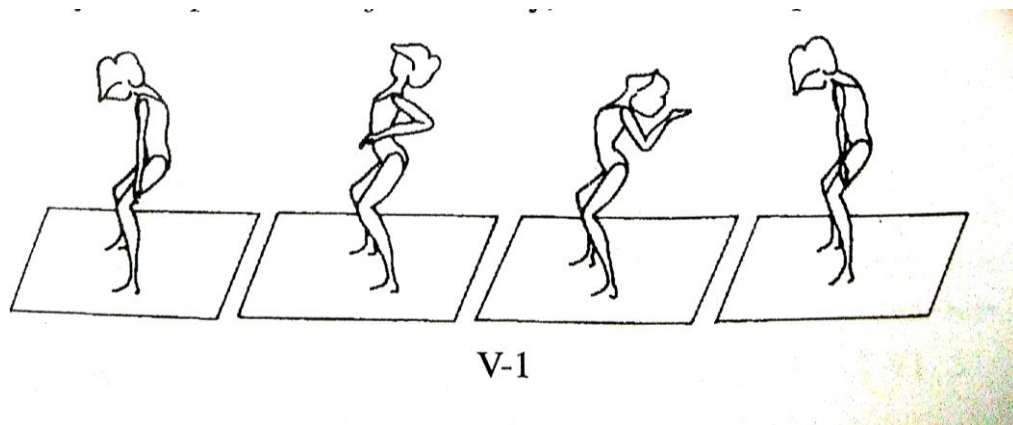


Obrázek 7 - Cvik pro procvičení beder, páteře, kostrče a kyčlí (ad. 4., ad. 5.)

4. Dáme ruce v bok, kolena mírně pokrčíme. Pánví začneme opisovat pomyslnou osmičku v předozadním a poté v pravolevém směru.
5. Spojíme ruce ve vzpažení, kolena mírně pokrčíme. Pánví opisujeme pomyslný co největší kruh do obou směrů.

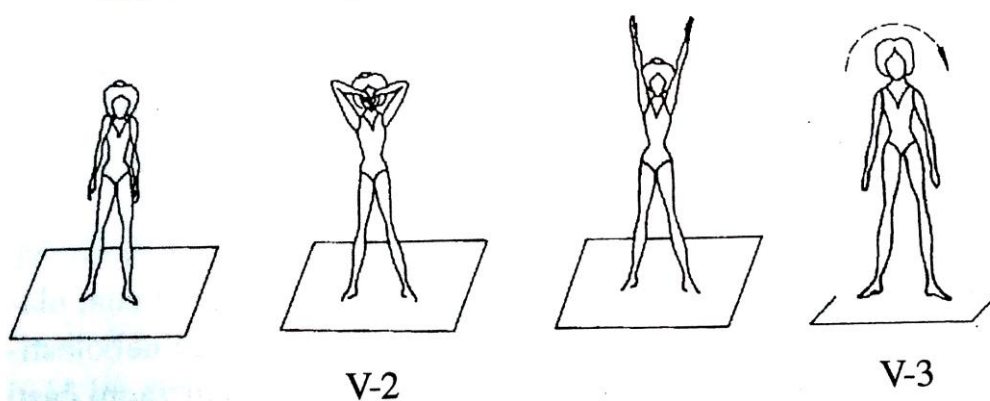
Procvičování celé páteře

Výchozí poloha: stoj roznožmý, kolena mírně pokrčena.



Obrázek 8 - Cviky pro procvičení celé páteře (ad. 1.)

1. Tento cvik se nazývá vlnění páteře. Při výdechu uděláme hluboký předklon, při nádechu postupně začneme tlačít pánev dopředu, bedra, hrud', krk a hlavu směřujeme do záklonu. Při výdechu se opět předkláníme a při nádechu provádíme to samé, ale od spodu páteře směrem nahoru. Jednotlivá část páteře po části je zapojována do vlnění.



Obrázek 9 - Cviky pro procvičení celé páteře (ad. 2., ad. 3.)

2. Tento cvik se nazývá protažení ve stoji. Při nádechu zvedneme ramena, potom lokty, předloktí a nakonec prsty rukou a snažíme se je vytáhnout co nejvýše. Při výdechu tělo uvolníme.

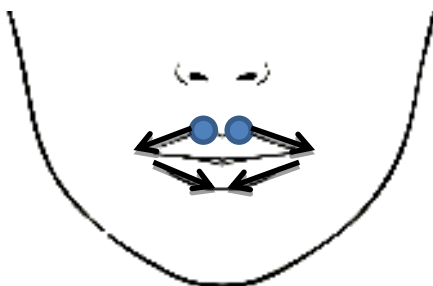
3. Tento cvik se nazývá torze. Při výdechu začneme otáčet tělo směrem doprava, od kotníků postupně přes kolena, kyčle, pas, hrud', ramena, krk a nakonec hlavu. V této pozici zůstaneme po dobu 3 – 10 dechů. Opakujeme i na druhou stranu.

Obličej

V Obličejí můžeme o člověku vyčíst hodně věcí. Když se rozhlédneme kolem sebe a zaměříme se na mimiku lidí, uvědomíme si, že většina psychického, ale i svalového napětí se přenáší do mimického svalstva, které pak můžeme sledovat na všech kolem sebe, např.: křečovitý stah vyvolá bolestnou grimasu mimických svalů. Profese učitele je na tyto svaly obličeje dost náročná a to z hlediska neustálého mluvení, posunků pro lepší pochopení, zdůraznění učiva, ale třeba i při nedostatečném osvětlení, kdy více namáháme oči a tím se obličejové svaly unavují.

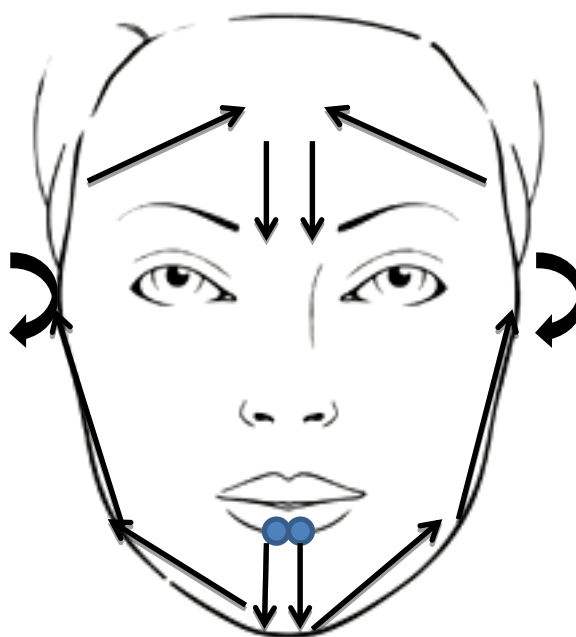
Následující cvik by měl uvolnit mimické svaly a zvýšit koncentrovanost osobnosti.

Cvik je nejlepší provádět vleže, ale v rámci školy je to jednodušší v pohodlném sedu.



Obrázek 10 - Pohyby ukazováků ad. 1.

1. Začneme tím, že lehce zavřeme oči a ukazováky obou rukou položíme zlehka na okraj horního rtu. Pak zvolna, jemným dotykem, postupujeme tak, že od středu horního rtu se budou rozcházet ke koutkům úst a podél dolního rtu se opět sblíží na středu dolního rtu.



Obrázek 11 - Pohyby ukazováků ad. 2.

2. Ukazováky pak společně pokračují směrem na bradu, po stranách dolní čelisti se zase rozcházejí k oběma uším. Objedeme zvolna ušní boltce a přejedeme ukazováky ke spánkům, kde se zastavíme na spánkových tepnách a chvíli na nich setrváme, abychom si uvědomili vlastní tep. Poté se ukazováky znovu sblíží uprostřed čela a společně sjíždějí na kořen nosu.



Obrázek 12 - Pohyby ukazováků ad. 3.

3. Následně se zase rozbíhají podél obou obočí k vnějším koutkům očí, přes horní víčka k vnitřním koutkům očí. Poté přes dolní víčka k lícním kostem a po tvářích se vracejí k nosním křídlům a vystoupí na nos, kde se opět ukazováky spojují. Nakonec se po hřbetu nosu dostávají na špičku nosu a zpět do polohy, ze které se vycházelo, čili ze středu horního rtu.

Tento cvik stačí udělat jednou a pak už jen nerušeně sedět a představovat si dráhu ukazováků jakoby ji na vás prováděl někdo jiný, třeba někdo blízký, koho máte rádi.

Ruce

Cviky rukou jsou vhodné pro vyrovnání pozitivní a negativní energie, zklidnění, při únavě, prochlazení, nedostatečné prokrvení rukou, celkovou relaxaci.

1. Ruce sepneme před prsa (několik centimetrů od těla), s hlubokým nádechem je silně tiskneme proti sobě. S výdechem ruce uvolníme a necháme klesnout dolů. Opakujeme 3 – 5 ×.



Obrázek 13 - Poloha rukou ad. 2.

2. Výchozí poloha rukou je stejná jako u předchozího cvičení. S nádechem pomalu zvedneme lokty a vzdalujeme dlaně od sebe, vytočíme je směrem do stran (špičky prstů se během celého cvičení stále dotýkají), až se postupně prsty i celé ruce přiblíží a nakonec se dotknou hřbety. Vydechneme a při dalším nádechu přetočíme ruce zvolna do výchozí polohy. Opakujeme 3 – 5 ×, během cvičení se soustředíme na měnící se kontakty rukou, pohyb i při tlačení provádíme po celou dobu velmi jemně.



Obrázek 14 - Poloha rukou ad. 3.

3. Základní poloha vychází ze cviku č. 1. Dlaně k sobě středně silně tlačíme a zároveň je protáčíme (prsty pravé ruky směřují od těla, prsty levé ruky směřují k tělu, opakujeme opačným směrem, dlaně jsou stále přitlačeny k sobě). Provedeme přibližně 10 pohybů, během kterých dochází k zahřívání dlaní. Poté ruce uvolníme a necháme je chvíli odpočinout. Následně cvik opakujeme aspoň 3 ×.

Čínská uvolňovací cvičení

Krom jógy jsou k dispozici pro psychosomatické uvolnění i následující cviky pocházející z Číny, které také napomáhají k získání fyzického, duševního zdraví i hlubšího sebepoznání.

1. Úklon vlevo

Tento cvik vychází z toho, že lidské tělo má dvě poloviny, které nejsou stejně disponovány. Vyhází tedy z toho, že pravá polovina těla je pozitivní, tedy aktivnější a více činorodá. Na druhé straně levá polovina těla je ta negativní část, co se uchyluje ke klidu a určité pasivitě.

Cvik vychází ze základní polohy uvolněného pohodlného sedu. Dalším krokem je lehké natočení hlavy na levou stranu a položení levé tváře do dlaně levé ruky. V této poloze se snažíme soustředit jen na levou polovinu našeho těla. Snažíme se pocítovat vše, co cítíme v levé polovině těla. Setrváme takto 1 - 2 minuty. Poté si zkusíme představit, že žádné dvě poloviny těla nemáme

a máme jen jednu, levou polovinu, a to je vše co máme a setrváme tak 1 - 2 minuty. Při správném provádění bychom měli pociťovat, že levá polovina nám poskytuje pocit hlubšího zklidnění.

2. Hodinové ciferníky

Hodinové ciferníky jsou pro některé poněkud náročnější na představu, nebo jsou spíš náročnější při jejím udržení. Cvik vychází zase z polohy uvolněného sedu. Když zaujmeme výchozí polohu, představíme si asi metr před sebou ve výši ramen dva větší ciferníky. Předpažíme a natažené prsty pravé ruky přiložíme na dvanáctku pravého ciferníku a prsty levé ruky na šestku ciferníku levého. Pomalu začneme kroužit rukama ve směru hodinových ručiček tak, aby pravá ruka směřovala od dvanáctky přes trojku až k šestce a levá ruka směřovala o šestky přes devítku až ke dvanáctce. Takhle pokračujeme po směru hodinových ručiček a postupně zvětšujeme průměr opisovaných kruhů. Nesmíme však dovolit, aby došlo k bolesti v oblasti paží. Je potřeba dělat odpočinky. Po krátkém uvolnění paží můžeme celé cvičení jednou nebo dvakrát zopakovat.

3. Mávání křídly

Vycházíme opět z uvolněného sedu. Ruce spojíme ve výši prsou tak, že prsty pravé a levé ruky spojíme propletením prstů. Předloktí necháme ve vodorovné poloze. Při nádechu zvedneme lokty pomalým pohybem nahoru a při výdechu je zase pomalu vrátíme dolů, následně plynule opakujeme. Tím, jak zvedáme a spouštíme lokty, napodobujeme pohyb ptačích křídel při pomalém letu, proto se tomuto cviku říká Mávání křídly. S tímto napodobením souvisí i určitá imaginace při provádění cviku. S nádechem a lokty směřujícími vzhůru si představujeme pocit lehkosti a vynášení těla, naopak při pohybu loktů dolů si představujeme uvolnění.

4. Lukostřelba

U tohoto cviku vycházíme ze stoje s širším roznožením a vytočením špiček nohou do stran. Hlavu natočíme vlevo, levou rukou držíme pomyslný luk a při nádechu pravou rukou začneme natahovat pomyslnou tětivu s vloženým šípem. Během napínání pomyslné tětivy vytváříme poměrně velké napětí v oblasti paží i horní poloviny těla. Napětí držíme několik vteřin a potom vypustíme pomyslný šíp šikmo vzhůru a současně vydechneme. Střelbu opakujeme 3 × na každou stranu. Cvik ukončíme uvolněním v sedu.

Dechová cvičení

„Bursová (2005) doporučuje tuto posloupnost dechových cvičení:

1. *Nejdříve si vyberte polohu, ve které jste schopni relaxovat a plně se soustředit na dechové funkce (v rámci přestávky tedy uvolněný sed na židli, nejlépe však leh)*
2. *Pozorujte průběh dechové vlny, její frekvenci, plynulost a uvolněnost*
3. *Pokrčujte nácvikem jednotlivých typů dýchání (nejdříve břišní dýchání, pak dolní a nakonec horní hrudní dýchání)*
4. *Následuje nácvik dechové vlny.*
5. *Pokračujeme nácvikem rytmického dýchání“ (Stackeová, 2011, s. 99).*

Zklidňující dechová cvičení

Je to jednoduchá technika umožňující zároveň nácvik koncentrace.

Postup: Usedneme do libovolného, pohodlného a uvolněného sedu. Zhluboka a uvolněně dýcháme v rytmu, jenž nám dává celkově příjemný pocit. Po celou dobu tohoto dechového cvičení se snažíme vnímat dechovou aktivitu v oblasti břicha, hrudníku a nosu.

Dech je jednou z nejdůležitějších funkcí lidského těla. Dýchání je jednak podvědomá činnost a jednak ho můžeme řídit vědomě a tím kontrolovat ovlivnitelné procesy. Průkopníci dechových technik sledovali odezvu dechu na určitý daný stav (těla, psychiky, mysli) a zjistili, že odpovídajícím dechovým vzorcem lze tento stav zpětně navodit. Například při klidném spánku nebo hluboké relaxaci je dobře pozorovatelné, že doba výdechu je delší než doba nádechu. Toho lze využít k uvolnění - vědomě prodloužíme výdech proti nádechu.

Rozvoji správných dechových návyků je nutno věnovat zvýšenou pozornost. Především v dnešní době častých nemocí dýchacích cest je důležité učit se dýchat celými plícemi. Měli bychom zároveň procvičovat svaly, potřebné k dýchání, dbáme na správný pohyb hrudníku, zakřivení páteře a postavení ramen. Učíme se, abychom při pohybu rozvírajícím nadechovaly a při pohybu stahujícím vydechovaly.

Nádech nám dodává potřebnou energii a výdech napomáhá uvolnění (například do dřepu klesáme během výdechu a vracíme se s nádechem). Nejjednodušší podporou plnění a vyprazdňování plic jsou pohyby paží. V lehu na zádech, v sedu s rovnou páteří nebo ve stoji během nádechu nosem

bočními oblouky přes upažení vzpažujeme, s výdechem stejným způsobem připažujeme a zároveň můžeme foukat (vítr), šumět a hýbat prsty (déšť), houkat (sova), hvízdát (meluzína) apod. Pro výdech nosem lze bruchet „Hmmm“ (medvěd).

Dechová cvičení slouží k prohlubování a zkvalitňování dechu, zvyšují kapacitu plic, pročišťují dechové cesty, aktivují anebo zklidňují nervovou soustavu a obnovují psychické a fyzické síly. (Hájek, 1996, s. 19 - 23)

Dech rozdělujeme na:

- Břišní dech (dolní – abdominální)
- Hrudní dech (střední – interkostální)
- Klíčový dech (horní – claviculární)

Dech břišní

Nadechujeme se pomocí břišních svalů do nejspodnějších částí plic tak, že břicho jakoby nafukujeme. Současně s tímto nafouknutím břicha uvolňujeme bránici a dovoluje spodním částem plic plné nadechnutí. Po dokonalém naplnění těchto částí začíná výdech. Pomocí bránice a břišních svalů pomalu vypuzujeme vzduch až do pocitu úplného vydechnutí. Pak může následovat nádech znovu. Jeho pozitivní účinky se projevují ve spodní polovině těla od pasu dolů (tzn. dolní končetiny a jejich krevní oběh, pánev a její orgány).

Hrudní dech

U tohoto druhu dýchání prodýcháváme střední části plic pomocí mezižeberních a zádočných svalů. Při nádechu sledujeme, jak se nám objem hrudníku zvyšuje a dále sledujeme, jak plníme hrudník nejprve zepředu, pokračuje do boků a nakonec do zad. Po maximálním nádechu začíná pomalé vydechování. Vypuzujeme vzduch z plic ven, pomocí stahování mezižeberních svalů a smršťování hrudního koše. Výdech tentokrát začíná v části zad, pokračujeme v bocích, až výdech ukončíme v přední části. To opět do pocitu úplného vydechnutí a připravenosti na další nádech. Jeho pozitivní účinky se projevují na činnosti srdce a udržuje v dobré kondici plíce. Ovlivňuje horní končetiny a jejich krevní oběh, také je tímto dechem zásobován žaludek.

Klíčový dech

Klíčový neboli horní dech pracuje s horními částmi plic pod klíčovými kostmi. Nadechneme-li se a dech řídíme pomalým zvedáním ramen, jde o horní dech. Pohyb provádíme však mírně a nenásilně. Horní části plic se začínají plnit nejdříve zepředu, pak přecházíme do boků a nakonec do zad plic. Po maximálním nádechu začínáme výdech. Pomalým pohybem dáváme ramen dolů. Výdech jde nejdříve ze zad, boků a nakonec zepředu. Toto následně opakujeme. Důležitou výjimkou u tohoto dechového cvičení jsou lidé s astmatickým onemocněním, kteří toto cvičení nesvedou. Pro vysvětlení, nesvedou ho, protože astmatici mají tuto část plic permanentně v nádechu. Zdá se jim tedy milně, že se nemohou nadechnout, ale ve skutečnosti nemohou vydechnout. Jeho pozitivní účinky se projevují zásobováním kyslíku do hlavy a do všech jejich orgánů, zejména mozku. Hornímu dechu se také říká protiastmatický dech.

3 METODIKA PRÁCE

3.1 Metodika výzkumu

Základní specifika výzkumného šetření:

Základní pojetí: Kvantitativní výzkum

Výzkumná metoda: Dotazování

Technika sběru dat: Dotazník (nestandardizovaný)

Každá část výzkumného šetření, jejímž cílem bylo zmapovat a popsat formy relaxace jako součást životního stylu učitelů základních a středních škol, resp. odpovědět na jednotlivé otázky a hypotézy výzkumu, je popisována v následujících jednotlivých podkapitolách.

3.1.1 Teoreticko-praktická příprava

Teoretická příprava vychází z celé řady nejrůznějších zdrojů informací, jak tuzemských, tak zahraničních. Teoretická část je převážně zpracována díky studiu odborných publikací zabývajících se problematikou uvolňování stresu, relaxování a správného životního stylu, který k tomu také patří. Použité informace byly vybírány pečlivě pro svou validitu a aktuální přehled.

Praktická příprava vychází především ze samotného procvičování technik relaxace a odbourávání stresu pro dokonalé prožití jednotlivých účinků. Důležitým pramenem informací, pro představu, se staly i případové studie v literatuře. Nakonec tedy samotné vyhodnocení dotazníků, od učitelů základních a středních škol, nás dovede ke zhodnocení přehledu relaxačních forem a jejich užití.

3.1.2 Výzkumné problémy

Na základě obecného cíle diplomové práce byly stanoveny jednotlivé výzkumné hypotézy.

Hypotéza č. 1

Učitelé mají přehled o formách, metodách a technikách relaxace a s tím spojené významné věci, jako zdravý životní styl.

Hypotéza č. 2

Učitelé na středních školách mají větší potřebu použití relaxačních technik jak učitelé na základních školách.

Dané výzkumné hypotézy, které vystihují výzkumný záměr práce, jsou formulovány prostřednictvím následujících výzkumných otázek:

Výzkumná otázka č. 1:

Jsou si učitelé vědomi o potřebě odbourávání stresu?

Výzkumná otázka č. 2:

Potřebují učitelé bližší seznámení se s různými druhy relaxačních technik?

Výzkumná otázka č. 3:

Mají učitelé zájem dozvědět se více o dodržování zdravého životního stylu?

Výzkumná otázka č. 4:

Používají učitelé k relaxování i odbornou literaturu?

3.1.3 Charakteristika výzkumného souboru

V pedagogickém kvantitativním výzkumu je objektem zkoumání populace. Mezi tzv. tvrdé charakteristiky patří určení geografické, demografické, sociálně-ekonomické, sociální a lokální. Měkké charakteristiky mají nejednoznačnou podobu (zvyky, zájmy, znalosti, postoje), proto jsou předefinovány na tvrdé. V kvantitativním výzkumu pracujeme s různě velkými skupinami, záleží na zkoumaném problému a používané metodě. To nás přivádí ke dvěma základním termínům:

- **Populace** neboli **základní soubor** je soubor jednotek, o kterém předpokládáme, že jsou o něm naše závěry platné. Seznam prvků základního souboru tvoří: úplnost, přesnost a adekvátnost, které jsou základem výběru.
- **Výběrový soubor – vzorek** je skupina jednotek, kterou skutečně pozorujeme. Rozsah výběru je dán řešeným úkolem. Musíme najít postup, aby výsledky, které na vzorku získáme, byly co nejvíce podobné těm, které bychom získali na celé populaci. V praxi můžeme používat několik způsobů výběru, záleží na typu zkoumaného problému použité metodě.

Pro stanovení výzkumného vzorku v kvantitativním výzkumu se uplatňují nejrůznější přístupy a zákonitosti. Proto byl pro tento kvantitativní výzkum zvolen účelový výběr, který je založen na úsudku výzkumníka a provádí se ve známých pospolitostech (např.: představitelé firem, akademičtí funkcionáři apod.). Při použití účelového výběru musí výzkumník jasně, přesně

a otevřeně definovat populaci, kterou jeho vzorek opravdu reprezentuje (*Disman, 2009, s. 93 – 113*).

Vzorek respondentů jsou tedy učitelé základních a středních škol, který byl vybrán v rámci města Zlína, ovšem záleželo na svobodné volbě učitele, jestli chce dotazník vyplnit a zapojit se do výzkumu nebo ne. Celkem jsem rozdala 250 dotazníků do 12 - ti základních škol a 13 - ti středních škol. Z toho jsem sesbírala 104 vyplněných dotazníků ze základních škol a 120 vyplněných dotazníků ze středních škol.

3.1.4 Použitá metoda

Výzkum jsem prováděla pomocí nestandardizovaného dotazníku, který byl určen pro učitele základních a středních škol. Dotazník obsahoval 20 otázek, jejichž záměrem bylo zjištění, zda učitelé vůbec využívají relaxačních technik, zda mají přehled o široké škále jednotlivých relaxačních technik, jaké techniky jsou mezi učiteli nejčastěji používány a celkové srovnání učitelů ze základních a středních škol v používání relaxačních technik a metod.

V dotazníku jsem využila více uzavřených otázek pro jednodušší zpracování, a aby to respondentům ušetřilo čas na přemýšlení nad odpovědí. Respondenti vybírali pouze jednu z nabízených odpovědí, v případě kdy svou odpověď nenašli ve výčtu mnou zadaných odpovědí, měli možnost krátce odpovědět svou vlastní.

Při návrhu jednotlivých položek jsem se snažila dodržet určité zásady a požadavky pro správnou konstrukci dotazníků.

Přehled nejdůležitějších požadavků a zásad ke konstrukci dotazníku podle Chrásky (*2016, s. 164*):

- *Jasně a srozumitelné položky pro všechny respondenty.*
- *Formulace položek v dotazníku musí být naprosto jednoznačná.*
- *Vyvarovat se formulaci položek typu „proč“.*
- *Položky by měly zajišťovat jen nezbytné údaje.*
- *Položky nesmějí být sugestivní.*
- *Ochota respondentů spolupracovat.*
- *Dotazník musí obsahovat vždy jasné pokyny k vyplňování.*
- *Získané údaje by měly být snadno tříditelné a zpracovatelné.*

- *Při řazení položek v dotazníku dáváme vždy přednost pořadí, které vyhovuje z psychologického hlediska, před pořadím logickým.*

Tak jako každý jiný prostředek měření, měl by i dotazník splňovat základní požadavky kladené na dobré měření. Jsou to zejména validita, reliabilita a praktičnost.

Validita dotazníku spočívá v tom, že dotazník zjišťuje skutečně to, co má zjišťovat, tj. to, co je výzkumným záměrem.

Reliabilitou dotazníku se rozumí schopnost dotazníku zachycovat spolehlivě a přesně zkoumané jevy.

3.1.5 Organizace výzkumu

Výzkum byl realizován v průběhu měsíců listopad, prosinec 2016 a leden, únor 2017. Po kontaktování vedoucích škol, kdy po rozeslání úvodních dopisů (se jménem a příjmením autora, účelem dotazníkového šetření, ujištěním o anonymitě svých zaměstnanců a účelu čistě výzkumném) do elektronických schránek, bylo zpětně přijato jen pár odpovědí od vedoucích škol, jsem následně musela navštívit jednu školu podruhé a dovolit se u vedení školy osobně, po schválení provádění výzkumu vedením školy jsem postupně rozdala, a poté sesbírala dotazníky osobně a některé mi byly zaslány poštou. Průvodní dopis pro vedení škol je uveden v příloze (*viz. příloha 8*).

Při sesbírání anonymních dotazníků bylo počítáno s možností, že se všechny nevrátí, bylo rozdáno 250 dotazníků a dohromady s dotazníky, které byly sesbírány, a které byly zaslány poštou, se vrátilo 224 dotazníků. Návratnost vyplněných dotazníků byla tedy 90%. V příloze je přiložena ukázka vyplněného dotazníku (*viz. příloha 10*).

4 VÝSLEDKY

V této části práce jsou uvedeny doložené výsledky výzkumu a vyhodnocení daných hypotéz a výzkumných otázek.

4.1 Vyhodnocení výzkumu

Kvantitativní výzkum představuje objektivnost a měření, přitom vychází ze zadání, účelu, předmětu zkoumání a formulování cílů, kterých má být dosaženo. Je pro něj charakteristický velký zkoumaný vzorek, technika dotazníku a použití matematicko-statistické procedury. Kvantitativně je možné zkoumat jevy relativně jednoduché, do určité míry poznatelné a opakovatelné v určitém rozsahu, frekvenci a intenzitě. Cílem tohoto výzkumu je měření sledovaných charakteristik a jejich souvislostí a testování hypotéz (*Disman, 2009, s. 76*).

Kvantitativní měření předpokládá, že jevy, které zkoumáme, chceme kvantifikovat. Kvantifikace vyjadřuje převádění kvalitativně různorodých znaků (např. určitý způsob trávení volného času, spokojenost aj.) na kvantitativní znak (číselně vyjádřitelný, např. délka, počet, množství, stupeň). Měření je v podstatě proces přiřazování (čísla, znaku, slova) podle určitých pravidel. Pracujeme při něm se znaky a proměnnými, kde znak=proměnná=měřitelná dimenze pojmu nebo měřitelný pojem mající dvě nebo více hodnot pro různé jednotky nebo různá období (*Jeřábek, 1992, s. 28*).

Důležitým postupem v kvantitativním výzkumu je třídění dat. Třídění dat vychází z celkového plánu zpracování dat ve výzkumu, kdy záleží, jaký výzkum děláme. U kvalitativního výzkumu provádíme třídění ručně, kdežto u kvantitativního provádíme třídění počítačově. Jelikož tento výzkum je kvantitativní, zaměřuji se na počítačové třídění, to představuje matematicko – statistické zpracování dat pomocí funkcí a programů (např. MS Excel). Toto třídění probíhá v několika stupních:

- Třídění prvního stupně, což znamená uspořádání získaných dat do přehledných tabulek (grafů) a výpočty základních ukazatelů souboru.
- Třídění druhého stupně rozčleňuje četnost tříd prvního stupně podle dalších vlastností. Výsledkem jsou tabulky, které poskytují souvislost dvou vlastností (vztahu dvou znaků) na základě hypotéz.

- Třídění vyšších stupňů, které rozčleňují tři nebo více znaků, je závislé na typu stupnice nebo použité škály.

Z hlediska charakteru této diplomové práce a jejich hypotéz bylo využito hlavně třídění prvního stupně, kdy stanovujeme rozložení a charakteristiku základního souboru z dat získaných ze souboru a následně bylo využito i třídění druhého stupně, kdy jsme ověřily dané hypotézy.

4.2 Zhodnocení výzkumu

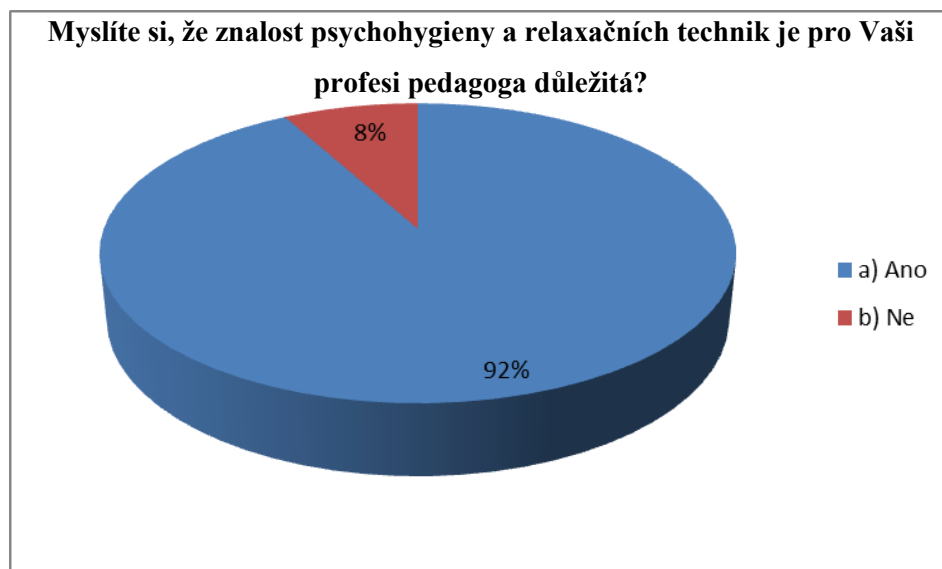
Na základě výsledků kvantitativního výzkumu s přihlédnutím k cíli diplomové práce a jednotlivým výzkumným otázkám jsem formulovala hypotézy. Hlavní metodou v kvantitativním výzkumu je dotazník, proto prezentuji uvedené hypotézy také prostřednictvím grafů. Tím bych chtěla upozornit na přístup Milese a Hubermanna (2014), kteří jsou přesvědčeni, že grafické zobrazení do jisté míry usnadňuje proces odvozování závěrů, respektive tvorbu diskuse. Uvedené grafy, které názorně potvrzují pravdivost stanovených hypotéz, prezentují relativní četnosti výskytu zkoumaného jevu u sledované skupiny respondentů (učitelů základních a středních škol). Jedná se o kvantitativní výzkumné šetření, pro které je statistické zpracování dat nedílnou součástí.

Hypotéza č. 1:

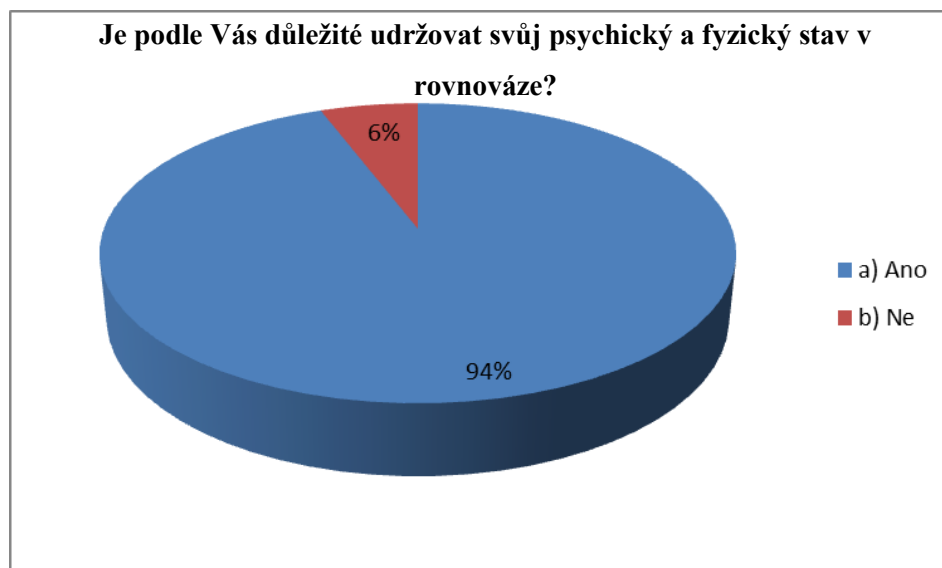
Učitelé mají přehled o formách, metodách a technikách relaxace a s tím spojené významné věci, jako zdravý životní styl.

Důkazy potvrzující pravdivost tohoto tvrzení:

- Výsledky výzkumu uvedené níže.
- Celkový počet, respondentů 224 (100 %), kteří se zájmem o problematiku relaxačních technik učitelů základních a středních škol, odpověděli na anonymní dotazník.



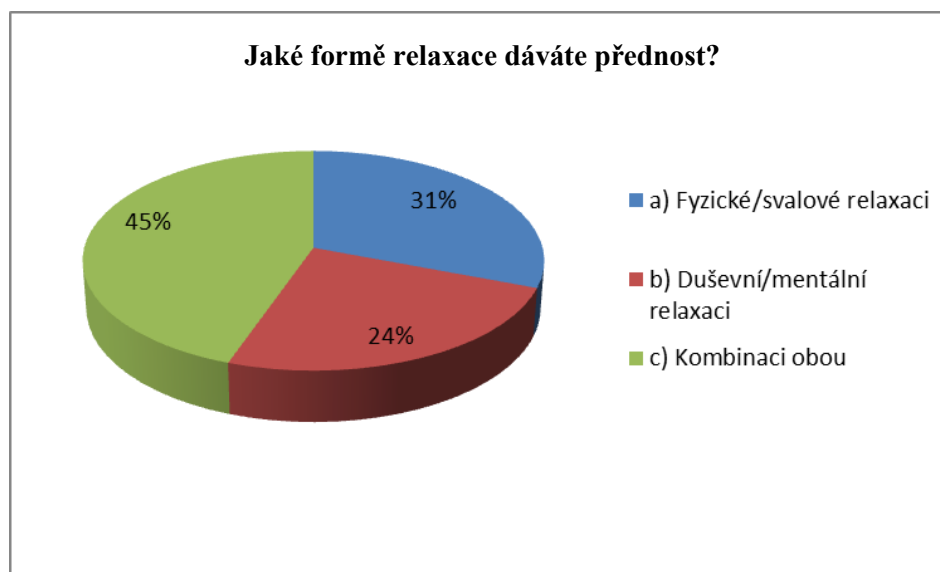
Graf 1 - Otázka č. 1 – Myslíte si, že znalost psychohygieny a relaxačních technik je pro Vaši profesi pedagoga důležitá? N = 224 (zdroj: vlastní výzkum)



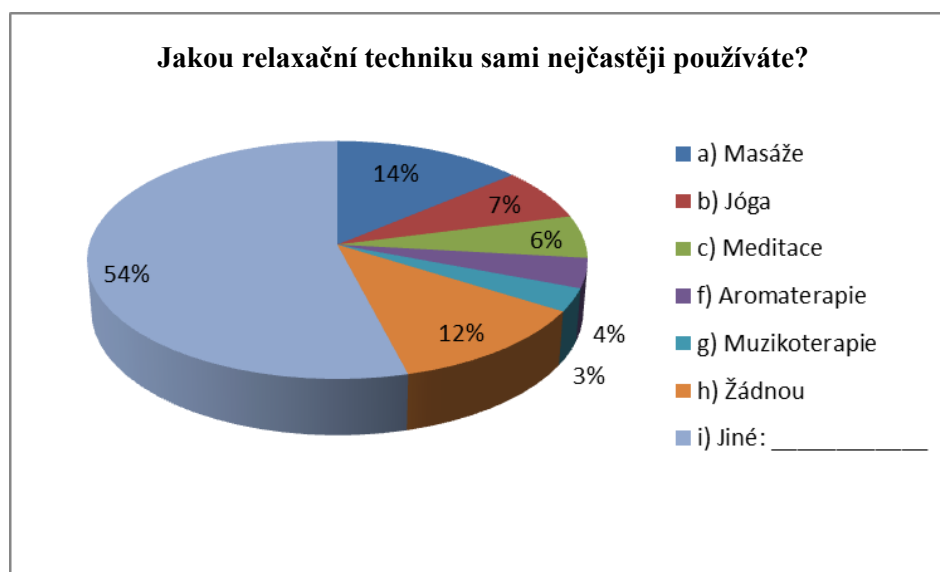
Graf 2 - Otázka č. 2 – Je podle Vás důležité udržovat svůj psychický a fyzický stav v rovnováze? N = 224 (zdroj: vlastní výzkum)

Z celkového počtu respondentů 224 (100 %), odpovědělo na 1. otázku 206 (92 %) respondentů, že je, pro jejich profesi učitele, psychohygieny a relaxační techniky důležitá, načež zbylých 18 respondentů (8 %) si to nemyslí. U druhé otázky respondenti odpověděli podobným rozdílem, že 211 (94 %) respondentů zase potvrzuje důležitou souvislost mezi udržováním fyzického a duševního vztahu. Otázky vyhodnocuji velmi pozitivně, protože jsou to jedny z mála otázek,

keré ve výsledku drtivě potvrzují hypotézu, tedy potřebu o určitém povědomí o relaxačních technikách u zvoleného výzkumného vzorku, konkrétně tedy u učitelů.



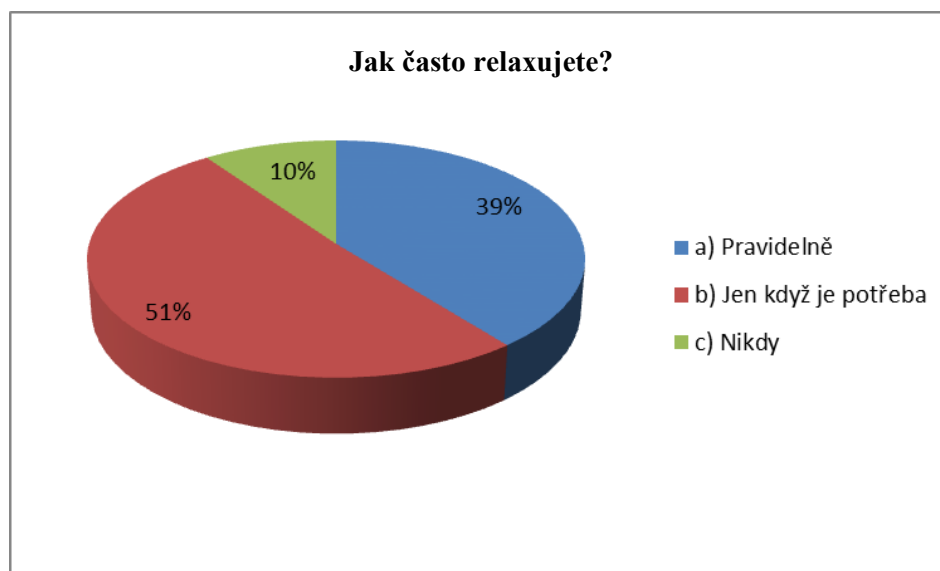
Graf 3 - Otázka č. 3 – Jaké formě relaxace dáváte přednost? N = 224 (zdroj: vlastní výzkum)



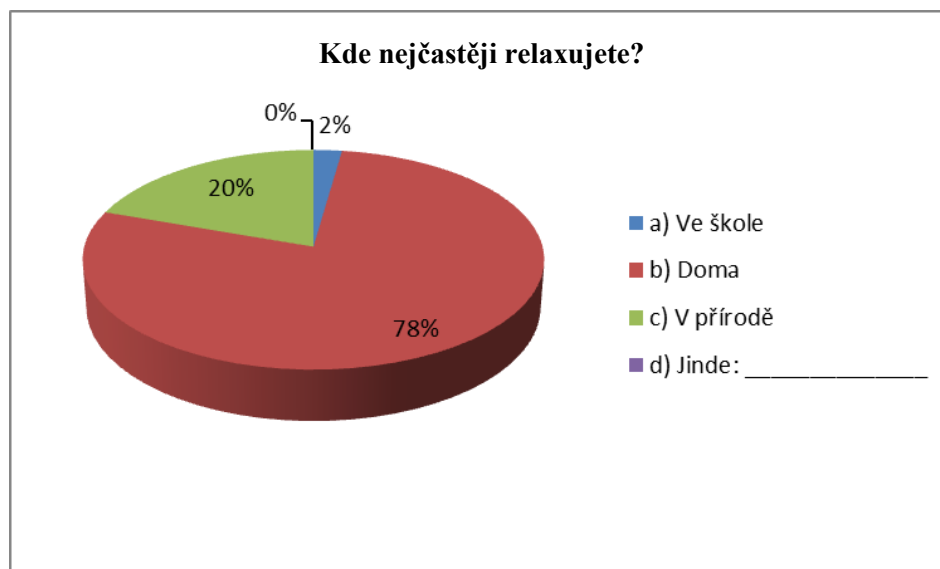
Graf 4 - Otázka č. 4 – Jakou relaxační techniku sami nejčastěji používáte? N = 224 (zdroj: vlastní výzkum)

Výše uvedené grafy otázek č. 3 a 4 se zaměřují na konkrétní využití jednotlivých relaxačních forem a technik. U otázky č. 3 téměř polovina respondentů, což je 100 (45 %) tázaných, odpovědělo, že relaxují převážně a rádi obě části naší osobnosti, jak duševní, tak i fyzickou. Opět respondenti potvrzují, že znají důležitost a vzájemnou souvislost obou těchto stránek. S další

otázkou jsem se dozvěděla konkrétní relaxační techniku, kterou učitelé využívají pro své uvolnění. Zde převážně respondenti volili možnost jiné, bylo to konkrétně 121 (54 %) respondentů, ve které se měli vyjádřit, jakou relaxační techniku tedy využívají. Těchto 121 respondentů připsalo jako svou „jinou“ relaxační techniku různý druh sportu od bojového umění, přes tanec, běh až k atletice. Z otázky jde vyčíst, že dost učitelů, stále využívá to nejběžnější odreagování a uvolnění, tedy samotný sport. Při sportu, po fyziologické stránce, dochází k vyšší sekreci antistresových hormonů, jako jsou endorfiny, jejichž působení se dá přirovnat k opiátům jako morfiu, které se užívají pro zmírnění bolesti. U sportu je to však zdravé a přirozené, dokonce endorfiny, ve srovnání se zmíněným morfiem, jsou tisícinásobně účinnější, proto k uvolnění nemyslitelně patří. Zhodnocení otázky pro získání odpovědi na hypotézu č. 1 je pozitivní, protože z 224 (100 %) respondentů, odpovědělo 197 (88 %) že užívá určitý druh relaxační techniky, kdežto zbylých 27 (12 %) uvedlo, že neužívá žádnou z technik.

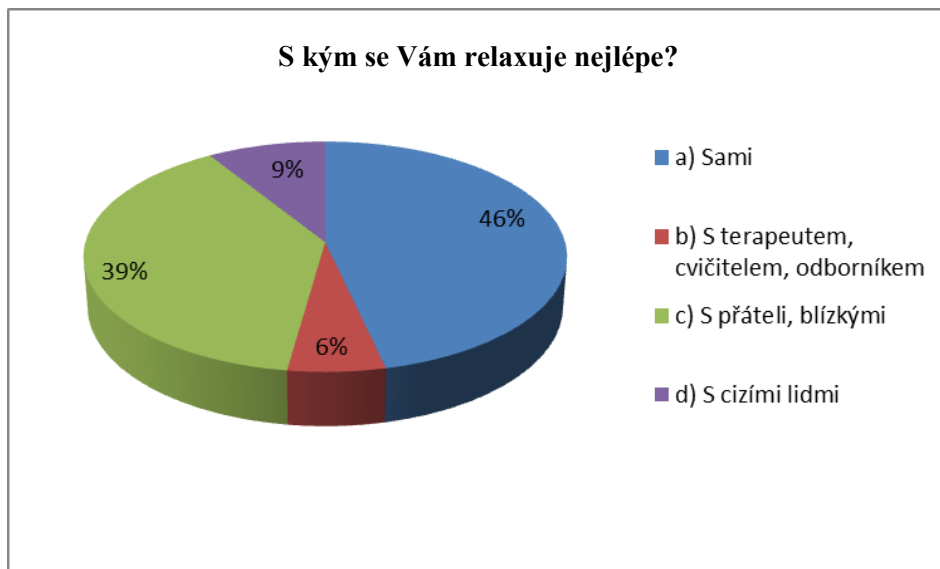


Graf 5 - Otázka č. 5 – Jak často relaxujete? N = 224 (zdroj: vlastní výzkum)

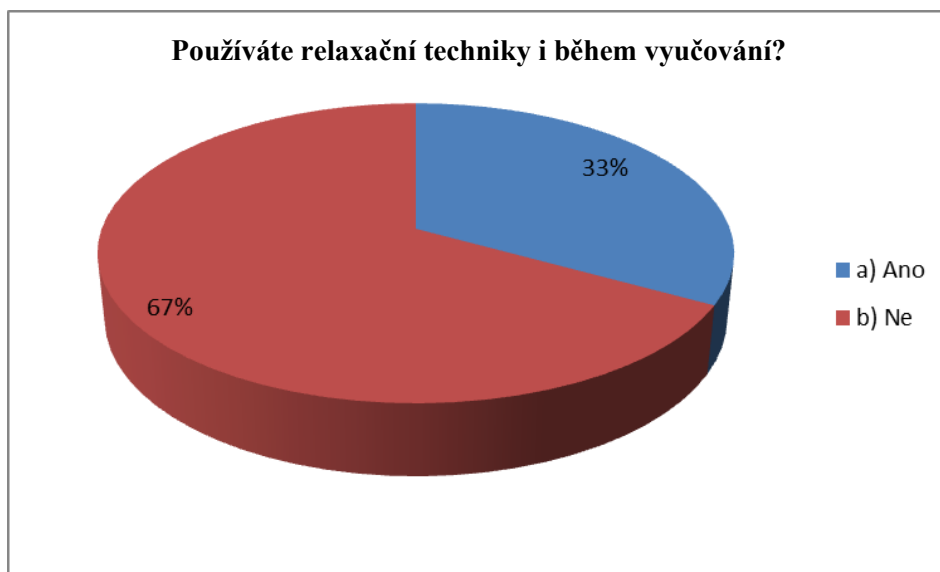


Graf 6 - Otázka č. 6 – Kde nejčastěji relaxujete? N = 224 (zdroj: vlastní výzkum)

Následující hodnocení je společné pro otázky č. 5, 6 a 7, protože určují obecné výsledky respondentů, jak často, kde a s kým nejčastěji relaxují. Něco málo přes polovinu respondentů odpovědělo, že relaxují jen, když je potřeba, konkrétně 114 (51%) respondentů. Z toho usuzují, že buď na to tito učitelé nemají moc času, nebo jsou velmi vyrovnaní a tolik relaxace v životě nepotřebují. V další otázce, více jak třičtvrtina respondentů 175 (78 %), odpovědělo, že nejčastěji relaxují doma, což je pochopitelné, protože při relaxaci by měl být člověk v jeho příjemném prostředí, a obklopen něčím co má rád. Neříkám tedy, že se nedá relaxovat i jinde, každý se dokáže koncentrovat někde jinde a u něčeho jiného, ale domácí prostředí je podle mě určitý středobod všeho co kolem sebe vnímáme. S tím souvisí i další zhodnocení otázky č. 7, protože zde 104 (46 %) respondentů odpovědělo, že se jim relaxuje nejlépe samotným. Ovšem 87 (39 %) učitelů se shoduje na relaxaci s přáteli a blízkými, což bych zavedla i konkrétně do speciální duševní relaxace, kdy socializace s přáteli hodně uvolňuje mysl.

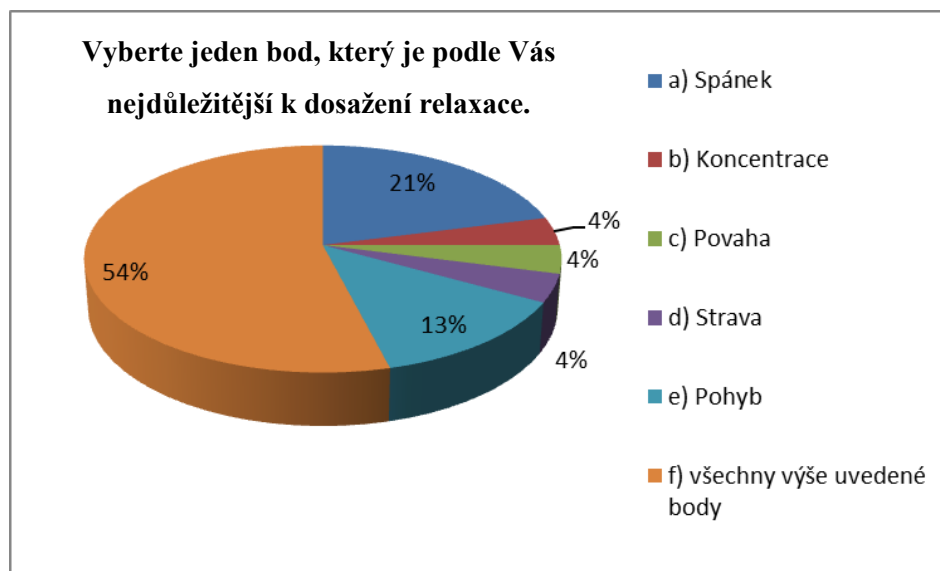


Graf 7 - Otázka č. 7 – S kým se Vám relaxuje nejlépe? N = 224 (zdroj: vlastní výzkum)



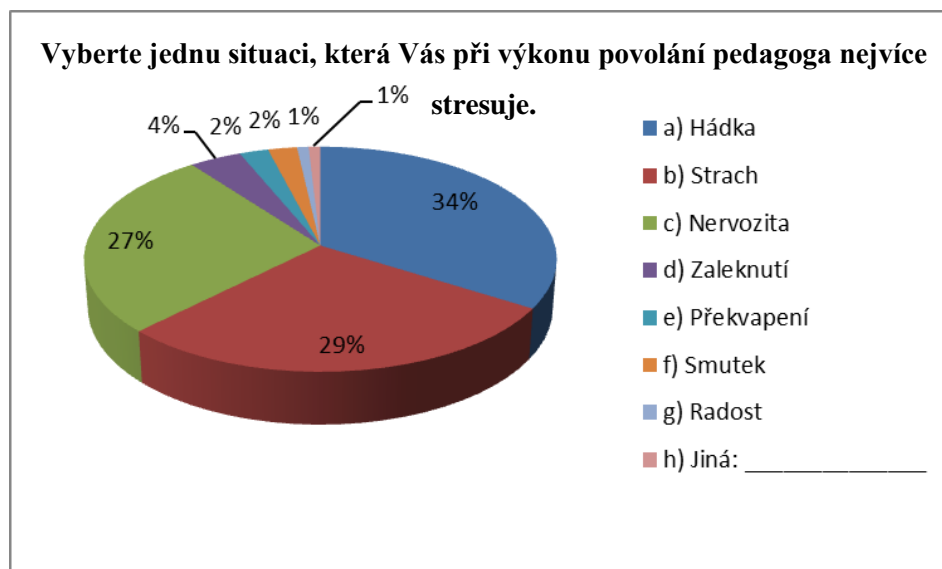
Graf 8 - Otázka č. 8 – Používáte relaxační techniky i během vyučování? N = 224 (zdroj: vlastní výzkum)

8. otázka udává velmi zajímavá čísla, co se týče relaxace a výuky. Zde odpovědělo 74 (33 %) respondentů, že relaxaci vůbec během vlastní výuky, s žáky a studenty, nevyužívá. Což dle mého názoru velká škoda. Ulevilo by se jak učitelům, tak i žákům a studentům, konkrétně v náročných předmětech.



Graf 9 - Otázka č. 9 – Vyberte jeden bod, který je podle Vás nejdůležitější k dosažení relaxace. N = 224 (zdroj: vlastní výzkum)

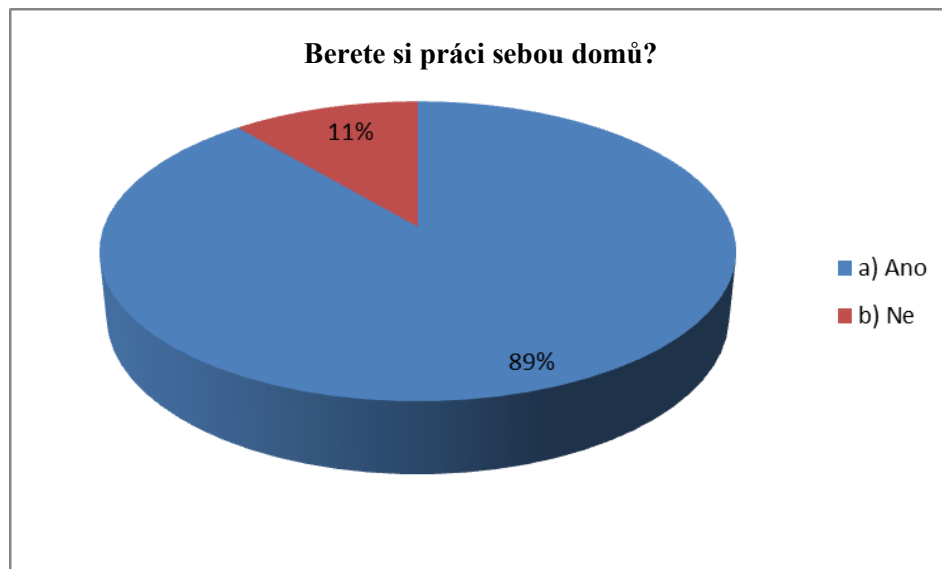
Podle předpokládaných odpovědí u otázky č. 9, má 121 (54%) respondentů přehled o tom, že k dosažení úplné relaxace nestačí jen jeden bod z uvedených možností, ale všechny zmíněné body. Čili další otázka, která dokazuje, že učitelé mají určitý přehled o tom jak správně relaxovat.



Graf 10 - Otázka č. 10 – Vyberte jednu situaci, která Vás při výkonu povolání pedagoga nejvíce stresuje.

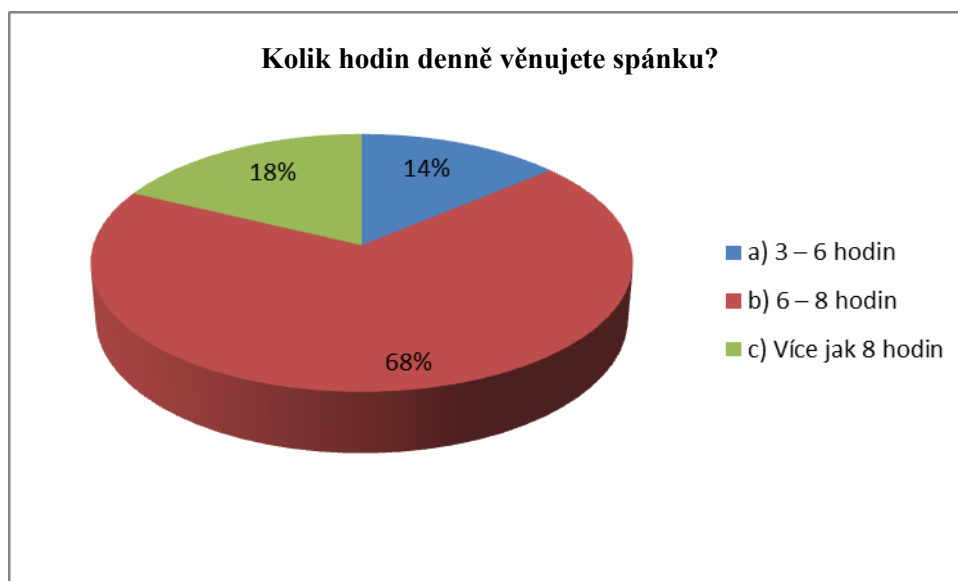
N = 224 (zdroj: vlastní výzkum)

I dle mého předpokladu, nejvíce respondentů označilo za nejstresovanější situace typické negativní situace – hádka, strach a nervozita. Nejvíce označovanou situací byla hádka, kterou označilo 76 (34 %) respondentů, dále strach – 64 (29 %) respondentů a nervozita – 61 (27 %) respondentů. Tento výsledek poukazuje na ovlivnění zdánlivě dobře prožitého dne učitele, avšak změna může nastat kdykoli, když se naskytne jakákoli podobná situace, která je uvedena v možnostech otázky.



Graf 11 - Otázka č. 11 – Berete si práci sebou domů? N = 224 (zdroj: vlastní výzkum)

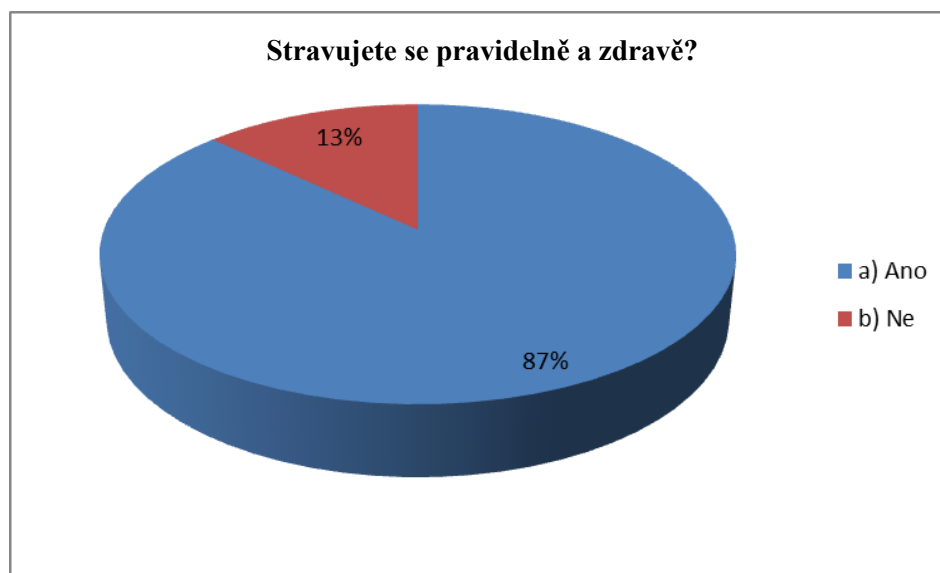
Otázka č. 11 udává 199 (89 %) respondentů, kteří si berou s sebou práci domů. Touto otázkou poukazují na problematiku přenosu pracovního stresu do domácího prostředí, které by mělo být od tohoto stresu oproštěno. A také nedostatek času pro učitele, či nedostatečná kapacita na vykonávání určitých věcí v rámci školy a školního prostředí, s následkem přenosu práce domů.



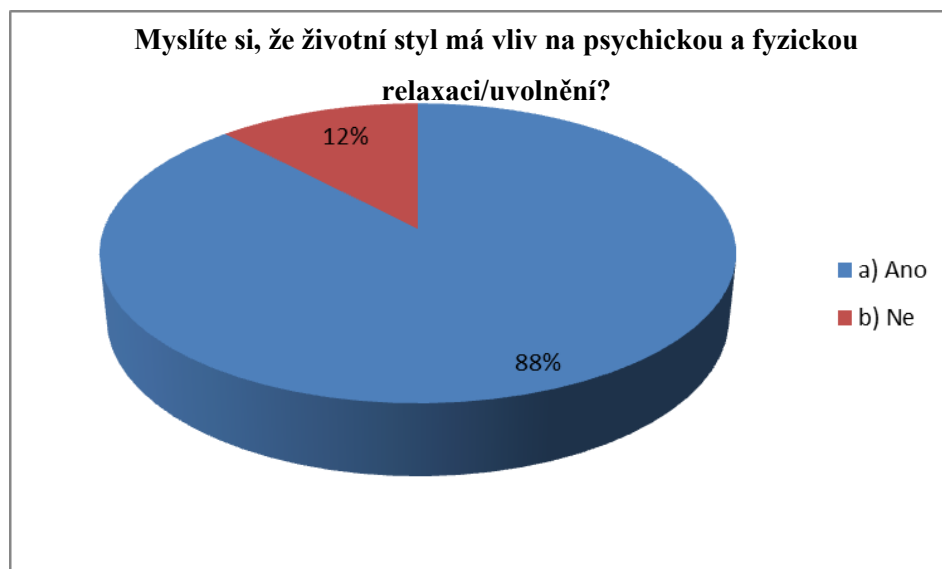
Graf 12 - Otázka č. 12 – Kolik hodin denně věnujete spánku? N = 224 (zdroj: vlastní výzkum)

U otázky č. 12 se snažím poukázat na důležitost spánku, nejen při profesi pedagoga, ale u všech. U nedostatku spánku pedagoga jde pak konkrétně hlavně o nedostatečnou energii, chuť a zápal ve výuce, kterou pak žáci, či studenti mohou využívat v jejich prospěch, či nepospěch. Jsem ráda, že výsledky této otázky vyšly tak výrazně pozitivně, že 153 (68 %) respondentů odpovědělo, že spánku věnují 6 až 8 hodin denně, což je ideální délka spánku pro zregenerování těla i mysli pro fungování v dalším dni.

Následný graf ukazuje další potřebný prvek pro dosažení příjemných cílů relaxace. Strava je další nedílnou součástí, aby se člověk cítil „dobře“. Vyhodnocení otázky č. 13 je velmi pozitivní, protože ukazuje to, že se učitelé stravují pravidelně, což umožňuje i daný rozvrh každého učitele. Čili opět předpokládaná většina respondentů 195 (87 %) odpovědělo, že se stravuje pravidelně.

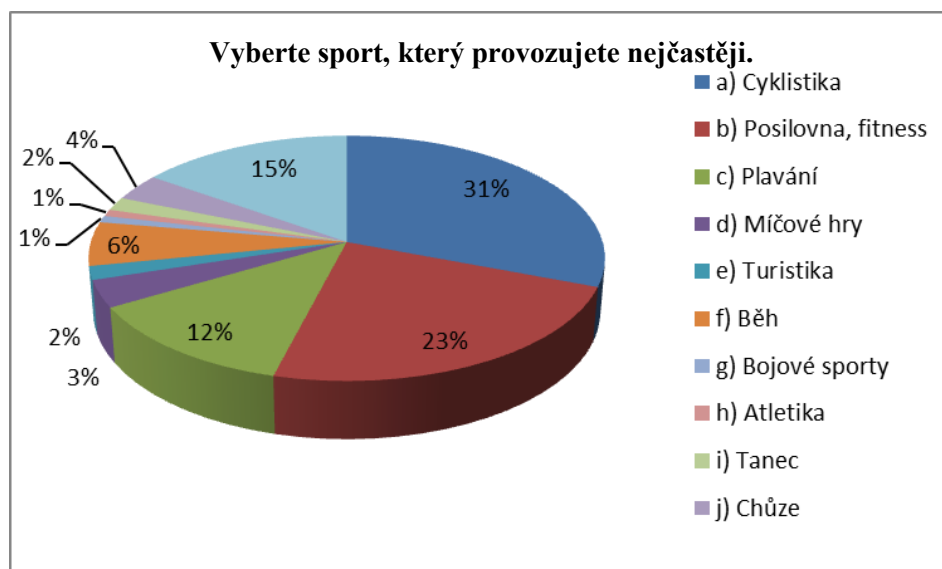


Graf 13 - Otázka č. 13 – Stravujete se pravidelně a zdravě? N = 224 (zdroj: vlastní výzkum)

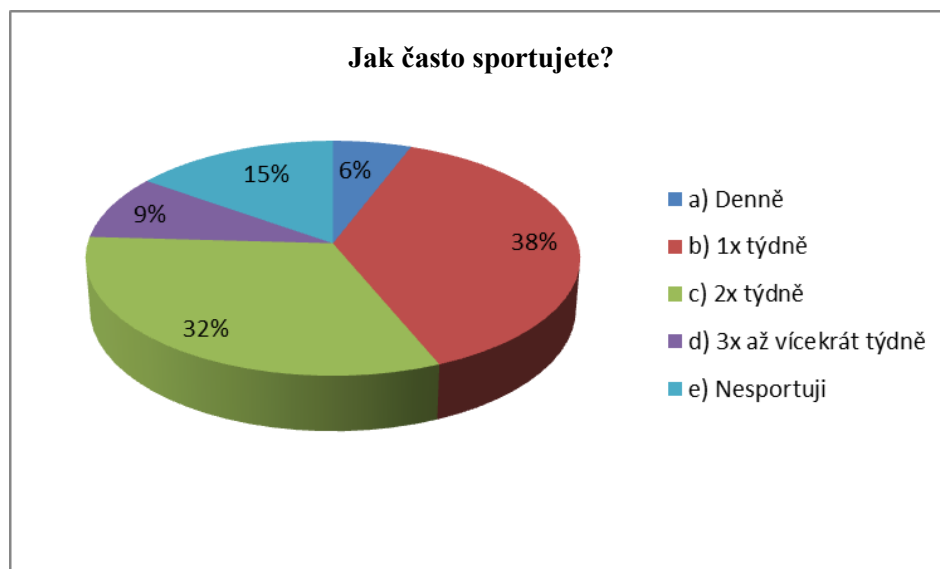


Graf 14 - Otázka č. 14 – Myslíte si, že životní styl má vliv na psychickou a fyzickou relaxaci/uvolnění? N = 224 (zdroj: vlastní výzkum)

14. otázka je další z otázek, která potvrzuje přehled o relaxaci učitelů. 197 (88 %) respondentů označilo možnost ano, že celkový životní styl má vliv na psychickou a fyzickou relaxaci. Je důležité si uvědomit, že máme fyzickou a duševní stránku, kterou je potřeba jak uvolňovat, tak i uklidňovat. Tyto dvě stránky člověka spolu úzce souvisí a těchto 197 respondentů jsou si toho dobře vědomi.



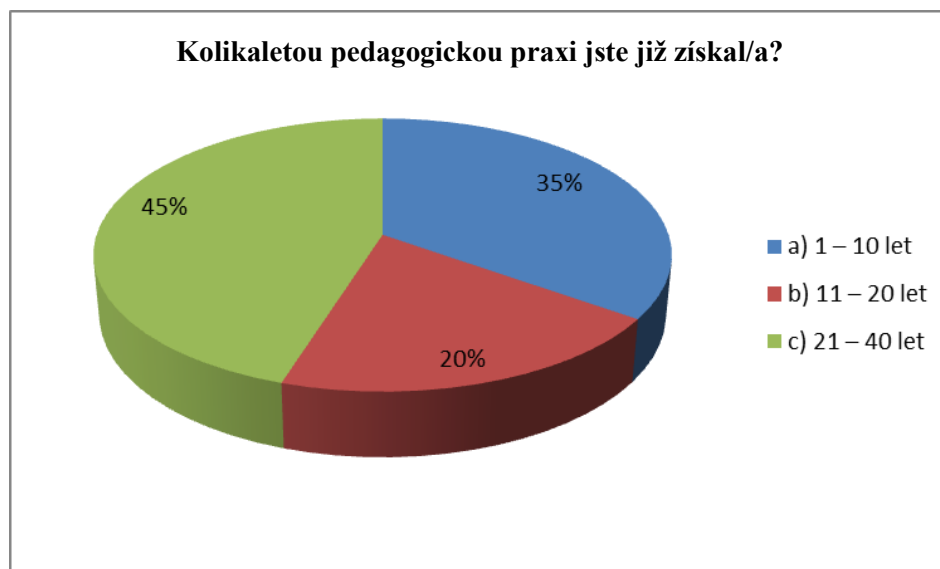
Graf 15 - Otázka č. 15 – Vyberte sport, který provozujete nejčastěji. N = 224 (zdroj: vlastní výzkum)



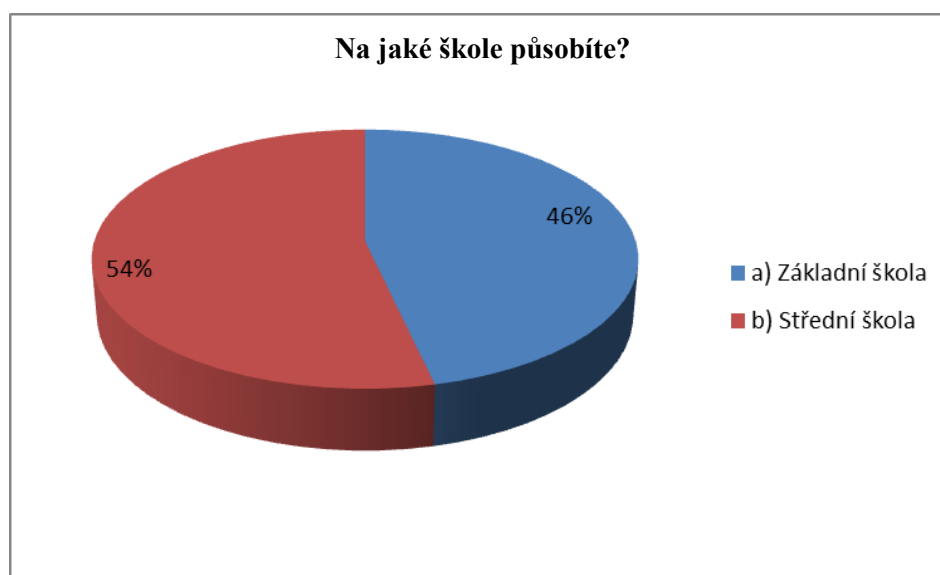
Graf 16 - Otázka č. 16 – Jak často sportujete? N = 224 (zdroj: vlastní výzkum)

Protože jak už bylo uvedené u otázky č. 4, že 121 (54 %) respondentů preferuje různé sporty, jako nejčastější relaxační techniku, u otázky č. 15 a 16 jsem zjišťovala konkrétní provozované sporty a jak často pedagogové sportují. Velkou pozitivní věcí pro celkový životní styl je určitě pohyb, a to jakýkoli. Když se podívám na výsledky 15. otázky vidím 190 (85 %) sportujících pedagogů z celkového počtu 224 (100 %). Největší zastoupení má cyklistika s 69 (31 %) respondenty, dále posilovny a fitness centra s 52 (23 %) respondenty a třetím nejvíce zmiňovaným sportem je plavání s 28 (12 %) respondenty, zmínila bych ještě jako dost podstatný sport samotný běh, který označilo 13 (6 %) respondentů. Můj předpoklad, na který jsem vsázela, byl běh, který je podle mě ta nejlepší volba, nezasahuje do finančních a ani časových prostředků. Ovšem chápu, že je tu další spousta věcí, které některým lidem zabraňuje v provozování tohoto sportu, jako různá onemocnění, věk, či samotná povaha člověka. Abych se tedy vrátila k vyhodnocení otázek, jde vidět, že učitelé se snaží svou fyzičku udržovat a tím si navozovat i lepší náladu a odbourávání stresu, přičemž sport je ta nejjednodušší varianta relaxace.

V další otázce č. 16



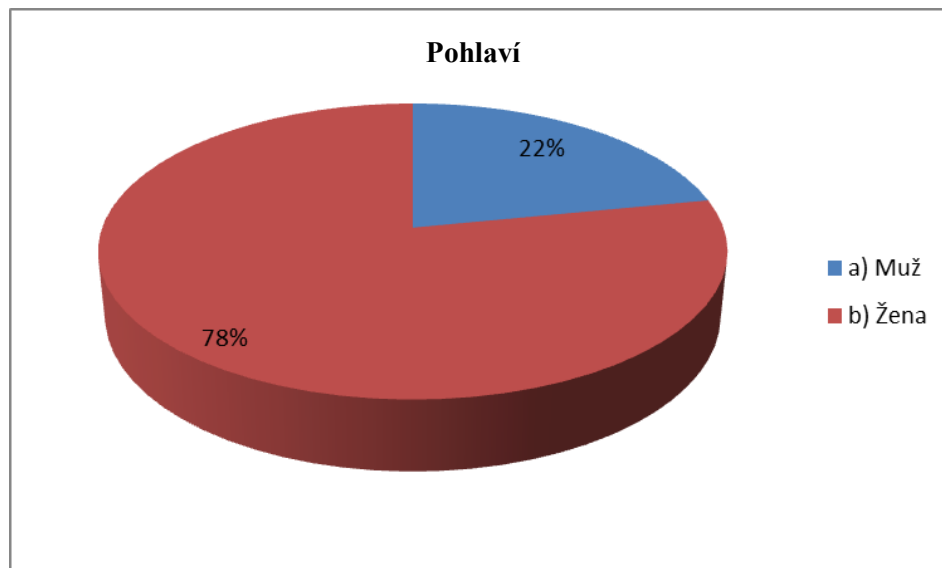
Graf 17 - Otázka č. 17 – Kolikaletou pedagogickou praxi jste již získal/a? N = 224 (zdroj: vlastní výzkum)



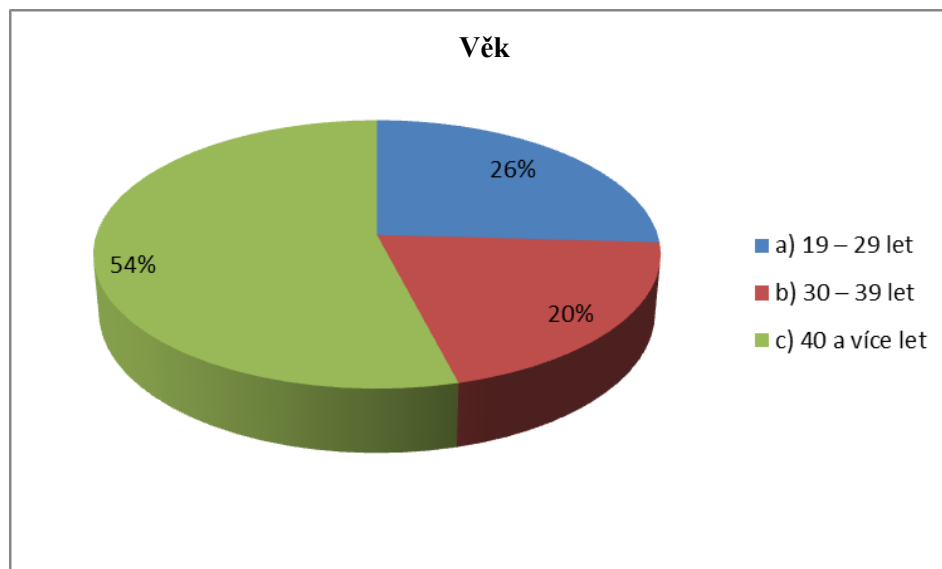
Graf 18 - Otázka č. 18 – Na jaké škole působíte? N = 224 (zdroj: vlastní výzkum)

Pro určení zvládnutí stresu a vůbec užívání různých relaxačních technik v pedagogické profesi je i důležité vědět jakou praxi samotný učitel má. Proto v otázce č. 17 zjišťují kolikaletou pedagogickou praxi respondenti získali. Je totiž rozdíl zeptat se začínajícího učitele, kterého čeká veškeré připravování školních věcí a stresování se z nového prostředí a nových lidí, a dlouholetého učitele, který už má zajetou určitou rutinu apod. Z výsledků vyplynulo, že skoro polovina 101 (45 %) respondentů učí na školách již 21 – 40 let, dá se tedy říci, že to jsou

tzv. matadoři. Na druhé straně z výsledků vyplynulo, že zlínská pedagogická populace je docela vyrovnaná, co se týče praxe, protože respondentů, kteří učí, zatím krátce tzn. 1 – 10 let, je 78 (35 %).



Graf 19 - Otázka č. 19 – Pohlaví. N = 224 (zdroj: vlastní výzkum)



Graf 20 - Otázka č. 20 – Věk. N = 224 (zdroj: vlastní výzkum)

Zbylé otázky hodnotí základní informace o respondentech, na jaké škole působí, jakého jsou pohlaví a jejich věk. Z celkového počtu 224 (100 %) respondentů působí 120 (54 %) respondentů

na středních školách a 104 (46 %) respondentů na základních školách. Pohlaví respondentů bylo vyhodnoceno tak, že drtivá většina respondentů jsou ženy 175 (78 %), což se předpokládalo. I v současné době je profese pedagoga představována jako ideální profese spíše pro ženy, protože jsou k výchově, jako takové jakoby předurčeny. Předpokládám, že pedagogů, jako mužů, bude v budoucnosti čím dál více. Už z výše vyhodnocené otázky č. 17 jsme se dozvěděli, že většina respondentů má 21 – 40 let praxi, což nám potvrzuje i poslední 20. otázka zkoumající věk respondentů. Ta nám ukazuje, že 121 (54 %) respondentů je starších 40 - ti let, 58 (26 %) respondentů je ve věkovém rozmezí 19 – 29 let a nakonec 45 (20 %) respondentů je ve věkovém rozmezí od 30 – 39 let.

1. hypotéza byla **potvrzena** díky výsledkům a jejich vyhodnocením uvedeným výše.

Hypotéza č. 2:

Učitelé na středních školách mají větší potřebu použití relaxačních technik jak učitelé na základních školách.

Důkazy potvrzující pravdivost tohoto tvrzení:

- Výsledky výzkumu uvedené níže.

- Celkový počet, respondentů 208 (100 %). Celkový počet respondentů u této hypotézy se liší, protože jsem byla nucena náhodným výběrem odstranit 16 dotazníků ze středních škol, abych porovnávala stejné počty respondentů ze základních a středních škol. U 1. hypotézy bylo 104 respondentů ze základních škol a 120 respondentů ze středních škol, proto bylo u první hypotézy 100 % respondentů v počtu 224. Tento problém měl za následek nové rozdělení a vyhodnocení dotazníků. Nicméně 2. hypotéza byla opět **potvrzena** po vyhodnocení tohoto srovnání. Bylo dokázáno, že učitelé na středních školách mají větší potřebu relaxovat, z hlediska náročnosti vyučovaných adolescentů, kterým v této době probíhá puberta a na učitele působí větší stres.

5 DISKUSE

Výzkumného šetření se zúčastnilo celkem 224 učitelů ze základních a středních škol města Zlín. Převážnou většinu respondentů tvořily ženy (78 %). Délka praxe byla nejčastěji respondenty uváděna v rozmezí 21 - 40 let (45 %) a 1 - 10 let (35 %). Věkové zastoupení respondentů bylo nejčastěji 40 a více let (54 %). Převážná část respondentů nepoužívá relaxační techniky během vyučování (67 %).

K ověření hlavního cíle práce byly stanoveny dvě hypotézy.

Hypotéza č. 1

Učitelé mají přehled o formách, metodách a technikách relaxace a s tím spojené významné věci, jako zdravý životní styl.

Důkazy potvrzující toto tvrzení jsou k nalezení v celkově vyhodnocených odpovědích respondentů ze základních i středních škol v kapitole 4.2.

Hypotéza č. 2

Učitelé na středních školách mají větší potřebu použití relaxačních technik jak učitelé na základních školách.

Důkazy potvrzující toto tvrzení jsou k nalezení v odpovědích, které porovnávali respondenty ze základních a středních škol v kapitole 4.2.

Na základě jednotlivých cílů práce byly zformulovány 4 výzkumné otázky,

Výzkumná otázka č. 1:

Udrží učitelé jen svůj fyzický stav nebo i psychický stav?

Odpověď na tuto otázku zjišťovala otázka č. 1, 2 a 3. Z odpovědí respondentů bylo zjištěno, že většina učitelů při relaxaci myslí na obě stránky relaxace, jak fyzickou tak i duševní, což znamená správnou a zdravou relaxaci. Psychický a fyzický stav by měly být v rovnováze, drtivá většina odpověděla ano, 211 (94 %) respondentů. Důležitá otázka na učitele byla také, jestli znalost psychohygieny a různých relaxačních technik je pro jejich profesi důležitá, načež opět drtivá většina odpověděla, že ano, což bylo 206 (92 %) respondentů. A do třetice na tuto

výzkumnou otázku odpovídá vyhodnocení 3. otázky, kdy 100 (44 %) respondentů odpovědělo, že dávají přednost kombinaci relaxace fyzické i duševní v kombinaci.

Na základě výsledků bylo zjištěno, že relaxace učitelů je správná, protože se snaží relaxovat obě stránky, tělo i duši, které jsou k sobě neodmyslitelně spojeny. Nelze tedy relaxovat jen jednu část, tím by si člověk mohl i ublížit.

Výzkumná otázka č. 2:

Jaký mají učitelé osobní náhled na relaxaci?

Odpověď na tuto otázku zjišťovala otázka č. 4 - 7 a 9. Z odpovědí respondentů bylo zjištěno, že nejčastější relaxační technikou učitelů je sport, tuto možnost vybralo 121 (54 %) respondentů, navazující další otázka zjistila, že většina učitelů relaxuje, jen když je potřeba, čili když mají velký nával stresu apod., odpovědělo tedy 114 (51 %) respondentů. Samozřejmě zjišťovalo se i kde a s kým učitelé relaxují. Nejčastěji se relaxace u učitelů provozuje v domácím prostředí, odpovědělo tak 175 (78 %) respondentů, a o samotě což preferuje 104 (46 %) respondentů. Poslední daná otázka zkoumající tuto výzkumnou otázku zjistila, že více jak polovina učitelů má vědomí o tom, že k dosažení relaxace nejde jen o uspokojení jedné z uvedených možností v dotazníku, ale ve všech bodech, odpovědělo tak 121 (54 %) respondentů.

Na základě výsledků bylo zjištěno, že učitelé mají pozitivní náhled na relaxaci, který je potřeba pro uvolňování stresu.

Výzkumná otázka č. 3:

Využívají učitelé relaxaci i v průběhu vyučování se studenty, či žáky?

Odpověď na tuto otázku zjišťovala otázka č. 8. Z odpovědí respondentů bylo zjištěno, že více jak polovina učitelů, 150 (67 %) respondentů, středních a základních škol nevyužívá relaxační techniky v průběhu vyučování. Je možné to odvodit i z toho, jak bylo uvedeno v předchozí výzkumné otázce, že učitelé raději relaxují doma a sami, čili ve škole nezískají takovou koncentraci a uvolňující pocit. Dále v tomto hraje roli i čas a rozvržení hodiny samotného učitele.

Výzkumná otázka č. 4:

Jaký mají učitelé životní styl?

Odpověď na tuto otázku zjišťovala otázka č. 12, 13, 15 a 16. Z odpovědí respondentů bylo zjištěno, že se většina učitelů snaží žít zdravě a udržovat si fyzický stav. 6 – 8 hodin spánku denně se věnuje 153 (68 %) respondentů, pravidelně a zdravě se stravuje 195 (87 %) respondentů a pravidelně sportuje 190 (85 %) respondentů a aspoň 1x týdně 85 (38 %) respondentů.

Na základě výsledků bylo zjištěno, že učitelé mají životní styl dobrý, snaží se ho udržovat, což jim pomáhá v profesi učitele i v samotné relaxaci.

Následující výzkumy potvrzují význam relaxačních technik v profesi učitelů.

Nejprve zmíním výzkum Státního zdravotního ústavu z roku 2002. Výsledky studie pracovníků Státního zdravotního ústavu potvrzují:

- vysokou psychickou pracovní zátěž téměř u 80 % učitelů,
- nadměrný stres u 60 %,
- sníženou odolnost vůči stresu,
- u 25 %,
- nedostatky v životosprávě u 90 % učitelů.

Studie byla (ve spolupráci s Českomoravským odborovým svazem pracovníků školství) uskutečněna v roce 2002 a účastnilo se jí 87 učitelů z 12 pražských základních škol (13 učitelů a 74 učitelek). Tento vzorek je poměrně malý a neobsahuje výzkum učitelů venkovských. Výzkum byl zaměřen na psychickou pracovní zátěž, stres, rizikové typy chování a postoje, povědomost učitelů o svém zdravotním stavu a na další zdravotní rizika.

Zvýšená psychická pracovní zátěž byla u učitelské profese prokázána opakovaně v celé řadě výzkumných projektů. Dále šlo o zvýšený výskyt rizikových faktorů vzniku kardiovaskulárních onemocnění a další zdravotní rizika. V tomto průzkumu se navíc jednalo o to, že dotazníkovou metodou byly zjišťovány postoje a vědomosti učitelů k problematice zdravého životního stylu.

Výsledky potvrzují téměř u 80 % respondentů vysokou **psychickou pracovní zátěž**. Pracovní psychická zátěž, která se projevuje především sníženou pozorností a zvýšeným pocitem zodpovědnosti, se odráží i v motivaci k práci, ve vztazích na pracovišti, v jednání s lidmi, v pracovních i zdravotních rizicích, v napětí, únavě, poklesu pracovní výkonnosti apod.

Somatický zdravotní stav zhruba 60 % učitelů vykazoval problémy s výkonností a fyzickou kondicí, vegetativní dysregulací (bolesti hlavy, závratě, pocení, mdloby, nesnášení horka, chladu).

Psychický stav téměř 75 % učitelů vykazoval četné subjektivní obtíže, například poruchy soustředění, horší paměť, neurotické tendence, frustraci, nespavost, depresi, přetrvávající duševní i tělesnou únavu po práci. Je tedy prokázáno, že metody relaxačních technik jsou pro učitele potřebné a doporučované, jako možnost uvolnění stresu.

Dalším prokazujícím výzkumem je výzkum Zdeňky Žídkové a Jaroslavy Martinkové, které publikovaly v Českém pracovním lékařství č. 3, 2003 studii Psychická zátěž učitelů na základních školách.

Učitelé základních škol jsou v odborné literatuře na základě četných studií řazeni mezi profese se zvýšenou psychickou zátěží. Náplň činnosti učitelů se podle Žídkové a Martinkové v posledních 10 letech výrazně změnila, důraz je kladen nejen na složku edukační, ale také na zvýšené nároky na sociální interakci. Cílem jejich práce bylo předložit podklady o psychické zátěži učitelů pro účely kategorizace prací. Výzkumu se pomocí dotazníků zúčastnilo 142 učitelů (ze 13 základních škol v různých obcích okresu Blansko), sledováno bylo:

- subjektivní hodnocení pracovní psychické zátěže,
- fyzické příznaky únavy,
- dlouhodobé neurotické potíže.

8,5% respondentů uvedlo při subjektivním hodnocení zdravotního stavu dlouhodobé zdravotní potíže, obtíže související se syndromem vyhoření (10%), spokojenost s povoláním a pracovní stresy. Výsledky ukázaly zvýšenou psychickou zátěž při práci, negativně byl hodnocen zvláště časový tlak, zatěžující zodpovědnost a úbytek výkonnosti. Přetížení se projevilo ve zvýšené nervozitě a psychické únavě na konci pracovního dne, třetina učitelů uváděla dlouhodobé neurotické potíže, desetina silné příznaky vyhoření.

Nejvíce zastoupenými stresory byly:

- postavení učitele ve společnosti (33,3%),
- problémy s žáky (např. 21,1% uvedlo nezáměr žáků o učení, kázeňské problémy uvedlo 12,0%, odpovědnost za zdraví a bezpečnost jiných 21,12 %),
- nároky profese na psychické procesy.

Zvýšená psychická zátěž učitelů základních škol je opakovaně diskutována našimi i zahraničními výzkumníky a také tato studie potvrzuje, že učitelům jako exponované profesi z hlediska psychické zátěže je nutno věnovat zvýšenou pozornost.

ZÁVĚR

Způsobů, jak posílit duševní a fyzickou rovnováhu, je spousta. Snad se v této diplomové práci podařilo upozornit alespoň na některé z nich.

V následujících řádcích je popsáno, co považujeme za nejdůležitější pro upevnění duševního a fyzického zdraví učitele. Povolání učitele může přinášet velkou celoživotní radost a uspokojení, protože to co v žácích a studentech zanecháváme, to se neztratí. Učitel plný laskavosti a přiměřené náročnosti zůstává dál žít ve vzpomínkách každého žáka a studenta. Aby tohoto učitelé dosáhli, měli by relaxovat a uvolňovat stres, aby mohli dát průchod výše zmíněné laskavosti.

Pro duševní pohodu každého učitele je velmi významné rodinné zázemí, okruh přátel a partner/ka. Měli bychom si tedy vytvářet radostnou, spokojenou atmosféru svého domácího prostředí.

Každý učitel si může ovlivnit život stylem své životosprávy, a jak se říká ve zdravém těle, zdravý duch. Učitelé by se měli naučit rozumně hospodařit se svými silami a svým časem.

Téma relaxace je v odborné literatuře poměrně široce zastoupeno, je nazíráno z různých úhlů pohledu, což souvisí s jeho ambivalentní povahou (psychickou a fyzickou). Spektrum relaxačních technik se rozšiřuje v závislosti na rostoucím zájmu lidí.

Cílem práce bylo podat přehled používaných relaxačních metod v profesi učitele v závislosti na životní styl. Z velkého množství relaxačních metod jsem do nejpoužívanějších technik vybrala několik pro podrobnější popis: Jakobsonova progresivní relaxace, Shultzův autogenní trénink, Jógová relaxace, řízená imaginace, dechová cvičení, Feldenkreisova metoda, aromaterapie, arteterapie a muzikoterapie. Jedná se o nejdostupnější techniky, se kterými se učitelé mohou setkat, a bylo by vhodné, aby o nich věděli.

Dalším cílem bylo porovnat potřebu využitelnosti relaxačních technik učitelů na základních a středních školách. Tento cíl byl potvrzen výzkumem a doloženým vyhodnocením v kapitole 4.2.

Relaxační techniky však nesmí být považovány za klasickou léčbu nebo péči fyzioterapeuta apod., je to spíše nápomocná pomůcka. Některé bývají časově náročné, ty které jsou uvedeny

v teoretické části, jako doporučené cviky pro učitele o přestávkách, jsou cviky časově co nejméně náročné pro úsporu času učitelů.

Každému učiteli vyhovuje jiný druh, forma či metoda relaxačních technik, necht' tato práce je pomocníkem při výběru vhodné techniky a také příručkou jak některé cviky a techniky správně provádět.

SOUHRN

V celé diplomové práci, se zaměřením na Formy relaxace jako součást životního stylu učitelů základních a středních škol, jde o vysvětlení nejdůležitějších základních pojmů, které by člověk zajímavější se o relaxační techniky měl určitě znát. Dále má práce působit jako stručný přehled relaxačních technik (příručka), které lze využít jako prostředek k uvolnění různých částí těla. Je určena konkrétně pro učitele během vykonávání své profese, ale využít by ji mohl každý, kdo má o relaxaci zájem.

Teoretická část se zaměřuje na psychologickou stránku zvládnutí stresu a jednotlivé postupy správného užití relaxačních technik. Výběr technik je určen konkrétně pro užití o přestávkách, kdy si učitel může najít pár minut denně na relaxaci. Relaxační techniky jsou vybrány konkrétně pro užití o přestávkách z hlediska omezeného místa pro provedení cviku a také časového omezení. Sám učitel si však musí vybrat cvik nebo cviky, co mu vyhovují, sám.

Praktická část zjišťovala potřebnost relaxačních technik v profesi učitelů, konkrétně učitelů základních a středních škol ve Zlíně, a výzkumem bylo potvrzeno, že relaxační techniky jsou využívány velmi často. Z vyhodnocení celé praktické části vyplývá, že relaxace má smysl jak pro fyzickou stránku, tak i pro tu duševní stránku osobnosti. Dalším zkoumaným problémem bylo srovnání mezi učiteli základních a středních škol, pro koho je relaxace důležitější, či potřebnější. Opět byla předpokládaná hypotéza potvrzena. Středoškolští učitelé mají větší potřebu relaxace z důvodu výuky a výchovy starší a náročnější věkové kategorie dětí, podrobnějšího obsahu předmětů apod.

Klíčová slova: zklidnění, relaxace, stres, odpočinek, relaxační technika, učitel, pedagog, základní škola, střední škola.

SUMMARY

Throughout the thesis, focusing on the Forms of relaxation as a part of the lifestyle of the teachers of elementary and high schools, it is about the explanation of the most important basic concepts that one would interested in relaxing techniques should definitely know. Further has work to act as a brief overview of relaxation techniques (manual), which can be used as a means to release the various parts of the body. It is designed specifically for teachers in carrying out their profession, but to use it could anyone who has a relaxing interest.

The theoretical part focuses on the psychological aspect of stress management and individual procedures of the correct use of relaxation techniques. The choice of techniques is designed specifically for use during recess, when the teacher can find a few minutes a day to relax. Relaxation techniques are selected specifically for use on breaks from the point of view of the limited space for the exercise and also a time limit. Itself the teacher must, however, choose the exercise or exercises, what suit him, alone.

The practical part established the need for relaxation techniques in the profession of teachers, specifically teachers of elementary and high schools in Zlín, and research has confirmed that relaxation techniques are used very often. From the evaluation throughout the practical part shows that the relaxation has a meaning for both the physical and the mental side of personality. Another examined issue was the comparison between the teachers of elementary and high schools, for whom relaxation is more important, or more necessary. Again, the assumed hypothesis was confirmed. High school teachers have a greater need for relaxation because of the teaching and education of older and more demanding ages of the children, more detailed content articles etc.

Key words: relaxation, stress, rest, relaxation technique, teacher, educator, elementary school, high school.

REFERENČNÍ SEZNAM

Seznam použité literatury

1. ANGELO, Jack, 2015 *Síla dechu: léčení a uvolnění vědomí pomocí dechu*. Přeložila Berta BOTUROVÁ. Praha: Knižní klub. ISBN 978-80-242-4788-5.
2. BAUER, Miroslav a Ingrid HABURAIOVÁ, 2015. *Leadership s využitím kaizen a lean: pohádky pro unavené manažery*. Brno: BizBooks. ISBN 978-80-265-0390-3.
3. BISGES, Günther, 2014. *10 Feldenkraisových lekcí pro uvolnění zad, šíje a ramen*. Praha: Plot. ISBN 978-80-7428-240-9.
4. BEDRNOVÁ, Eva a Daniela PAUKNEROVÁ, 2015. *Management osobního rozvoje: duševní hygiena, sebeřízení, efektivní životní styl*. 2., aktualizované a doplněné vydání. Praha: Management Press. ISBN 978-80-7261-381-6.
5. BURCH, Vidyamala a Danny PENMAN, 2016. *Meditace pro zdraví: praktický průvodce pro zvládnutí bolesti, nemocí a stresu pomocí všímavosti*. Přeložil Lenka VLČKOVÁ. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-5619-6.
6. BURSOVÁ, Marta, 2005. *Kompenzační cvičení: uvolňovací, protahovací, posilovací*. Praha: Grada. Fitness, síla, kondice. ISBN 80-247-0948-1.
7. BUZKOVÁ, Klára, 2006. *Fitness jóga: harmonické cvičení těla i duše*. Praha: Grada. Fitness, síla, kondice. ISBN 80-247-1525-2.
8. ČECHOVÁ, Věra, Alena MELLANOVÁ a Marie ROZSYPALOVÁ, 2003. *Speciální psychologie: [učební text]*. Brno: Národní centrum ošetrovatelství a nelékařských zdravotnických oborů. ISBN 80-7013-386-4.
9. DISMAN, Miroslav, 2011. *Jak se vyrábí sociologická znalost: příručka pro uživatele*. 4., nezměněn. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1966-8.
10. DROTÁROVÁ, Eva a Lucia DROTÁROVÁ, 2003. *Relaxační metody: malá encyklopedie : [jak zvládat stres]*. Praha: EPOCH. ISBN 80-86328-12-0.
11. FESSLER, Norbert, 2014. *Rychlá relaxace: minutová cvičení proti každodennímu stresu*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5073-6.
12. GROFOVÁ, Kateřina a Vojtěch ČERNÝ, 2015. *Relaxační techniky pro tělo, dech a mysl: návrat k přirozenému uvolnění*. Brno: Edika. ISBN 978-80-266-0835-6.

13. HAGEMANN, Wolfgang, 2012. *Syndrom vyhoření u učitelů: příčiny, pomoc, terapie*. V Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně. ISBN 978-80-7414-364-9.
14. HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ, 2010. *Velký psychologický slovník*. Ilustroval Karel NEPRAŠ. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-686-5.
15. HÁJEK, Pavel, 1996. *Hravá jóga: cvičení jógy pro děti mateřských škol a mladšího školního věku*. Plzeň: Pedagogické centrum.
16. HENNIG, Claudius a Gustav KELLER, 1996. *Antistresový program pro učitele: projevy, příčiny a způsoby překonání stresu z povolání*. Praha: Portál. Pedagogická praxe. ISBN 80-7178-093-6.
17. HOLEČEK, Václav, 2014. *Psychologie v učitelské praxi*. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-3704-1.
18. CHRÁSKA, Miroslav, 2016. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5326-3.
19. IRMIŠ, Felix, 1996. *Nauč se zvládat stres*. Praha: Alternativa. ISBN 80-85993-02-3.
20. JONES, J. Graham a Adrian MOORHOUSE, 2010. *Jak získat psychickou odolnost: strategie vítězů, které změni váš pracovní výkon*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3022-6.
21. KANTOR, Jiří, Matěj LIPSKÝ a Jana WEBER, 2009. *Základy muzikoterapie*. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2846-9.
22. KELNAROVÁ, Jarmila a Eva MATĚJKOVÁ, 2014. *Psychologie a komunikace pro zdravotnické asistenty - 4. ročník*. 2., přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-5203-7.
23. KRASKA-LÜDECKE, Kerstin, 2007. *Nejlepší techniky proti stresu*. Praha: Grada. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-1833-0.
24. KREJČÍ, Milada, 1995. *Jóga v praxi pedagoga*. České Budějovice: Jihočeská univerzita. ISBN 80-7040-129-X.
25. KRUMLOVSKÁ, Olga, 2009. *Harmonický život: barvy, tvary, talismany a rady našich předků*. Praha: Plot. ISBN 978-80-86523-95-8.
26. KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 1994. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada. Pro vaše zdraví. ISBN 80-7169-121-6.

27. KYRIACOU, Chris, 2004. *Klíčové dovednosti učitele: cesty k lepšímu vyučování*. 2. vyd. Přeložil Dominik DVOŘÁK, přeložil Milan KOLDINSKÝ. Praha: Portál. Pedagogická praxe. ISBN 80-7178-965-8.
28. LIEBMANN, Marian, 2005. *Skupinová arteterapie: nápady, témata a cvičení pro skupinovou výtvarnou práci*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-864-3.
29. LUKEŠ, Václav, 2001. *Antistresový program: (podkladové materiály k výcviku)*. České Budějovice: Pedagogické centrum. ISBN 80-7019-007-8.
30. MACHAČ, Miloš, Helena MACHAČOVÁ a Jiří HOSKOVEC, 1984. *Duševní hygiena a prevence zátěže*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
31. MIHULOVÁ, Marie, 1994. *Proti únavě a stresu: jednoduché, přirozené a účinné prostředky pro každého*. Liberec: Santal. ISBN 80-901531-5-1.
32. MILES, Matthew B., A. M. HUBERMAN a Johnny SALDAÑA, 2014. *Qualitative data analysis: a methods sourcebook*. Ed. 3. Los Angeles: Sage. ISBN 978-1-4522-5787-7.
33. MÍČEK, Libor a Vladimír ZEMAN, 1997. *Učitel a stres*. 2. rozš. vyd. Opava: Vade mecum. Věda do kapsy. ISBN 80-86041-25-5.
34. MÜLLER, Oldřich, 2014. *Terapie ve speciální pedagogice*. 2., přeprac. vyd. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-4172-7.
35. NEŠPOR, Karel, 2016. *Kudy do pohody: tisíc snadných rad, jak se uklidnit*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1044-3.
36. NOVÁK, Tomáš, 2004. *Jak bojovat se stresem*. Praha: Grada. Psychologie pro každého. ISBN 80-247-0695-4.
37. OREL, Miroslav a Věra FACOVÁ, 2010. *Stres, zátěž a jejich zvládnutí*. Ostrava: Základní škola Ostrava-Dubina, Františka Formana 45. ISBN 978-80-904576-8-3.
38. PAULÍK, Karel, 1995. *Pracovní zátěž vysokoškolských učitelů*. Ostrava: Repronis. Spisy Filozofické fakulty Ostravské univerzity, č. 89/1995. ISBN 80-7042-423-0.
39. PAULÍK, Karel, 2010. *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2959-6.
40. PAPŘOKOVÁ, Anna, 2013. *Techniky sociologického výzkumu: studijní opora*. Ostrava: VŠB - Technická univerzita Ostrava. ISBN 978-80-248-2931-9.
41. PLAMÍNEK, Jiří, 2013. *Sebezpoznání, sebeřízení a stres: praktický atlas sebezvládnutí*. 3., dopl. vyd. Praha: Grada. Management (Grada). ISBN 978-80-247-4751-4.

42. PUNCH, Keith, 2008. *Základy kvantitativního šetření*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-381-9.
43. RUSH, Myron D, 2003. *Syndrom vyhoření*. Praha: Návrat domů. Moudrost do kapsy. ISBN 80-7255-074-8.
44. STACKEOVÁ, Daniela, 2011. *Relaxační techniky ve sportu: [autogenní trénink, dechová cvičení, svalová relaxace]*. Praha: Grada. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-3646-4.
45. STOCK, Christian, 2010. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada. Poradce pro praxi. ISBN 978-80-247-3553-5.
46. ŠICKOVÁ-FABRICI, Jaroslava, 2016. *Základy arteterapie*. Rozšířené vydání. Přeložila Jana KŘÍŽOVÁ, přeložila Tereza HUBÁČKOVÁ. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1043-6.
47. TAKÁCS, Lea, SOBOTKOVÁ, Daniela a Lenka ŠULOVÁ, ed, 2015. *Psychologie v perinatální péči: praktické otázky a náročné situace*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5127-6.
48. VÍCHOVÁ, Veronika, 2016. *Autogenní trénink a autogenní terapie: relaxace, která pomáhá*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0999-7.

Seznam elektronických zdrojů

Státní zdravotnický ústav. *Psychická pracovní zátěž v profesi pedagogů* [online]. In: 2002. [cit. 2017-04-07]. Dostupné z: <http://www.szu.cz/granty> [cit. 2017-04-07]. Dostupné z: file:///C:/Users/Architect/Downloads/psych_zatez_ucitelu_zakl_skol.pdf

Státní zdravotnický ústav. *České pracovní lékařství* [online]. Brno: TIGIS, In: 2003, Psychická zátěž učitelů na základních školách (3). [cit. 2017-04-07]. Dostupné z: <http://www.szu.cz/publikace/ceske-pracovni-lekarstvi>

Seznam použitých symbolů a zkratek

ad. – k, ke = latinská předložka

apod. – a podobně

atd. – a tak dále

etc. – anglická zkratka a podobně

kol. - kolektiv

např. – na příklad

N = celkový počet respondentů

s. - strana

tj. – to je

tzn. – to znamená

viz. – podívej se

vyd. - vydání

Seznam obrázků

Obrázek 1 - Cviky pro procvičení krční páteře (ad. 1., ad. 2., ad. 3.)	23
Obrázek 2 - Cviky pro procvičení hrudní páteře (ad. 1., ad. 2.).....	24
Obrázek 3 - Cviky pro procvičení hrudní páteře (ad. 3., ad. 4.).....	24
Obrázek 4 - Cviky pro procvičení bederní páteře (ad. 1., ad. 2.)	25
Obrázek 5 - Cviky pro procvičení bederní páteře (ad. 3., ad. 4.)	26
Obrázek 6 - Cviky pro procvičení beder, páteře, kostrče a kyčlí (ad. 1., ad. 2., ad. 3.)	26
Obrázek 7 - Cvik pro procvičení beder, páteře, kostrče a kyčlí (ad. 4., ad. 5.)	27
Obrázek 8 - Cviky pro procvičení celé páteře (ad. 1.).....	28
Obrázek 9 - Cviky pro procvičení celé páteře (ad. 2., ad. 3.).....	28
Obrázek 10 - Pohyby ukazováků ad. 1.	29
Obrázek 11 - Pohyby ukazováků ad. 2.	30
Obrázek 12 - Pohyby ukazováků ad. 3.	31
Obrázek 13 - Poloha rukou ad. 2.	32
Obrázek 14 - Poloha rukou ad. 3.	33
Obrázek 15 - Fyziologické projevy stresu a relaxace (Buzková, 2006, s. 23)	88
Obrázek 16 - Rozdělení relaxačních technik dle Buzkové (2006, s. 24).....	89

Seznam grafů

Graf 1 - Otázka č. 1 – Myslíte si, že znalost psychohygieny a relaxačních technik je pro Vaši profesi pedagoga důležitá? N = 224 (zdroj: vlastní výzkum).....	44
Graf 2 - Otázka č. 2 – Je podle Vás důležité udržovat svůj psychický a fyzický stav v rovnováze? N = 224 (zdroj: vlastní výzkum)	44
Graf 3 - Otázka č. 3 – Jaké formě relaxace dáváte přednost? N = 224 (zdroj: vlastní výzkum)...	45
Graf 4 - Otázka č. 4 – Jakou relaxační techniku sami nejčastěji používáte? N = 224 (zdroj: vlastní výzkum).....	45
Graf 5 - Otázka č. 5 – Jak často relaxujete? N = 224 (zdroj: vlastní výzkum).....	46
Graf 6 - Otázka č. 6 – Kde nejčastěji relaxujete? N = 224 (zdroj: vlastní výzkum)	47
Graf 7 - Otázka č. 7 – S kým se Vám relaxuje nejlépe? N = 224 (zdroj: vlastní výzkum).....	48
Graf 8 - Otázka č. 8 – Používáte relaxační techniky i během vyučování? N = 224 (zdroj: vlastní výzkum).....	48
Graf 9 - Otázka č. 9 – Vyberte jeden bod, který je podle Vás nejdůležitější k dosažení relaxace. N = 224 (zdroj: vlastní výzkum)	49
Graf 10 - Otázka č. 10 – Vyberte jednu situaci, která Vás při výkonu povolání pedagoga nejvíce stresuje. N = 224 (zdroj: vlastní výzkum)	50
Graf 11 - Otázka č. 11 – Berete si práci sebou domů? N = 224 (zdroj: vlastní výzkum)	51
Graf 12 - Otázka č. 12 – Kolik hodin denně věnujete spánku? N = 224 (zdroj: vlastní výzkum)	51
Graf 13 - Otázka č. 13 – Stravujete se pravidelně a zdravě? N = 224 (zdroj: vlastní výzkum)....	52
Graf 14 - Otázka č. 14 – Myslíte si, že životní styl má vliv na psychickou a fyzickou relaxaci/uvolnění? N = 224 (zdroj: vlastní výzkum).....	53
Graf 15 - Otázka č. 15 – Vyberte sport, který provozujete nejčastěji. N = 224 (zdroj: vlastní výzkum).....	53
Graf 16 - Otázka č. 16 – Jak často sportujete? N = 224 (zdroj: vlastní výzkum).....	54
Graf 17 - Otázka č. 17 – Kolikaletou pedagogickou praxi jste již získal/a? N = 224 (zdroj: vlastní výzkum).....	55
Graf 18 - Otázka č. 18 – Na jaké škole působíte? N = 224 (zdroj: vlastní výzkum).....	55
Graf 19 - Otázka č. 19 – Pohlaví. N = 224 (zdroj: vlastní výzkum)	56
Graf 20 - Otázka č. 20 – Věk. N = 224 (zdroj: vlastní výzkum)	56

Seznam tabulek

Tabulka 1 – Přehled nepoužívanějších relaxačních technik podle Nešpora (1998).....	85
Tabulka 2 - Nejběžněji užívané vůně v aromaterapii a jejich působení.	86
Tabulka 3 – Základní psychologie barev.....	87
Tabulka 4 - Užitečné rady pro zdravý spánek podle Henniga a Kellera (1996)	90

Seznam příloh

Příloha 1 - Elektronický prepis dotazníku	75
Příloha 2 - Ukázka vyplněného dotazníku.....	80
Příloha 3 – Úvodní dopis	84
Příloha 4 - Přehled nejpoužívanějších relaxačních technik podle Nešpora (1998)	85
Příloha 5 - Nejběžněji užívané vůně v aromaterapii a jejich působení.	86
Příloha 6 - Základní psychologie barev.....	87
Příloha 7 - Fyziologické projevy stresu a relaxace (Buzková, 2006, s. 23)	88
Příloha 8 - Rozdělení relaxačních technik dle Buzkové (2006, s. 24).....	89
Příloha 9 – Užitečné rady pro zdravý spánek podle Henniga a Kellera (1996)	90
Příloha 10 - Stručné shrnutí nejdůležitějších protistresových tipů	91

Příloha 1 - Elektronický přepis dotazníku

Vážení pedagogové,

jsem studentkou Pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci. Svou diplomovou práci zpracovávám na téma **Formy relaxace jako součást životního stylu učitelů základních a středních škol**. Součástí práce je praktická část, ve které jsem si zvolila kvantitativní výzkum, ke kterému potřebuji sesbírat data ve formě dotazníku, právě s Vaší pomocí. Jde samozřejmě o dotazník **anonymní** a odpovědi v něm uvedené budou použity v mé diplomové práci.

Chtěla bych Vás proto požádat o jeho vyplnění, pokud možno podle skutečnosti. V případě uzavřených otázek prosím zakroužkujte jednu odpověď. V případě otevřených otázek vepište prosím krátkou stručnou odpověď.

Velmi děkuji za Váš čas.

1. Myslíte si, že znalost psychohygieny a relaxačních technik je pro Vaši profesi pedagoga důležitá?

- a) Ano
- b) Ne

2. Je podle Vás důležité udržovat svůj psychický a fyzický stav v rovnováze?

- a) Ano
- b) Ne

3. Jaké formě relaxace dáváte přednost?

- a) Fyzickou/svalovou relaxaci
- b) Duševní/mentální relaxaci
- c) Kombinaci obou

4. Jakou relaxační techniku sami nejčastěji používáte?

- a) Masáže
- b) Jóga
- c) Meditace
- d) Aromaterapie
- e) Muzikoterapie
- f) Žádnou
- g) Jiné: _____

5. Jak často relaxujete?

- a) Pravidelně
- b) Jen když je potřeba
- c) Nikdy

6. V jakém prostředí nejradši relaxujete?

- a) Ve škole
- b) Doma
- c) V přírodě
- d) Jinde: _____

7. S kým se Vám relaxuje nejlépe?

- a) Sami
- b) S terapeutem, cvičitelem, odborníkem
- c) S přáteli, blízkými
- d) S cizími lidmi

8. Používáte relaxační techniky i během vyučování

- e) Ano
- f) Ne

9. Vyberte jeden bod, který je podle Vás nejdůležitější k dosažení relaxace.

- a) Spánek
- b) Koncentrace
- c) Povaha
- d) Strava
- e) Pohyb
- f) všechny výše uvedené body

10. Vyberte jednu situaci, která Vás při výkonu povolání pedagoga nejvíce stresuje.

- a) Hádka
- b) Strach
- c) Nervozita
- d) Zaleknutí
- e) Překvapení
- f) Smutek
- g) Radost
- h) Jiná: _____

11. Berete si s sebou práci domů?

- a) Ano
- b) Ne

12. Kolik hodin denně věnujete spánku?

- a) 3 – 6 hodin
- b) 6 – 8 hodin
- c) Více jak 8 hodin

13. Stravujete se pravidelně a zdravě?

- a) Ano
- b) Ne

14. Myslíte, že životní styl má vliv na psychické a fyzické uvolnění?

- a) Ano
- b) Ne

15. Vyberte sport, který provozujete.

- a) Cyklistika
- b) Posilovna, fitness
- c) Plavání
- d) Míčové hry
- e) Turistika
- f) Běh
- g) Bojové sporty
- h) Atletika
- i) Tanec
- j) Chůze
- k) Žádný

16. Jak často sportujete?

- a) Denně
- b) 1x týdně
- c) 2x týdně
- d) 3x až vícekrát týdně
- e) Nesportuji

17. Kolikaletou pedagogickou praxi jste již získal/a?

- a) 1 – 10 let
- b) 11 – 20 let
- c) 21 – 40 let

18. Na jaké škole působíte?

- a) Základní škola
- b) Střední škola

19. Pohlaví.

- a) Muž
- b) Žena

20. Věk.

- a) 19 – 29 let
- b) 30 – 39 let
- c) 40 a více let

Příloha 2 - Ukázka vyplněného dotazníku

Vážení pedagogové,

jsem studentkou Pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci. Svou diplomovou práci zpracovávám na téma **Formy relaxace jako součást životního stylu učitelů základních a středních škol**. Součástí práce je praktická část, ve které jsem si zvolila kvantitativní výzkum, ke kterému potřebuji sesbírat data ve formě dotazníku, právě s Vaší pomocí. Jde samozřejmě o dotazník **anonymní** a odpovědi v něm uvedené budou použity v mé diplomové práci.

Chtěla bych Vás proto požádat o jeho vyplnění, pokud možno podle skutečnosti. V případě uzavřených otázek prosím zakroužkujte jednu odpověď. V případě otevřených otázek vepište prosím krátkou stručnou odpověď.

Velmi děkuji za Váš čas.

1. Myslíte si, že znalost psychohygieny a relaxačních technik je pro Vaši profesi pedagoga důležitá?

- a) Ano
- b) Ne

2. Je podle Vás důležité udržovat svůj psychický a fyzický stav v rovnováze?

- a) Ano
- b) Ne

3. Jaké formě relaxace dáváte přednost?

- a) Fyzickou/svalovou relaxaci
- b) Duševní/mentální relaxaci
- c) Kombinaci obou

4. Jakou relaxační techniku sami nejčastěji používáte?

- a) Masáže
- b) Jóga
- c) Meditace
- d) Aromaterapie
- e) Muzikoterapie
- f) Žádnou
- g) Jiné: _____

5. Jak často relaxujete?

- a) Pravidelně
- b) Jen když je potřeba
- c) Nikdy

6. V jakém prostředí nejradši relaxujete?

- a) Ve škole
- b) Doma
- c) V přírodě
- d) Jinde: _____

7. S kým se Vám relaxuje nejlépe?

- a) Sami
- b) S terapeutem, cvičitelem, odborníkem
- c) S přáteli, blízkými
- d) S cizími lidmi

8. Používáte relaxační techniky i během vyučování

- e) Ano
- f) Ne

9. Vyberte jeden bod, který je podle Vás nejdůležitější k dosažení relaxace.

- a) Spánek
- b) Koncentrace
- c) Povaha
- d) Strava
- e) Pohyb
- f) všechny výše uvedené body

10. Vyberte jednu situaci, která Vás při výkonu povolání pedagoga nejvíce stresuje.

- a) Hádka
- b) Strach
- c) Nervozita

- d) Zaleknutí
- e) Překvapení
- f) Smutek
- g) Radost
- h) Jiná: _____

11. Berete si s sebou práci domů?

- a) Ano
- b) Ne

12. Kolik hodin denně věnujete spánku?

- a) 3 – 6 hodin
- b) 6 – 8 hodin
- c) Více jak 8 hodin

13. Stravujete se pravidelně a zdravě?

- a) Ano
- b) Ne

14. Myslíte, že životní styl má vliv na psychické a fyzické uvolnění?

- a) Ano
- b) Ne

15. Vyberte sport, který provozujete.

- a) Cyklistika
- b) Posilovna, fitness
- c) Plavání
- d) Míčové hry
- e) Turistika
- f) Běh
- g) Bojové sporty
- h) Atletika
- i) Tanec
- j) Chůze

k) Žádný

16. Jak často sportujete?

- a) Denně
- b) 1x týdně
- c) 2x týdně
- d) 3x až vícekrát týdně
- e) Nesportuji

17. Kolikaletou pedagogickou praxi jste již získal/a?

- a) 1 – 10 let
- b) 11 – 20 let
- c) 21 – 40 let

18. Na jaké škole působíte?

- a) Základní škola
- b) Střední škola

19. Pohlaví.

- a) Muž
- b) Žena

20. Věk.

- a) 19 – 29 let
- b) 30 – 39 let
- c) 40 a více let

Příloha 3 – Úvodní dopis

Vážená paní ředitelko, vážený pane řediteli,

jmenuji se Julie Bočková a jsem studentkou II. ročníku navazujícího magisterského studia Učitelství sociálních a zdravotních předmětů pro střední a vyšší odborné školy na Pedagogické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci. V rámci letošního ukončení studia zpracovávám diplomovou práci na téma: „Formy relaxace jako součást životního stylu učitelů základních a středních škol“.

Obracím se tedy na Vás s prosbou o provedení výzkumného šetření na Vaší škole. Jedná se kvantitativní anonymní výzkumné šetření realizované prostřednictvím anonymního dotazníku, který bude zaměřen na problematiku uvolňování stresu. Výzkum by měl být realizován u co největšího počtu respondentů (pedagogů školy). Zapojení Vás a vašich kolegů do výzkumu bude záležet jen na Vašem rozhodnutí. Zmiňovaná diplomová práce by měla ověřit přehled pedagogů středních a základních škol ve formách, metodách a technikách relaxace a s ní související životní styl pedagogů. Výsledky výzkumu by měly poukázat především na potřebu relaxace pedagogů, uvolňování stresu, jako reakce na náročný druh profese.

V případě kladné odpovědi bych ráda Vaši školu navštívila v nejbližším možném termínu a anonymní dotazníky osobně předala. S výsledky celého výzkumu, který je realizován na základních a středních školách v rámci města Zlína, Vás v případě zájmu velice ráda seznámím.

Děkuji za Vaši ochotu a věřím v úspěšnou spolupráci.

V Olomouci dne 11. 11. 2016

.....
Bc. Julie Bočková
Prostřední 3485
760 01 Zlín
telefon: 602 570 907
e-mail: Julinka.kulinka@seznam.cz

Příloha 4 - Přehled nejpoužívanějších relaxačních technik podle Nešpora (1998)

Tabulka 1 – Přehled nejpoužívanějších relaxačních technik podle Nešpora (1998)

Relaxační technika	Doba a místo vzniku	Kde se praktikuje	Hlavní postupy, které používá
Jógová relaxace	Tradice jógy sahá hluboko před začátek našeho letopočtu. Indie	V mnoha zemích světa včetně západní Evropy. Jóga podstatně ovlivnila i další systémy.	Široké spektrum technik zahrnující svalové uvolnění, uvědomování si dechu, využívání představ, autosugesce atd.
Buddhistické meditační techniky	Od 6. Století př. n. l. Indie	Z Asie se rozšířily do USA i do dalších zemí včetně Evropy.	Uvědomování si dechu a uvědomování si tělesných i duševních pocitů.
Jacobsonova progresivní relaxace	Jacobson používal relaxaci od roku 1914, svoji techniku publikoval v roce 1924	Zejména v anglicky mluvících zemích (USA, Velká Británie, Austrálie).	Především uvolnění svalů.
Schultzův autogenní trénink	Základní kniha „Das autogene Training“ vyšla 1932. Schultz o autogenním tréninku přednášel v roce 1926 a už předtím ho používal. Německo	Německy mluvící země, ale technika se ostala i do Kanady nebo Japonska.	Autosugesce. Za její pomoci pak svalové uvolnění, změny prokrvení části těla, regulace dechu a teploty atd.
Relaxace za pomoci biologické zpětné vazby (biofeedback)	Konec šedesátých let dvacátého století. USA	Anglicky mluvící, ale i jiné průmyslově vyspělé země.	Nejčastější svalové uvolnění, změny kožního galvanického odporu a změny povrchové teploty.
Bensonova technika „Relaxační odpověď“	Vznik ovlivněn jinou, mnohem starší jógovou meditační technikou. Publikována byla v roce 1975. USA	Většinou USA	Opakování určitého slova nebo věty a pasivní pozorování myšlenek.

Příloha 5 - Nejběžněji užívané vůně v aromaterapii a jejich působení.

Tabulka 2 - Nejběžněji užívané vůně v aromaterapii a jejich působení.

Nejběžněji užívané vůně v aromaterapii a jejich působení	
Borovice	Pomáhá při infekčních onemocněních, zejména při chřipce, při únavě, nemocích dýchacích cest a revmatismu.
Cedr	Působí antisepticky, uklidňuje, působí příznivě na dýchací cesty, čistí vzduch.
Citron	Působí antisepticky a dezinfekčně, posiluje obranyschopnost organismu, snižuje teplotu.
Eukalyptus	Působí antisepticky, je výborný při chřipce a virových onemocněních, posiluje imunitní systém.
Grapefruit	Čistí vzduch, má značně dezinfekční účinky, posiluje imunitní systém, zvyšuje schopnost koncentrace.
Jasmín	Pomáhá výrazně proti depresím a nepříznivým psychickým stavům.
Heřmánek	Především uklidňuje nervy, pomáhá proti stresům a je účinný při strachu a trémě.
Levandule	Její vůně pomáhá překonávat bolesti, působí také hojivě a uvolňuje svaly.
Mandarinka	Podporuje chuť k jídlu, harmonizuje a dezinfikuje.
Máta peprná	Uklidňuje, mírní kašel, pomáhá především při virových onemocněních.
Meduňka	Pomáhá při stavech deprese, uklidňuje, zbavuje negativních emocí, působí příznivě na nervy a srdce.
Pomeranč	Velmi osvěžuje, dezinfikuje a dodává energii.
Skořice	Posiluje nervy a krevní oběh, má příznivý vliv také na dýchání. Je vhodná při chřipce a nachlazení, při křečích, Používá se i jako afrodisiakum.
Smrk	Působí antisepticky, používá se proti kašli a při zánětech.
Šalvěj	Působí proti zánětům, antirevmaticky, posiluje obranyschopnost organismu.
Tymián	Působí dobře na nervovou soustavu, je příznivý v těhotenství, kladně ovlivňuje i krevní tlak a srdeční činnost.
Vanilka	Podporuje chuť k jídlu, uklidňuje, pomáhá překonávat bolesti a je výborné afrodisiakum.

Příloha 6 - Základní psychologie barev.

Tabulka 3 – Základní psychologie barev.

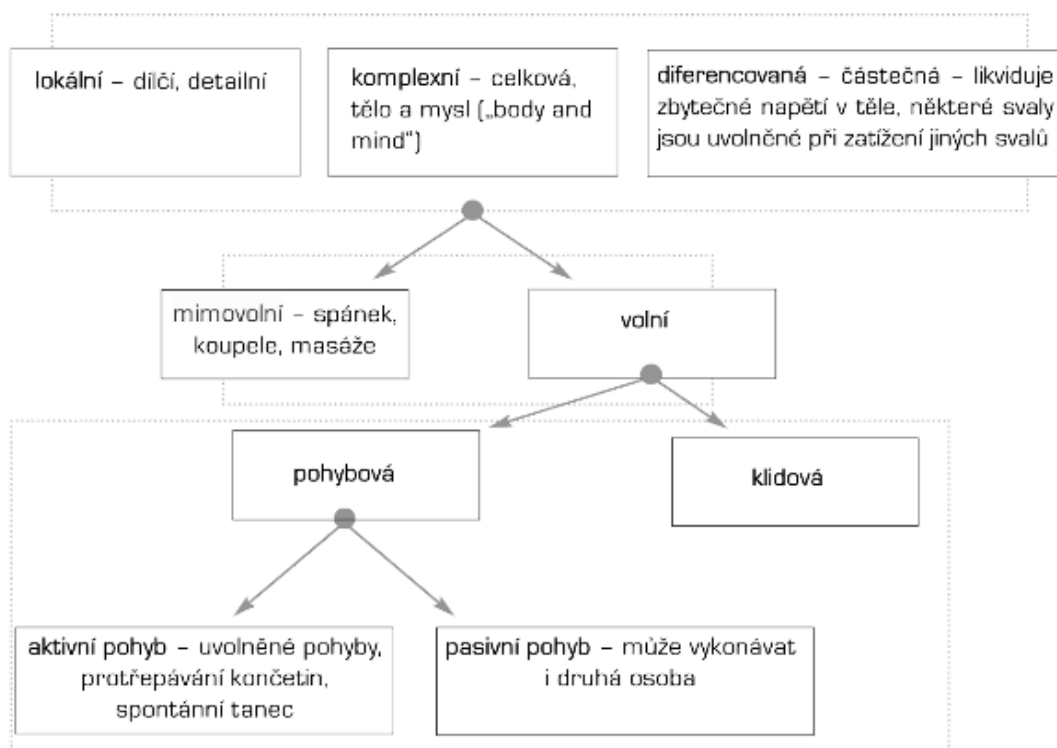
Základní psychologie barev	
Žlutá	Povzbuzení, optimizmus, harmonie, uvolnění
Oranžová	Radost, bohatství, teplo
Světlezelená	Chlad, vlhko, ticho
Tmavozelená	Naděje, bezpečí, uklidnění
Světlemodrá	Ticho, touha, přívětivost
Tmavomodrá	Vážnost, rozjímání, smutek, klid
Červená	Energie, vášně, vzrušení, síla, moc, nebezpečí
Růžová	Láska, laskavost, něha
Purpurová	Důstojnost, vznešenost, spravedlnost
Světlefialová	Magie, melancholie, opojení
Fialová	Tajemno, náročnost, osobitost
Hnědá	Realizmus, vážnost, solidnost, pořádek, tradice
Šedá	Smutek, pokora, preciznost, přísnost
Bílá	Nejistota, naivita, čistota
Černá	Vzdor, uzavřenost, samota

Příloha 7 - Fyziologické projevy stresu a relaxace (Buzková, 2006, s. 23)



Obrázek 15 - Fyziologické projevy stresu a relaxace (Buzková, 2006, s. 23)

Příloha 8 - Rozdělení relaxačních technik dle Buzkové (2006, s. 24)



Obrázek 16 - Rozdělení relaxačních technik dle Buzkové (2006, s. 24)

Příloha 9 – Užitečné rady pro zdravý spánek podle Henniga a Kellera (1996)

Tabulka 4 - Užitečné rady pro zdravý spánek podle Henniga a Kellera (1996)

1. Než si půjdete lehnout, věnujte se asi 15 minut činnosti, která vás uvolní, například poslouchajte hudbu, jděte na krátkou procházku, dejte si teplou koupel atd.
2. Vezměte si do postele ke čtení nepříliš náročnou četbu, která nerozruší myšlenky ani city.
3. V žádném případě krátce před odchodem na lůžko neseďte nad přípravami na vyučování nebo nad sešity!
4. V myšlenkách se ponořte do příjemných a uvolňovacích vzpomínek. Využijte k tomu všechny smysly podle principu 3 -2 -1: Tři intenzivní vizuální vjemy – vzpomínky, tři sluchové – intenzivně si představte zvuky spojené s danou situací, třikrát si připomeňte fyzické pocity provázející danou situaci. Současně zhluboka uvolněně dýchejte. Potom tentýž postup opakujte ještě dvakrát – počet vjemů nyní snižte na dva, pak na jeden. Může vám pomoci také představa, že jste vstoupili do trojrozměrného filmu a hrajete v něm hlavní roli.
5. V žádném případě se nenuťte ke spánku. Je to ta nejlepší cesta, jak zůstat vzhůru! Strach a rozčilení aktivují sympatický nervový systém organismu, a zahánějí tak spánek.
6. Říkejte si: „To mám, ale energie! Schválně, kolik dní asi vystačím s tak malým množstvím spánku. Kdy budu tak unavený(á), že se usnutí nebudu moci ubránit?“
7. Jestliže jste citliví na tzv. elektrosmog, tj. na elektrické napětí, které vytvářejí elektrospotřebiče, můžete v ložnici přerušit elektrický okruh nebo vypnout proud.
8. Před usnutím se vyhýbejte těžkým jídlům a nadměrné konzumaci alkoholu. Někteří lidé sice po alkoholu rychle usnou, probudí se však za svítání (mezi třetí a pátou hodinou), kdy „se hlásí játra“, která v té době začínají aktivně pracovat.
9. Život člověka je určován a ovlivňován rytmem. Pokuste se najít optimální pravidelnou dobu pro odchod na lůžko. Spojte ukládání ke spánku s „uspávacím“ rituálem, který se vám osvědčí.

Příloha 10 - Stručné shrnutí nejdůležitějších protistresových tipů

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

mně dobrého?“ Radujte se z toho, co umíte a dokážete. Užívejte také pozitivních stránek života. Vychutnávejte všechno, co má podle vás v životě nějakou hodnotu.

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

ANOTACE

Jméno a příjmení	Bc. Julie Bočková
Katedra	Katedra antropologie a zdravotní vědy
Vedoucí práce	Mgr. Petr Zemánek, Ph. D.
Rok obhajoby	2017

Název práce	Formy relaxace jako součást životního stylu učitelů základních a středních škol
Název v angličtině	Forms of relaxation as part of a lifestyle of the teachers elementary and high schools
Anotace práce	<p>Cílem práce bylo sjednotit teoretické poznatky o relaxačních technikách pro pedagogy základních a středních škol. Dílčí otázky týkající se tohoto tématu byly stanoveny v hypotézách a výzkumných otázkách. V následné výzkumné části pak bylo cílem zjistit, zda učitelé základních škol znají a hlavně využívají relaxačních technik více a dokáží odbourávat každodenní stres lépe než učitelé na středních školách. Z výsledků praktické části vyplývá, že jsou mezi pedagogy základních a středních škol, ve využívání relaxačních technik rozdíly, které udávají, že učitelé na středních školách mají větší potřebu relaxovat, než učitelé na základních školách. Bylo také zjištěno, že všeobecně se učitelé uvolňují správně a většinou dostatečně.</p>
Klíčová slova	Relaxace, stres, odpočinek, uvolnění, zátěž, relaxační technika, učitel, pedagog, základní škola, střední škola

<p>Anotace v angličtině</p>	<p>The aim of the work was to unite the theoretical knowledge about relaxation techniques for educators of primary and secondary schools. Sub-questions related to this topic have been set out in the hypotheses and research questions. In the subsequent research section then the goal was to find out whether elementary school teachers know and mainly use relaxation techniques more and can reduce the daily stress better than the teachers in high schools. From the results of the practical part follows, that they are among educators in elementary and high schools, in the use of relaxation techniques differences, which indicate that teachers in high schools have a greater need to relax, than teachers in elementary schools. It was also found that generally teachers are released properly and often enough.</p>
<p>Klíčová slova v angličtině</p>	<p>Relaxation, stress, rest, relaxation technique, teacher, educator, elementary school, high school</p>
<p>Přílohy vázané v práci</p>	<p>Příloha 1 - Elektronický přepis dotazníku Příloha 2 - Ukázka vyplněného dotazníku Příloha 3 – Úvodní dopis Příloha 4 - Přehled nejpoužívanějších relaxačních technik podle Nešpora (1998) Příloha 5 - Nejběžněji užívané vůně v aromaterapii a jejich působení. Příloha 6 - Základní psychologie barev. Příloha 7 - Fyziologické projevy stresu a relaxace (Buzková, 2006, s. 23) Příloha 8 - Rozdělení relaxačních technik dle Buzkové (2006, s. 24) Příloha 9 – Užitečné rady pro zdravý spánek podle</p>

	Henniga a Kellera (1996) Příloha 10 - Stručné shrnutí nejdůležitějších protistresových tipů
Rozsah práce	95 stran
Jazyk práce	Český jazyk