Česká zemědělská univerzita v Praze

Institut vzdělávání a poradenství

Katedra celoživotního vzdělávání a podpory studia

Psychohygiena v práci učitele

Bakalářská práce

Autor: **Dagmar Škabradová**

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

2023

ČESKÁ ZEMĚDĚLSKÁ UNIVERZITA V PRAZE

Institut vzdělávání a poradenství

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Dagmar Škabradová

Učitelství praktického vyučování

Název práce

Psychohygiena v práci učitele

Název anglicky

Psychohygiene at the teacher‘s job

Cíle práce

Cílem bakalářské práce je popsat a analyzovat tematický celek Psychohygiena v práci učitele, zmapovat způsoby, jak se učitelé vyrovnávají s psychickou zátěží v praxi a navrhnout vlastní doporučení. Cílem literární rešerše bude charakterizovat pojmy s tématem související.

Metodika

Informace získané prostřednictvím dotazníkového šetření a rozhovorů o využití psychohygieny u vybraného vzorku učitelů budou analyzovány a na základě metody syntézy budou navržena doporučení ke zvýšení odolnosti psychické zátěže v profesi učitele.

Doporučený rozsah práce

Dle pravidel pro psaní bakalářské práce. Bakalářská práce bude odevzdána vedoucí práce nejpozději 28. 2. 2023

Klíčová slova

Kvalita života, zdraví a nemoc, psychologie zdraví, duševní hygiena, stres, sociální opora, pracovní zátěž, strategie a styly zvládání, osobnost učitele, syndrom vyhoření

Doporučené zdroje informací

Janderková Dita. Rozvoj učitele a péče o sebe. 1. vydání. Praha: Nakladatelství Dr. Josef Raabe s.r.o., 2019. 132 s. ISBN 978-80-7496-437-4

Mercer, Sarah. Gregersen Tammy. Teacher Wellbeing. Oxford. Oxford Handbooks for Language Teachers, 2020. 155 s. ISBN 978-0-19-440560-7

Petrovská, Kamila. Froněk Jan. Šťastný koordinátor – Ako spojiť náročnú prácu učiteľa s osobnou vyrovnanosťou. Bratislava: IUVENTA – Slovenský inštitút mládeže, 2021. 52 S. ISBN ISBN 978-80-8072-189-3

Řehulka, Evžen. Zdraví-Učitelé-Škola, 1. vydání. Brno: Masarykova univerzita, 2016. 211 s. ISBN 978-80-210-8254-0

Švamberk Šauerová, Markéta. Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele. Praha: GRADA Publishing, 2018. 280 s. ISBN 978-80-271-0470-3

Předběžný termín obhajoby

2022/23 LS – IVP

Vedoucí práce

PhDr. Monika Dobiášová, Ph.D.

Garantující pracoviště

Katedra celoživotního vzdělávání a podpory studia

Elektronicky schváleno dne 25. 5. 2022

PhDr. Lucie Smékalová, Ph.D. et Ph.D.

Vedoucí katedry

Elektronicky schváleno dne 7. 6. 2022

Ing. Karel Němejc, Ph.D.

Pověřený ředitel

V Praze dne 27. 02. 2023

ČESTNÉ PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma Psychohygiena v práci učitele

vypracovala samostatně a citovala jsem všechny informační zdroje, které jsem v práci použila, a které jsem rovněž uvedla na konci práce v seznamu použitých informačních zdrojů.

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

Jsem si vědoma, že odevzdáním bakalářské práce souhlasím s jejím zveřejněním podle zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů,

ve znění pozdějších předpisů, a to i bez ohledu na výsledek její obhajoby.

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

V Berouně dne 27. 2. 2023

…….

Dagmar Škabradová

PODĚKOVÁNÍ

Tímto bych chtěla poděkovat svojí vedoucí bakalářské práce PhDr. Monice Dobiášové, Ph.D. za její cenné rady, spolupráci a konzultace, které mi byly poskytnuty při zpracování mojí bakalářské práce.

Abstrakt

Bakalářská práce s názvem Psychohygiena v práci učitele se zabývá stále aktuálním a důležitým tématem, kterým udržení si psychického zdraví učitele je. Na práci učitele jsou kladeny vysoké nároky jak z pohledu jeho znalostí, dovedností a postojů, ale i z hlediska jeho psychiky.

V literární rešerši byly charakterizovány pojmy s tématem související, jako je psychohygiena a duševní zdraví, stres a způsoby jeho zvládání a syndrom vyhoření, jeho projevy, fáze a prevence proti němu. V souladu s tématem byla samostatná kapitola věnována osobnosti učitele.

V praktické části práce bylo nejprve představeno místo šetření a popsána nabídka vzdělávání u vybraných škol. Hlavní metodou použitou v této části bylo dotazování. Nejprve se jednalo o dotazníkové šetření u učitelů, individuální rozhovory s kolegy, pak o individuální rozhovory s představiteli managementu škol. Díky tomu mohla být provedena jednak analýza jejich odpovědí, jednak komparace názorů obou skupin respondentů. Na základě syntézy poznatků byla navržena vlastní doporučení k možnému zvýšení odolnosti proti psychické zátěži u učitelů.

Klíčová slova

kvalita života, zdraví a nemoc, psychologie zdraví, duševní hygiena, stres, sociální opora, pracovní zátěž, strategie a styly zvládání, osobnost učitele, syndrom vyhoření

Abstract

The Bachelor Thesis called the Psychohygiene at teacher´s work deals with the current and very important topic of maintaining the teacher´s mental health.

High demands are required regarding teacher´s work. Emphasis are put not only on his/her knowledge, skills and attitude, but also on the aspect of his/her psyche.

The literature background research was characterized by terms related to several topics - psychohygine and mental health, stress and methods of its managing and burnout syndrome, its exposure phases and its prevention. According to the topic a separate chapter was dedicated to the teacher´s personality.

The place of surveliance and the offered education of chosen schools were introduced in the practical part of the Thesis. Questionaire was the main method being used in this part. First, there was a questionaire related to teachers followed by an individual interview with school management representatives and some teachers.

Thanks to that it was possible to carry out an analysis of their answers and to compare respondents´ opinions in both groups.

Based on the gained knowledge individual recommendations were proposed for a possible increase in resistance of any possible psychological burden of teachers.

Keywords

quality of life, health and illness, health psychology, mental hygiene, stress, social support, workload, coping strategies and styles, teacher personality, burnout syndrome

OBSAH

ÚVOD 9

TEORETICKÁ VÝCHODISKA

1 Cíl a metodika 10

2 Rozdělení základních pojmů 11

2.1 Psychohygiena a duševní zdraví 11

2.1.1 Psychohygiena 11

2.1.2 Duševní zdraví 12

2.2 Stres 13

2.2.1 Definice stresu 13

2.2.2 Stresory a salutory 14

2.2.3 Způsoby zvládání stresu 15

2.2.4 Copingové strategie 17

2.3 Syndrom vyhoření 18

2.3.1 Projevy syndromu vyhoření 19

2.3.2 Fáze syndromu vyhoření 20

2.3.3 Prevence syndromu vyhoření 20

2.3.4 Způsoby zvládání syndromu vyhoření 21

3 Osobnost učitele 22

3.1 Vymezení osobnosti 22

3.2 Typy osobnosti učitele 22

3.3 Psychická odolnost učitele 23

PRAKTICKÁ ČÁST

4 Vlastní šetření 25

4.1 Charakteristika místa šetření 25

4.1.1 Středočeský kraj a město Beroun 25

4.1.2 Vybrané základní školy ... 27
4.2 Dotazníkové šetření ... 29
4.2.1 Realizace dotazníkového šetření ... 29
4.2.2 Výsledky dotazníkového šetření ... 29
4.3 Individuální rozhovory ... 39
4.3.1 Realizace individuálních rozhovorů ... 39
4.3.2 Výsledky individuálního rozhovoru s ředitelkami ... 39
4.3.3 Výsledky individuálních rozhovorů s kolegyněmi ... 41
4.4 Komparace výsledků ... 42
5 Vlastní doporučení ... 43
ZÁVĚR ... 46
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ ... 47
SEZNAM GRAFŮ ... 50
SEZNAM PŘÍLOH ... 51
Příloha 1: Vzor dotazníku
Příloha 2: Otázky pro individuální rozhovor s ředitelkami škol
Příloha 3: Autentický přepis rozhovoru s ředitelkou školy A
Příloha 4: Otázky pro rozhovor s kolegyněmi
Příloha 5: Koláč radosti a starosti kolegyně X
Příloha 6: Koláč radosti a starosti kolegyně Y
Příloha 7: Fotografie pergoly pro zaměstnance a jejího okolí
Příloha 8: Návrh realizace odpočinkové zóny a záhonu včetně osázení rostlinami
Příloha 9: Návrh workoutového hřiště

ÚVOD

Psychohygiena je spjata s životem člověka. K udržení duševního zdraví je důležité zdraví fyzické i duševní. Zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, a nejen nepřítomnost nemoci nebo vady (WHO, 1946).

Tématem jsem se ve své práci zabývala z důvodu dlouholetého působení v oblasti školství. Pedagogická činnost je z hlediska duševního zdraví velice náročná, a proto je nutné pravidelně pečovat o duševní zdraví učitelů. Problémem psychohygieny se zabývala již řada odborníků, jako např. Slavík, Švamberk Šauerová a Joshi. Některé jejich myšlenky jsou obsaženy v teoretické části práce. V této části práce jsou charakterizovány pojmy s tématem související, jako je právě psychohygiena, stres a způsoby jeho zvládání, syndrom vyhoření a vzhledem k zaměření práce i osobnost učitele.

V praktické části byly potřebné informace zjišťovány metodou dotazování, a to s využitím dotazníku a rozhovorů. Poznatky byly analyzovány a na jejich základě byla s využitím metody syntézy navržena vlastní doporučení k možnému zvýšení odolnosti proti psychické zátěži u učitelů.

TEORETICKÁ VÝCHODISKA

1 Cíl a metodika

Cílem bakalářské práce bylo popsat a analyzovat tematický celek Psychohygiena v práci učitele, zmapovat způsoby, jak se učitelé vyrovnávají s psychickou zátěží v praxi a navrhnout vlastní doporučení. Cílem literární rešerše bylo charakterizovat pojmy s tématem související.

Informace získané prostřednictvím dotazníkového šetření a rozhovorů o využití psychohygieny u vybraného vzorku učitelů byly analyzovány a na základě metody syntézy byla navržena doporučení ke zvýšení odolnosti psychické zátěže v profesi učitele.

2 Rozdělení základních pojmů

2.1 Psychohygiena a duševní zdraví

2.1.1 Psychohygiena

Psychohygiena (u některých autorů duševní hygiena) je mladý vědní obor, který se vyvinul v relativně nedávné době postupným vyčleňováním z oborů jako je psychologie, biologie, filozofie a zdravotnictví (Bedrnová, 1996, s. 7). Míček (1984, s. 12) popisuje psychohygienu jako disciplínu stojící na pomezí věd psychologických, sociálních a lékařských. Co se týče psychologie konkrétně, souvisí psychohygiena zejména s psychologií obecnou, která je pro ni zdrojem informací a poznání o lidské osobnosti. Dále je spojena s psychologií pedagogickou a vývojovou, kde psychohygiena čerpá poznatky o zákonitostech normálního vývoje, chování a učení jedince a v neposlední řadě se v ní promítá psychologie klinická, a to hlavně projevy a vývoj nepřizpůsobivého chování jedinců.

Bedrnová rozděluje chápání pojmu psychohygiena na pojetí v širším a v užším smyslu. V širším smyslu jako „obor zaměřující se na otázky hledání a nalézání efektivního způsobu života, optimální životní cesty pro každého člověka“. V užším smyslu psychohygiena znamená „obor zaměřující se na problematiku uchování duševního zdraví“ (1996, s. 7). Engelsmann (1962, s. 11) vysvětluje pojem hygiena: „Hygieia doprovázela bájného řeckého lékaře Asklepia, stala se symbolem zdraví“ a dále vysvětluje: „Hygiena pomáhá předcházet nemocem a udržovat zdatnost, slouží zdraví, a to tělesnému i duševnímu“ (1962, s. 11). Doležal uvádí, (1961, s. 14), že duševní hygiena je „návodem k šťastnému a zdravému utváření života“. Duševní hygiena závisí na udržení si pozitivního myšlení, protože každá nemoc je nemocí duše (Prokešová, 1997, s. 53).

Postavení psychohygieny je popsáno dle Míčka (1984, s. 12) takto: „V moderní době, která přinesla neobyčejný rozvoj poznání a s ním i diferenciaci a specializaci věd, se duševní hygiena jako vědní disciplína vytvářela nejen v těsné souvislosti s psychiatrií, obecnou hygienou, sociálním lékařstvím i dalšími lékařskými disciplínami, například léčebnou rehabilitací, ale i jako součást psychologie“.

Psychohygiena má blízko také k pedagogice. Jejich úzký vztah je daný zejména jejich společným cílem, kterým je „formování všestranně a harmonicky rozvinuté osobnosti člověka“ (Řehulka, 1988, s. 6). V Průchově Pedagogickém slovníku (2001, s. 61) je psychohygiena charakterizována jako „duševní hygiena“ a je vymezena nejen jako „prevence psychických poruch a duševních nemocí“, ale rovněž se zabývá „optimálními podmínkami pro fungování lidské psychiky“.

2.1.2 Duševní zdraví

Psychohygiena jako věda je orientována převážně na prevenci. Věnuje se možnostem předcházení problémům s duševním zdravím a rovnováhou (Míček, 1984, s. 12). Úkolem psychohygieny je vychovávat a učit žít zdravým způsobem života a předcházet negativním vlivům. Pro pochopení významu pojmu psychohygiena je nezbytné definovat pojem zdraví, protože zdraví lze dosáhnout hlavně dodržováním psychohygienických zásad. Zdraví, jak uvádí Světová zdravotnická organizace, je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody“ (Míček, 1984, s. 22). Dále je zdraví definováno jako nepřítomnost choroby, omezuje se tedy pouze na tělesné a duševní projevy. „V tomto pojetí snahy o upevnění duševního zdraví znamenají především boj proti výskytu duševních nemocí, proti příznakům nevyrovnanosti, proti různým hrubým poruchám chování, proti toxikomániím atd.“ (Míček, 1984, s. 22). Je nezbytné zmínit rovněž vztah mezi zdravím tělesným a zdravím duševním. Vztah těchto dvou zdánlivě odlišných oblastí je ve skutečnosti velice provázaný. Tělesné zdraví je podmíněno zdravím duševním a naopak. Duševní zdraví a stejně i tělesné nemůžeme přesně definovat, neboť je těžké přesně určit hranici mezi zdravím a nemocí (Melgosa, 1999, s. 52).

„Interakční pojetí zdraví umožnilo vznik nové oblasti preventivní strategií takzvané podpory zdraví. Podpora zdraví překročila hranice zdravotnictví, protože největší prostor pro své působení spatřuje v komunitách, v nichž lidé přirozeně žijí nebo pracují. Proto také komunitní programy podpory zdraví musí vycházet nejen z poznatků metod a technických lékařských oborů, ale také z oborů psychologických, sociologických, pedagogických“ (Havlínová, 1998, s. 21).

Dle Čápa (1987, s. 353): „Duševní zdraví je těsně spjato s tělesným vývojem a stavem (i když z jednoho automaticky a plně nevyplývá druhé, ani naopak z druhého první).

Hygiena výživy, práce a odpočinku, dostatečný spánek, pravidelný režim dne, pohyb na čerstvém vzduchu, fyzická práce a sport, odstranění hluku a jiných nepříznivých činitelů v prostředím narušeném civilizací– to jsou momenty důležité nejen pro tělesné zdraví a pro výkon při práci nebo učení, ale také obecně pro životní spokojenost a duševní zdraví“.

2.2 Stres

2.2.1 Definice stresu

„Stres patří k nejhorším moderním zabijákům“ (Urban, 2016, s. 9). Anglické slovo stres pochází ze starého francouzského výrazu estrecier “ (přinutit nebo nutit), které je odvozeno z latinského strictus (příčestí minulé od slovesa „stringere“, které znamená „utahovat“ nebo „stlačovat“ (Melgosa, 2001, s. 21). Melgosa uvádí v souvislosti se stresem: „Být vystaven fyzickému tlaku“, nebo: „Stavu napětí, a zvláště silného napětí“.

Pojmem stres vymezujeme skutečné nebo implicitní ohrožení homeostázy, přičemž hovoříme o stresu jako o události nebo sledu událostí způsobující reakci s podobou distresu /špatný stres/. Dobrý stres vede k pocitu dobré nálady i ve vypjaté situaci. Stresem lze charakterizovat události, které ohrožují jedince. (Joshi, 2007, s. 16).

Stresem se ve třicátých letech minulého století zabýval Dr. Hans Selye, byl velikánem mezi badateli. Byl jedním z prvních, kdo rozpoznali, že stres vyvolává tělesné nemoci. Definoval „Všeobecný adaptační syndrom“ (General Adaptation Syndrome – GAS). Tento syndrom obsahuje tři stadia: poplachovou reakci, stadium rezistence a stadium vyčerpání (Leman, 2012, s. 22).

Všeobecný adaptační syndrom funguje tak, že lidské tělo je uzpůsobeno, aby mohlo velmi konkrétně reagovat na ohrožení a nebezpečí. Jakmile začneme pomocí smyslů vnímat hrozbu, nervy vyšlou signál hypofýze, která produkuje adrenokortikotropní hormon (ACTH) (Leman, 2012, s. 22). Leman vysvětluje: „Tento hormon putuje krevním řečištěm k nadledvinkám, jež produkují známou látku adrenalin. Většina lidí si adrenalin spojuje se sportovními výkony či jinými činnostmi jež vyžadují značné úsilí“.

Situace nebo nepříjemné okolnosti, kterým se člověk nedokáže vyhnout nebo je nedokáže ovlivnit, nazýváme stresem. Selye definoval pozitivní a negativní stres, dobrý a špatný. Stav vzrušení nazývá dobrým stresem (příkladem je stav zamilovanosti). Stresem však většinou myslíme stres negativní, kdy jde pro člověka o nadměrnou zátěž. Jde zde o špatný stres obecně (Priess, 2015, s. 14).

„Stres přichází tehdy, když něco nejde tak, jak chci " (Priess, 2015, s. 15). Stres vzniká v situacích, které se nám zdají nezvladatelné, stáváme se bezmocnými, vytváříme tak stres svými myšlenkami. Stres se vyskytuje ve i vztazích mezi různými lidmi a v různých situacích. To je společným znakem odpovědí na otázky lidí, kde vzniká stres (Preiss, 2015, s. 16).

2.2.2 Stresory a salutory

Stresor jako takový je původcem stresu v nejširším pojetí. Pro každého člověka může být stresorem něco jiného. Jedná se o jakékoliv okolnosti, prostředí, události, osobu, věc, či podněty, které vyvolají stres, pocit ohrožení, zátěže, nebo napětí. Nakonečný (1997, s. 17) jako stresory označuje „negativní vlivy působící ve stresových situacích, které mohou mít povahu fyzickou, psychickou či sociální". Stresory působí na každého člověka vždy v subjektivním rámci.

Opakem stresoru je salutor, ten naopak způsobuje povzbuzení, má pozitivní vliv na sebevědomí, důvěru v sebe i okolí. Může zapříčinit nalezení smyslu ve vykonávané činnosti. Jedná se tedy o vlivy povzbuzující organismus (Křivohlavý, 1994, s. 35).

Tělesné adaptační reakce uvádějí dostavu pohybu situace a okolnosti, které se mění a nazýváme je stresory. Jde o vážné situace, příkladem jsou vážná tělesná onemocnění, stav, který nás nutí změnit práci ale i banální situace které řešíme v běžném životě (dopravní zácpa, problém s počítačem v zaměstnání).

Dale Carnegie charakterizuje 3 existující formy stresu:

- K výjimečným výkonům nás nutí dobrý stres (eustres), který je zásadní součástí motivace. Jde o pozitivní typ stresu tomu abychom se soustředili více na určitou práci a nabíjí nás energií. Pozitivní stres nás vede k vyšší produktivitě a kreativitě.

- Distres je destruktivní a vede nás svým ne negativním charakterem ke stresové reakci. To jsou situace, které nemáme pod kontrolou a nemůžeme je ovlivnit.
- Naše pracovní výkonnost i vztahy jsou negativně ovlivňovány stavem neustálého distresu což je hyperstres. Tento pak vede k syndromu vyhoření, nemocem jako žaludeční vředy, srdeční záchvaty a k psychickém zhroucení (Carnegie, 2011, s. 82).

2.2.3 Způsoby zvládání stresu

„Když narazíte na nějaký problém, zeptejte se sami sebe: Co nejhoršího se mi může stát a připravte se na přijetí této nejhorší eventuality. A dále se pak snažte tuto nejhorší variantu nějak vylepšit “ (Carnegie, 2011, s. 11).

Je velmi složité, aby člověk odložil své obavy a dosáhl klidu. Zde jsou 3 možnosti, jak je možné takový stav navodit.

1. Nepřemýšlejte neustále o problému způsobující vám starosti. Snažte se jej eliminovat a dosáhnout rozhodnutí a toho se držte. Tento váš pozitivní čin je zdravější než nečinnost.
2. Je rozdíl mezi přemýšlení a strachováním se, neboť myšlení je konstruktivní, zatímco strachování se je destruktivní.
3. Můžete-li řešit problém, ze kterého máte obavy, řešte ho. Dělejte to proto, abyste se problému zbavili. Konstruktivní myšlení místo destruktivní úzkosti vyřeší váš problém (Carnegie, 2011, s. 11).

Diehl (1999, s. 105) konstatuje, že působení stresu na organismus člověka lze zabránit několika jednoduchými způsoby a technikami. Patří sem 30minutový pravidelný tělesný pohyb, kdy po cvičení dochází vylučování endorfinů a navození příjemného pocitu, vzniká tak ochrana těla před účinky stresu. Stravování jednoduché vegetariánské, je stravováním přirozeným s nejmenší zátěží pro lidský organismus. Člověk získává více energie, zvládne větší výkon i výdrž. Diehl říká, že je dobré vynechat tabák, alkohol, kofein a drogy. Důležitý je dostatek odpočinku – dlouhý noční spánek. Na konci týdne jeden den odpočinku, čas, kdy se můžeme rozptýlit a dovolená (Diehl, 1999, s. 106).

Fontana (2016, s. 50) uvádí, že při zvládání stresu můžeme postupovat dle následujících kroků:

- První krok nazýváme mobilizací. Člověk se musí rozhodnout pro nějaký čin novou lepší cestou. Ne každý, toto dokáže. Lidem se nedostává energie ke změně. Pokud lidé dokáží mobilizaci svých sil, dají tak najevo touhu po změně. Mohou uvést věci do pohybu.
- Dalším krokem je porozumění. Zjistíme-li proč jsme zmobilizovali, víme, i jaké jsou naše stresory a co je nutné proti nim udělat.
- Následuje akce neboli opatření. Jde o poslední fázi. Pokud je čin, který máme udělat mimo naši kontrolu nebo je příliš těžký, můžeme stresor ignorovat, adaptovat se na něj, nebo se přizpůsobit. Jindy učiníme kroky a rozhodneme, zda musí být okamžité nebo budoucí.

Nešpor (2016, s. 10) jako cestu k řešení stresu uvádí ve své knize pojem trojí mír.

Jde o mír těla, mysli a srdce.

- Mír těla – K tomuto míru napomáhá brániční dýchání. Je měřitelný a definovatelný, dochází ke snížení svalového napětí a krevního tlaku, ke zpomalení tempa.
- Mír mysli – Pozornost člověka je vyrovnaná. Mysl klidná a volná. Člověk se snadno soustředí.
- Mír srdce – Srdce je laskavé, vděčné. Řídí se jím emoce. Negativní emoce mizí.

V souvislosti s obranou proti stresu rozvíjíme takzvané linie obrany:

- Na 1. místě je obrana organismu, která představuje výběrovou funkci vědomí. Podvědomě se rozhodujeme jen pro podstatné a důležité. Zavrhujeme nepodstatné momentální situaci a z hlediska momentálních potřeb (Janderková, 2019, s. 88).
- Na 2. místě jsou rozhodovací okruhy vědomé mysli. Může dojít k adekvátní změně chování, pokud se člověk přizpůsobí podvědomě nové realitě. „Jestliže se tak nestane, nastartují se regulační soustavy nervová a humorální, které odpoví na stresový podnět přípravou organismu na známý boj či útěk. Jedná se o archetypální biologické reakce. K jejich projevům patří

obohacování krve o glykogen z jater, který dodává „rychlou“ energii. Zvyšuje se srdeční tep a frekvence dechu. Roste zásobování tkání kyslíkem, rozšiřují se zornice, zaostřují smysly, utlumuje se krevní zásobení trávicího traktu na úkor prokrvení periferních svalů a mozku“ (Janderková, 2019, s. 88).

- 3. místo v linii obrany nachází preventivní, tělesná a duševní aktivita. Je vhodné zařazovat tělesné i duševní aktivity, které nahrazují boj ke zmírnění konfliktu. Nazýváme je čistěním organismu, tělesným cvičením. Ta jsou spotřebována na metabolity, které by působily jinak tělu zátěž (Janderková, 2019, s. 88).

2.2.4 Copingové strategie

Coping je vyšším stupněm adaptace na stres. Organismus se snaží vyrovnat se zátěží, aby udržel fyzickou rovnováhu. Zvládání a vyrovnání se s náročnou situací představuje termín coping, který je termínem pocházejícím z angličtiny.

Copingové strategie dělíme na 2 základní typy:

- strategie, které jsou zaměřené na řešení problémů,
- strategie, které jsou zaměřené na zlepšení emoční bilance.

Zátěžová situace je procesem, který je dělen ve 3 fázích na:

- Primární hodnocení–situace podle závažnosti je hodnocena ve 2 rovinách:
  - motivační významnost (je hodnocením do jaké míry se situace dotýká osobních cílů a zájmů),
  - motivační kongruence či inkongruence (je hodnocením, zda situace nastala v důsledku bránění či nápomoci dosažení osobních cílů).
- Sekundární hodnocení je zhodnocením vlastních možností, chování se v situaci, po kterém dochází k výběru zvládací strategie, která má 3 složky:
  - zhodnocení, kdy dochází k rozhodnutí, zda někdo za situaci získá uznání nebo ponese vinu,
  - zhodnocení schopnosti jednání v situaci ke zvládnutí požadavku vzniklých situací (zvládání kde se orientujeme na problém),

    - zhodnocení možnosti regulovat situaci svůj emoční vztah (zvládání, které je zaměřené na city), a v blízké očekávání výsledků situace na dosažení osobních cílů.
- Přehodnocení–je změnou pohledu na danou situaci a stresory (Švamberk Šauerová, 2018, s. 31).

Strategie, které vycházejí z teze jsou podoba a síla. Emoční reakce je určená procesem kognitivního neboli rozumového hodnocení–jde takzvaně skrze mé zkušenosti, skrze můj způsob vnímání a moje současné emoční ladění a v situaci, ve které se ocitám (např. v zaměstnání v rodině). Základem strategií je základ strategii sám, jsou tvarovány emoční reakce a tím pozměňování mé vztahy mezi člověkem a prostředím, mění se hodnocení situace (Švamberk Šauerová, 2018, s. 31).

Když člověk posoudí situaci jako vhodnou ke změně to je řešitelnou je zvolená strategie zaměřená na řešení problému. Dochází k aktivnímu zapojení a snaze danou situaci vyřešit výběrem strategie jenž dovede člověka k cíli (Švamberk Šauerová, 2018, s. 32).

Křivohlavý (1994, s.15) zmiňuje heuristické postupy – lidé problémy řeší velmi tvůrčími přístupy. Náročné životní situace řešené heuristickým přístupem. Jako příklad může posloužit následující příběh heuristického řešení náročné životní situace: Monacká kněžna Grace Kelly původně herečka se setkala s knížetem Rainerem III. a provdala se za něj. Nebyla však šťastná, věnovala se tedy dobrovolnické práci a zasloužila se o vznik školy a nemocnice v Monaku. Spolupracovala s Červeným křížem. Tím že se stala veřejně činnou stala se prospěšnou. Vytěžila z role kněžny co nejvíce. Tím byl naplněný její život, byla spokojená (Švamberk Šauerová, 2015, s. 32).

2.3 Syndrom vyhoření

Dle Honzáka, Cibulky a Pilátové (2019, s. 132) „Klinický obraz syndromu vyhoření je výsledkem chronického působení nadměrného stresu“.

Poprvé pojmenoval odborně syndrom vyhoření psychiatr Freudenberger. Tímto názvem pojmenoval fyzické příznaky a úbytek motivace. Stalo se tak v roce 1974. Dalším představitelem byla sociální psycholožka Christina Maslach. Zkoumala pracovníky v pomáhajících profesích, zjistila jejich emoční vyčerpání, krizi v profesi

a negativní vnímání klientů. Efekt vyhoření se stal nedílnou součástí našeho života. Jde o komplikovaný jev. Jeho popis odborníky je odlišný.

Má společné snad jen tyto 4 znaky:

1. U syndromu vyhoření se jedná o psychický stav s prožitkem vyčerpání,
2. objevuje se při práci s lidmi, tam kde dochází ke kontaktu s lidmi a závisí na jejich hodnocení,
3. symptomy se objevují v oblasti psychické, ale i fyzické a sociální,
4. hlavní složkou je celková únava, poznávací vyčerpání a emoční exhausce.

„Syndrom vyhoření je volání po domově, voláním po identitě a po autentickém životě. Pokud si to neuvědomíme a budeme jen hledat rady a návody, jak vylepšovat stávající život, počet nemocných poroste“ (Priess, 2015, s. 163).

2.3.1 Projevy syndromu vyhoření

Lidé, kteří jsou přetížení trpí syndromem vyhoření. Je spouštěčem vyhoření symptom přetížení?

Miriam Priess zjistila klinickou praxí, že důvodem syndromu vyhoření nebylo přetížení ani pracovní ani jiné, ale záporné nebo chybějící kladné vztahy k okolí a neporozumění sobě samému. Nemocní syndromem vyhoření, které léčila, měli napjaté nebo konfliktní vztahy nebo neměli žádné sociální kontakty. Taktéž jejich partnerský vztah nebyl v pořádku, nebyl zdravý. Tito lidé neměli ani dobrý vztah sami k sobě.

Tedy pracovní přetížení je při onemocnění syndromem vyhoření pouze vedlejším faktorem. Člověk si klade otázky: Jak se vyznačuje vztah? Co je vztah? Význam fráze být ve vztahu sám se sebou? Mám s okolím dobré vztahy? Dojde k vyhoření našimi špatnými vztahy? (Priess, 2015, s. 18).

Hennig a Keller (1996, s. 11) připodobňují syndrom vyhoření metaforicky k vyhasnutí zdroje energie, vnitřního zdroje – ohně života. Rovnováha člověka je navozená, dokud oheň hoří. Zahřívá-li oheň dům, to je náš duch, naše tělo a duši. Pokud hoří silně vše spálí. Dojde k vyhoření domu. Pokud hoří slabě, pouze doutná, nezahřeje nás a dům vychladne.

2.3.2 Fáze syndromu vyhoření

Dle Petrovské a Froňka (2012, s. 26) procesem, jehož vrcholem je vyhoření, většinou trvá mnoho měsíců až let. Probíhá v několika fázích, které mohou být různě dlouhé. Fáze jsou:

1. nadšení – kdy se člověk vysoce angažuje a má vysoké ideály,
2. stagnace – ideály jsou nerealizovatelné, dochází ke změně jejich zaměření, požadavky okolí, žáků, rodičů a zaměstnavatele jsou obtěžující,
3. frustrace – učitel je zklamán, staví se negativně k žákům,
4. apatie – ve vztahu učitel – žák dochází k negativním emocím, zaměstnanec se vyhýbá rozhovorům s kolegy i jiným aktivitám,
5. syndrom vyhoření – úplné vyčerpání člověka, kdy chování přechází v cynismus, člověk ztrácí vnitřní normy, smysl práce i života.

Hennig a Keller (1996, s. 17) souhlasně uvádějí že: „Důsledkem dlouhodobého stresu z neznalosti, vypořádání se s psychickou a tělesnou zátěží je syndrom vyhoření“.

K syndromu vyhoření dospěje člověk dlouhodobým vývojem. Ale na rozdíl od Petrovské a Froňka (2012, s. 26) rozdělují proces vyhoření takto:

1. Nadšení: Učitel s vysokými ideály a angažovaností pro školu a žáky.
2. Stagnace: Začínajícího učitele obtěžují požadavky žáků, rodičů i vedení školy. A mění se zaměření ideálů, které se nepodařilo realizovat.
3. Frustrace: Učitel je frustrován, neboť škola jej zklamala, žáky vnímá záporně, kázeňské problémy řeší donucovacími prostředky.
4. Apatie: Učitel zavrhuje veškeré aktivity, odborné rozhovory, řeší jen nejnutnější. Nepřátelství vládne mezi ním a žáky.
5. Syndrom vyhoření: Stádium úplného vyčerpání (Hennig a Keller,1996, s. 17).

2.3.3 Prevence syndromu vyhoření

Pocit vyhoření je nejlepší zvládnout tak, že se pustíme do nové práce. Může to představovat i to, že změníme dosavadní práci, někdy i obor. To by bylo nejzazší mezí. Je nutné hlídat si úroveň stresu a přetížení, jenž by vedly k vyhoření. Dle Carnegieho (2011, s. 101) je nutné dodržovat tento postup:

- „Stanovme si cíle, které očekáváme od práce, seznamte se s povinnostmi své práce a zodpovědností. Odpočívejte, kdykoliv je to možné dříve, než se unavíte.
- V práci se uvolněte. Odpočívejte v soukromí a chraňte tak své zdraví.
- Používejte tyto pracovní návyky:
  a) Na pracovním stole uspořádejte pouze ty papíry související s problémem, který právě řešíte.
  b) Podle důležitosti řešte jednotlivé věci.
  c) Bez odkladu vyřešte věc, která vám dělá problém, pokud máte všechny podklady.
  d) Organizujte, přidělujte a kontrolujte práci“.

2.3.4 Způsoby zvládání syndromu vyhoření

„Až když člověk pochopí, že přetvářka není slučitelná se zdravým způsobem života a vyvodí z toho příslušné důsledky. Bude mít šanci na skutečnou změnu a na to být dlouhodobě zdraví. Pokud člověk převezme odpovědnost za své zdraví, za svoji práci i za své soukromí dojde k uzdravení“ (Priess, 2015, s. 149). Tato odpovědnost je krokem konce hledání viny a uvědomění si, že své zdraví máme ve vlastních rukou.

Zdraví je také spjato s domovem, s hledáním vlastní identity. Což je základ, který ovlivňuje budoucí život, který vzniká v raném dětství. Jak můžeme pomoci dítěti, aby mělo zdravý a spokojený život. Vytvořením příjemné atmosféry každodenního rodinného soužití (Priess, 2015, s. 151). „Syndrom vyhoření je víc než jen pouhé přetížení. Syndrom vyhoření je výzva prožít dobře svůj život“ (Priess, 2015, s. 151).

3 Osobnost učitele

3.1 Vymezení osobnosti

Definovat osobnost není jednoduché. Na jejím formování se podílí řada faktorů. Patří mezi ně dědičné a vrozené dispozice, prostředí, ve kterém se jedinec nadchází a které na něj působí a rovněž výchova, která na něj cíleně působí. Strukturu osobnosti tvoří určité složky, mezi které patří vlohy, dispozice, schopnosti (intelektové, senzomotorické, umělecké), rysy osobnosti, temperament a charakter. (Slavík a kol., 2011, s. 35-38).

Učitelovu osobnost je třeba chápat jako obecný model osobnosti člověka vyznačující se především psychickou determinací (Dytrtová, Krhutová, 2009, s. 15).

3.2 Typy osobnosti učitele

„Každý člověk je určitou osobností (ať už víceméně s kladnými či zápornými rysy). Každý učitel by měl být vnímán svými žáky. Především jako osobnost s převážně kladnými rysy“ (Kříž, 2020, s. 59).

I osobnost učitele lze členit podle klasického rozdělení podle temperamentního modelu, který kombinuje dimenzi introverze – extraverze (dle Junga) a stabilitu a labilitu (dle Eysencka) a rozlišuje 4 typy, a to:

- cholerik (labilní extrovert),
- sangvinik (stabilní extrovert),
- flegmatik (stabilní introvert),
- melancholik (labilní introvert).

Vyloženě „čistý typ“ neexistuje, jedná se o různé kombinace (Slavík a kol, 2011, s. 38–39). U učitelské profese je žádoucí co největší míra stability a extroverze. Mezi další žádoucí charakteristiky učitele patří: „morální bezúhonnost, schopnost komunikace, odolnost vůči zátěži, emocionální inteligence a schopnost sebepoznání - sebereflexe“ (Slavík a kol., 2011, s. 228).

Další typologie učitelovi osobnosti vychází z různých hledisek, např.:

- Podle dominantní oblasti duševna:

    - typ vědeckosystematický,
    - typ umělecký,
    - typ praktický,
- podle relace mezi učitelem a žákem
    - logotrop (zaměřený převážně na učivo),
    - paidotrop (zaměřený převážně na žáky)
      (Slavík, Miller, 2012, s. 104–105).

Různými výzkumnými metodami se výzkum shodl, že vztah žáka k učiteli a jeho výsledky pedagogického působení jsou závislé na osobních vlastnostech učitele na postoji k žákům a vztahu k žákům. Je na úrovni lidských vztahů na úrovni mezilidských vztahů. Tak jak požaduje společnost. Odpovídá principům úcty k člověku. Komplex psychických jevů, který je složitý a představuje učitelův vztah k lidem je souhrnně označován jako osobní vlastnosti učitele (Čáp, 1987, s. 381).

Otázka, jaký by měl být učitel není snadná, neboť každý z nás je jedinečný, individuální, nenapodobitelný originál. A každý je vlastně nepoznatelný a nekonečný ve vesmíru. „V současnosti se rozlišuje – zcela nesmyslně – pojem učitel a vychovatel. Nesmyslně proto, poněvadž učitel není pouhým „přenašečem“ vědomostí, dovedností, schopností a návyků, ale současně i vychovává tím, jakou je osobností“ (Prokešová, 1997, s. 13).

3.3 Psychická odolnost učitele

Profese učitele je velmi náročná a vyčerpávající z hlediska psychické zátěže. Víme, že jde o složitou činnost, o práci s lidmi. Celou svou pracovní dobu se učitel musí soustředit, být důsledný, rychle se rozhodovat. A nést velkou odpovědnost. Je požadována jeho odborná připravenost, vzdělanost, kompetentnost. Dobrá, fyzická i psychická kondice, taktéž vysoký morální kredit. Učitel je neustále pod velkým tlakem (Janderková, 2015, s. 75).

Za tzv. vnitřní faktor psychické odolnosti je považována osobnost jedince, za vnější pak tzv. sociální opora, která představuje určitý systém vztahů, ze kterých lze v případě potřeby čerpat (Slavík a kol., 2012, s. 72).

V rámci sociální opory hraje velkou roli škola. Ve škole je efektivní vedení lidí především v osobnosti ředitele, v jeho vztahu ke spolupracovníkům i žákům a je dáno především schopností motivovat a strhnout spolupracovníky k naplnění vize a cílů školy (Světlík, 2009, s. 271).

I činností školy by měl mimo jiné prostupovat tzv. atribut zdraví, který bezprostředně souvisí se školou. Jsou uznávány 3 atributy:

- Hodnotou všeobecně uznávanou je zdraví – na pocit zdraví a pohody navazuje možnost tvořit další hodnoty. Pokud jsme zdraví ovlivníme náš rozvoj a změny.
- Na propojenost klade důraz pojetí současného zdraví – zdraví, tělesné, duševní, duchovní a sociální je výsledkem celkového zdraví jednotlivce. Je nutné brát v úvahu vazby školního prostředí, učení a působení školy a osob, které se setkávají ve škole.
- Způsobem života a chováním člověka je ovlivněno jeho zdraví, subjektivní činitelé se podílejí na poruchách a onemocněních. Pokud je sám člověk tímto vinen, měl by se postarat o život ve zdraví. Nebýt k tomuto stavu bezmocný. Pozitivním citovým laděním, myšlením a tvorbou vztahů s lidmi, zvládnutím řešení problémů a stresu člověk kladně podporuje své zdraví (Havlínová, 1998, s. 20).

Přes všechny snahy však tuto profesi, stejně jako jiné „pomáhající profese“ ohrožuje „syndrom vyhoření“.

PRAKTICKÁ ČÁST

4 Vlastní šetření

4.1 Charakteristika místa šetření

4.1.1 Středočeský kraj a město Beroun

Velikostí, počtem obcí i obyvatel je Středočeský kraj největším krajem České republiky. Jeho rozloha k 1. 1. 2022 (10 928,5 km^2) zabírala téměř 14 % území ČR a byla téměř dvakrát větší, než je průměrná rozloha kraje v České republice.

Území kraje se dělí na 12 okresů s 10 okresními městy. Rozlohou je největší okres Příbram (14,3 % rozlohy kraje), nejmenším okresem je Praha-západ (5,3 % rozlohy kraje).

Během roku 2020 se počet obyvatel v kraji zvýšil o 12 856 osob na celkových 1 397 997 obyvatel (za období leden až září 2021 vzrostl počet obyvatel kraje o 5 986 na 1 403 983 osob). Hustota zalidnění byla nejvyšší v okresech Praha-západ, Praha-východ a Kladno, ve kterých dosáhla hodnoty přes 200 obyvatel na km^2. Naopak nejnižší hustota zalidnění je v okresech Rakovník a Benešov, kde hustota zalidnění nepřesahovala 70 obyvatel na km^2.

Ve Středočeském kraji se nachází 26 správních obvodů obcí s rozšířenou působností, svou velikostí velice rozdílných. Na území kraje je 1 144 obcí. Největší počet obcí je soustředěn v okresech Příbram a Mladá Boleslav (120 obcí) a nejmenší počet obcí má okres Mělník (69 obcí). Kraj je charakteristický vysokým zastoupením obcí s počtem obyvatel do dvou tisíc (1 021 obcí), ve kterých žije 40,1 % obyvatel. Statut města je přidělen 84 obcím, Kladno a Mladá Boleslav jsou navíc statutárními městy.

Středočeský kraj má kromě Prahy nejhustší, ale také nejpřetíženější dopravní síť v republice (kraj zajišťuje cca 8 625 km). Jedinou vodní cestu v ČR pro vnitrostátní i mezinárodní přepravu představuje v současné době Labsko-vltavská vodní cesta, přibližně 3/4 její délky procházejí územím kraje.

Na území Středočeského kraje mělo koncem roku 2021 sídlo zaevidováno přes 358 tisíce ekonomických subjektů. Během roku 2021 přibylo 6,9 tis. subjektů, což představovalo meziroční nárůst o 2,0 %.

Na území Středočeského kraje se nachází množství významných historicky cenných památek a několik chráněných krajinných oblastí. Největší koncentrací památek se vyznačuje město Kutná Hora (chrám sv. Barbory, Vlašský dvůr, Hrádek se stříbrnými doly, kostnice a katedrála Nanebevzetí Panny Marie a sv. Jana Křtitele v Sedlci), které bylo zapsáno do Seznamu světového přírodního a kulturního dědictví UNESCO. Na tomto seznamu je společně s Prahou zapsán také zámek a park Průhonice, patřící mezi nejrozsáhlejší parky v ČR a turisticky nejnavštěvovanější místa v okolí Prahy. Na českém seznamu městských památkových rezervací středních Čech kromě Kutné Hory figuruje jen Kolín, městských památkových zón je v kraji celkem 34 a národních kulturních památek 35.

Za nejhodnotnější a nejzachovalejší přírodu ve Středočeském kraji (SK) je možno považovat velkoplošná chráněná území, kterými je na území SK či do něho zasahujících 6 chráněných krajinných oblastí (CHKO) (Středočeský kraj, 2023).

Berounská kotlina byla na soutoku Berounky a Litavky podle průzkumů trvale osídlena nejméně před sedmi tisíci lety, tedy od mladší doby kamenné. první písemnou zprávu o městě nacházíme z roku 1265, kdy Přemysl Otakar II. vydal listinu pro ostrovský klášter. Zde se poprvé objevuje v latinské podobě jméno Beroun – Verona.

Rozkvět města přinesla doba Karla IV., kdy došlo i k rozšíření řemesel. Berouňané byli proslavení soukeníci, sladovníci, vinaři, pivovarníci a hlavně hrnčíři, jejichž červeně zbarvená keramika zdobená bílými přírodními motivy byla věhlasná. A právě hrnčířská tradice se díky Muzeu berounské keramiky a vyhlášeným jarním a podzimním hrnčířským trhům uchovává v Berouně dodnes.

Bohatá historie města ale není spojena jen s hrnčířstvím, jak dokazuje např. městská památková zóna vyhlášená v roce 1992. Beroun se stal také Historickým městem roku 2009 (Město Beroun, 2023).

4.1.2 Vybrané základní školy

Základní škola Beroun, Wágnerovo náměstí 458 (škola A)

Škola poskytuje základní vzdělání podle zásady rovného přístupu ke každému žáku. Zabezpečuje rozumovou výchovu ve smyslu vědeckého poznání v souladu se zásadami vlastenectví, humanity a demokracie, poskytuje mravní, estetickou, pracovní, zdravotní, tělesnou výchovu a ekologickou výchovu žáků. Zohledňuje vzdělávací potřeby jednotlivce. Připravuje žáky pro další studium a praxi.

Škola je úplnou základní školou a nachází se na Wagnerově náměstí, nedaleko centra města. Je dobře dostupná MHD i autobusovými spoji z okolních obcí. Sídlí v bývalé budově Reálného gymnázia. Hlavní budova byla postavena v letech 1913-1914. V roce 1997 přibyla přístavba školy, ve které je umístěn 1. stupeň ZŠ (8 tříd, učebna AJ a počítačová učebna). V areálu školy jsou dále dvě vily, které jsou v současné době využívány jako školní družina, kuchyně a byt školníka. Dále má škola k dispozici hřiště s umělým povrchem, hokejbalové hřiště s umělým povrchem a jedno asfaltové hřiště. Škola využívá dvě tělocvičny. Školní jídelna je v přízemí hlavní budovy. Obědy zajišťuje firma Scolarest. Výuka probíhá v kmenových a v odborných učebnách (fyzika, 2x počítačová učebna, přírodopis, školní dílna, keramická dílna, kuchyňka).

Ve školním roce 2020/2021 začala rozsáhlá rekonstrukce elektroinstalace. V první etapě (jaro 2021) rekonstrukce byly kompletně zrenovovány tři třídy. Ve školním roce 2021/2022 pokračovala rekonstrukce ve 2. patře hlavní budovy. Byla provedena náročná oprava elektroinstalace v učebně Fyziky, která je atypická svým zaměření pro výuku a postavením lavic (poschodí). Nyní zbývá opravit 2 kmenové třídy, kabinety zeměpisu a fyziky. Součástí 2. patra hlavní budovy je i tělocvična/aula, která je ve velmi špatném stavu, ale vzhledem k finanční náročnosti této opravy upřednostňujeme akutnější rekonstrukce tříd. Při renovaci je kladen důraz na úsporu financí za dodávky elektřiny, proto je vždy volena úsporná LED technologie. V říjnu 2021 byla provedena renovace (elektroinstalace, podlahy) prostor školní družiny. Během školního roku bylo zvýšeno oplocení u nového hřiště. Během hlavních prázdnin proběhla finální etapa výměny oken ve vile s ŠD a kuchyní firmy Scolarest. Nebyla opomenuta ani nová budova, kde proběhla výmalba omyvatelným nátěrem

v rozsáhlé ploše celého hlavního schodiště. Škola poskytuje základní vzdělávání, výuku cizích jazyků-anglického, německého a ruského (ČŠI ČR, 2023).

Základní škola Beroun – Závodí (škola B)

O výstavbě školní budovy na Závodí bylo rozhodnuto v roce 1907, neboť v tehdejší době se v Berouně prudce rozvíjel průmysl, přibývalo obyvatel a s nimi i dětí. Na jaře roku 1908 byla zahájena výstavba školní budovy, kterou prováděl zednický mistr ze Závodí, pan J. Volf. Vyučování začalo 16. září 1909. Tehdejší budova byla jednopatrová, nacházelo se v ní pět tříd a navštěvovalo ji 311 žáků ze Závodí a z Lištice. K budově patřilo pěkné hřiště.

V roce 1930 bylo do školy zavedeno elektrické osvětlení. V únoru 1932 začala jednání o přístavbě druhého patra školy. Plány navrhl stavitel J. Volf. Stavba probíhala od května 1933 do konce srpna téhož roku. Stavbu provedla firma Jelínek a spol. V době 2. světové války převzala školní budovu pražská firma Triola, vyrábějící prádlo. Ta si v přízemí zřídila své prostory, v prvním a druhém patře se vyučovalo.

17. dubna 1945 byla budova poškozena při náletu na Beroun, který uskutečňovalo spojenecké letectvo. Nálet těžce poškodil železniční nádraží na Závodí a několik domů. Před vchod do školního dvora dopadla puma, kde vyryla hluboký příkop. Byl pobořen zděný plot u školy (dodnes nebyl obnoven), rozbity rámy oken a okenní skla se vysypala. Z lidí, kteří se ve škole nacházeli, nebyl zraněn nikdo.

Ve školním roce 1961–1962 byla v budově zřízena devítiletá škola pod názvem 4. ZDŠ Beroun. V tomto školním roce začali do 6. tříd dojíždět také žáci z Hýskova a Nižboru. Školu tehdy navštěvovalo 465 žáků. Protože tolik žáků nemohla budova pojmout, vyučovalo se na směny, a to až do školního roku 1977–1978, kdy přestalo, ale ve školním roce 1980–1981 bylo opět obnoveno. Tyto stísněné poměry vedly k tomu, že se začalo uvažovat o další přístavbě školy. V roce 1983 byla zahájena rozsáhlá přístavba nové budovy, v níž se nacházelo 5 velkých světlých učeben, nová sborovna a prostorná jídelna. Stavbu prováděl OSP Beroun. Hrubá stavba byla dokončena v roce 1984, ale teprve 24. února 1986 byla nová přístavba otevřena.

Změny v učebním plánu, zvláště výuka cizích jazyků, si po roce 1989 vynutily další stavební úpravy školy.

1. června 1996 byly zahájeny práce na tzv. střešní vestavbě na nové přístavbě. Plány navrhla a stavbu prováděla berounská firma Spektra. 1. září 1997 byla přístavba slavnostně otevřena za účasti tehdejšího starosty města MUDr. Jiřího Bessera a senátora Rückla. Touto vestavbou škola získala moderně zařízenou učebnu jazyků, učebnu práce na PC (dnes druhá učebna jazyků) a dvě prostorné herny pro školní družinu.

Od září 1996 se podle školské reformy škola rozrostla na devítiletku, k 1. 7. 2003 získala právní subjektivitu jako příspěvková organizace města a název Základní škola, Beroun-Závodí. V roce 2004 se rekonstrukce a modernizace dočkalo školní hřiště, které žáci využívají nejen v hodinách tělesné výchovy, ale i k relaxaci a odpočinku.

V současné době je škola postupně modernizována, počet tříd se rozrostl na 15 (7 na prvním a 8 na druhém stupni), které navštěvuje 380 žáků nejen z Berouna, ale i z jeho okolí. Škola poskytuje základní vzdělávání a výuku cizích jazyků – anglického, německého, ruského (ZŠ Beroun-Závodí, 2023).

4.2 Dotazníkové šetření

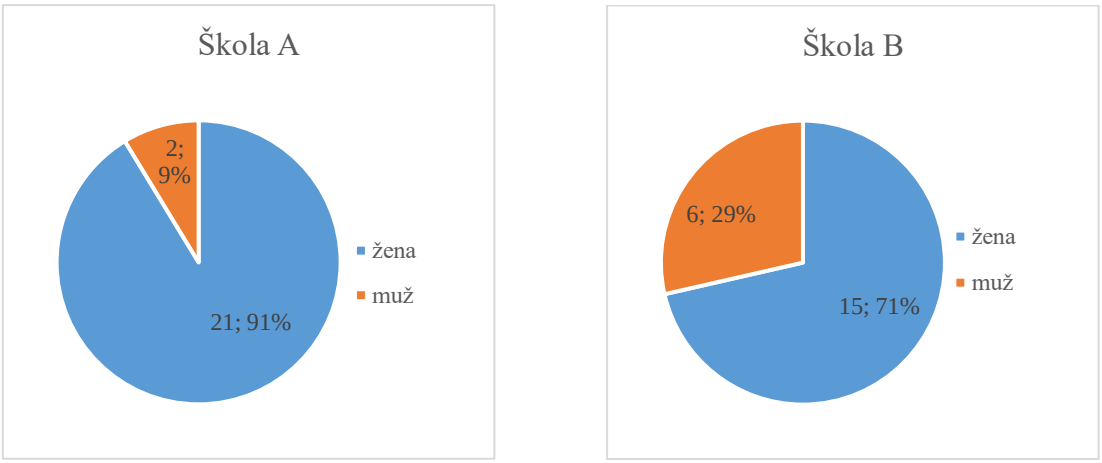
4.2.1 Realizace dotazníkového šetření

Dotazníkové šetření bylo realizováno online formou anonymního Google dotazníku. Dotazník byl rozeslán prostřednictvím ředitelek obou základních škol svým učitelům. Dotazníkové šetření probíhalo v lednu 2023. Podoba dotazníku je uvedena v Příloze č. 1.

4.2.2 Výsledky dotazníkového šetření

Získané informace z dotazníkového šetření byly zpracovány do grafů a tabulek pro snadnější vyhodnocení.

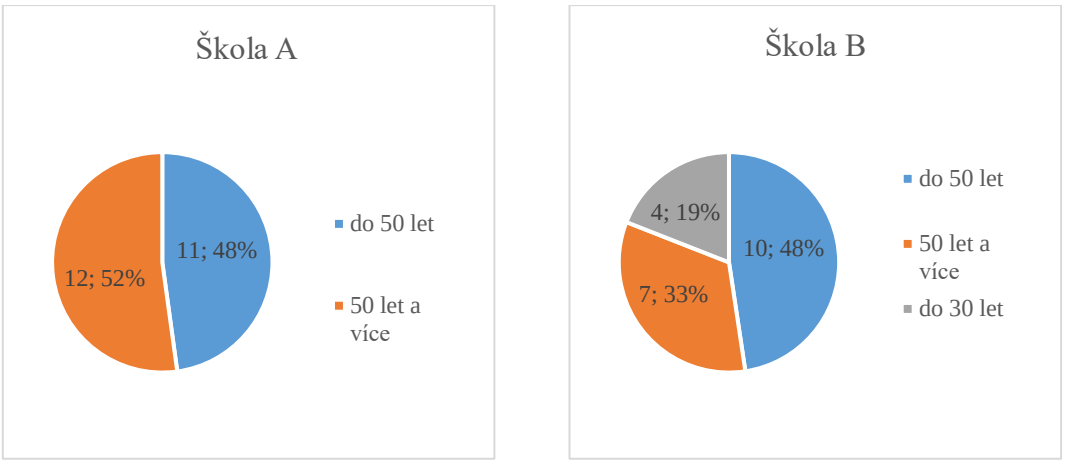
Graf 1: Odpověď na otázku č. 1: Jste muž nebo žena?



Zdroj: vlastní šetření, 2023

Ve škole A je velmi malé zastoupení mužů učitelů.

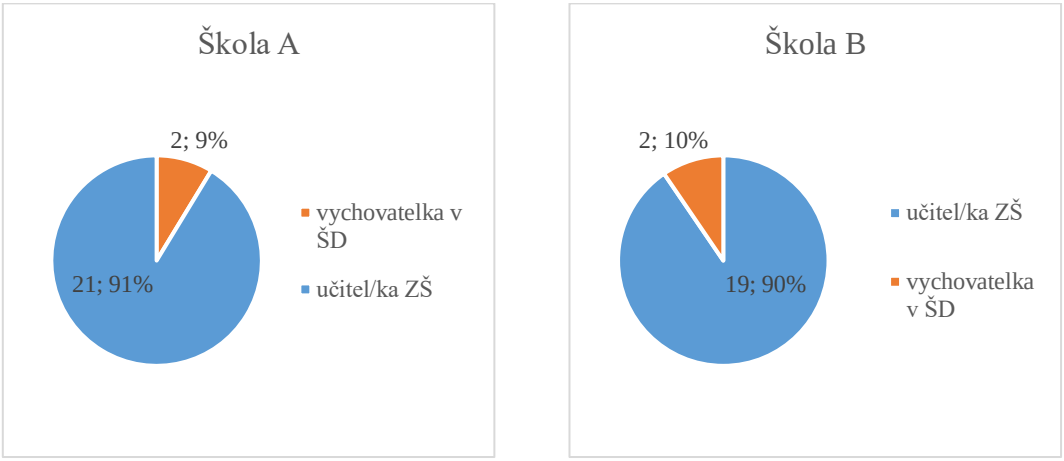
Graf 2: Odpověď na otázku č. 2: Jste ve věkovém rozmezí:



Zdroj: vlastní šetření, 2023

V obou školách je velice malé zastoupení mladých učitelů do 30 let.

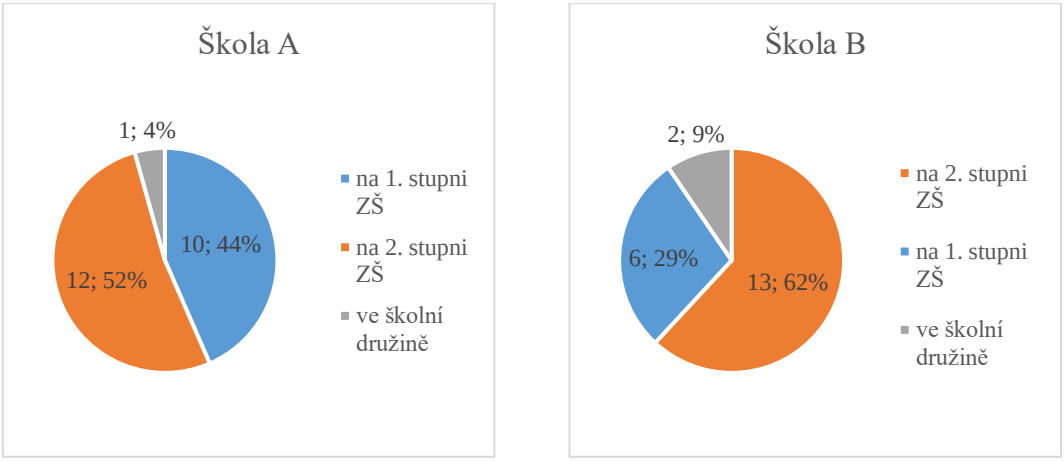
Graf 3: Odpověď na otázku č. 3: Vaše pracovní zařazení v současnosti je:



Zdroj: vlastní šetření, 2023

V obou školách je shodné zastoupení učitelů a vychovatelů.

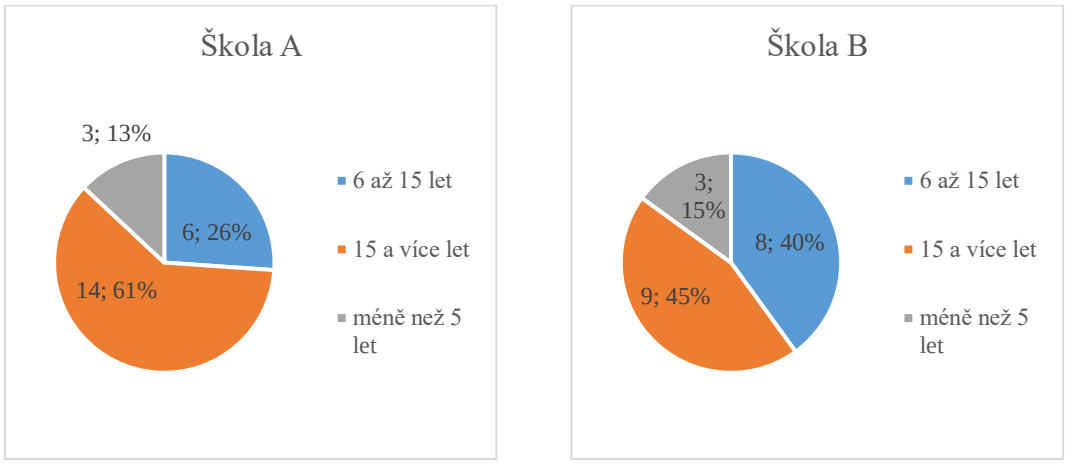
Graf 4: Odpověď na otázku č. 4: Jaké je Vaše zařazení dle specializace



Zdroj: vlastní šetření, 2023

V obou školách je téměř totožný počet učitelů pracujících na 1. a 2 stupni

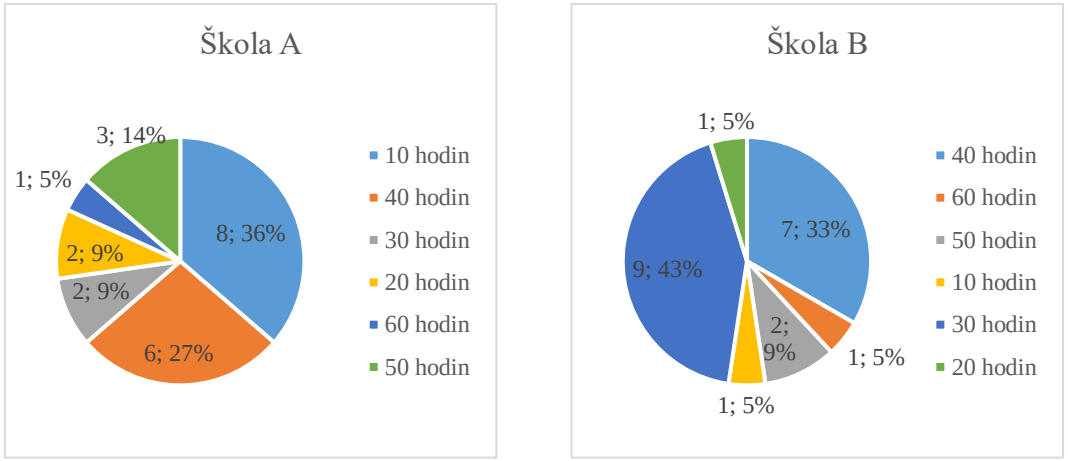
Graf 5: Odpověď na otázku č. 5: Délka praxe



Zdroj: vlastní šetření, 2023

V obou školách převažuje více jak 45 % učitelů s praxí nad 15 let.

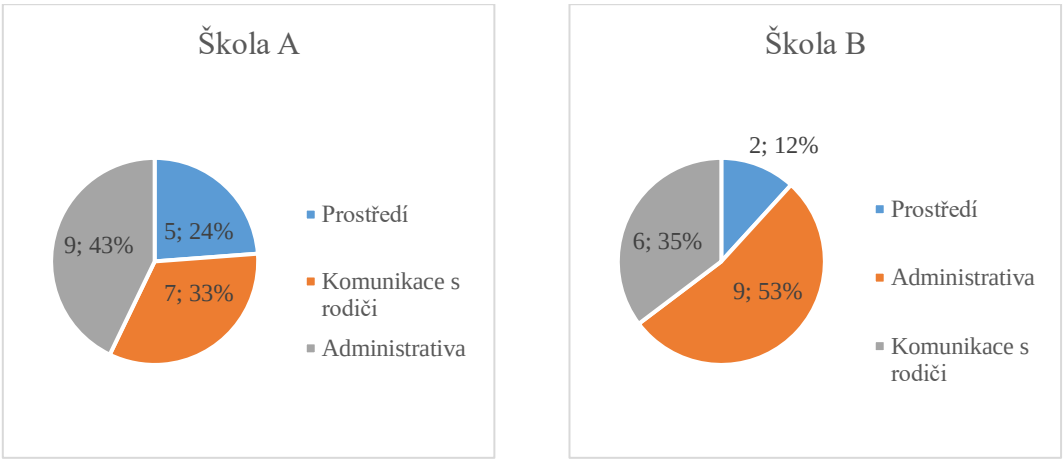
Graf 6: Odpověď na otázku č. 5: Kolik hodin týdně věnujete práci včetně příprav?



Zdroj: vlastní šetření, 2023

Většina učitelů z obou škol, věnuje práci včetně příprav více jak 30 hodin

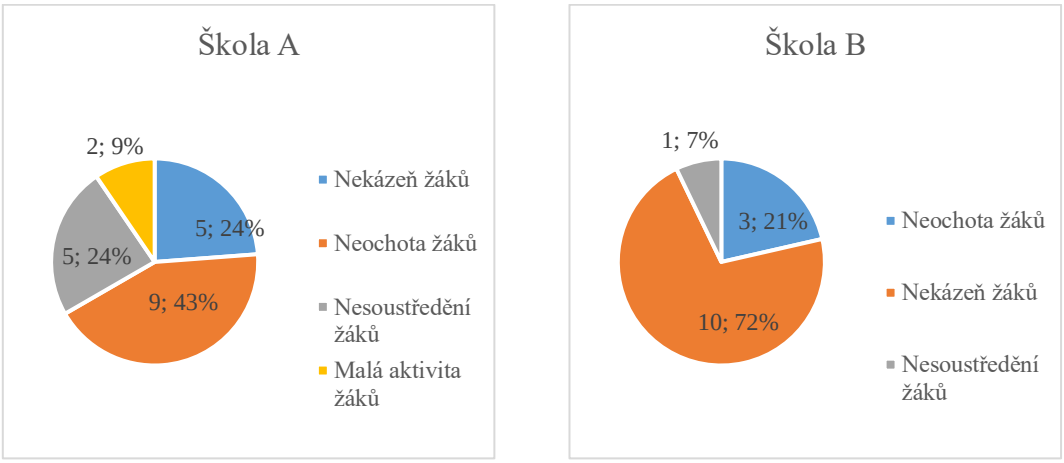
Graf 7: Odpověď na otázku č. 7: Co sám/sama považujete za největší stresory ve své práci?



Zdroj: vlastní šetření, 2023

Největšími stresory v práci učitelů je administrativa a komunikace s rodiči

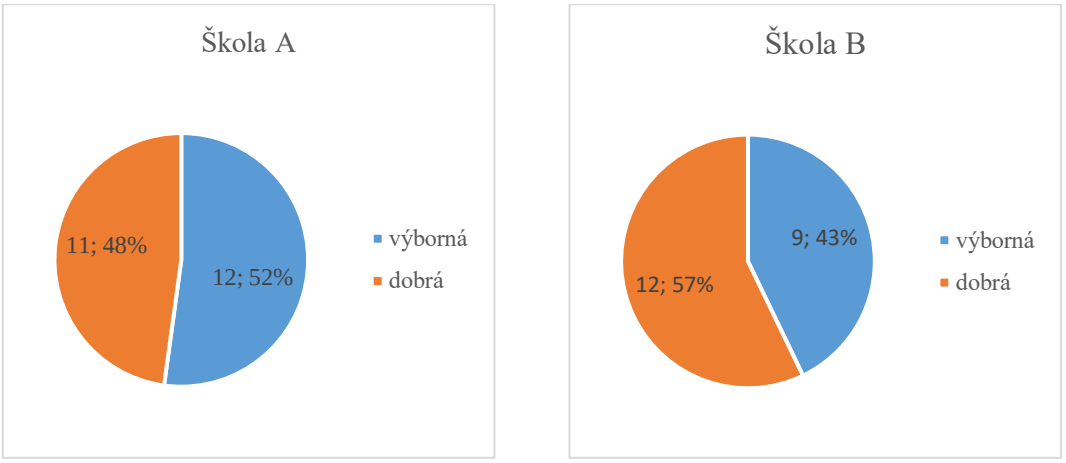
Graf 8: Odpověď na otázku č. 8: Co vás nejvíce rozčiluje při vlastní výuce? Uveďte: (např. nezájem žáků, kázeň)



Zdroj: vlastní šetření, 2023

Výuku nejvíce narušuje nekázeň a neochota žáků.

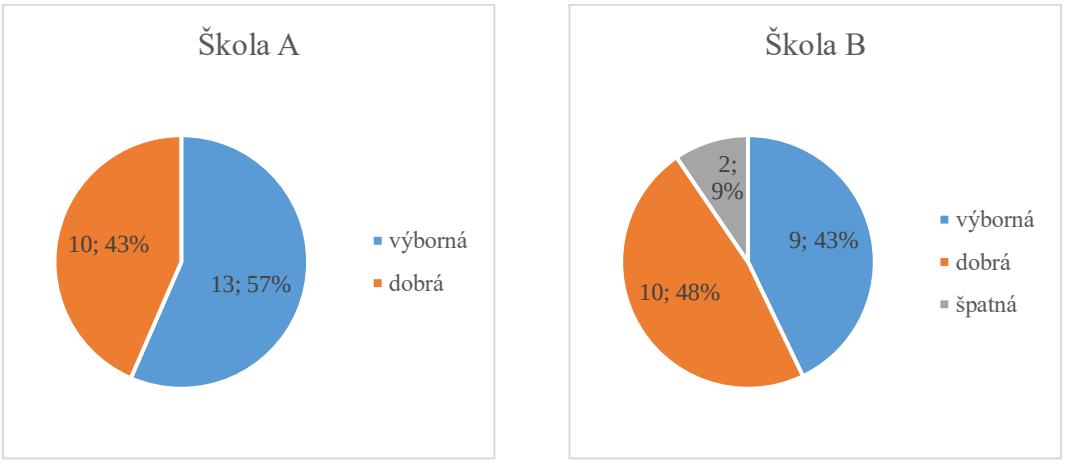
Graf 9: Odpověď na otázku č. 9: Jak byste hodnotil/a atmosféru (klima) na vašem pracovišti?



Zdroj: vlastní šetření, 2023

Učitelé obou škol hodnotí atmosféru na pracovišti jako výbornou.

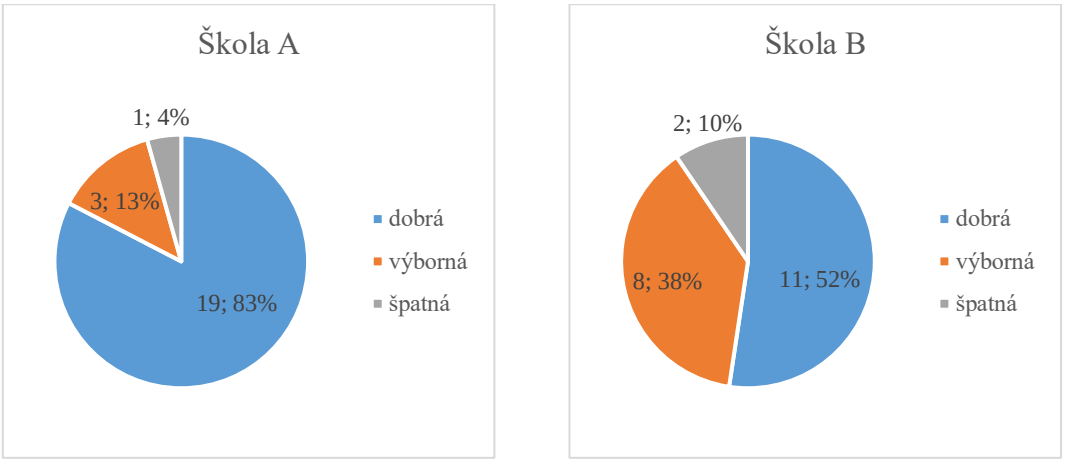
Graf 10: Odpověď na otázku č. 10: Jak byste hodnotil/a komunikaci s nadřízenými?



Zdroj: vlastní šetření, 2023

Učitelé hodnotí komunikaci s nadřízenými jako výbornou.

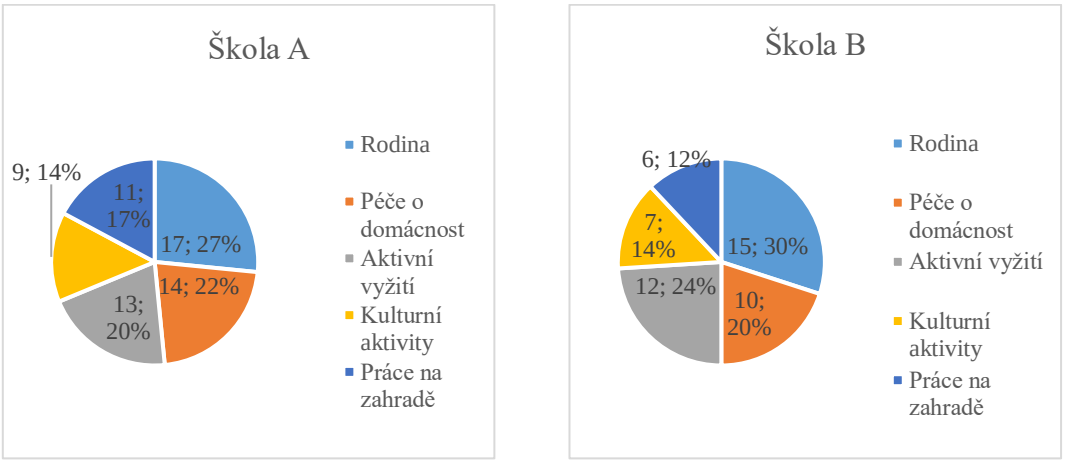
Graf 11: Odpověď na otázku č. 11: Jak byste zhodnotil/a spolupráci s rodiči žáků?



Zdroj: vlastní šetření, 2023

Spolupráce s rodiči na obou školách je na dobré úrovni.

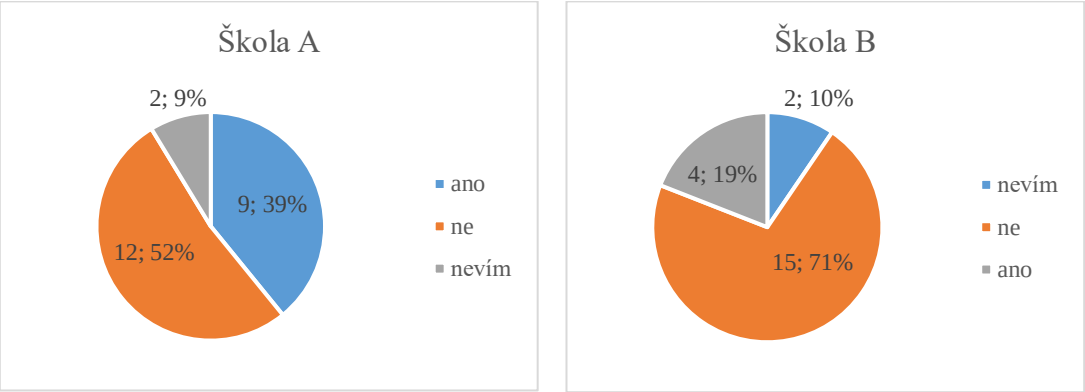
Graf 12: Odpověď na otázku č. 12: Jakým činnostem se nejraději věnujete ve volném čase?



Zdroj: vlastní šetření, 2023

Činnosti učitelů v jejich volném čase jsou téměř totožně procentuálně zastoupeny na obou školách

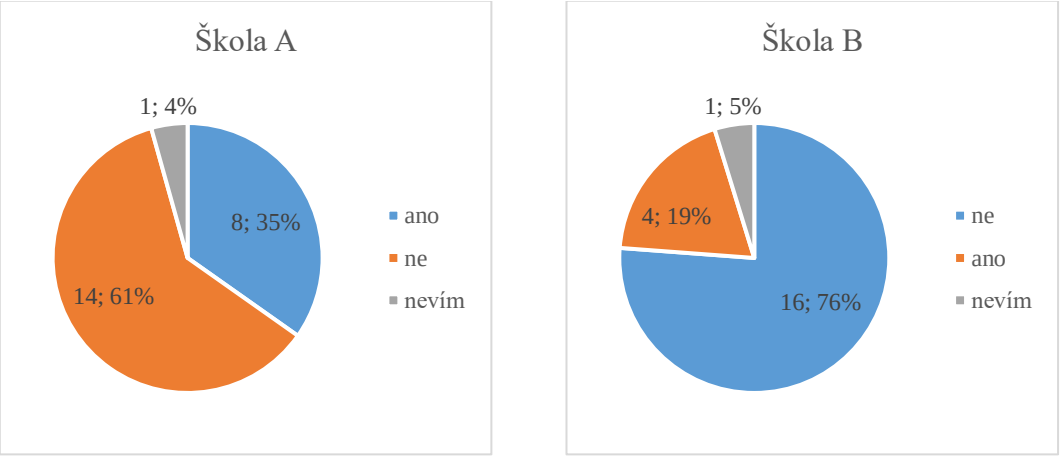
Graf 13: Odpověď na otázku č. 13: Cítíte se být často ve stresu?



Zdroj: vlastní šetření, 2023

Většina učitelů obou škol se necítí být ve stresu. Na škole A je větší zastoupení učitelů, kteří se cítí býti ve stresu.

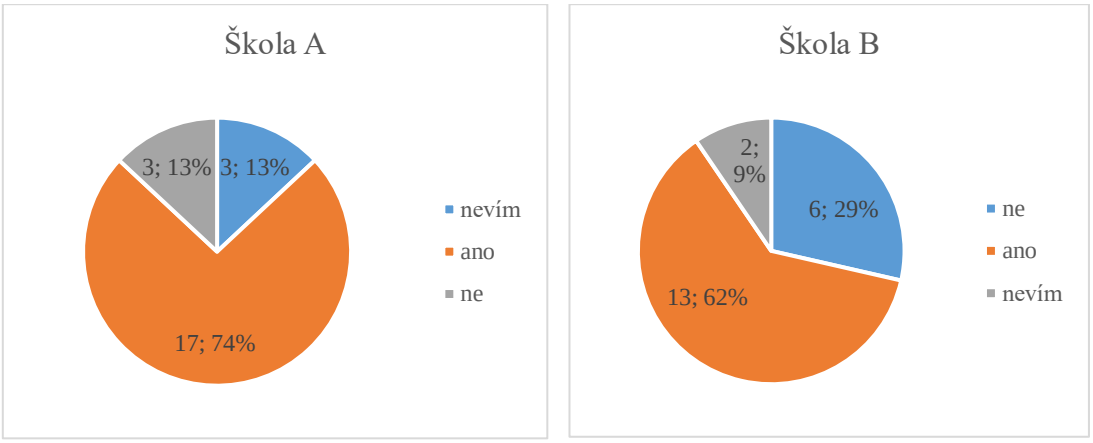
Graf 14: Odpověď na otázku č. 14: Pozoroval/a jste na sobě někdy příznaky tzv. „syndromu vyhoření“?



Zdroj: vlastní šetření, 2023

Na škole A je větší zastoupení učitelů s příznaky syndromu vyhoření.

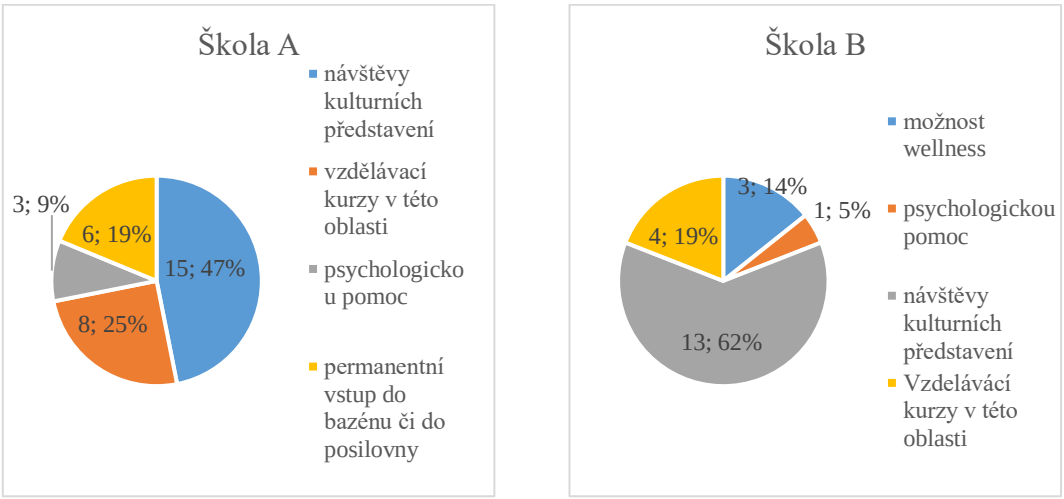
Graf 15: Odpověď na otázku č. 15: Poskytuje vám škola nějaké možnosti pro udržení duševní hygieny?



Zdroj: vlastní šetření, 2023

Obě školy poskytují učitelům možnosti k udržení duševní hygieny.

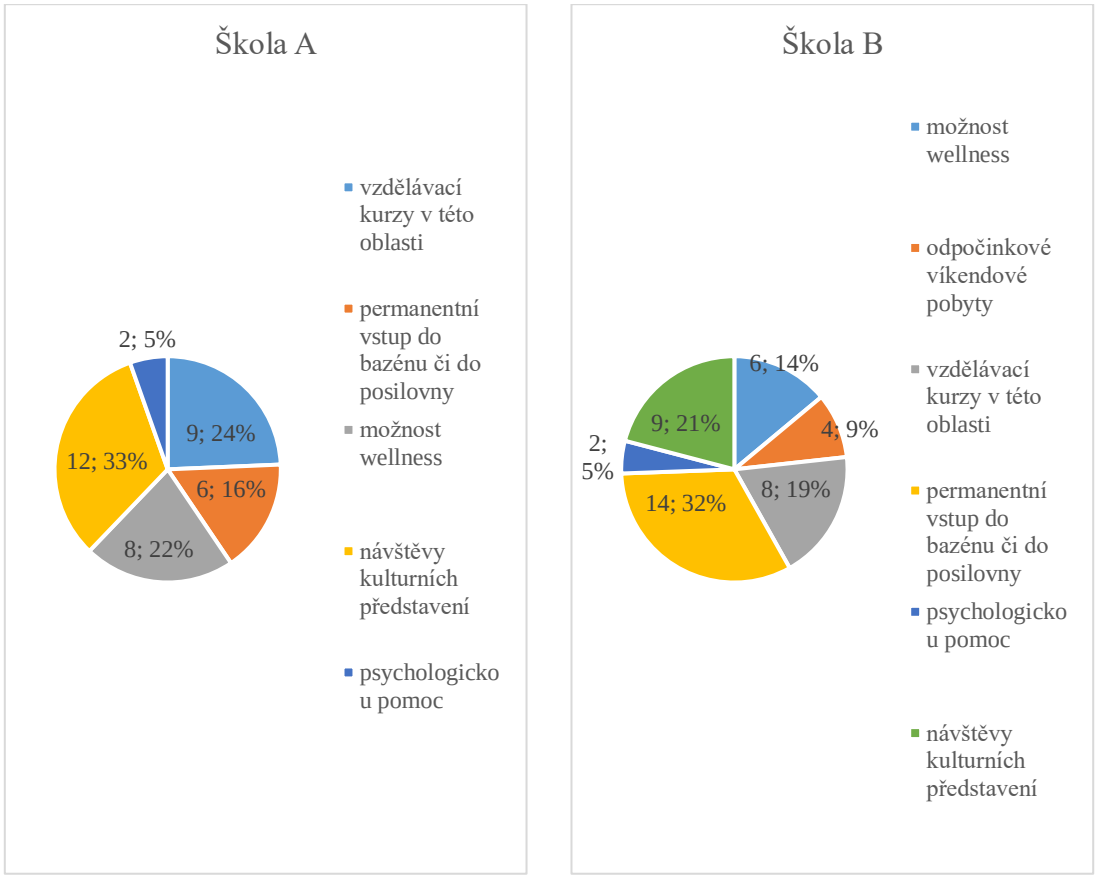
Graf 16: Odpověď na otázku č. 16: Pokud jste na předchozí otázku odpověděl/a ano, jaké to jsou: (Uveďte všechny možnosti, které škola nabízí)



Zdroj: vlastní šetření, 2023

Nejčastěji školy nabízejí učitelům návštěvy kulturních představení.

Graf 17: Odpověď na otázku č. 17: Jakou nabídku byste sám/sama uvítal/a či preferovala?



Zdroj: vlastní šetření, 2023

Učitelé na škole A preferují návštěvy kulturních představení. Na škole B preferují permanentní vstup do bazénu či posilovny.

4.3 Individuální rozhovory

4.3.1 Realizace individuálních rozhovorů

Individuální rozhovory probíhaly na základní škole A, na Základní škole B v berounském okrese. První rozhovor byl veden s ředitelkou školy A v místě jejího pracoviště dne 24. 1. 2023. Ředitelka školy splňuje pedagogickou praxi 16 let a ve funkci ředitelky základní školy působí 3 roky.

Druhý rozhovor byl veden s ředitelkou školy B v místě jejího pracoviště dne 1. 2. 2023. Ředitelka školy B má pedagogickou praxi 20 let a ve funkci ředitelky základní školy působí 10 let.

Další součástí analýzy bylo také vedení rozhovorů s mými kolegyněmi ze základní školy, kde působím. Rozhovor s kolegyní X, učitelkou školy A, proběhl dne 6. 2. 2023. Tato kolegyně působí na 1. stupni základní školy a vyučuje všechny hlavní předměty. Délka její pedagogické praxe je rok a půl. Druhý rozhovor proběhl s mojí kolegyní Y, učitelkou školy A dne 7. 2. 2023. Kolegyně učí na 2. stupni základní školy. Její aprobací je dějepis, ruský jazyk. Délka její pedagogické praxe je více než 30 let.

Otázky k individuálnímu rozhovoru jsou uvedeny v Příloze 2. Rozhovor s ředitelkou základní školy A byl velmi obsáhlý. Jeho autentický přepis je umístěn v Příloze 3. Ředitelka školy B odpovídala stručně. Otázky pro rozhovor s kolegyněmi jsou uvedeny v Příloze 4.

4.3.2 Výsledky individuálního rozhovoru s ředitelkami

1. Jaká je délka vaší pedagogické praxe a jak dlouho jste ve funkci ředitelky?

Ředitelka školy A: Délka mé pedagogické praxe je 16 let a ve funkci ředitelky jsem 3 roky.

Ředitelka školy B: Praxe v oboru 20 let, ředitelkou jsem 10 let.

2. **Stresuje vás nějakým způsobem Vaše práce? Považujete ve Vaší práci něco za stresory? Co vás samotnou rozčiluje například při vlastní výuce, protože také učíte?**

Ředitelka školy A: Pouze občas. Řeším to delegování pravomoci na někoho jiného. Při výuce mi vadí, když se dětem nechce pracovat.

Ředitelka školy B: Časová náročnost, při výuce mě nic nerozčiluje.

3. **Jak byste hodnotila atmosféru neboli klima ve vaší škole, komunikaci s kolegy a podřízenými?**

Ředitelka školy A: Atmosféra je dobrá, plná respektu, důvodem může být i genderová i věková vyváženost sboru. Dokážeme spolupracovat a řešit problémy.

Ředitelka školy B: Atmosféra ve škole je pohodová, kolegové mohou přijít kdykoliv se poradit.

4. **Jaká je spolupráce s rodiči žáků?**

Ředitelka školy A: Je to velmi individuální. Snažím se, vždy je vyposlechnout a poskytnout dostatečný prostor rodiči, aby mi řekl, proč přišel a čem chce jednat.

Ředitelka školy B: Konzultace rodičů poskytujeme kdykoliv, komunikujeme neustále.

5. **Myslíte si, že učitelé obecně jsou často ve stresu, nebo že by některý z nich vykazoval syndrom vyhoření?**

Ředitelka školy A: Domnívám se, že ne, i když se ve škole střídají více a méně stresová období.

Ředitelka školy B: K syndromu vyhoření nahrávala kovidová situace, individuální pocity. Na svém pracovišti syndrom vyhoření u kolegů zatím neeviduji.

6. **Poskytuje škola učitelům nějaké možnosti pro udržení jejich duševní hygieny?**

Ředitelka školy A: Škola nabízí vzdělávací kurzy pro další vzdělávání pedagogických pracovníků v oblasti udržení duševní hygieny. Zaměřovali jsme se, na syndrom vyhoření. Zaměřujeme se též na komunikaci s náročným rodičem i s náročným dítětem. Snažím se být kolegům oporou, neustále je motivovat.

Ředitelka školy B: Poskytujeme učitelům možnosti pro udržení duševního zdraví. Společné kulturní akce. Sdílení problémů navzájem mezi učiteli.

4.3.3 Výsledky individuálních rozhovorů s kolegyněmi

1. Jaká je tvoje aprobace a na jakém stupni základní školy vyučuješ?

Kolegyně X: Učím na 1.stupni ZŠ, vše kromě Tělesné výchovy a Pracovních činností.

Kolegyně Y: Ruský jazyk, dějepis a vyučuji na 2. stupni základní školy český jazyk, dějepis a 10 let jsem učila na 1 stupni,

2. Jaká je délka tvojí praxe?

Kolegyně X: Rok a půl.

Kolegyně Y: Více než 30 let.

3. Kolik času týdně trávíš v zaměstnání přípravou na výuku, opravováním prací a administrativou?

Kolegyně X: 15-20 hodin

Kolegyně Y: Mám pocit, že hodně.

4. Přináší ti učitelské povolání radost nebo stres?

Kolegyně X: Vybrala jsem si toto povolání a přináší mi radost. Ovšem v náročnějších obdobích (prázdniny, klasifikace), kdy je u dětí zvýšená aktivita z důvodu blížícího se volna, se projevuje stres.

Kolegyně Y: Asi víc radost, stres také, ale pořád mám pocit, že mě práce baví.

5. Jakým způsobem se s případným stresem vyrovnáváš?

Kolegyně X: Platím a procházím si kurzy osobního rozvoje.

Kolegyně Y: Nejsem úplně trpělivý člověk, se stresem se vyrovnávám způsobem, který mi vyhovuje, nejlépe fyzickou aktivitou – navštěvuji posilovnu, pracuji na zahradě.

6. Pociťovala jsi někdy syndrom vyhoření?

Kolegyně X: Ne.

Kolegyně Y: Zatím ne.

7. Jaké možnosti k udržení duševní rovnováhy nabízí zaměstnavatel?

Kolegyně X: Kulturní akce, příspěvek na pobytovou rekreaci, školení, individuální osobní přístup vedení školy.

Kolegyně Y: Návštěvy divadla (ale bohužel jen 1x za čtvrt roku). Poskytuje nám určitě různé možnosti wellness, ale ne tak, aby to bylo možné využívat denně. Škola by potřebovala dobudovat nějakou sportovní halu.

8. Co by ti pomohlo k udržení duševní rovnováhy přímo na pracovišti?

Kolegyně X: Osobní neformální setkávání s ostatními učiteli, společné volnočasové aktivity (sport, tanec, pracovní činnosti).

Kolegyně Y: Vybudování zázemí pro sportování (posilovna, boxovací pytel, veslovací trenažer, pás na běhání).

Obě kolegyně v rámci rozhovoru vytvořily koláč radosti a starosti (Přílohy 5 a 6). Jedná se o ukázku projektivní techniky.

4.4 Komparace výsledků

Z dotazníkového šetření, z individuálních rozhovorů s ředitelkami škol a kolegyněmi vyplynulo jednoznačné zjištění, že k udržení duševní hygieny pedagogických pracovníků je nutné zlepšení ve všech oblastech. Je nutné klást důraz na stmelování kolektivu v rámci jednotlivých pracovišť. Z individuálních rozhovorů byl patrný zájem převážně o sportovní aktivity. Každá z dotazovaných škol by měla řešit problematiku individuálně podle jejich možností.

Proto navrhuji tato možná vlastní doporučení.

5 Vlastní doporučení

Doporučení k možnému zlepšení psychohygieny v práci učitele.

Dotazníkovým šetřením a rozhovory s kolegy byla provedena analýza, následná komparace názorů respondentů. Na základě syntézy poznatků byla navržena vlastní doporučení k možnému zvýšení odolnosti proti psychické zátěži u učitelů. Dotazovaní respondenti by uvítali možnost wellness alespoň 1krát ročně, někteří by uvítali permanentní vstupenky do bazénu, sauny, posilovny. Respondenti by také uvítali možnost odreagování přímo na pracovišti, například možnost sportovních aktivit.

Na základní škole, kde působím, bylo učitelům nabízeno v období před covidovou pandemií pro zlepšení psychohygieny v práci učitelů mnoho činností a bonusů, které covidová pandemie zastavila. Tyto sportovní a kulturní aktivity, napomáhaly k celkové náladě na pracovišti, ke stmelování kolektivu, ke společným zážitkům, a tak i k celkovému dobrému tělesnému i psychickému stavu všech zaměstnanců.

Sportovní aktivity

- Společný každoroční výjezd na hory na Horskou Kvildu –horská turistika – podzim–říjen,
- občasně i výjezd na běžky – jaro,
- jednodenní lyžařské zájezdy do Rakouska-sjezdové lyžování,
- společná hra bowlingu,
- volejbalové zápasy mezi učiteli, ale i učitelé vs žáci,
- lekce aerobiku.

Relaxační aktivity

- Permanentní vstupenka do bazénu,
- masáže.

Společenské aktivity

- Návštěvy divadelních představení,
- zpěv koled pro žáky ku příležitosti mikulášské nadílky,
- vánoční kulturní program.

Pracovní aktivity

- Pravidelné pedagogické rady,
- schůzky předmětových komisí,
- pravidelné provozní porady,
- pravidelná školení v oblasti vzdělávání a rozvoje zaměstnanců.

Účast jednotlivých zaměstnanců byla dobrovolná/ kromě pracovních aktivit/ a každý si v bohaté nabídce mohl zvolit aktivitu podle svého zájmu k trávení svého volného času.

Některé aktivity pro učitele byly přerušeny z důvodů nedostatku finančních prostředků, některé pro nezájem učitelů a téměř všechny aktivity přerušila covidová pandemie. V době pandemie probíhaly pedagogické rady i provozní porady online, taktéž webináře ke zkvalitnění online výuky.

Některé aktivity byly po skončení pandemie obnoveny, jako například návštěvy divadelních představen a samozřejmě aktivity pracovní.

V rámci své bakalářské práce jsem na základě výsledků dotazníkového šetření, rozhovorů s kolegy a paní ředitelkou školy zjistila, že učitelé by uvítali obnovení dalších aktivit, které by opět pomohly udržet nebo zlepšit dobrý stav psychohygieny učitelů v naší škole.

Z dotazníkového šetření vyplývá, že většina učitelů by si přála svůj volný čas trávit jak aktivně sportem, tak pasivně, relaxačními technikami. Kolegové by uvítali možnost trávit volný čas při sportu přímo na pracovišti, tak, aby nemuseli docházet jinam na různá místa do jiných sportovních zařízení a vyhledávat si možné individuální lekce. Zajímavá je možnost odreagování kolegů přímo na pracovišti, ve volných blocích či ihned po skončení přímé pedagogické činnosti. Po odreagování by mohli navázat další nepřímou pedagogickou činností. Ušetřili by tak čas ztracený přechodem jinam.

Navrhla jsem ke zlepšení stavu psychohygieny učitelů paní ředitelce školy tato možná opatření:

Pro sportovní aktivity:

1. Zakoupení pingpongových stolů a pingpongových pálek pro školu, které by mohli využívat jak žáci, tak učitelé k samostatným nebo společným pingpongovým zápasům a turnajům.
2. Zavedení možnosti tančit zumbu ve školní tělocvičně v době, kdy není využívána, tedy v odpoledních hodinách v návaznosti na konec pracovní doby učitelů. Zajištění lektorky zumby z řad vlastních zaměstnanců.
3. Zavedení možnosti hrát volejbal ve školní tělocvičně a v létě na školním hřišti. Opět v návaznosti na konec pracovní doby.

Relaxační aktivity:

1. Jóga pro zájemce – cvičení jógy se zajištěním lektorky z vlastních řad.
2. Masáže pro zaměstnance v Rehabilitační nemocnici Beroun.
3. Další zapojení do projektu Hrdá škola – Den bláznivých účesů se zapojením žáků i učitelů.
4. Neformální setkávání učitelů při kreativních workshopech 1krát měsíčně v kuchyňce školy.
5. Vytvoření relaxačních zón na zahradě a nádvořích školy – byla realizována pergola pro výuku žáků, kterou navrhuji využívat i pro neformální setkávání pedagogů (Příloha 7).
6. Před budovou školy, kde je nevyužitý záhon, navrhuji vybudovat relaxační zónu s lavičkami a celoročně kvetoucím záhonem. Tuto aktivitu navrhuji provést spolu s kolegy jako aktivní formu odpočinkové činnosti. V příloze 8 je návrh realizace odpočinkové zóny a celoročně kvetoucího záhonu společně s návrhem jednotlivých druhů rostlin pro osázení záhonu.
7. Vybudování workoutového hřiště v blízkosti pergoly v areálu školy (Příloha 9).

ZÁVĚR

Bakalářská práce na téma Psychohygiena v práci učitele se zabývala zjištěním stavu duševního zdraví učitelů základních škol v okrese Beroun. V teoretické části bakalářské práce byla vypracována literární rešerše zabývající se duševní hygienou a osobností učitele. Cílem bakalářské práce bylo navrhnout možná zlepšení stavu v této oblasti. Analýza byla provedena formou dotazníkového šetření na dvou základních školách v berounském okrese. Dále byly vedeny rozhovory s představitelkami managementu škol. Jako poslední byly vedeny rozhovory s kolegyněmi základní školy, kde působím. Z dotazníkového šetření pomocí komparace vyplynuly potřeby učitelů ke zlepšení jejich duševního zdraví. Zejména se jednalo o zajištění možností aktivního odpočinku učitelů přímo na pracovišti bezprostředně po výkonu pedagogické práce. Pro zajištění těchto potřeb mých kolegů jsem doporučila využívat nově postavenou pergolu v areálu školy k relaxaci učitelů nejen žáků, jak bylo původně míněno. V těsné blízkosti pergoly jsem navrhla vybudování workoutového hřiště. Dále jsem navrhla vybudování relaxační zóny s celoročně kvetoucím záhonem před budovou školy. Předložené návrhy byly managementem školy přijaty k realizaci. Výsledky mojí bakalářské práce mohou být inspirací pro další základní školy v pomoci zlepšení stavu psychohygieny učitelů. V této oblasti je důležité, aby základní škola vždy analyzovala potřeby a možnosti svých areálů škol.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

TIŠTĚNÉ PUBLIKACE

BEDRNOVÁ, Eva, Daniela PAUKNEROVÁ a Vladimír PROVAZNÍK. *Duševní hygiena a sebeřízení*. Praha: Vysoká škola ekonomická, 1996. 190 s. ISBN 80-7079-019-9.

CARNEGIE, Dále. *Jak překonat starosti a stres.* Praha: Práh, 2011. 155 s. ISBN 978-80-7252-320-7.

ČÁP, Jan, *Psychologie pro učitele.* Praha: SPN,1987. 384 s. ISBN 14-225-87.

ČAPEK, Robert, PŘÍKAZSKÁ, Irena a ŠMEJKAL, Jiří. *Učitel a syndrom vyhoření.* Praha: Raabe, 2018. ISBN 978-80-7496-392-6.

DIEHL, Hans. *Dynamický život: program New start v praxi*. Praha: Advent-Orion, 1999. 287 s. ISBN 80-7172-312-6.

DOLEŽAL, Jan a kol. *Hygiena duševního života*. Praha: Orbis, 1961. 378 s.

DYTRTOVÁ, Radmila a KRHUTOVÁ Marie. *Učitel – Příprava na profesi.* Praha: Grada Publishing, 2011. 128 s. ISBN 978-80-247-6191-6

ENGELSMANN, František. *Hygiena a organizace duševní práce*. Praha: Státní zdravotnické nakladatelství, 1962. 147 s. ISBN 08-010-62.

FONTANA, David. *Stres v práci a v životě: jak ho pochopit a zvládat*. Praha: Portál, 2016. 182 s. ISBN 978-80-262-1033-7.

GRÚN, Anselm. *Vyhoření. Jak rozproudit vlastní energii.* Praha: Portál, 2014. 168 s. ISBN 978-80-262-0587-6.

HAVLÍNOVÁ, Miluše. *Program podpory zdraví ve škole: rukověť projektu Zdravá škola*. Praha: Portál, 1998. 275 s. ISBN 80-7178-263-7.

HENNIG, Claudius a Gustav KELLER. *Antistresový program pro učitele: projevy, příčiny a způsoby překonání stresu z povolání*. Praha: Portál, 1996. 99 s. Pedagogická praxe. ISBN 80-7178-093-6.

HONZÁK, Radkin, CIBULKA, Aleš a PILÁTOVÁ, Agáta. *Vyhořet může každý.* 1. vyd. Praha: Vyšehrad, 2019. ISBN 978-80-7601-180-9.

JANDERKOVÁ, Dita. *Rozvoj učitele a péče o sebe.* Praha: Raabe, 2019.131 s. ISBN 978-80-7496-437-4.

JOSHI, Vinay. *Stres a zdraví*. Praha: Portál, 2007. 156 s. Rádci pro zdraví. ISBN 978-80-7367-211-9.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994. 190 s. Pro vaše zdraví. ISBN 80-7169-121-6.

LEMAN, Kevin. *Ženy, přemožte stres, než stres přemůže vás*. Praha: Návrat domů, 2012. 158 s. ISBN 978-80-7255-276-4.

MELGOSA, Julián. *Zvládni svůj stres! kniha o duševním zdraví*. 1. vyd. Praha: Advent-Orion, 1999. 190 s. Život a zdraví (Advent-Orion). ISBN 80-7172-240-5.

MÍČEK, Libor. *Duševní hygiena*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984. 208 s. ISBN 14-400-86.

NAKONEČNÝ, Milan. *Encyklopedie obecné psychologie*. 2., rozš. vyd. Praha: Academia, 1997. 84 s. ISBN 80-200-0625-7.

NEŠPOR, Karel. *Kudy do pohody*. 1.vyd. Praha: Portál, 2016. 168 s. ISBN 978–80–260-1044–3.

NEŠPOR, Karel. *Jde to i s úsměvem.* 1. vyd. Praha: Portál, 2019. 160 s. ISBN 978-80-262-1437-3.

PRIESS, Mirriam. *Jak zvládnout syndrom vyhoření: najděte cestu zpátky k sobě*. Praha: Grada, 2015. 176 s. ISBN 978-80-247-5394-2.

PROKEŠOVÁ, Miriam. *Osobnost učitele, aneb, Ten, který miluje*. Ostrava: VAVA, 1997. 64 s. ISBN 80-902357-8-6.

PRŮCHA, Jan, WALTEROVÁ, Eliška, MAREŠ, Jiří. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál, 2001. 322 s. ISBN 80-7178-579-2.

ŘEHULKA, Evžen. *Psychohygienické otázky pedagogické psychologie*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1988. 92 s. ISBN 17-099-88.

ŘEHULKA, Evžen. *Zdraví – učitelé – škola*. Brno: Masarykova univerzita, 2016. 211 s. ISBN 978-80-210-8254-0.

SLAVÍK, Milan a kol. *Vysokoškolská pedagogika*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2012. 256 s. ISBN 978-80-247-4054-6.

SLAVÍK, Milan a MILLER, Ivan. *Oborová didaktika pro zemědělství, lesnictví a příbuzné obory*. 3. vydání. Textová studijní opora. Praha: ČZU v Praze, IVP, 2012. 136 s. ISBN 978-80-213-2277-6.

ŠIMŮNKOVÁ PETROVSKÁ, Kamila a Jan FRONĚK. *Šťastný koordinátor: jak spojit náročnou práci učitele s osobní vyrovnaností*. Praha: Gemini, 2012. 51 s. ISBN 978-80-905293-7-3.

ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, Markéta. *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele*. Praha: Grada, 2018. 280 s. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-271-0470-3.

URBAN, Jan. *Přestaňte se v práci stresovat: 44 doporučení pro ty, kteří nechtějí práci obětovat své zdraví*. Praha: Grada Publishing, 2016. 160 s. ISBN 978-80-247-5820-6.

ELEKTRONICKÉ ZDROJE

MĚSTO BEROUN. *O Berouně.* [online]. Copyright © 2023 [cit. 18.02.2023]. Dostupné z: https://www.mesto-beroun.cz/o-beroune/

STŘEDOČESKÝ KRAJ. *Základní informace.* [online]. Copyright © 2023 [cit. 18.02.2023]. Dostupné z: https://www.kr-stredocesky.cz/web/kraj/zakladni-informace

ZŠ BEROUN-ZÁVODÍ *O škole.* [online]. Copyright © 2023. [online]. [cit. 18.02.2023]. Dostupné z: https://zavodi.eu/o-skole/

ČSI ČR – Česká školní inspekce České republiky. *Registr inspekčních zpráv.* [online]. [cit. 18.02.2023]. Dostupné z: http://tps://www.csicr.cz/cz/Registr-inspekcnich-zprav

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1: Odpověď na otázku č. 1: Jste muž nebo žena? 30
Graf 2: Odpověď na otázku č. 2: Jste ve věkovém rozmezí: 30
Graf 3: Odpověď na otázku č. 3: Vaše pracovní zařazení v současnosti je: 31
Graf 4: Odpověď na otázku č. 4: Jaké je Vaše zařazení dle specializace 31
Graf 5: Odpověď na otázku č. 5: Délka praxe 32
Graf 6: Odpověď na otázku č. 5: Kolik hodin týdně věnujete práci včetně příprav? 32
Graf 7: Odpověď na otázku č. 7: Co sám/sama považujete za největší stresory ve své práci? 33
Graf 8: Odpověď na otázku č. 8: Co vás nejvíce rozčiluje při vlastní výuce? Uveďte: (např. nezájem žáků, kázeň) 33
Graf 9: Odpověď na otázku č. 9: Jak byste hodnotil/a atmosféru (klima) na vašem pracovišti? 34
Graf 10: Odpověď na otázku č. 10: Jak byste hodnotil/a komunikaci s nadřízenými? 34
Graf 11: Odpověď na otázku č. 11: Jak byste zhodnotil/a spolupráci s rodiči žáků? 35
Graf 12: Odpověď na otázku č. 12: Jakým činnostem se nejraději věnujete ve volném čase? 35
Graf 13: Odpověď na otázku č. 13: Cítíte se být často ve stresu? 36
Graf 14: Odpověď na otázku č. 14: Pozoroval/a jste na sobě někdy příznaky tzv. „syndromu vyhoření“? 36
Graf 15: Odpověď na otázku č. 15: Poskytuje vám škola nějaké možnosti pro udržení duševní hygieny? 37
Graf 16: Odpověď na otázku č. 16: Pokud jste na předchozí otázku odpověděl/a ano, jaké to jsou: (Uveďte všechny možnosti, které škola nabízí) 37
Graf 17: Odpověď na otázku č. 17: Jakou nabídku byste sám/sama uvítal/a či preferovala? 38

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1: Vzor dotazníku

Příloha 2: Otázky pro individuální rozhovor s ředitelkami škol

Příloha 3: Autentický přepis rozhovoru s ředitelkou školy A

Příloha 4: Otázky pro rozhovor s kolegyněmi

Příloha 5: Koláč radosti a starosti kolegyně X

Příloha 6: Koláč radosti a starosti kolegyně Y

Příloha 7: Fotografie pergoly pro zaměstnance a jejího okolí

Příloha 8: Návrh realizace odpočinkové zóny a záhonu včetně osázení rostlinami

Příloha 9: Návrh workoutového hřiště

Příloha 1: Vzor dotazníku

Vážené kolegyně, vážení kolegové,

jmenuji se Dagmar Škabradová a jsem studentkou programu Učitelství praktického vyučování na Institutu vzdělávání a poradenství na České univerzitě v Praze. Ve své bakalářské práci s názvem Psychohygiena v práci učitele se zabývám mimo jiné syndromem vyhoření u učitelů a možnostmi, jak se mu bránit. Prosím Vás o vyplnění tohoto dotazníku, který bude sloužit pouze pro účely této bakalářské práce. Dotazník je anonymní.

Děkuji za váš čas.

Pokud není uvedeno jinak, označte 1 možnost.

1. **Jste muž nebo žena?**
    - žena
    - muž
2. **Jste ve věkovém rozmezí:**
    - do 30 let
    - do 50 let
    - 50 let a více
3. **Vaše pracovní zařazení v současnosti je:**
    - učitel/ka ZŠ
    - vychovatelka v ŠD
4. **Pracujete:**
    - na 1. stupni ZŠ
    - na 2. stupni ZŠ
    - ve školní družině
5. **Délka vaší praxe je:**
    - méně než 5 let
    - 6 až 15 let
    - 15 a více let
6. **Kolik hodin týdně věnujete práci včetně příprav? Uveďte kolik:**

7. **Co sám/sama považujete za největší stresory ve své práci? Uveďte jaké:** (např. vlastní přímou pedagogickou činnost, administrativu spojená s prací učitele, komunikaci a jednání s rodiči, třídní schůzky

8. **Co vás nejvíce rozčiluje při vlastní výuce? (např.** nezájem žáků, kázeň)

9. **Jak byste hodnotil/a atmosféru (klima) na vašem pracovišti?**
    - výborná
    - dobrá
    - špatná
10. **Jak byste hodnotil/a komunikaci s nadřízenými?**
    - výborná
    - dobrá
    - špatná
11. **Jak byste zhodnotil/a spolupráci s rodiči žáků?**
    - výborná
    - dobrá
    - špatná
12. **Jakým činnostem se nejraději věnujete ve volném čase? (Označte maximálně 3 možnosti.)**
    - rodině
    - péči o domácnost, práci na zahradě
    - aktivnímu vyžití – sportu, tanci
    - pasivnímu vyžití – spánku, sledování televize
    - kulturním aktivitám – návštěva kina, divadla, výstav
13. **Cítíte se být často ve stresu?**
    - ano
    - ne
    - nevím

14. Pozoroval/a jste na sobě někdy příznaky tzv. „syndromu vyhoření“?

- ano
- ne
- nevím

15. Poskytuje vám škola nějaké možnosti pro udržení duševní hygieny?

- ano
- ne
- nevím

16. Pokud jste na předchozí otázku odpověděl/a ano, jaké to jsou: (Uveďte všechny možnosti, které škola nabízí.)

- možnost wellness
- permanentní vstup do bazénu či do posilovny
- návštěvy kulturních představení
- odpočinkové víkendové pobyty
- psychologickou pomoc
- vzdělávací kurzy v této oblasti

17. Jakou nabídku byste sám/sama uvítal/a či preferovala?

- možnost wellness
- permanentní vstup do bazénu či do posilovny
- návštěvy kulturních představení
- odpočinkové víkendové pobyty
- psychologickou pomoc
- vzdělávací kurzy v této oblasti

Příloha 2: Otázky pro individuální rozhovor s ředitelkami škol

1. Jaká je délka vaší pedagogické praxe, jak dlouho jste ve funkci ředitelky?
2. Co vy sama považujete za největší stresory v práci učitele? Co vás samotnou nejvíce rozčiluje při vlastní výuce?
3. Jak byste hodnotila atmosféru (klima) ve škole, komunikaci s kolegy, podřízenými?
4. Jak byste zhodnotil/a spolupráci s rodiči žáků? V čem spatřujete největší problém? Jaké vidíte řešení tohoto problému?
5. Domníváte se, že jsou učitelé často ve stresu? Máte pocit, že někteří vykazují příznaky tzv. „syndromu vyhoření“?
6. Poskytuje škola učitelům nějaké možnosti pro udržení duševní hygieny? Pokud ano, jaké to jsou? Které vy sama považujete za nejúčinnější? Jaké byste ráda ve své škole učitelům nabídla?

Příloha 3: Autentický přepis rozhovoru s ředitelkou školy A

1. **Jaká je délka vaší pedagogické praxe a jak dlouho jste ve funkci ředitelky?**

Délka mé pedagogické praxe je 16 let a ve funkci ředitelky jsem 3 roky.

2. **Stresuje vás nějakým způsobem Vaše práce? Považujete ve Vaší práci něco za stresory? Co vás samotnou rozčiluje například při vlastní výuce, protože také učíte?**

Já se domnívám, že stresové faktory nebo stresory úplně nemám. Práce mě baví. Mohu říct, že se proměnil můj koníček na práci. Ale samozřejmě, někdy zažívám situace, kdy to není úplně jednoduché. Z mého hlediska jde o smíření a přenesení odpovědnost na někoho dalšího. Například to znamená že děti vyšlu na lyžařský výcvik. Oni jsou na lyžařském výcviku a já sedím tady v kanceláři a trnu, aby se nikomu nic nestalo. A pak jsou to situace, kdy potřebuji zabezpečit, chod školy, financemi a při zvýšení poplatků za elektřinu, plyn a další věci na takové částky, že si úplně nejsem jistá, že nám bude stačit rozpočet. To jsou v podstatě takové věci, které mě trápí, nebo které se mi neustále honí hlavou. Týdně vyučuji 5 vyučovacích hodin. Musím říct, že to je vytržení z manažerské práce. Chodím za dětmi velmi ráda, chodím učit ráda, ale občas narážím v předmětech, jako je výchova k občanství na nezájem žáků. Přestože je to předmět, při kterém děti rozvíjí svoji komunikaci a svoje názory, o což se hodně snažím. Plně respektuji jejich názory, ale občas je zde nízká motivace. S motivací je poměrně těžké se v 8. třídě vyrovnat. Někdy narážím na to, že se dětem nechce pracovat. A ani neví, proč se jim nechce. Ale i tak se je snažím motivovat dále. Je to věc, která mě občas při výuce nebaví.

3. **Jak byste hodnotila atmosféru neboli klima ve vaší škole, komunikaci s kolegy a podřízenými?**

Já mám pocit, že máme atmosféru v pedagogickém sboru i mezi dětmi nastavenou velmi dobře a plně respektující. Je to i 1 z bodů v mojí SWOT analýze v koncepci školy, kdy jde o velmi silnou stránku školy a ochotu vzájemné spolupráce. Mezi kolegy jde o respektující přístup. Devízou pedagogického sboru a školy je to, že zde máme věkovou i genderovou rovnováhu. V pedagogickém sboru jsou starší i mladší učitelé. Máme i poměrně vysoký počet učitelů. Na 1. stupni máme 2 pány učitele. Dokážeme spolupracovat, a zároveň si naslouchat a řešit spolu problémy. Jde o obrovskou

výhodu a jedna z věcí, kterou nám hodnotila v loňském roce velmi kladně Česká školní inspekce.

4. **Jaká je spolupráce s rodiči žáků?**

S rodiči žáků je to úplně stejné jako s dětmi. Někdy je to tak a jindy jinak. Každé jednání je velmi individuální. Snažím se, vždy je vyposlechnout a poskytnout dostatečný prostor rodiči, aby mi řekl, proč přišel a čem chce jednat.

5. **Myslíte si, že učitelé obecně jsou často ve stresu, nebo že by některý z nich vykazoval syndrom vyhoření?**

Syndrom vyhoření určitě zde žádný z kolegů, nevykazuje, nebo se tak domnívám. A když porovnáme, já jsem začínala jako covidová ředitelka, takže vzhledem k minulému covidovému období cítím z učitelů určitě značnou úlevu. Nicméně stresová období, nebo spíše já bych nechtěla říct stresová, ale náročná období jsou pro kolegy, co se týče objemu práce a vyřízení všech věcí, tak jsou jistě pololetí známky, výchovná opatření, výchovné komise. Chvály a tak dále vždycky okolo toho pololetí je toho nejvíce. Přestože jsou pochvaly i sankce vyřizovány průběžně během roku.

6. **Poskytuje škola učitelům nějaké možnosti pro udržení jejich duševní hygieny?**

Škola nabízí učitelům vzdělávací kurzy pro další vzdělávání pedagogických pracovníků v oblasti udržení duševní hygieny. Zaměřovali jsme se, na syndrom vyhoření. Což bylo školení, které navštívilo 97 % pedagogického sboru. Zaměřujeme se na komunikaci s náročným rodičem i s náročným dítětem. Právě díky tomu chceme usnadnit práci kolegům. Já se snažím a primárně je to můj cíl, abych byla oporou kolegům, aby věděli, že mohou kdykoliv přijít, že respektuji jejich argumenty, že jim naslouchám a aby všichni věděli, že v tom nejsou sami. Pokud narazíme na nějaký problém, že už ho někdo někdy řešil a že se kolegové mohou poradit a konzultovat problém s někým dalším. A co se týče dalších věcí, v minulém roce jsme čerpali dotace šablony II, kde jsme měli koučink pro vyučující. Zde jsem narazila na problém, který je nutné učitelům přiblížit, udělat osvětu, ať už ve smyslu koučinku, že se není čeho bát, tak i ve smyslu supervize, kterou bych určitě chtěla do budoucna pro kolegy zajistit. Toto bude možné s čerpáním dalších dotací. Je zde něco, co sama využívám a ráda bych tuto možnost poskytla i svým kolegům.

Příloha 4: Otázky pro rozhovor s kolegyněmi

1. Jaká je tvoje aprobace a na jakém stupni základní školy vyučuješ?
2. Jaká je délka tvojí praxe?
3. Kolik času týdně trávíš v zaměstnání přípravou na výuku, opravováním prací a administrativou?
4. Přináší ti učitelské povolání radost nebo stres?
5. Jakým způsobem se s případným stresem vyrovnáváš?
6. Pociťovala jsi někdy syndrom vyhoření?
7. Jaké možnosti k udržení duševní rovnováhy nabízí zaměstnavatel?
8. Co by ti pomohlo k udržení duševní rovnováhy přímo na pracovišti?

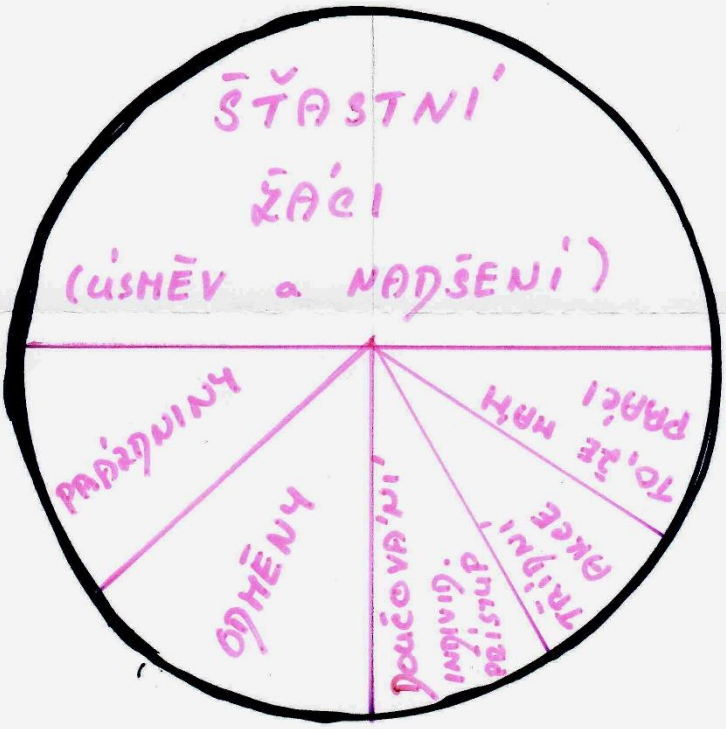
Příloha 5: Koláč radosti a starosti kolegyně X

UČITEL 1. STUPEŇ
PRAXE ROK a PŮL

Koláč radosti

Znázorněte do kruhu – Koláče radosti to, co Vám dělá radost.

Koláč můžete rozdělit na libovolný počet výsečí podle Vašich potřeb. Výseče koláče budou tak velké, jako intenzita Vaší radosti.

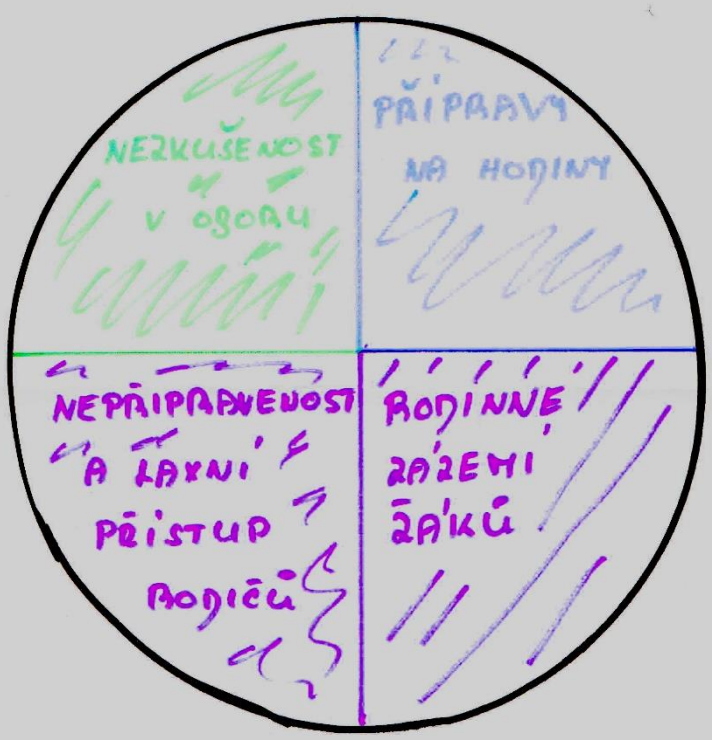


UČITEL 1. STUPEŇ
PRAXE ROK a PŮL

Koláč starosti

Znázorněte do kruhu – **Koláče starosti** to, co Vám dělá starost

Koláč můžete rozdělit na libovolný počet výsečí podle Vašich potřeb. Výseče koláče budou tak velké, jako intenzita Vašich starostí.



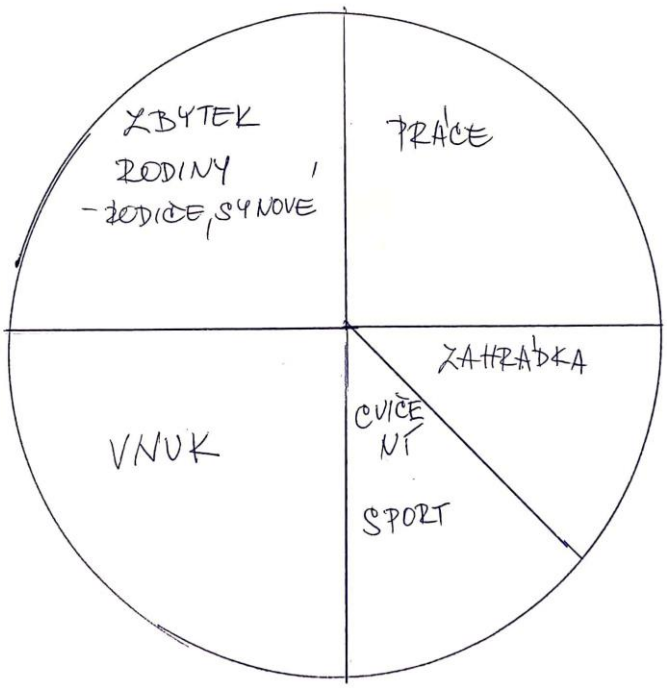
Příloha 6: Koláč radosti a starosti kolegyně Y

UČITELKA 2. ST. 20
PRAXE NAD 30 let

Koláč radosti

Znázorněte do kruhu – Koláče radosti to, co Vám dělá radost.

Koláč můžete rozdělit na libovolný počet výsečí podle Vašich potřeb. Výseče koláče budou tak velké, jako intenzita Vaší radosti.

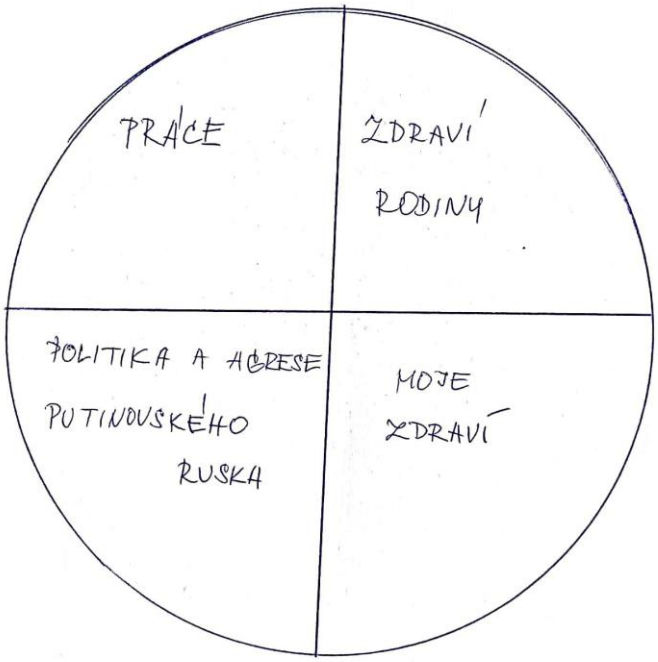


Skenováno pomocí CamScanner

Koláč starosti

Znázorněte do kruhu – Koláče starosti to, co Vám dělá starost.

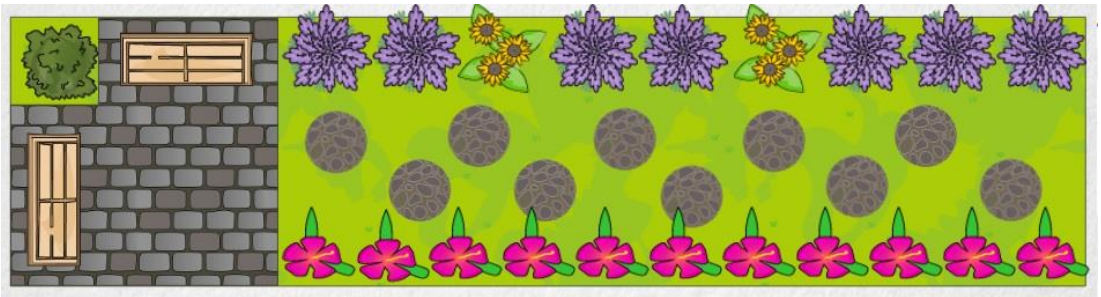
Koláč můžete rozdělit na libovolný počet výsečí podle Vašich potřeb. Výseče koláče budou tak velké, jako intenzita Vaší starosti.



Skenováno pomocí CamScanner

Příloha 7: Fotografie pergoly pro zaměstnance a jejího okolí

Příloha 8: Návrh realizace odpočinkové zóny a záhonu



- Jarní květiny – cibuloviny

Modřenec arménský (*Muscari armeniacum*)

Ladoňka *(Scilla)*

Narcis *(Narcissus)*

Tulipán *(Tulipa*)

Sněženka podsněžník *(Galanthus nivalis)*

Okrasný česnek *(Allium 'Gladiator')*

- Letní květiny – letničky

Šalvěj zářivá *(Salvia splendens)*

Krásenka zpeřená *(Cosmos bipinnatus)*

Hledík větší *(Antirrhinum majus*)

Aksamitník rozkladitý *(Tagetes patula)*

Jiřina (*Dahlia)*

- Letní květiny – trvalky

Třapatka srstnatá *(Rudbeckia hirta)*

Šanta kočičí *(Nepeta cataria)*

Řebříček obecný *(Achillea millefolium)*

Zvonek alpský *(Campanula alpina)*

Listopadka *(Chrysanthemum indicum)*

- Podzimní květiny – traviny

Dochan psárkovitý *(Pennisetum alopecuroides)*

Ozdobnice čínská *(Miscanthus sinensis)*

Kostřava (*Festuca glauca)*

Příloha 9: Návrh workoutového hřiště

1. Elipsovité zařízení – pro jednu osobu; rozměry 1270 x 530 x 1480 mm -
   Zvyšuje pohyblivost horních i dolních končetin a zlepšuje ohebnost kloubů.
2. Protahovací zařízení – pro dvě osoby; rozměry 2100 x 750 x 1693 mm
   - Posilování a rozvoj svalů horních končetin, hrudníku a zad, zvyšování kardiopulmonální kapacity.
3. Hrazdy – pro 2 osoby; rozměry 2930 x 114 x 2360 mm -
   Procvičuje a posiluje svaly paží, ramen a rozvíjí koordinaci těla. Vhodný k provádění kalisteniky.
4. Procvičování kloubů a ramen – pro dvě osoby; rozměry 660 x 950 x 1790 mm -
   Posilování svalů horních končetin a zlepšování ohebnosti a pohyblivosti ramenních kloubů. Vhodné pro rehabilitaci hybnosti ramen, zápěstí a horních končetin.
5. Šlapadlo dvojité s lavičkou – pro dvě osoby; rozměry 1250 x 1090 x 890 mm -
   Posilování lýtkových a stehenních svalů, rehabilitace spodních končetin, obnovení svalových oslabení, zvyšování pohyblivosti kloubů. Zlepšuje krevní oběh a koordinaci nohou.
6. Procvičování chůze – pro jednu osobu; rozměry 1075 x 535 x 1390 mm -
   Zvyšování pohyblivosti dolních končetin, zlepšování koordinace a rovnováhy těla, zvyšování kapacity srdce a plic, posilování nohou a hýžďových svalů.

Dodavatel: Colmex s.r.o. Hlavní 1199, 251 68 Hlubočinka www.colmex.cz

Zdroj www.colmex.cz