

Česká zemědělská univerzita v Praze
Institut vzdělávání a poradenství
Katedra profesního a personálního rozvoje



**Česká
zemědělská
univerzita
v Praze**

Autogenní trénink pedagogů základních škol

Bakalářská práce

Autor: Natálie Vlčková

Vedoucí práce: PhDr. Andrea Hlubučková

2022

Zadávací list

Zadávací list

ČESTNÉ PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma:

Autogenní trénink pedagogů základních škol

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 dne

.....
(podpis autora práce)

PODĚKOVÁNÍ

Ráda bych touto cestou poděkovala vedoucí mé bakalářské práce, kterou je PhDr. Andrea Hlubučkové za odborné rady, připomínky a pomoc, kterou mi v průběhu zpracování bakalářské práce poskytovala. Také bych chtěla poděkovat svým kolegům a kolegyním za ochotu a spolupráci při vypracování bakalářské práce.

Abstrakt

Cílem mé práce bylo zjistit efektivitu nácviku autogenního tréninku pedagogických pracovníků základních škol. Při zpracování práce byla využita metoda dotazníku a strukturovaného rozhovoru.

Teoretická část práce se zabývá osobností učitele, základní problematikou stresu u pedagogů a jeho následným možným syndromem vyhoření, relaxačními metodami a především autogenním tréninkem. Pro účel průzkumu byli učitelé rozděleni do dvou skupin, a to na kontrolní a cvičící. Obě skupiny vyplnily dotazník, který se týkal stresové zátěže v práci. Před druhým šetřením cvičící skupina nacvičovala autogenní trénink. Při druhém šetření opět obě skupiny vyplnily totožný dotazník, který navíc obsahoval otázky duševní hygieny a autogenního tréninku.

Pro zhodnocení mé práce jsem u cvičící skupiny učitelů použila formu dotazníku a následného rozhovoru. Během šetření dva respondenti přestali dodržovat zadané instrukce a následně ukončili nácvik. Z výsledků šetření je zřejmé, že u cvičící skupiny pedagogů došlo po nácviku autogenního tréninku ke zlepšení zvládnání pracovního stresu.

Vzhledem k pozitivním výsledkům autogenního tréninku a dotazníkovému šetření by bylo patřičné udělat průzkum na více školách, aby ředitelé věděli, jak jejich zaměstnanci zvládají pracovní stres a popřípadě mohli navrhnout možné řešení či preventivní programy. Konkrétně na škole, kde působím, by bylo dle odpovědí žádoucí zlepšit komunikaci mezi zaměstnanci a vedením školy, pořádat častější mimoškolní setkávání či organizovat semináře o duševním zdraví.

Klíčová slova

psychohygiena, syndrom vyhoření, stres, autogenní trénink

Abstract

The aim of my work was to find out the effectiveness of autogenous training for primary school workers. For this work I used methods of questionnaire and structured interview.

The theoretical part of the work focused on the personality of the teacher, the basic issues of stress of pedagogists and their subsequent possibility of burnout syndrome, relaxation methods, and most importantly autogenic training. For the purpose of the survey, teachers were divided into two groups - control group and training group. Both groups completed a questionnaire about stress at work. Before my second investigation, the training group practiced autogenous training. In the second investigation, both groups completed the same questionnaire, which also included questions about mental health issues and autogenous training.

To evaluate my work, I used the form of a questionnaire and follow-up interview. During the survey, two respondents stopped following the given instructions and did not complete the assignment. It is clear from the results of the survey that the training group of teachers that practiced autogenous training improve their ability to cope with work stress.

Given the positive results of autogenous training and a questionnaire survey, I believe it would be appropriate to conduct a survey in several schools so that headmasters know how their staff is managing work stress and possibly suggest solutions or prevention programs about mental health.

Keywords

psychohygiene, burnout syndrome, stress, autogenous training

OBSAH

ÚVOD.....	10
TEORETICKÁ VÝCHODISKA.....	11
1 Cíl a metodika.....	11
2 Osobnost učitele.....	12
3 Duševní hygiena	13
3.1 Zdravý životní styl z hlediska duševní hygieny	14
3.1.1 Spánek.....	14
3.1.2 Zdravá strava.....	15
3.1.3 Volný čas	16
4 Stres	17
4.1 Stádia stresu	17
4.2 Příčiny stresu.....	18
4.2.1 Příčiny stresu v současné době – COVID-19	18
4.3 Příznaky stresu	19
4.4 První pomoc při stresu a prevence	19
5 Syndrom vyhoření.....	20
5.1 Vývoj syndromu vyhoření.....	20
5.2 Prevence syndromu vyhoření	21
6 Relaxační metody	23
6.1 Svalová relaxace podle Jacobsona	23
6.2 Östova aplikovaná relaxace.....	24
6.3 Meditace.....	25
6.4 Jóga	25
6.5 Doplnkové techniky k podpoře relaxace a duševního zdraví.....	26

6.5.1	Aromaterapie	26
6.5.2	Masáž.....	26
7	Autogenní trénink	27
7.1	Historie autogenního tréninku.....	27
7.2	Nácvik autogenního tréninku	28
7.3	Základní stupeň autogenního tréninku	29
7.4	Vyšší stupeň autogenního tréninku	30
	PRAKTICKÁ ČÁST	31
8	Způsob šetření.....	31
8.1	Výběr osob k nácviku relaxačně aktivizační metody.....	31
8.2	Nácvik	32
9	Výsledky šetření – kontrolní skupina	33
10	Výsledky šetření – cvičící skupina	39
10.1	Strukturovaný rozhovor	49
10.2	Autogenní trénink – nahrávka.....	50
	Závěr	51
	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	53
	SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ.....	55
	SEZNAM PŘÍLOH.....	56

ÚVOD

Často se setkáváme s názorem, že pedagogičtí pracovníci nepotřebují odpočinek, protože jejich práce není fyzicky náročná, pouze si třeba s dětmi hrají, mají spoustu prázdnin nebo, že jejich pracovní doba je krátká. Práce pedagoga však patří mezi profese, které jsou spíše psychicky náročné, protože na něj působí kromě hluku a neustálého spěchu více okolních stresorů, jako je komunikace, konflikty a řešení nečekaných situací s nadřizenými, kolegy, rodiči nebo studenty. Pokud učitel vyhledá odbornou pomoc, tak se považuje za pedagoga, který ve své profesi selhal.

Autogenní trénink pedagogů základních škol jsem si vybrala, protože pracuji v kolektivu pedagogů prvního stupně. Každý učitel má i své povinnosti mimo práci, která je náročná, a přesto vykonává svou práci zodpovědně a svědomitě. Pro duševní zdraví všech je však důležitý i odpočinek, kterého někteří nemají dostatek a může tak dojít k vyčerpání. Z tohoto důvodu jsem zvolila autogenní trénink, který není příliš známý a může mít pozitivní vliv na již zmíněné duševní zdraví.

Jedna z možností, jak se vyrovnat s problémy mohou být techniky duševní hygieny. Ve své práci se konkrétně zaměřím na relaxační metodu autogenního tréninku, kterou vypracoval Johannes Heinrich Schultz. Cílem mé práce je zjistit vliv a efektivitu nácviku autogenního tréninku na duševní zdraví pedagogických pracovníků základních škol, konkrétně učitelů prvního stupně.

Témata týkající se duševního zdraví učitelů, duševní hygieny, technik osobnostního rozvoje jako součást prevence duševního zdraví a prevence vzniku syndromu vyhoření vypracovala rozsáhle ve své knize *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele* doc. PhDr. Markéta Švamberk Šauerová Ph.D.

V teoretické části se budu věnovat duševní hygieně, stresu u učitelů, možnému následnému syndromu vyhoření, vybraným relaxačním technikám, a především autogennímu tréninku. V praktické části se budu již věnovat výsledkům průzkumu a skutečnosti, zda byl pro učitele prvního stupně autogenní trénink efektivní.

TEORETICKÁ VÝCHODISKA

1 Cíl a metodika

Hlavním cílem práce je zjištění efektivity nácviku autogenního tréninku pedagogických pracovníků základních škol, konkrétně pedagogů prvního stupně.

Bakalářská práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část.

Teoretické část obsahuje vymezení základních pojmů jako je osobnost učitele, dušení hygiena, stres a případný možný syndrom vyhoření, relaxační metody a v neposlední řadě autogenní trénink.

V praktická části je proveden kvalitativní průzkum. Při zpracovávání praktické části bakalářské práce byla využita metoda dotazníku a strukturovaného dotazníku.

2 Osobnost učitele

Učitelství je jedno z nejprestižnějších povolání a patří mezi intelektualizované profese. Učitelé své povolání vnímají jako poslání, jehož cílem je předat kulturní dědictví další generaci. Požadavky a nároky kladené na učitele se stále mění v závislosti na změny společenského života. Mění se obsahy i metody výuky, kterým se musí pedagog naučit. (Vališová, Kasíková, 2011, s.15)

Správný pedagog by měl být pro své žáky vzorem a autoritou. S tím souvisí jeho charakter, zájmy, postoje, ale i schopnost předat znalosti svým studentům. Hlavní podstatou učitelské profese je vést žáky k zodpovědnosti, učení a práci.

Negativní vliv na žáky a atmosféru ve třídě má naopak učitel, který je agresivní, ustrašený, nepřesvědčivý či málo motivující. Jeho hodiny mohou být neefektivní také z důvodu nedostatečné připravenosti nebo špatně zorganizované práce a činnosti žáků. (Dytrtová, Krhutová in Wintel, Peták, 2009, s.17)

Pro osobnost učitele jsou významné tyto komponenty:

- „psychická odolnost (rezistence vůči dezintegrující vlivům), vzhled do podstaty a povahy problémových situací (odpovídající inteligenční úroveň, kreativita, operativní myšlení),
- adaptabilita a adjustabilita (schopnost alternativního řešení situací, psychická flexibilita),
- schopnost osvojovat si nové poznatky, učit se, schopnost účinně regulovat své vnitřní a vnější aktivity (s ohledem na aktuální situační kontexty),
- sociální empatie a komunikativnost“. (Dytrtová, Krhutová in Mikšík, 2009, s.15)

Učitelská profese je řazena do prvního stupně psychické zátěže. Hlavními stresory pro učitele v práci mohou být neúspěšné jednání s kolegy či nadřízenými, často kladené mimořádné požadavky a úkoly, problematické vztahy mezi žáky nebo s rodiči, v neposlední řadě také neporozumění si s asistentem. (Čapek, Příkazská, Šmejkal, 2021, s.61)

3 Duševní hygiena

V každé profesi, jakožto i v profesi učitelské, je nutné průběžně pečovat o své fyzické i psychické zdraví, protože se neustále potýkáme v prostředí, kde na nás působí různé stresory. V této souvislosti může být zdraví definováno nejen jako nepřítomnost choroby, ale jako stav fyzické, psychické a sociální pohody. Proto je duševní hygiena důležitou složkou v péči o psychické zdraví jedince. (Mertin, Gillerová in Šaurová, 2018, s.66)

(Mertin, Gillerová in Šauerová, 2018, s.66) definuje duševní hygienu jako „soubor zásad a technik, které při dodržování přispívají k redukci důsledků působení stresorů, pomáhají připravit se na náročné životní situace, zvyšovat odolnost vůči nim, eventuálně těmto situacím předcházet.“

Duševní hygienu lze pojímat v širším a užším slova smyslu.

Bedrnová (1999, s.14) charakterizuje duševní hygienu v širším slova smyslu jako „obor zaměřující se na otázky hledání a nalézání efektivního způsobu života, optimální životní cesty pro každého člověka“. Ačkoliv je tedy mnoho obecných metod, jak dbát na svou duševní hygienu, které se dají aplikovat na většinu populace, vždy je důležité přizpůsobit danou metodu nejen konkrétnímu člověku, jeho individuálním potřebám, ale i jeho aktuálnímu mentálnímu rozpoložení.

V užším slova smyslu pak duševní hygienu chápeme jako „obor zabývající se problematikou uchování duševního zdraví.“ (Bedrnová, 1999, s.14)

Pokud tedy již nalezneme svou duševní „pohodu“, je třeba si ji udržet. Proto musíme dbát na dodržování osvědčených, tedy funkčních technik, které vyhovují každému jedinci a pomáhají nám udržet své duševní zdraví, zároveň však mají i preventivní funkci, díky které můžeme předejít vzniku dalších problémů.

3.1 Zdravý životní styl z hlediska duševní hygieny

Zdravý životní styl obsahuje více složek, které ovlivňují naše zdraví. V souvislosti s duševní hygienou jsou spánek, zdravá strava a volný čas faktory, které každý člověk může vědomě a poměrně jednoduše ovlivnit. Na rozdíl od ostatních složek, které můžeme ovlivnit pouze do určité míry, jako například životní prostředí a prevenci úrazů a nemocí, nebo dědičnost, kterou neovlivníme vůbec.

Spánek, zdravá strava a volný čas mají také velký přínos pro člověka z hlediska regenerace, uvolnění, povzbuzení, nabuzení dobré nálady a celkové odolnosti organismu vůči negativním vlivům okolí.

3.1.1 Spánek

Spánek je důležitý pro naše fyzické i psychické zdraví. Při nedostatku spánku dochází ke špatné náladě, psychické nepohodě či zvýšení pocitu úzkosti. Pokud poruchy spánku přetrvávají delší dobu, je nutné vyhledat odbornou pomoc. (Na Vybranou, 2022)

Každý jedinec má individuální potřebu spánku, která se odvíjí od zdravotního stavu a fyzické kondice. Ideální délka spánku pro dospělého člověka se pohybuje v rozsahu šesti hodin. (Bedrnová, 1999, s.37)

Spánek rozdělujeme na dvě fáze, a to REM fázi, při které jedinec spí lehce, ale během této doby se mu zdají sny, zatímco v Non-REM fázi je spánek hlubší.

„**REM fáze** vykazuje některé projevy bdělosti, proto se jí často říká paradoxní spánek. Dýcháme nepravidelně a pohybujeme očima (rapid eyes movement). Právě v této fázi spánku dochází ke snění. REM fáze je důležitá pro obnovení duševních sil. (Na Vybranou, 2022)

Non-REM fáze je hlubší a dochází při ní k obnově fyzických sil. Má čtyři fáze, které proběhnou asi za 80 minut. Poté se na pár minut vracíme zpět do fáze REM. A celý cyklus se opakuje. Během standardních sedmi hodin spánku dojde zhruba k pěti opakováním.“ (Na Vybranou, 2022)

Pokud člověk špatně usíná nebo se v průběhu noci budí, měl by nejdříve změnit své zvyky a vyzkoušet způsoby pro kvalitnější spánek jako je:

- Kvalitní vysoká postel
- Větrání před spánkem (teplota vzduchu by neměla být vyšší než 18 stupňů)
- Dostatečné zatemnění
- Usínat bez telefonu
- Nastavit si pravidelný rytmus spánku
- Před spánkem konzumovat lehká jídla
- Uvolnit se před spánkem (vhodná jsou například uvolňovací cvičení)

(Havlová, 2004, s.66)

3.1.2 Zdravá strava

„Lidé ve stresu mají tendenci jíst buď málo, nebo se přejídat, nebo sklouznou k návyku jíst ve spěchu a nezdravě. Ve stresu spotřebovává tělo energii mnohem rychleji než obvykle. Jíst zdravě je tedy dvojnásob důležité.“ (Fontana, 2016, s.164)

Měli bychom se zamyslet nad tím, co naše tělo potřebuje, aby naše stravování prospívalo psychické i fyzické stránce. Strava by měla být pestrá a bohatá na bílkoviny, vitamíny a vlákninu. Také je důležité si udělat čas na přípravu jídla a konzumaci, nejíst při práci, při sledování televize a při jiných rušivých faktorech. Pokud si vybuduje správné návyky, tělo si rychle zvykne a zdravá strava nám budeme připadat jako součást každodenní rutiny.

Jedna ze zásad zdravého stravování je konzumace jídla po menších porcích a častěji. Doporučuje se tedy nepřejídat se a jídlo si rozdělit alespoň do pěti porcí za den. Své jídlo bychom také měli konzumovat v klidném prostředí, beze spěchu a vychutnat si jej. (Bedrnová,1999, s.43)

3.1.3 Volný čas

Stejně jako učíme děti využívat volný čas aktivně, například pomocí sportovních nebo uměleckých kroužků, jako určitou prevenci před negativními okolními vlivy, tak i my, jako pedagogové, bychom měli trávit svůj volný čas aktivně podle individuálních zálib.

Aktivní využití volného času vynahrazuje jednotvárnou pracovní zátěž. Činnosti volného času mohou být vzdělávací a sloužit k rozvoji osobnosti nebo ty, které poskytují zábavu a radost, jako je například hra na hudební nástroj, práce na zahradě či malování. Jakákoli činnost, kterou „chci“ a „můžu“ dělat, ale „nemusím“ se považuje za aktivitu volného času. (Kružej, 1998, s.22)

Někdo svůj volný čas raději využije k pohybu na čerstvém vzduchu, někdo si naopak přečte svou oblíbenou knihu.

V pracovním dnu tvoří volný čas pouze menší položku, a proto je důležité najít optimální rovnováhu mezi prací a odpočinkem. Svůj čas trávíme nejen v práci, ale také v dopravě, nákupy, konzumaci jídla nebo péči o své příbuzné či výchovou dětí. Každá dlouhodobá činnost způsobuje únavu, a ta vyžaduje odpočinek. (Bedrnová, 1999, s.44)

„Volný čas ve velké míře souvisí s kvalitním spánkem na jedné straně a s kvalitní mentální hygienou práce na straně druhé. Konkrétně to znamená, že volný čas by měl předcházet spánku a že by měl doplňovat pracovní činnost.“ (Kružej, 1998, s.21)

4 Stres

„Stres bývá charakterizován jako obecný adaptační syndrom. Nastává v okamžiku, kdy míra intenzity zátěže je vyšší než možnosti člověka situaci zvládnout. Může se jednat na jedné straně o velké množství podmětů, ale na straně druhé vzniká stres i na základě nedostatku podmětů.“ (Janderková, 2019, s. 77)

V zaměstnáních, kde jedinec pracuje s jinými lidmi, je více stresových faktorů, které působí na mentální zdraví člověka. Učitelská profese není výjimkou, neboť pedagog se denně setkává s lidmi různých věkových kategorií (žáci, kolegové, nadřízení, rodiče a jiní). Často musí řešit nečekané situace a konflikty, které je třeba neodkladně vyřešit, je na něj kladena velká zodpovědnost a zároveň si je vědom toho, že všechna jeho rozhodnutí mohou nést následky.

Stres můžeme rozdělit na distres a eustres. Distres je negativní stres, který je spojován s úzkostmi, nervozitou a strachem. Oproti tomu pozitivní stres neboli eustres je spojen s radostným očekáváním, zvyšuje výkonnost a může pomoci k lepším výkonům a výsledkům. (Kružej, 1998, s. 17)

4.1 Stádia stresu

Stádia stresu se dělí na alarmovou reakci, rezistenci a vyčerpání.

Alarmová reakce přivede organismus do stavu pohotovosti. Tělo je díky vyplavení adrenalinu připraveno na útěk a obranu. Díky této reakci se v těle zvýší tep, zrychlí dech, dochází k rozšíření zornic nebo zvětšující se pocení. Během alarmové reakce tělo funguje neekonomicky a vydává spoustu energie. (Šauerová, 2018, s. 30)

Rezistence neboli také adaptační fáze se přizpůsobuje ke zvládnutí stresu. Reakce předchozí alarmové fáze ustupují a tělo začíná lépe hospodařit se svou energií.

Ve fázi vyčerpání jsou obranné mechanismy vyčerpány a nejsou schopny dostatečně fungovat. Důsledkem vyčerpání může docházet k nemocem jako je vysoký krevní tlak, zažívací potíže, psychické poruchy nebo syndrom vyhoření. (Šauerová, 2018, s. 30)

4.2 Příčiny stresu

Každý člověk má jinou míru tolerance stresu. Nejprve je potřeba zjistit, které situace nám stres vyvolávají. Vnějšími příčinami může být dlouhé duševní napětí bez odpočinku, málo spánku a aktivního odpočinku, stereotyp, problémy v rodině či práci, nedostatek pohybu, hluk nebo neustálý spěch. Mezi vnitřní příčiny, které vyvolávají stres, řadíme nemoce, nedostatek sebevědomí, negativní emoce a myšlenky, strach z budoucnosti. (Paulínová, Neumannová, 2008, s.112)

„Podměty, které vyvolávají stres, označujeme jako stresory-vstupují do našeho organismu prostřednictvím smyslových orgánů.“ (Janderková, 2019, s.79)

Povolání učitele/ učitelky je typické pro větší stresovou zátěž. Stresory učitelů mohou být konflikty s kolegy, nadřízenými a rodiči, nevyjasněné kompetence, nevyhovující finanční ohodnocení či řešení průběhu hodiny. Z toho důvodu by měl dobrý učitel ovládat nejen svůj obor, ale také být schopný pracovat pod určitým tlakem. (Janderková, 2019, s.77)

4.2.1 Příčiny stresu v současné době – COVID-19

V současné době, kdy se nacházíme v celosvětové pandemii COVID-19, jsou i učitelé vystaveni většímu stresu než v běžných podmínkách. Školy se museli přeorientovat v krátké době na jiné způsoby výuky tzn. z klasické prezenční výuky na online výuku nebo na kombinovanou hybridní formu vyučování. Dále bylo třeba zajistit výuku i těm žákům, kteří neměli dostatečné podmínky pro výuku, ať už myslíme po stránce technické či sociální. Ačkoli se může zdát, že při online výuce je odučeno méně hodin a učitel má tedy více času pro sebe, opak bývá pravdou. Při online výuce je potřeba více plánovat činnosti i čas, který jednotlivé aktivity zaberou, a počítat s různými reakcemi žáků, zároveň být připraven na technické i jiné problémy nejen u sebe, ale i u připojených žáků. Důsledkem toho je i učitel vystaven většímu stresu, a proto je důležité v každé situaci dbát na svoje duševní zdraví.

4.3 Příznaky stresu

Každý člověk reaguje na stres odlišně. Ve většině případů se však jedná o velkou míru únavy, poruchy spánku, fyzické bolesti.

Pokud člověk trpí nemocemi v důsledku stresu, může dojít k jejich zhoršení, například alergie. (Jandderková, 2019, s.78)

„Příznaky stresu (symptomy) se projevují na mnoha úrovních a zasahují do více oblastí života. V oblasti psychické to může být snížená koncentrace pozornosti, poruchy vnímání či paměti. V emocionální sféře se setkáváme s přecitlivělostí, poklesem sebedůvěry, napětím, neurčitým pocitem ohrožení a mnoha dalšími.“ (Jandderková, 2019, s.78)

4.4 První pomoc při stresu a prevence

Pokud se vyskytneme v akutní stresové situaci, je důležité v daný moment nerozhodovat o vážných věcech. Hlavní je v takové situaci se uklidnit a zaměřit se na své dýchání. Nadechnout bychom se měli pomalu nosem, chvíli dech zadržet a poté pomalu opět vydechnout nosem. Při dýchání se můžeme také zklidnit pomalým počítáním do deseti. (Capponi, Novák, 2020, s.110)

„Vedle přirozených prostředků prevence proti stresu jsou vhodné relaxační a energetizující techniky. Patří mezi ně klidové i dynamické relaxace, imaginace, řízené koncentrace, autogenní trénink, Jakobsenova postupná relaxace, meditace, cvičení jógy a mnohé další.“ (Paulínová, Neumannová, 2008, s.113)

5 Syndrom vyhoření

„Jen ta práce je plodná, která je radostná. Jen ta práce je radostná, která je dobrovolná“

Tomáš Garrigue Masaryk

Syndrom vyhoření není označován jako nemoc. Je to však stav, kdy člověk ztratí zájem, nadšení ve svém zaměstnání a ztrácí smysl. Pedagogickou profesi ve větší míře vykonávají ženy, které se mimo pracovní život starají také o své rodiny a jsou tak více náchylné k tělesné únavě, vyčerpání nebo ztrátě síly. (Čapek, Příkazská, Šmejkal, 2021, s.56,57)

Nejvíce ohroženou skupinou jsou lidé, kteří se ve své práci zaměřují na pomoc druhým jako jsou lékaři, psychiatři, psychologové, sociální pracovníci nebo také pedagogičtí pracovníci. (Čapek, Příkazská, Šmejkal, 2021, s.56,57)

Na základě času rozdělujeme syndrom vyhoření na akutní a chronický. Akutní syndrom vyhoření vzniká díky nadměrné pracovní zátěži, ke které došlo v krátkém čase, například změnou podmínek v práci. Zatímco chronický syndrom vyhoření vzniká dlouhodobým opakujícím se působením stresorů. Výsledkem je tělesné, psychické i sociální vyhoření. (Morovicsová in Šuerovová, 2018, s.39)

5.1 Vývoj syndromu vyhoření

Syndrom vyhoření je proces, který trvá dlouhou dobu. Modely popisující jeho vývoj jsou různé a překrývají se. Edelwich a Brodský rozlišují pět fází vývoje syndromu vyhoření:

- idealistické nadšení
- stagnace
- frustrace
- apatie
- následné vyčerpání

(Šauerová, 2018, s.43)

Typickým příkladem idealistického nadšení je jedinec, který zprvu pracuje s nadšením a dává do své práce spoustu energie. Má vysoké cíle, a tak klade na sebe a své okolí vysoké nároky. V takových případech však práce může být neefektivní a dotyčný přeceňuje své síly. Je důležité najít rovnováhu mezi mírou zátěže a kompenzací. (Stock, 2012, s. 24)

Ve fázi stagnace dochází k zjištění o nerealizovatelnosti svých původních ideálů a jedinec je začíná přehodnocovat. Přichází prvotní zklamání a na prvním místě jsou již zájmy, které byly dříve nedůležité, jako je například plat nebo kariéerní postup.

Po stagnaci přichází první frustrace. Postižený se necítí doceněný od svých kolegů a nadřízených. Začíná pochybovat o smyslu svého snažení v práci, zpochybňuje vlastní výsledky a přichází bezmoc. (Stock, 2012, s. 24)

Apatie je poslední fáze syndromu vyhoření. Jedinec začíná být nepřátelský vůči jiným osobám nebo činnostem, které jsou spojeny s danou profesí. Vykonává tedy jen práci, která je nutná, vyhýbá se náročnějším úkolům a práce se stává zdrojem zklamání. Konečná fáze způsobuje vyčerpání, sociální uzavření nebo cynismus. (Stock, 2012, s. 24)

5.2 Prevence syndromu vyhoření

Prevence vychází ze zásad duševní hygieny, které zvyšuje celkovou odolnost jedince. Kromě dodržování duševní hygieny je také důležité rozvíjet profesní a osobnostní kompetence. V profesní oblasti kompetencí je vhodné zaměřit se na dovednosti, které napomáhají snižovat stres jako se sebezkušenostní učení. Stejně jako je tomu u jiných nemocí, tak i u syndromu vyhoření je jednodušší problémům předcházet nežli později vyhledávat pomoc. Pomoc je účinná tehdy, pokud si postižený uvědomí, že s ním není něco v pořádku a dobrovolně se rozhodne se svých potíží zbavit. (Šauerová, 2018, s. 57)

Obecnými radami odborníků je vytvořit příznivé prostředí v zaměstnání v zaměstnání i osobním životě obohaceném o zajímavé záliby. Zvolit si zdravý životní styl (relaxace, pohybové aktivity, dostatečné množství spánku, optimismus) a vyřadit špatné návyky. Nebát se změn a vyzkoušet nové zážitky a zkušenosti. V neposlední řadě si uvědomit, že stres je běžný a je potřeba oddělit pracovní zátěž od běžného osobního života. (Čapek, Příkazská, Šmejkal, 2021, s.18)

U pedagogických pracovníků je důležité i prostředí na pracovišti, které je původem zátěže a stresu. Ve správně fungující pedagogické instituci by měla probíhat vzájemná komunikace mezi kolegy a nadřízenými, pozitivní atmosféra, být definována přesná pravidla, uplatňovat poskytování a přijímání zpětné vazby nebo na pracovišti poskytovat poradenství. Důležitou roli hrají ředitel školy, který by měl vytvářet vhodné prostředí pro pedagogické pracovníky, udržovat dobré klima a mít individuální přístup. (Čapek, Příkazská, Šmejkal, 2021, s.17,19)

6 Relaxační metody

Pokud člověka trápí problémy, tak pociťuje napětí a cítí se unavený. Čím více jsme unavení, tím méně stihneme věci. Většinou se snažíme uvolnit napětí sportovní aktivitou nebo pouze vyprávěním u přátel. I tyto aktivity jsou určitou formou relaxace, která ale není dostatečná. Jednou z možností, jak zvládnout vnitřní napětí, je naučit se relaxovat. Stačí si pouze vybrat relaxační metodu, která nám bude nejvíce vyhovovat. Kladnou stránkou relaxačních technik je, že je můžeme cvičit kdykoliv, nepotřebujeme žádné konkrétní pomůcky ani spoustu času. Relaxační techniky jsou zaměřeny na vědomém uvolnění svalstva a psychického napětí. (Novák, Capoponi, 2014, s. 63)

Relaxační techniky je lepší nacvičovat pod dohledem odborníka. Dnes to jsou kromě psychologů a psychiatrů také specializovaní rehabilitační pracovníci nebo trenéři jógy. Dohled odborníka při nácviku není ovšem povinností. Pokud cvičíte správně, je vám cvičení jako takové příjemné, cítíte se dobře během cvičení i po něm. Jestliže se ale příjemné pocity nedostavují nebo se cítíte poté v napětí, v takovém případě je lepší obrátit se na odborníka. (Novák, Capoponi, 2014, s. 63)

6.1 Svalová relaxace podle Jacobsona

Progresivní svalovou relaxaci rozvinul Edmund Jacobson v roce 1929 jako terapeutický nástroj. Metoda progresivní relaxace vznikla ve stejném době jako autogenní trénink.

Principem této metody je účelné vyvolávání napětí ve svalu a jeho následné uvolnění. Cílem svalové relaxace je zmírnit napětí a dosáhnout úplného relaxovaného stavu. Pravidelné cvičení způsobuje nejen odpočinek, emoční zklidnění, nárůst energie a přispívá ke každodennímu uvolnění napětí. (Víchová, 2016, s. 131-132)

Doba cvičení progresivní svalové relaxace je patnáct až dvacet minut. Cvičení probíhá v sedě na židli. Napětí by mělo být na konci nádechu a uvolnění s výdechem. Po pohodlném usazení svaly pomalu napneme a soustředíme se na napětí.

Takto svaly držíme několik vteřin a následně uvolníme a soustředíme se na pocit uvolnění. Nejprve se nacvičuje relaxace horních končetin a poté zbytek celého těla. Svalová relaxace se nedoporučuje cvičit pře spánkem nebo po jídle. (Víchová, 2016, s. 131-132)

Progresivní svalová relaxace je vhodná jako nácvik před autogenním tréninkem, protože se klient naučí rozeznávat rozdíl mezi napětím a uvolněním. (Víchová, 2016, s. 131-132)

6.2 Östova aplikovaná relaxace

Zakladatelem metody je švédský profesor Lars-Göringa Öst. Dříve se metoda používala pro léčbu fobií, nyní se aplikuje svalová relaxace jako včasná pomoc při úzkostech a starostech. Jelikož úzkost nastupuje velice rychle, je účinná tahová relaxace, která umožní postiženému uvolnit se v jakékoliv situaci a rychle. Jako u většiny relaxačních metod, je i u této potřeba každodenní cvičení. (Víchová, 2016, s. 135,136)

Prvků Östové aplikované relaxace je celkem šest. Prvním je progresivní svalová relaxace, ve které se jedinec zaměřuje na rozdíl mezi napětím a uvolněním svalů. Druhým je pouhé uvolnění, které poskytuje bez rozdílu mezi napětím a uvolněním svalu. U dalšího prvku podmíněné relaxace probíhá spojení mezi instrukcí k uvolnění se a pocitem uvolnění. Následuje diferencovaná relaxace, která zkracuje čas, který je potřeba k odpočinku při zaměření na konkrétní svaly. Rychlá relaxace je prvkem, který dále snižuje čas, který je potřeba k relaxaci u určitých podmětů. Posledním prvkem je aplikovaná relaxace. Tu aplikujeme, pokud se vystavíme situaci, která spouští úzkost. (Víchová, 2016, s. 135,136)

Stejně jako u autogenního tréninku a jiných relaxačních metod, je i u Östově relaxaci důležitá pravidelnost. (Víchová, 2016, s. 135,136)

6.3 Meditace

Meditace se používá celou řadu tisíce let. Pochází z latinského slova „meditari”, které v překladu znamená „častý”. Aby byla meditace prospěšná pro snížení stresu, musí být pravidelná a častá. Pokud je meditace cvičena správně, tak patří mezi nejprospěšnější psychologické techniky. (Fontána, 2018, s.145-150)

Tato technika cvičí pozornost, zvyšuje schopnost ovládat emoce a kontrolu nad myšlenkami nebo napomáhá k tělesnému uvolnění.

Existuje spousta technik, ale všechny mají stejné téma, a to plné vědomí. Naše mysl je plná různých myšlenek a pravé meditace umožňuje soustředit se na jednotlivý objekt či prožitek. Při meditaci se nesmíme nechat vyrušit jinými myšlenkami, ale odepřít jim pozornost a soustředit se na pouze na náš objekt. Objektem může být cokoli, ale podle tradic je vhodné použít mantru (slovo nebo věta, na kterou se soustředíme a stále ji opakujeme). (Fontána, 2018, s.145-150)

Metody jsou různé. Můžeme použít mandalu nebo jiný obrazec, na který budeme soustředěně upírat pohled. Někdy stačí pouze sedět s otevřenýma očima před prázdnou bílou zdí a soustředit se na ni, ale jednou z nejlepších metod, je meditovat pomocí soustředění se na své dýchání. (Fontána, 2018, s.145-150)

Cvičení musí být pravidelná každý den a ve stejnou dobu. Důležité tedy je určit si denní dobu a pár minut se věnovat meditaci. (Fontána, 2018, s.145-150)

6.4 Jóga

V současnosti je jóga jedním z nejrozšířenější a nejoblíbenější relaxační metodou.

Jóga je “nauka o těle, mysli, vědomí a duši” (Systém Jógy v denním životě, 2022).

V dnešní době jsou na nás kladeny stále vyšší nároky, které mají za následek stres, nervozitu nebo nespavost, které mají vliv i na pohybový aparát.

Cvičení jógy nám ukazuje, jak si svépomocí zlepšit tělesné a psychické zdraví. Cviky jógy jsou sjednocené a mají nastolit rovnováhu mezi tělem, myslí, vědomím a duší. Jóga obsahuje rady, které se týkají těla, dechu, uvolnění a meditace.

“Hlavními zásadami jógového cvičení jsou nenásilná cvičení do příjemného protažení či příjemné únavy a zaměření pozornosti dovnitř. Hatjóga obsahuje cviky s výdržemi(ásany), dechová cvičení(pránájáma) a očistné techniky(krijá). Jóga a její metody jsou základem některých dalších relaxačních technik (např. autogenní trénink, progresivní svalová relaxace).“ (Šauerová, 2018, s.141)

Tato metoda je vhodná pro všechny věkové skupiny, začátečníky i nemocné. Programy se rozšířili na “Jógu pro seniory”, “Jóga pro manažery” a mnohé další. Stačí si tedy jen vybrat, který druh jógy bude pro nás ten nejlepší. (Systém Jóga v denním životě, 2022)

6.5 Doplnkové techniky k podpoře relaxace a duševního zdraví

6.5.1 Aromaterapie

Aromaterapie je pouze doplňkový postup, který přispívá k duševní očištění a tělesnému zdraví. Cílem terapie je využití éterických olejů a jejich vonné léčebné účinky. (Šauerová, 2018, s. 147)

„Vůně éterických olejů (silic) se jako každá jiná vůně dostává do čichového centra v mozku, odkud vonná aktivní látka ovlivňuje nervový systém. Silice stimulují nervové buňky a vysílají signály do limbického mozku. Ten ovlivňuje mimo jiné instinkty, náladu nebo paměť. Je to emociální centrum mozku. Jednotlivé vůně mohou vyvolat pocity úlevy, osvěžení, uklidnění nebo povzbuzení.“ (Šauerová, 2018, s.147)

6.5.2 Masáž

Masáž úzce souvisí s relaxací, protože účinek je taktéž uvolňující a léčivý. Masáž pomocí rytmických a pravidelných tlaků ovlivňuje svalové a psychické napětí v těle. Konkrétně má význam pro zlepšení životního stylu, odreagování se, pomáhá s nadměrným stresem nebo s bolestmi zad, způsobené sedavým zaměstnáním. (Šauerová, 2018, s.150)

Masáž by měla probíhat v příjemném prostředí bez rušivých vlivů, na vhodném masážním stole (případně na zemi) za použití různých olejů, dle druhu masáže. (Šauerová, 2018, s.150)

7 Autogenní trénink

Autogenní trénink je v Evropě nejrozšířenější relaxační metodou. Cílem metody je za pomoci svalové relaxace dosáhnout psychického uvolnění a ovlivnit vegetativní nervovou soustavu. Samotné cvičení autogenního tréninku může probíhat pod dohledem odborníka, který ovšem klienta směřuje tak, aby byl schopný cvičit autogenní trénink sám. (Víchová, 2016, s.17)

Autogenní trénink pochází z řeckého slova „genos“- rod a „autos“- sám. „Pro aktivně-autosugestivní nebo aktivně-autohypnotické postupy platí, že nejprve vnější podmínky spouští vnitřní proces, který tak skutečně vyrůstá z toho, co je člověku vlastní: stává se tedy v nejskutečnějším smyslu „autogenním“. Jinými slovy to znamená: Každá sugesce přichází zvenčí (heterosugesce) se uskutečňuje prostřednictvím sugesce vznikající v nás samotných, tj. „autosugesce“. (Schultz, 2019, s.18)

Autogenní trénink se používá jako léčebná a podpůrná metoda v psychiatrické léčbě, ale taky jako rozvojová metoda v psychoterapeutickém výcviku.

V Německu a Rakousku je dnes autogenní trénink uznávanou psychoterapeutickou metodou, která je hrazena zdravotní pojišťovnou. V roce 2014 vznikla pro autogenní trénink mezinárodní organizace ISATAP-International Society of Autogenic Training and Psychotherapy. (Víchová, 2016, s. 18-22)

Základními principy této metody je relaxace a pasivní koncentrace, svobodné rozhodnutí cvičit, nezávislost cvičení na místě, času nebo financích, postoupnost krok po kroku, neverbální aspekt nácviku a osobní zodpovědnost. (Víchová, 2016, s. 18-22)

Při správném a pravidelném nácviku autogenního tréninku dochází ke snížení pocitu napětí, neklidu, ke zlepšení výkonu a obnovení svých sil, zlepšení tělesných funkcí a může také ovlivnit nežádoucí návyky, a naopak dosáhnout vlastností žádoucích. (Šaurová, 2018, s. 135)

7.1 Historie autogenního tréninku

Zakladatelem autogenního tréninku byl profesor Johannes Heindrich Schulz, který se věnoval neurologii a psychiatrii. V roce 1928 byla oficiálně jeho metoda pojmenována

„autogenní trénink“ a o čtyři roky později vydal knihu o této metodě. Inspirací pro Schulze byl lékař a neurolog Oscar Vogta, který objevil, že klienti, kteří dosáhli autohypnózy, pociťovali během terapie pocit tepla a tíhy, a právě proto se poté cítili odpočinutí. Schulz si uvědomoval, že nejlepšího výsledku lze dosáhnout, pokud se zaměříme na pasivní koncentraci. Při pasivní koncentraci je hlavní výběr klidného místa a opakování autogenních frází. (Víchová, 2016, s.31-36)

Mezi známe Schulzovi následovníky, kteří se dále zajímali a prohlubovali autogenní trénink, patří Klaus Thomas (rozpracoval vyšší stupeň autogenního tréninku), Karl Robert Rosa, který se věnoval publikační činnosti nebo Wolfgang Luthe. (Víchová, 2016, s.31-36)

V České republice byl autogenní trénink přeložen a vydán v roce 1969. Publikaci později vydali také Karel Vojáček, Bohumil Geist nebo Josef Hašta. Významným propagátorem byl Libor Míček, který se zabýval nejen autogenním tréninkem, ale i o celkovou duševní hygienu. (Víchová, 2016, s.40)

7.2 Návik autogenního tréninku

Návik autogenního tréninku je podle Víchové (2016, s. 45) doporučován v oblastech „psychosomatická onemocnění, neurotické poruchy, úzkostné poruchy, bolesti hlavy, migrény, kožní obtíže, dýchací obtíže (alergie, astma), poruchy spánku, trávení, oční obtíže, úprava tlaku (nízký, vysoký, kolísavý), některá somatická onemocnění, závislosti a traumaterapie.“ Naopak se metoda nedoporučuje lidem, kteří mají například nízkou hladinu inzulínu, léčí se s glaukomem, užívají drogy, trpí epilepsií nebo mají akutní psychotické onemocnění.

Před zahájením samotného náviku uvádí Víchová (2016, s. 55) pár rad a to, nebýt netrpělivý. Každý cvik absolvovat jeden až dva týdny, podle zvládnutí cviku předchozího. Pokud je to možné, je lepší začínat s odborníkem.

Prvním faktorem ovlivňujícím kvalitní cvičení je vhodné prostředí. Je důležité celkové pohodlí. Místnost by měla být klidná bez rušivých elementů, dobře vyvětraná s příjemnou teplotou. Poté si můžeme určit, kdy autogenní trénink zařadíme do denního režimu. Obvykle je to ráno, po práci nebo před spánkem. (Víchová, 2016, s. 55-60)

Druhým doporučením je výběr vhodné pozice. Důležité tady je, aby pro nás pozice, ve které budeme cvičit byla pohodlná a nezpůsobovala bolest. Relaxovat můžeme v křesle s opěrkou hlavy a rukou, vsedě, vleže na zádech nebo v krokodýlí pozici - ležíme na břiše, ruce jsou pod čelem spojeny v trojúhelníku a nohy jsou od sebe. (Víchová, 2016, s. 55-60)

Zpočátku je ideální cvičit tři minuty třikrát denně. Jako u všem předchozích relaxačních metod i u autogenního tréninku je důležité vytrvat a pravidelně každý den cvičit. (Víchová, 2016, s. 55-60)

7.3 Základní stupeň autogenního tréninku

Nejdůležitější částí, která se dá naučit pravidelným cvičením, je základní stupeň autogenního tréninku. Na trénink je potřeba klid, proto je obecným pravidlem, že pokud nás něco vyruší, nebo se nám objeví konkrétní obrazy, měli bychom nácvik přerušit. (Víchová, 2016, s. 68)

Základní stupeň autogenního tréninku má šest fází relaxace.

První fází **je tíže (svalové uvolnění)**. Zaujmeme námi zvolenou pohodlnou pozici a zavřeme oči. V duchu bychom si měli opakovat „Jsem zcela klidná/ý“ a navodit pocit tíhy v končetinách. Svalové uvolnění se projevuje rychle. První fáze trvá obvykle asi tři minuty.

Druhé cvičení je **prožitek tepla (uvolnění cév)**. Smyslem cvičení je navození tepla, které bychom měli cítit po celém těle. Je známo, že hnutí mysli je spojeno s rozšířením cév. Pocit tepla je doporučován cvičit tři minuty.

Třetí cvičení-**regulace dýchání**. Dýchání by mělo být samo od sebe, klidné a pravidelné. Formulací pro klidný dech může být: „Dýchání je zcela klidné a rovnoměrné“.

Čtvrté cvičení-**regulace břišních svalů**. Soustředíme se na oblast břicha, konkrétně na okolí pupku. Stejně tak jako jsme uvolňovali končetiny, tak uvolníme břišní orgány za pomoci formulace „V břiše proudí teplo“.

Páté cvičení-**příprava oblasti hlavy**. V této fázi cvičíme a soustředíme se se několik minut na své čelo. V duchu si opakujeme „Čelo je příjemné chladné a hlava je volná“.

Posledním cvičením je **regulace srdce**. Srdce je sval, který nepřetržitě pracuje. Pokud nejsme v situaci, kdy nám srdce tlučte silně např. při námaze, tak své srdce vůbec nevnímáme. Pomocí vnímat srdce při cvičení si můžeme ulehčit nahmátnutím tepu. Soustředíme se na něj a opakujeme si formuli „Srdce bije klidně a pravidelně“. (Schulz, 2019, s.35-50)

7.4 Vyšší stupeň autogenního tréninku

Autor autogenního tréninku Johannes Heinrich Schulz věnoval vyššímu stupni tréninku pouze malou část. Vyšší stupeň autogenního tréninku nelze cvičit, pokud nemáme zvládnutý základní stupeň. Postupy jsou efektivní pouze v případě, pokud jedinec dokáže vydržet v autogenním stavu alespoň třicet minut a nenechá se vyrušit žádnými okolními vjemy. (Víchová, 2016, s.106)

Vyšší stupeň na rozdíl od základního stupně využívá rušivé momenty jako je střídání tmy a světla nebo různými akustickými podmínkami. (Víchová, 2016, s.106)

„V kvalitním autogenním pohroužení se objevuje produkce optických zážitků, vnitřního vidění a obrazového prožívání. Pokud je obsah vizualizace příjemný, pak vytváří pozitivní emoční stav, který redukuje odpověď sympatického nervového systému a obnovuje autonomní rovnováhu“ (Víchová, 2016, s.106).

Nácvik vizualizace začíná u barev, poté přechází na objekty a tvary, následují abstraktní pojmy jako láska, konkrétní osoba, pohled na sebe sama a v poslední řadě pohled na sebe sama otázkami na nevědomí-formulace představ. (Víchová, 2016, s.107,110)

PRAKTICKÁ ČÁST

8 Způsob šetření

Před provedením šetření bylo nejprve potřeba nastudování odborné literatury autogenního tréninku. Konkrétně jsem čerpala informace z knižní publikace *Autogenní trénink a autogenní terapie* od autorky Veroniky Víchové a druhým zdrojem pro mne byla cvičebnice *Autogenního tréninku* od zakladatele metody autorelaxace Johannese Heinricha Schulze.

Na začátku kvalitativního průzkumu byly osoby rozděleny na dvě skupiny, a to kontrolní a cvičící. Obě skupiny pro zjištění empirických dat vyplnily totožný dotazník, zda se potýkaly v posledním měsíci se stresem v práci. Na konci dotazníku byla přidána tabulka, ve které respondenti mohli na základě bodového hodnocení zjistit pro zajímavost svůj výsledek, zda stres zvládají výborně až po stav, kdy byli v práci velice stresováni a měli by zvolnit. Se skupinkou cvičících pedagogů následně proběhl neformální rozhovor, kde jim bylo sděleno, co je autogenní trénink, k čemu slouží a jaké jsou podmínky pro nácvik. Každý cvičící pedagog dostal návod, mnou nahranou nahrávku autogenního tréninku a záznamový list. Po uplynutí dvou měsíců proběhlo druhé šetření opět pomocí dotazníku a rozhovoru, kde došlo k zhodnocení duševního stavu kontrolní i cvičící skupiny. Obzvláště, zda u cvičící skupiny došlo ke zlepšení duševní pohody díky efektivitě autogenního tréninku.

8.1 Výběr osob k nácviku relaxačně aktivizační metody

Pro nácvik autogenního tréninku byli osloveni učitelé, především učitelé prvního stupně Základní školy a mateřské školy Chelčického. Pro tento nácvik nebyl důležitý věk ani pohlaví osob. Všichni cvičící i kontrolní pedagogové dosáhli vysokoškolského vzdělání nebo ještě při svém povolání dokončovali studium.

Většina pedagogů před zahájením nácviku autogenního tréninku necvičila žádnou relaxačně aktivizační metodu, kromě dvou učitelek, které se občasně ve volném čase věnují józe.

Všichni účastníci souhlasili s dobrovolným nácvikem autogenního tréninku a byli srozuměni s podmínkami nácviku autogenního tréninku, ale také s časovou náročností autogenního tréninku, která vyžaduje zodpovědnost a trpělivost. Odpovědi dotazníku byly anonymní.

Se spoluprací souhlasilo celkem 24 osob. Nácviku se zúčastnilo celkem 12 pedagogů z toho 11 žen a jeden muž. Věkové rozmezí respondentů bylo 26-55 let.

8.2 Nácvik

Nácvik probíhal od 13. prosince do 14. února.

Nácvik autogenního tréninku probíhal individuálně. Pedagogové cvičili pomocí nahrávky, kde krom instrukcí byla slyšet také v pozadí relaxační hudba.

Jelikož každý cvičil sám, obdrželi cvičenci návod, aby byl autogenní trénink efektivní. Nejprve je důležité, aby si každý zvolil čas, který je pro něj nejvhodnější na cvičení vzhledem k jeho dennímu rozvrhu a mohl se tak autogennímu tréninku věnovat pravidelně a každý den. Autogenní trénink nemá žádné pravidla, kdy je správný čas na cvičení, proto ho můžeme cvičit ráno, odpoledne po práci nebo večer před spaním, aby se nám lépe usínalo. Pokud cvičíme doma, musíme zajistit, aby nás při cvičení nic nerušilo. Zajistit si tak chvíli sám pro sebe, kde nás nebude chvíli rušit rodina, domácí mazlíčci ani jiné rušivé podmínky, které by mohli narušit průběh cvičení. Doporučuje se obléknout si pohodlné oblečení, v kterém se cítíme dobře. Místnost, ve které cvičíme by měla být vyvětraná a s příjemnou teplotou. V neposlední řadě je důležité najít také pohodlnou pozici. Cvičit můžeme v leže na zádech, v křesle nebo v leže na břiše.

9 Výsledky šetření – kontrolní skupina

V kontrolní skupině bylo celkem 12 osob, z toho 2 muži a 10 žen. Tito učitelé v prosinci vyplnili první dotazník týkající se stresu v práci. Na konci dotazníku mohli díky sečtení bodů zjistit, jak zvládají momentálně stres v zaměstnání. Výsledky prosincového dotazníku můžeme vidět v první tabulce. Průměrný výsledek byl 15,5 bodů, což znamená, že učitelé mají ještě malou rezervu pro zvládnutí budoucích stresových situací, ale měli by se zamyslet nad svým odpočinkem.

V druhém šetření, které proběhlo v únoru, stejní učitelé vyplnili totožný dotazník týkající se stresu v práci. V tomto období neměli žádný speciální režim a odpočívali stejně jako jsou zvyklí. Oproti prvnímu šetření dopadly výsledky dotazníku s mírným zlepšením. Nyní byl bodový průměr 14,6, který však stále znamená, že učitelé mají malé rezervy pro zvládnutí stresových situací, ale měli by zvolnit a najít si způsob, jak efektivně odpočívat.

Pokud porovnáme výsledky obou šetření, tak zjistíme, že k mírnému zlepšení během dvou měsíců došlo především v otázkách, které se týkají míry přepadávání stresu a nervozity v práci, nedůvěry ve vlastní schopnosti vyřešit své osobní problémy, jak často se pracovní záležitosti neubírají směrem, který si vytyčili, nezvládnutí všech úkolů, které mají v práci udělat nebo zda pracovní problémy přerůstají přes hlavu natolik, že je nejsou schopni překonat.

Tabulka 1: Hodnocení dotazníku, kontrolní skupina, prosinec

	otázka 1	otázka 2	otázka 3	otázka 4	otázka 5	otázka 6	otázka 7	otázka 8	otázka 9	otázka 10
nikdy	0	1	0	0	0	0	0	1	0	2
téměř nikdy	2	6	3	7	4	5	6	3	6	7
někdy	9	4	9	5	7	4	6	7	6	3
často	1	0	0	0	1	3	0	1	0	0
téměř stále	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka 2: Hodnocení dotazníku, kontrolní skupina, únor

	otázka 1	otázka 2	otázka 3	otázka 4	otázka 5	otázka 6	otázka 7	otázka 8	otázka 9	otázka 10
nikdy	0	2	0	6	0	2	2	1	1	5
téměř nikdy	1	4	6	4	6	1	5	4	4	6
někdy	7	5	4	2	4	6	4	5	5	1
často	4	1	2	0	2	3	1	2	2	0
téměř stále	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Zdroj: Vlastní zpracování

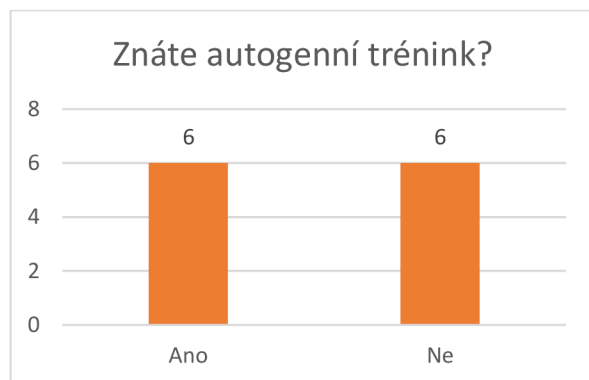
Mezi faktory, které mohly ovlivnit výsledky dotazníku, řadím covidovou situaci na školách či předvánoční stres.

Ve sledovaném období se na školách měnily povinnosti učitelů ohledně řešení covidové situace. Nejen, že učitelé byli sami pravidelně testováni, ale zároveň měli za povinnost testovat i své žáky. Vystavení se zvýšenému riziku nákazy některé mé kolegy výrazně stresovalo. Do výuky vstupovali s ochrannými pomůckami (respirátor), což snižovalo kvalitu a efektivitu jejich výuky. Často jim bylo hůře rozumět, výklad tak museli opakovat, věnovat se více procvičování, čímž těžko dodržovali učební plány. Kromě své výuky poměrně často zastupovali své kolegy v jejich výuce, kteří byli sami nemocní, popřípadě v karanténě. Suplování a zároveň příprava na něj zkracoval jejich čas na vlastní přípravu do výuky a odpočinek. Zejména starší učitelé dělala případná distanční výuka. Při vyplňování druhého dotazníku postupně docházelo k rozvolňování těchto restrikcí pro Covid-19. Zároveň se výrazně snižovaly i počty nakažených v karanténě a distanční výuka byla vedena pouze minimálně.

Druhý dotazník obsahoval kromě testu stresové zátěže v zaměstnání také doplňující otázky, které se týkají duševního zdraví.

11. Znáte autogenní trénink?

Graf 1: Vyhodnocení odpovědi na otázku číslo 11



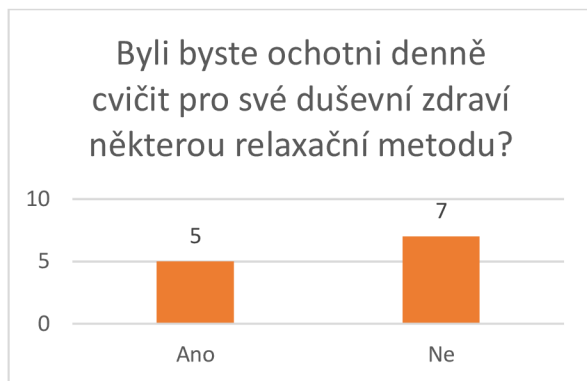
Zdroj: Vlastní zpracování

Jak můžeme vidět v grafu, na tuto otázku odpovědělo stejný počet osob ano i ne. Kontrolní skupina byla pouze minimálně seznámena s touto relaxační technikou při zadání dotazníkového šetření a vysvětlení cíle mé bakalářské práce.

Myslím si, že i přesto, že autogenní trénink patří mezi nejrozšířenější relaxační techniky v Evropě, je stále pro většinu populace neznámý. Dle mého názoru by bylo vhodné dostat autogenní trénink do povědomí všech učitelů jako možnou prevenci proti stresu, u které se mohou uvolnit a zvážit cvičení jako možnost problémům předcházet, nežli je řešit v akutní fázi.

12. Byli byste ochotni denně cvičit pro své duševní zdraví některou relaxační metodu?

Graf 2: Vyhodnocení odpovědi na otázku číslo 12



Zdroj: Vlastní zpracování

Dle mého názoru, může být jednou z možností, proč sedm respondentů odpovědělo ne, slovo denně. Každý učitel má své povinnosti i mimo zaměstnání, které zabírají velkou část jeho volného času. Pokud si špatně rozvrhne denní aktivity, pak mu už nezbyvá moc času, který může věnovat sám sobě a nedokáže si ani představit, že by každý den cvičil některou relaxační metodu.

Další z možností, proč by dotazovaní učitelé necvičili žádnou relaxační metodu je, že raději preferují jiný druh odpočinku. Pokud se nikdy osobně nesetkali s žádnou relaxační technikou, mohou být k takovýmto metodám nedůvěřiví a raději zůstávají u svých osvědčených metod, které jim pomáhají ke zlexování po celodenním shonu.

13. Co vám pomáhá k odbourání pracovního stresu?

Nejčastější výběrem odpovědí byl odpočinek u filmu či seriálu. Poté následovaly odpovědi sport a četba knihy. Respondenti také uváděli ve volné odpovědi procházku, práci na zahradě, úklid domácnosti nebo péči o domácí zvířata.

I přesto, že práce na zahradě či úklid domácnosti není fyzickým odpočinkem a patří spíše do povinností, je to činnost, při které si mohou lidé odpočinout, soustředit se pouze na danou aktivitu a nezabývat se tak spousty úkoly, které musí ještě zvládnout.

14. Je něco, co byste mohli/ chtěli dělat pro své duševní zdraví?

Nejvíce odpovědí se shoduje, že by učitelé necvičící skupiny chtěli zlepšit stravování, více odpočívat, najít si více času sami pro sebe nebo mít dostatek spánku. Mezi jednotlivými odpověďmi bylo také začít sportovat nebo častěji chodit na procházky.

Většina učitelů, kteří na právě tyto otázky odpověděli si uvědomují, že potřebují dělat něco lépe pro své zdraví, a to i to duševní jako je zlepšení stravy či začít pravidelně sportovat. Někdy ale nenacházejí čas mezi povinnostmi nebo neví, jak začít. Důležitá je také podpora okolí. Pokud již nalezneme způsob, který nám vyhovuje a cítíme se díky němu lépe, je stejně jako u autogenního tréninku důležitá pravidelnost a důslednost, i přesto, že výsledky nemusejí být hned znatelné.

Někteří lidé mohou setrvávat v dlouhodobějších zátěžových situacích, které následně berou za normální stav nebo vyčkávají až stresové situace samy pominou. V takovém případě je důležité si vážnost situace uvědomit a problémům začít předcházet, či vyhledat způsob díky kterému se bude cítit lépe.

Chtěla bych se naučit nechat věci plynout a neřešit vše, co se vyskytne. Mít větší nadhled a neklást důležitosti situacím, které to nepotřebují.

Rád bych se naučil, jak umět lépe ovládat své emoce například při hádce.

15. Je něco, co by škola, dle vašeho názoru, mohla udělat nebo dělat jinak pro své zaměstnance, aby se cítili v práci lépe a zvládali lépe i pracovní stres? (vytváření prostředí podpory, dobré klima, individuální přístup, posilování kvality apod.)

Celkem pět učitelů uvedlo, že jsou ve svém zaměstnání spokojeni a cítí dostatek podpory od vedení školy. Nejčastěji se však učitelé shodují, že by ocenili zlepšení komunikace ze strany vedení školy a mezi zaměstnanci.

Dále by se dle jejich názoru cítili lépe, kdyby bylo méně nečekaných úkolů od vedení školy, o kterých by byli informováni včas nebo měli méně administrativy.

Administrativní zátěž mohla být také spojována se situací Covid- 19, kdy učitelé museli vytvářet tabulky s informacemi pro hygienu a jiné. Naše škola navíc od nového roku přistoupila na elektronické žákovské knížky. Učitelům tak nastala další povinnost

zapisovat známky do systému Bakalář, kterou negativně vnímají především starší učitelé, kteří jsou méně technicky zdatní a jsou zvyklí zapisovat známky ihned do papírových žákovských knížek.

Ocenila bych více neformálních setkání nebo také semináře například jak pečovat o svá záda a celkové zdraví.

Vytváření pohodového prostředí, nezatěžovat zaměstnance, méně početné třídy, zajímat se o problémy jednotlivců a pomáhat je řešit.

10 Výsledky šetření – cvičící skupina

V cvičící skupině bylo celkem 12 osob, z toho 1 muž a 11 žen. Stejně jako kontrolní skupina nejprve učitelé vyplnili v prosinci dotazník týkající se pouze míry stresové zátěže v zaměstnání. I oni si mohli na závěr dotazníku vyhodnotit svůj stav pomocí sečtení bodů. Prosincové výsledky můžeme vidět v první tabulce. Průměrný výsledek byl 17,2 bodů, který je horší než první dotazník kontrolní skupiny. Učitelé, kteří byli zařazeni do cvičící skupiny, před zahájením cvičení autogenního tréninku spadali také do kategorie, kdy by se měli zamyslet nad svým odpočinkem, protože mají pouze malou rezervu pro úspěšné zvládnutí stresových situací, kterou mohou v práci v budoucnu nastat.

Druhý dotazník učitelé vyplňovali po dvou měsících, během kterých cvičili autogenní trénink. Dotazník učitelé vyplňovali v únoru, a pokud si pamatovali výsledky prvního dotazníku, mohli tak i oni sami vidět malé zlepšení. Výsledky druhého šetření jsou uvedeny v druhé tabulce. Průměrný výsledek byl nyní 13 bodů. Respondenti se dostali na hranici hodnocení a přiblížili se tak lepšímu výsledku pracovní zátěže, kdy mají ještě dostatek rezerv pro zvládnutí budoucích stresových situací.

I přesto, že učitelé cvičili autogenní trénink pouze dva měsíce, lze u porovnání výsledků vidět zlepšení zvládnutí stresu, který se vyskytuje v zaměstnání. Konkrétně došlo ke zlepšení v míře rozrušení z neočekávaných situací v práci a pocitu, že nejsou schopni ovládat důležité události v zaměstnání. K lepším výsledkům došlo také v situacích, ve kterých učitelé pociťují, že je často v práci nepřepadává stres a nervozita, cítí více důvěry ve vlastní schopnosti řešit své osobní problémy v práci nebo jsou méně rozezlani, když se pracovní záležitosti vymykají kontrole. V poslední řadě učitelům méně přerůstají pracovní problémy přes hlavu a jsou schopni je překonat.

Tabulka 3: Hodnocení dotazník, cvičící skupina, prosinec

	otázka 1	otázka 2	otázka 3	otázka 4	otázka 5	otázka 6	otázka 7	otázka 8	otázka 9	otázka 10
nikdy	0	0	0	0	0	0	1	1	0	3
téměř nikdy	3	5	4	5	5	2	3	4	4	6
někdy	7	7	5	5	5	8	7	4	8	3
často	2	0	2	2	2	2	1	3	2	0
téměř stále	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka 4: Hodnocení dotazník, cvičící skupina, únor

	otázka 1	otázka 2	otázka 3	otázka 4	otázka 5	otázka 6	otázka 7	otázka 8	otázka 9	otázka 10
nikdy	1	1	0	4	1	0	0	0	1	4
téměř nikdy	6	8	7	3	7	5	6	7	7	6
někdy	5	3	4	5	4	6	6	4	4	2
často	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0
téměř stále	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Zdroj: Vlastní zpracování

Myslím si, že mezi faktory, které pozitivně ovlivnily výsledky šetření patří především z velké části autogenní trénink, a také lepší vývoj situace Covid- 19 na školách, jako tomu bylo u kontrolní skupiny.

Druhý dotazník obsahoval stejně jako u kontrolní skupiny kromě testu stresové zátěže v zaměstnání také doplňující otázky, které se týkají duševního zdraví a samotného cvičení autogenního tréninku. Při hodnocení druhého dotazníku proběhl se cvičícími pedagogy doplňující strukturovaný rozhovor, který se týkal autogenního tréninku.

11. Co vám dělalo největší problém při cvičení autogenního tréninku?

Největším problémem u cvičení uvádějí učitelé najít si v denním rozvrhu čas cvičit. Jak jsem již zmiňovala u odpovědí kontrolní skupiny, zda by byli ochotni cvičit některou relaxační metodu každý den, má většina lidí problém si přes pracovní a ostatní povinnosti najít chvíli času jen sama pro sebe.

Menším problémem, který se vyskytl, bylo najít si pro cvičení klidné a vhodné prostředí, kde by nebyli rušeni členy rodiny nebo domácími mazlíčky. Místnost, která je vhodná pro cvičení autogenního tréninku, musí být klidná, bez rušivých elementů, ale také s vhodnou teplotou (nesmí být však přetopená, aby cvičící osoba během relaxace neusnula).

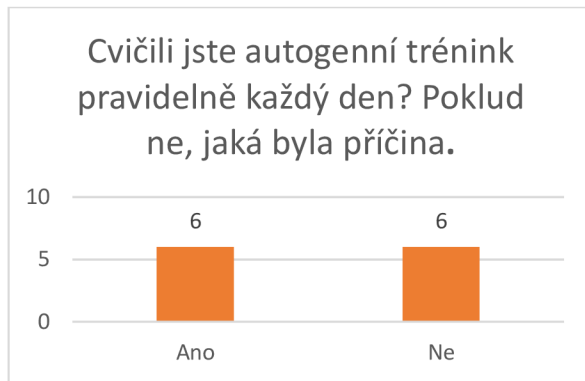
Při samotném začátku cvičení bylo pro pedagogy obtížné se soustředit pouze na uvolnění celého těla, nenechat se rušit jinými myšlenkami nebo soustředit se na vlastní dýchání, které by mělo být hlavně klidné.

Pouze dva pedagogové uvedli, že při nácviku autogenního tréninku neměli žádný problém, tudíž si vymezili vhodnou dobu každý den, kterou věnovali cvičení, zvolili klidné místo a dokázali se od samého začátku cvičení soustředit na uvolnění těla dle pokynů v nahrávce.

Nejprve jsem měla problém se soustředit pouze na cvičení a přestat přemýšlet nad věcmi, které musím stihnout.

12. Cvičili jste autogenní trénink pravidelně každý den? Pokud ne, jaká byla příčina.

Graf 3: Vyhodnocení odpovědi na otázku číslo 12



Zdroj: Vlastní zpracování

Jak bylo již zmíněno v teoretické části, aby byl autogenní trénink efektivní, je potřeba jej cvičit pravidelně a zodpovědně.

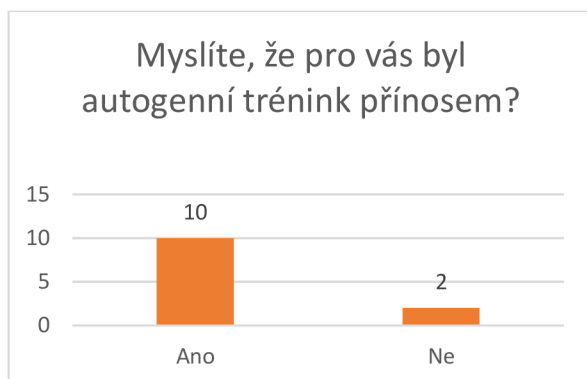
V grafu můžeme vidět, že celkem šest učitelů se věnovalo pravidelně každý den cvičení autogenního tréninku. Ačkoli šest zbylých pedagogů uvedlo, že necvičili každý den, pouze dva z nich během šetření přestali relaxační metodu cvičit úplně, pouze autogenní trénink vyzkoušeli. Pro ukončení cvičení předcházela především skutečnost, že si nedokázali vyhradit každý den čas na cvičení či preferují jinou jimi osvědčenou aktivitu pro odpočinek a odbourávání pracovní zátěže.

Přesto, že čtyři pedagogové necvičili autogenní trénink pravidelně každý den, vynechali cvičení pouze minimálně. Důvodem vynechání tréninku bylo občasné nenacházení času pro nácvik nebo věnování se jiné odpočinkové činnosti.

Autogenní trénink jsem cvičila vždy večer během pracovního týdne. O víkendu jsem se věnovala spíše jiným odpočinkovým aktivitám, jako je například procházka v přírodě se psem.

13. Myslíte, že pro vás byl autogenní trénink přínosem?

Graf 4: Vyhodnocení odpovědi na otázku číslo 13

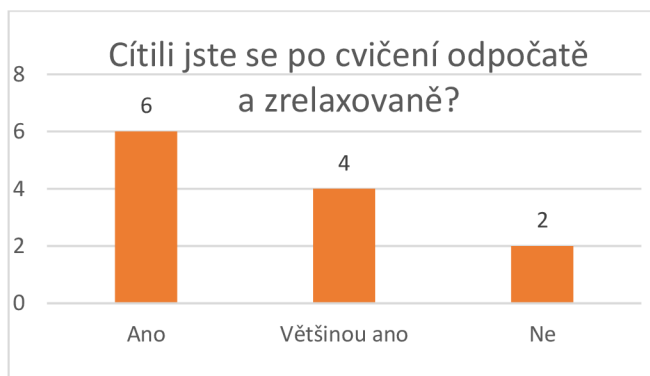


Zdroj: Vlastní zpracování

Všichni cvičící učitelé se shodují, že pro ně byl autogenní trénink přínosem, ale také novou zkušeností, díky které se dokázaly po celodenním shonu zastavit a zrelaxovat. Autogenní trénink nebyl přínosný pouze pro dva pedagogy, kteří přestali během výzkumu cvičit.

14. Cítili jste se po cvičení odpočatě a zrelaxovaně?

Graf 5: Vyhodnocení odpovědi na otázku číslo 14



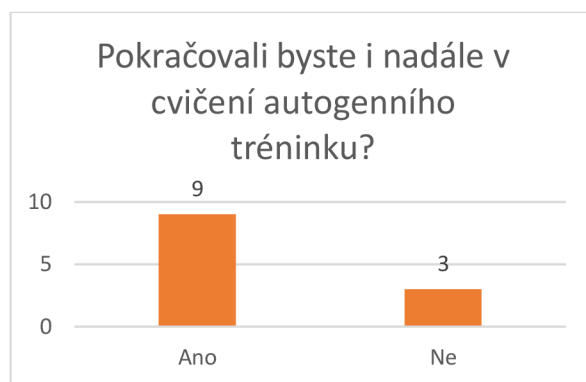
Zdroj: Vlastní zpracování

Celkem šest učitelů potvrdilo, že se po cvičení cítili odpočatě a uvolněně. Pokud se autogenní trénink cvičí pravidelně a správně, mělo by dojít ke snížení pocitu napětí, neklidu a zároveň k obnově svých sil.

Učitelé, kteří odpovídali, že se většinou cítili po nácviku odpočatě, měli ze začátku problém se soustředěním na samotné cvičení, soustředěním se na některou konkrétní fázi základního stupně autogenního tréninku, nebo je občas během cvičení něco vyrušilo.

15. Pokračovali byste i nadále v cvičení autogenního tréninku?

Graf 6: Vyhodnocení odpovědi na otázku číslo 15



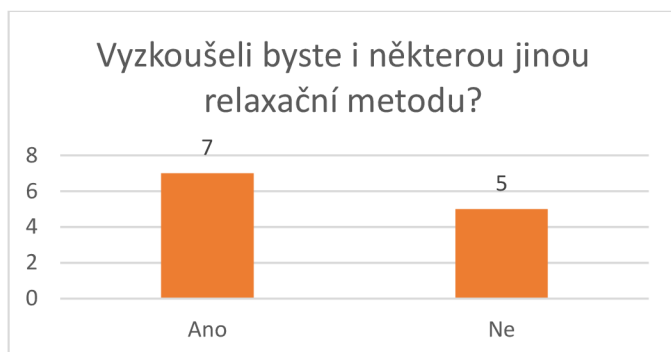
Zdroj: Vlastní zpracování

Jelikož byl pro všechny cvičící učitele autogenní trénink přínosem a cítili se tak díky němu odpočatě, devět z nich by rádo cvičilo tuto konkrétní metodu i dále. Myslím si, že důvodem, proč by respondenti chtěli i nadále cvičit autogenní trénink, může být fakt, že vnímají změny ve zvládnání stresových situací v zaměstnání, cítí se více odpočinutí a vědí, že dělají činnost, která napomáhá jejich duševnímu zdraví. Zpětnou vazbu, která vypovídá o mírném zlepšení, měli učitelé při vyhodnocení dotazníkového šetření, jak zvládají stresové situace v práci, kde sami po uplynutí dvou měsíců, během kterých cvičili autogenní trénink viděli změnu.

Výhodou autogenního tréninku je, že není finančně náročný, protože není potřeba žádných speciálních pomůcek a zároveň není náročný na čas nebo místo.

16. Vyzkoušeli byste i některou jinou relaxační metodu? Pokud ano, jakou.

Graf 7: Vyhodnocení odpovědi na otázku číslo 16



Zdroj: Vlastní zpracování

Sedm z dvanácti cvičících respondentů by si rádo vyzkoušelo i jiné relaxační metody. Převážně se jedná o jógu, která je v dnešní době velmi populární u všech věkových kategorií. Je vhodná pro začátečníky, pokročilé, zdravé i nemocné.

Pokud chtějí lidé zlepšit péči o své duševní zdraví a zároveň mít více pohybu, je jóga vhodným výběrem relaxační metody. Kromě jógy by si dále učitelé rádi vyzkoušeli například meditaci nebo také antistresové omalovánky.

Je tedy na každém člověku, kterou metodu si dobrovolně zvolí, a která bude nejvíce vyhovovat jeho individuálním potřebám.

17. Jaké je tedy vaše celkové hodnocení autogenního tréninku?

Celkové hodnocení dvouměsíčního cvičení autogenního tréninku považuji za pozitivní výsledek. Každý cvičící si našel na nácviku alespoň jednu kladnou věc. Nejvíce učitelé na autogenním tréninku ocenili celkové zklidnění a uvolnění těla po celodenním shonu a pracovní zátěži, novou zkušenost s relaxační metodou, vytvoření času sami pro sebe nebo kvalitnější spánek.

Cvičila jsem autogenní trénink před spaním. Občas jsem měla problém neusnout během cvičení, ale poté se mi lépe usínalo. Hodnotím ho tedy pozitivně.

Myslím si, že na sobě nepozoruji žádné změny, ale určitě hodnotím cvičení kladně, protože jsem si alespoň našla čas jen pro sebe, odpočinula si a naučila se odpočívat i bez toho, aniž bych myslela, co všechno musím ještě udělat.

Byly to příjemné chvíle odpočinku, zastavení se po celodenním shonu. Člověk se zklidnil, cítila jsem se pak odpočatá a šťastná.

Autogenní trénink na mě působil velice uklidňujícím způsobem. Našla jsem si chvílku pro relax a vnímání sama sebe.

Cvičení mě bavilo, byla to nová zkušenost, kde jsem našla čas jen pro sebe. Zároveň to bylo příjemné zpestření pracovního procesu.

Jedním z návrhů na nácvik autogenního tréninku bylo skupinové cvičení. Cvičení může probíhat i pod dohledem odborníka, kterým může být například psycholog, psychiatr, specializovaný rehabilitační pracovník či trenér jógy, ale i on směřuje klienta, aby zvládl později cvičit autogenní trénink sám.

Cvičení bylo zajímavé, lepší by bylo cvičení v organizované skupině, alespoň na začátku, aby se člověk nevymlouval, že nemá čas a autogenní trénink se tak stal automatický a pravidelný. Celkově hodnotím autogenní trénink kladně, protože to byla příjemná chvílka oddechu.

Dva pedagogičtí pracovníci přestali během šetření s nácvikem autogenního tréninku. Důvodem byl především špatně zorganizovaný čas, kvůli kterému již nezbýval v pracovním dnu čas na cvičení nebo preferování jiných odpočinkových osvědčených aktivit.

Autogenní trénink jsem vyzkoušela. Ačkoliv cvičení bylo příjemné a asi by bylo při pravidelném cvičení prospěšné, nedokázala jsem si najít pravidelně čas každý den na cvičení v každodenním spěchu. Měla bych si tedy asi nejprve rozvrhnout své aktivity a až poté se začít věnovat některé z relaxačních metod. Cvičila jsem pouze párkrát. Nikdy předtím jsem necvičila žádnou relaxační metodu a asi tomu tak bude i nadále. Cítím se lépe, když si jdu zaběhat nebo zacvičit. Proto bych chtěla začít více pravidelně cvičit. I přesto, že jsem autogenní trénink necvičila si myslím, že jiným lidem by mohl být prospěšný.

18. Je něco, co byste mohli/ chtěli dělat pro své duševní zdraví lépe?

Stejně jako u kontrolní skupiny bylo nejčastějšími odpověďmi, že by učitelé rádi změnili své stravovací návyky, udělali si více času sami pro sebe nebo si ho pravidelně vyhradili, jak tomu bylo u cvičení autogenního tréninku, lépe s časem hospodařili nebo by rádi začali více a pravidelně aktivně sportovat.

Všechny tyto aktivity se dají poměrně snadno zvládnout, jen je potřeba být důsledný, zodpovědný a trpělivý, i když se výsledky nedostavují hned jako bychom si to přáli.

Ráda bych si lépe zorganizovala svůj volný čas. Najít si svůj čas na duševní hygienu a nenosit si pracovní záležitosti domů.

Lépe si rozvrhnout denní aktivity, abych se nedostávala do zbytečných stresových situací.

19. Je něco, co by škola, dle vašeho názoru, mohla udělat nebo dělat jinak pro své zaměstnance, aby se cítili v práci lépe a zvládali lépe i pracovní stres? (vytváření prostředí podpory, dobré klima, individuální přístup, posilování kvality apod.)

Většina oslovených pedagogů se shoduje, že by ocenili více společných setkávání mezi pedagogy, ale také vedením školy, poskytování benefitů pro zaměstnance nebo vytvoření zázemí pro odreagování a odpočinek v rámci pracovní doby. Konkrétně naše škola před pandemií Covid-19 organizovala občasná setkávání mimo pracoviště v podobě návštěv kina, divadel, společného posezení, zimního a prázdninového teambuildingu.

Myslím si, že vedení školy by mělo klást důraz na celkovou spokojenost zaměstnanců na pracovišti, vytvářet dobré klima, poskytovat důvěru v schopnosti svých zaměstnanců, mít individuální, ale zároveň rovný a spravedlivý přístup ke každému z nich nebo poskytovat možnost zvyšování kvalifikace.

Výsledkem těchto podpůrných programů by měli být motivovaní učitelé, kteří budou nápomocni žákům nejen při výuce ale i mimo ni. Budou tak ochotni například motivovat své žáky, doučovat je, popřípadě s nimi řešit mimoškolní záležitosti.

Zároveň také budou spolupracovat s ostatními učiteli, aplikovat moderní trendy do výuky, a díky tomu utvářet pozitivní klima školy, které má zpětně i kladný vliv na žáky.

Příkladem takového přístupu školy může být soukromá Česko – anglická základní škola v Praze. Tato škola nabízí svým zaměstnancům/ pedagogickým pracovníkům bezplatnou službu, v podobě konzultací s terapeutem. Cílem těchto konzultací je psychohygiena pedagoga a jeho motivace. Terapeut se nezaměřuje pouze na pracovní záležitosti, ale také na osobní problémy. Aktuální situace pouze potvrzuje důležitost takovýchto programů ve školství. Dle mého názoru, by obdobný benefit měly do své nabídky zahrnout všechny školy, bez ohledu na jejich úroveň či zaměření.

Myslím si, že zaměstnanci by ocenili nějaké zázemí jako třeba klidovou zónu, kde by mohli odpočívat. Škola by mohla zároveň poskytovat poukazy pro volný čas jako například Multisport kartu a pořádat více teambuildingů.

Škola by měla dát prostor učitelům v rámci pracovní doby k relaxaci, jednou za pololetí pak udělat v rámci např. ředitelského volna teambuilding, kde by si učitelé odpočinuli a načerpali sílu.

Za mě osobně mě nenapadají žádné opatření. V práci se cítím komfortně. Možná jen více kolektiv stmelující akce, ale díky pandemii Covid-19 bylo problematické takové aktivity pořádat.

Škola by mohla zorganizovat nějaký kurz, kde bychom se dozvěděli více o celkové duševní hygieně.

10.1 Strukturovaný rozhovor

Dne 17. 2. jsem provedla rozhovor s Mgr. Blankou Bartoňovou, Dis., která na naší škole učí přes 20 let. Z důvodu zjištění kvality nácviku autogenního tréninku včetně jeho vyhodnocení jsem použila strukturovaný dotazník, který navazoval na vyplnění dotazníku.

1) Jaké míváte nejčastější projevy stresu?

„Pokud jsem ve stresu, tak moc nejím. Pokud nestíhám třeba v práci probrat učivo, které jsem měla naplánované, začnu být občas nepříjemná i na své okolí, což mě pak zpětně mrzí...“

2) Je něco, krom autogenního tréninku, co jste začala poslední dobou dělat nově pro své duševní zdraví?

„Ano, začala jsem opět chodit cvičit. Obvykle se snažím pro své zdraví alespoň chodit pěšky a po cvičení se hned cítím lépe, a proto bych chtěla začít opravdu chodit pravidelně cvičit. Větší problém mi dělá pravidelná a zdravá strava.“

3) Je nějaká relaxační metoda, kterou byste ráda vyzkoušela?

„Ráda bych si zašla na masáž. V dotazníku jsem uvedla, že bych také chtěla zkusit meditaci, i když si myslím, že takové cvičení bude oproti autogennímu tréninku obtížnější. Ještě mě napadly antistresové omalovánky jako způsob propojení relaxace a výtvarné činnosti.“

4) V dotazníku jste uvedla, že se po cvičení většinou cítíte odpočínutě, jaký byl ale důvod, že jste se necítila úplně zrelaxovaně?

„Mám psa, který mě občas při cvičení vyrušil svým štěkotem a vyžadováním pozornosti a já se tak plně nemohla věnovat cvičení. Pokud jsem však měla klid, cítila jsem se po cvičení šťastná a plně zrelaxovaná.“

5) Proč jste necvičila o víkendu autogenní trénink?

„Jak jsem již uvedla v dotazníku, o víkendu si plánuji spíše jiné aktivity, které přes pracovní týden nestihnu, jako například delší procházku do přírody se psem. Někdy také jen odpočívám u televize.“

6) Jak byste tedy zhodnotila dva měsíce cvičení autogenního tréninku?

„Celkově hodnotím cvičení autogenního tréninku velmi kladně. Nácvik mě bavil, byla to nová příjemná zkušenost, která mi zpestřila pracovní proces, cítila jsem se odpočínutě a zároveň jsem měla chvíli jen sama pro sebe.“

10.2 Autogenní trénink – nahrávka

„Uvítání – Pohodlně se uložte, zkontrolujte, zda máte polohu, která je vám pohodlná a při které se můžete uvolnit – Uvolněte celé tělo – Soustřeďte se na uvolnění celého těla – Moje pravá ruka je těžká (2x) – Moje pravá ruka je těžká od ramene ke konečkům prstů, cítím tíhu a moje levá ruka je taky těžká – Levá ruka je celá těžká – Obě ruce jsou těžké – Cítím tíhu v obou rukách – Moje pravá noha je těžká – Od kyčle ke konečkům prstům se mi rozlévá pocit tíhy – Pravá noha je těžká – I levá noha je těžká – Má levá noha je těžká – Obě nohy jsou těžké (2x) – Ruce i nohy mám těžké – Celé tělo je těžké (2x) – V celém těle je pocit tíhy – Moje pravá ruka je teplá od ramene ke konečkům prstů, cítím teplo v pravé ruce – Moje pravá ruka je teplá – I má levá ruka je teplá – Levá ruka je příjemně teplá – V levé ruce se mi rozlévá příjemné teplo – Pravá noha je teplá, v pravé noze mám příjemný pocit tepla – Pravá noha je teplá – I levá noha je teplá – od kyčle cítím příjemný pocit tepla v celé mé levé noze – Levá noha je teplá – Mé ruce i nohy jsou teplé – Teplo se rozlévá i do břicha, je teplé – Celé tělo kromě hlavy je teplé – Můj dech je klidný (2x) – Dýchám klidně – Můj dech je klidný – Moje srdce tlučte klidně a pravidelně (3x) – Mé čelo je chladné (2x) – V čele se mi rozlévá pocit chladu – Mé čelo je chladné – Pokud chcete přestat relaxovat pořádně se nadechněte, vydechněte a otevřete oči, protáhněte se, vytřepejte ruce i nohy – Pokud chcete relaxovat dál, pokračujte – Přeji hezký den.“ (Nesnítalová, 2020)

Závěr

Cílem mé práce bylo zjistit efektivitu nácviku autogenního tréninku pedagogických pracovníků základních škol, konkrétně učitelů 1. stupně. Proto jsem oslovila celkem 24 osob z mého okolí, především zaměstnanců Základní a mateřské školy Chelčického. Pro účel průzkumu byla skupina rozdělena stejným poměrem osob na skupinu cvičící a kontrolní. Obě skupiny nejprve vyplnily dotazník, který vyhodnotil jejich zvládání stresu, který se vyskytuje v jejich zaměstnání. Následně cvičící učitelé obdrželi návod, nahrávku autogenního tréninku a záznamový list. Po uplynutí dvou měsíců proběhlo druhé šetření, kde obě skupiny opět vyplnily stejný dotazník týkající se stresových situací v práci, který navíc obsahoval otázky týkající se duševního zdraví a autogenního tréninku. U cvičících pedagogů proběhlo zhodnocení efektivity nácviku autogenního tréninku pomocí dotazníkového šetření společně s rozhovorem.

Cíl práce jsem splnila pomocí dotazníkového šetření, kde jsem zkoumala vliv autogenního tréninku na psychohygienu pedagogických pracovníků. Výsledkem šetření bylo zjištění, že učitelé, kteří cvičili autogenní trénink, oproti kontrolní skupině lépe zvládají stres, který se vyskytuje v práci a mají tak dostatečné rezervy pro zvládnutí budoucích stresových situací.

Důležitým činitelem, který vytváří prostředí podpory nebo dobrého pracovního klimatu, je vedení školy.

Proto bych na základě výsledků průzkumu a dotazníkového šetření navrhla řediteli školy, aby pořádal více neformálních setkání pedagogických pracovníků, zlepšil komunikaci mezi pedagogy a vedením školy a organizoval také semináře týkající se duševní hygieny učitelů. Mohlo by se jednat o nácvik autogenního tréninku, popřípadě i jiné relaxační metody, která má pozitivní vliv na stres v zaměstnání a předchází tak u pedagogických zaměstnanců případnému syndromu vyhoření.

Konkrétním příkladem může být například zavedení dobrovolného, ale pravidelného cvičení, které by organizovalo vedení. Probíhalo by v prostorách školy a v pracovní době pedagogů (pravděpodobně v době jedné z přestávek, popřípadě před nebo po vyučování). Jako pozitiva vidím, kromě lepšího zvládnání stresových situací v práci, hlavně odbourání stresu na pracovišti a také utužování vztahů v kolektivu zaměstnanců školy.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

MONOTEMATICKÉ PUBLIKACE

BEDRNOVÁ, Eva. *Duševní hygiena a sebeřízení pro vysokoškoláky a mladé manažery*. Praha: Fortuna, 1999. ISBN 80-7168-681-6.

BRTNA HAVLOVÁ, Soňa. *Dobré rady pro zdraví a krásu*. Praha: Beta, 2004. Nejlepší tipy! ISBN 80-7306-120-1.

ČAPEK, Robert, Irena PŘÍKAZSKÁ a Jiří ŠMEJKAL. *Učitel a syndrom vyhoření*. Praha: Raabe, [2021]. Já, učitel. ISBN 978-80-7496-472-5.

DYTRTOVÁ, Radmila a Marie KRHUTOVÁ. *Učitel: příprava na profesi*. Praha: Grada, 2009. Pedagogika. ISBN 978-80-247-2863-6.

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

JANDERKOVÁ, Dita. *Rozvoj učitele a péče o sebe*. Praha: Raabe, [2019]. Já, učitel. ISBN 978-80-7496-437-4.

KRUŽEJ, Emil. *Mentální hygiena: pro výuku preventivního lékařství na lékařské fakultě*. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 80-7184-674-0.

NOVÁK, Tomáš a Věra CAPPONI. *Sám sobě psychologem*. 4., přeprac. vyd. Praha: Grada, 2014. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-4825-2.

PAULÍNOVÁ, Lea a Lenka NEUMANNOVÁ. *Psychologie pro Tebe*. 3., přeprac. a rozš. vyd. Praha: Informatorium, 2008. ISBN 978-80-7333-068-2.

SCHULTZ, Johannes Heinrich. *Autogenní trénink: originální cvičebnice : návod od zakladatele metody autorelaxace*. Přeložil Mária SCHWINGEROVÁ. Olomouc: Poznání, 2019. ISBN 978-80-87419-84-7.

STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010. Poradce pro praxi. ISBN 978-80-247-3553-5.

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

VALIŠOVÁ, Alena, Hana KASÍKOVÁ a Miroslav BUREŠ. *Pedagogika pro učitele*. 2., rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2011. Pedagogika. ISBN 978-80-247-3357-9.

VÍCHOVÁ, Veronika. *Autogenní trénink a autogenní terapie: relaxace, která pomáhá*. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-0999-7.

ELEKTRONICKÉ ZDROJE

Spánek a duševní zdraví: Na co má vliv a jak lépe spát? - Na Vybranou. Na Vybranou – Blog [online]. Copyright © [cit. 18.02.2022]. Dostupné z: <http://navybranou.cz/dusevni-zdravi/spanek-a-dusevni-zdravi/>

System „Jóga v denním životě“. *Kurzy jógy* | System Jóga v denním životě [online]. Copyright © 2022 System Jóga v denním životě. Všechna práva vyhrazena. [cit. 18.02.2022]. Dostupné z: <https://joga.cz/system/syst%C3%A9m-%E2%80%9Ej%C3%B3ga-v-denn%C3%ADm-%C5%BEivot%C4%9B/syst%C3%A9m-%E2%80%9Ej%C3%B3ga-v-denn%C3%ADm-%C5%BEivot%C4%9B>

NESNÍDALOVÁ, Jitka. Autogenní trénink – krátká verze. Youtube.com [online].

2020 [cit. 21.03.2022]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=VPgbhaF0jIQ>

SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ

Tabulka 1: Hodnocení dotazníku, kontrolní skupina, prosinec	33
Tabulka 2: Hodnocení dotazníku, kontrolní skupina, únor	34
Graf 1: Vyhodnocení odpovědi na otázku číslo 11.....	35
Graf 2: Vyhodnocení odpovědi na otázku číslo 12.....	36
Tabulka 3: Hodnocení dotazník, cvičící skupina, prosinec.....	40
Tabulka 4: Hodnocení dotazník, cvičící skupina, únor	40
Graf 3: Vyhodnocení odpovědi na otázku číslo 12.....	42
Graf 4: Vyhodnocení odpovědi na otázku číslo 13.....	43
Graf 5: Vyhodnocení odpovědi na otázku číslo 14.....	43
Graf 6: Vyhodnocení odpovědi na otázku číslo 15.....	44
Graf 7: Vyhodnocení odpovědi na otázku číslo 16.....	45

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1- Vzor prvního dotazníku pro cvičící i kontrolní skupinu

Příloha č. 2- Vzor druhého dotazníku kontrolní skupiny

Příloha č. 3- Vzor druhého dotazníku cvičící skupiny

Příloha č. 4- Návod autogenního tréninku

Příloha č. 5- Záznamový arch

Příloha 1: Vzor prvního dotazníku pro cvičící i kontrolní skupinu

1. Jak často býváte v práci rozrušeni, protože se stalo něco neočekávaného?

- 0 – nikdy
- 1 – téměř nikdy
- 2 – někdy
- 3 – často
- 4 – téměř stále

2. Jak často pocítujete, že nejste schopni ovládat důležité události v zaměstnání?

- 0 – nikdy
- 1 – téměř nikdy
- 2 – někdy
- 3 – často
- 4 – téměř stále

3. Jak často vás v zaměstnání přepadá nervozita a stres?

- 0 – nikdy
- 1 – téměř nikdy
- 2 – někdy
- 3 – často
- 4 – téměř stále

4. Jak často v práci cítíte nedůvěru ve vlastní schopnosti vyřešit své osobní problémy?

- 0 – nikdy
- 1 – téměř nikdy
- 2 – někdy
- 3 – často
- 4 – téměř stále

5. Jak často se pracovní záležitosti neubírají směrem, který jste si vytyčili?

- 0 – nikdy
- 1 – téměř nikdy
- 2 – někdy
- 3 – často
- 4 – téměř stále

6. Jak často shledáváte, že nemůžete zvládnout všechny úkoly, které máte v práci udělat?

- 0 – nikdy
- 1 – téměř nikdy
- 2 – někdy
- 3 – často
- 4 – téměř stále

7. Jak často nejste schopni zvládnout podráždění pramenící z problémů v práci?

- 0 – nikdy
- 1 – téměř nikdy
- 2 – někdy
- 3 – často
- 4 – téměř stále

8. Jak často cítíte, že nejste nad věcí a jste naopak událostmi vlečeni?

- 0 – nikdy
- 1 – téměř nikdy
- 2 – někdy
- 3 – často
- 4 – téměř stále

9. Jak často jste rozezleni, protože se pracovní záležitosti vymykají kontrole?

- 0 – nikdy
- 1 – téměř nikdy
- 2 – někdy
- 3 – často
- 4 – téměř stále

10. Jak často vám pracovní problémy natolik přerůstají přes hlavu, že nejste schopni je překonat?

- 0 – nikdy
- 1 – téměř nikdy
- 2 – někdy
- 3 – často
- 4 – téměř stále

Hodnocení

0-8	Výborně jste zvládli stres, který se vyskytl ve vaší práci.
9-12	Máte ještě dostatečné rezervy pro zvládnutí budoucích stresových situací.
13-20	Jedete, jak se říká, na doraz, ale stále ještě s malou rezervou. Zamyslete se nad kvalitou vašeho odpočinku.
21-30	Pozor, zvolněte! Tento měsíc byl náročný na zátěžové situace, a ne vždy jste pracovním obstáli. Vyčerpáváte rezervy!
31-40	V tomto měsíci jste byli prací velice stresováni.

(Přeučil 2007 in Janderková, 2019, s. 83-86)

Příloha 2: Vzor druhého dotazníku kontrolní skupinu

1. Jak často býváte v práci rozrušeni, protože se stalo něco neočekávaného?

- 0 – nikdy
- 1 – téměř nikdy
- 2 – někdy
- 3 – často
- 4 – téměř stále

2. Jak často pocítíte, že nejste schopni ovládat důležité události v zaměstnání?

- 0 – nikdy
- 1 – téměř nikdy
- 2 – někdy
- 3 – často
- 4 – téměř stále

3. Jak často vás v zaměstnání přepadá nervozita a stres?

- 0 – nikdy
- 1 – téměř nikdy
- 2 – někdy
- 3 – často
- 4 – téměř stále

4. Jak často v práci cítíte nedůvěru ve vlastní schopnosti vyřešit své osobní problémy?

- 0 – nikdy
- 1 – téměř nikdy
- 2 – někdy
- 3 – často
- 4 – téměř stále

5. Jak často se pracovní záležitosti neubírají směrem, který jste si vytyčili?

- 0 – nikdy
- 1 – téměř nikdy
- 2 – někdy
- 3 – často
- 4 – téměř stále

6. Jak často shledáváte, že nemůžete zvládnout všechny úkoly, které máte v práci udělat?

- 0 – nikdy
- 1 – téměř nikdy
- 2 – někdy
- 3 – často
- 4 – téměř stále

7. Jak často nejste schopni zvládnout podráždění pramenící z problémů v práci?

- 0 – nikdy
- 1 – téměř nikdy
- 2 – někdy
- 3 – často
- 4 – téměř stále

8. Jak často cítíte, že nejste nad věcí a jste naopak událostmi vlečeni?

- 0 – nikdy
- 1 – téměř nikdy
- 2 – někdy
- 3 – často
- 4 – téměř stále

9. Jak často jste rozezleni, protože se pracovní záležitosti vymykají kontrole?

- 0 – nikdy
- 1 – téměř nikdy
- 2 – někdy
- 3 – často
- 4 – téměř stále

10. Jak často vám pracovní problémy natolik přerůstají přes hlavu, že nejste schopni je překonat?

- 0 – nikdy
- 1 – téměř nikdy
- 2 – někdy
- 3 – často
- 4 – téměř stále

Hodnocení

0-8	Výborně jste zvládli stres, který se vyskytl ve vaší práci.
9-12	Máte ještě dostatečné rezervy pro zvládnutí budoucích stresových situací.
13-20	Jedete, jak se říká, na doraz, ale stále ještě s malou rezervou. Zamyslete se nad kvalitou vašeho odpočinku.
21-30	Pozor, zvolněte! Tento měsíc byl náročný na zátěžové situace, a ne vždy jste pracovním obstáli. Vyčerpáváte rezervy!
31-40	V tomto měsíci jste byli prací velice stresováni.

(Přeučil 2007 in Janderková,2019, s. 83-86)

11. Znáte autogenní trénink?

- a) ano b) ne

12. Byli byste ochotni denně cvičit pro své duševní zdraví některou relaxační metodu?

- a) ano b) ne

13. Co vám pomáhá k odbourání pracovního stresu?

a) sport

b) četba knihy

c) odpočinek u filmu/ seriálu

d) malování

e)jiné:

.....

14. Je něco, co byste mohli/ chtěli dělat pro své duševní zdraví lépe? (volná odpověď)

15. Je něco, co by škola, dle vašeho názoru, mohla udělat nebo dělat jinak pro své zaměstnance, aby se cítili v práci lépe a zvládali lépe i pracovní stres? (vytváření prostředí podpory, dobré klima, individuální přístup, posilování kvality apod.)

Příloha 3: Vzor druhého dotazníku cvičící skupiny

1. Jak často býváte v práci rozrušeni, protože se stalo něco neočekávaného?

- 0 – nikdy
- 1 – téměř nikdy
- 2 – někdy
- 3 – často
- 4 – téměř stále

2. Jak často pocítujete, že nejste schopni ovládat důležité události v zaměstnání?

- 0 – nikdy
- 1 – téměř nikdy
- 2 – někdy
- 3 – často
- 4 – téměř stále

3. Jak často vás v zaměstnání přepadá nervozita a stres?

- 0 – nikdy
- 1 – téměř nikdy
- 2 – někdy
- 3 – často
- 4 – téměř stále

4. Jak často v práci cítíte nedůvěru ve vlastní schopnosti vyřešit své osobní problémy?

- 0 – nikdy
- 1 – téměř nikdy
- 2 – někdy
- 3 – často
- 4 – téměř stále

5. Jak často se pracovní záležitosti neubírají směrem, který jste si vytyčili?

- 0 – nikdy
- 1 – téměř nikdy
- 2 – někdy
- 3 – často
- 4 – téměř stále

6. Jak často shledáváte, že nemůžete zvládnout všechny úkoly, které máte v práci udělat?

- 0 – nikdy
- 1 – téměř nikdy
- 2 – někdy
- 3 – často
- 4 – téměř stále

7. Jak často nejste schopni zvládnout podráždění pramenící z problémů v práci?

- 0 – nikdy
- 1 – téměř nikdy
- 2 – někdy
- 3 – často
- 4 – téměř stále

8. Jak často cítíte, že nejste nad věci a jste naopak událostmi vlečeni?

- 0 – nikdy
- 1 – téměř nikdy
- 2 – někdy
- 3 – často
- 4 – téměř stále

9. Jak často jste rozezleni, protože se pracovní záležitosti vymykají kontrole?

- 0 – nikdy
- 1 – téměř nikdy
- 2 – někdy
- 3 – často
- 4 – téměř stále

10. Jak často vám pracovní problémy natolik přerůstají přes hlavu, že nejste schopni je překonat?

- 0 – nikdy
- 1 – téměř nikdy
- 2 – někdy
- 3 – často
- 4 – téměř stále

Hodnocení

0-8	Výborně jste zvládli stres, který se vyskytl ve vaší práci.
9-12	Máte ještě dostatečné rezervy pro zvládnutí budoucích stresových situací.
13-20	Jedete, jak se říká, na doraz, ale stále ještě s malou rezervou. Zamyslete se nad kvalitou vašeho odpočinku.
21-30	Pozor, zvolněte! Tento měsíc byl náročný na zátěžové situace, a ne vždy jste pracovním obstáli. Vyčerpáváte rezervy!
31-40	V tomto měsíci jste byli prací velice stresováni.

(Přeučil 2007 in Janderková,2019, s. 83-86)

11. Co vám dělalo největší problém při cvičení autogenního tréninku?

12. Cvičili jste autogenní trénink pravidelně každý den? Pokud ne, jaká byla příčina.

a) ano

b) ne:

13. Myslíte, že pro vás byl autogenní trénink přínosem?

a)ano

b) ne

14. Cítili jste se po cvičení odpočatě a zrelaxovaně?

a) ano

b) většinou ano

c) občas

d) ne

15. Pokračovali byste i nadále v cvičení autogenního tréninku?

a) ano

b) ne

16. Vyzkoušeli byste i jinou relaxační metodu? Pokud ano, jakou.

a) ano

b) ne

17- Jaké je tedy vaše celkové hodnocení autogenního tréninku?

18. Je něco, co byste mohli/chtěli dělat pro své duševní zdraví lépe?

19. Je něco, co by škola, dle vašeho názoru, mohla udělat nebo dělat jinak pro své zaměstnance, aby se cítili v práci lépe a zvládali lépe i pracovní stres? (vytváření prostředí podpory, dobré klima, individuální přístup, posilování kvality apod.)

Příloha 4: Návod autogenního tréninku

- 1) Nejprve si zvolte čas, který Vám bude nejvíce vyhovovat a kdy budete pravidelně cvičit autogenní trénink (ráno, po práci, před spánkem).
- 2) Vyberte si hodné místo na cvičení. Místnost by měla být klidná, bez rušivých elementů a s příjemnou teplotou.
- 3) Oblečte si oblečení, které je Vám příjemné a nikde Vás netlačí.
- 4) Cvičit můžete v leže na zádech, na břiše nebo třeba v křesle. Zvolte si tedy polohu, která Vám bude nejpohodlnější.
- 5) Poté zaujměte polohu, pusťte si nahrávku, zavřete oči a soustřeďte se na své tělo a na pokyny v nahrávce.
- 6) Přeji příjemný odpočinek.
- 7) Nezapomeňte si po cvičení zapsat do záznamového archu, že jste nacvičovali autogenní trénink.

Příloha 5: Záznamový arch

/ cvičení

- absence

víkend

Tento záznamový arch patří pí uč. Blance Bartoňové, která většinu dní krom víkendů odcvičila. O víkendu autogenní trénink necvičila, protože se věnovala jiným odpočinkovým aktivitám jako je procházka v přírodě se svým psem.

Prosinec:

13.12	14.12	15.12	16.12	17.12	18.12	19.12
/	/	/	/	/	-	-
20.12	21.12	22.12	23.12	24.12	25.12	26.12
/	/	/	/	-	-	-
27.12	28.12	29.12	30.12	31.12		
/	/	/	/	-		

Leden:

1.1	2.1	3.1	4.1	5.1	6.1	7.1	8.1	9.1	10.1	11.1	12.1
-	-	/	/	/	/	/	-	-	/	/	/
13.1	14.1	15.1	16.1	17.1	18.1	19.1	20.1	21.1	22.1	23.1	24.1
/	/	-	-	/	/	/	/	/	-	-	/
25.1	26.1	27.1	28.1	29.1	30.1	31.1					
/	/	/	/	-	-	/					

Únor:

1.2	2.2	3.2	4.2	5.2	6.2	7.2
/	/	/	/	-	-	/
8.2	9.2	10.2	11.2	12.1	13.1	14.1
/	/	/	/	-	-	/

