**Česká zemědělská univerzita v Praze**

**Institut vzdělávání a poradenství**

**Katedra profesního a personálního rozvoje**

# Nástroje pro psychohygienu pedagogů

Bakalářská práce

Autor: **Michaela Filová**

Vedoucí práce: PhDr. Andrea Hlubučková

2023

# Zadávací list

**ČESKÁ ZEMĚDĚLSKÁ UNIVERZITA V PRAZE**

Institut vzdělávání a poradenství

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Michaela Filová

Učitelství praktického vyučování

Název práce

**Nástroje pro psychohygienu pedagogů**

Název anglicky

**Tools for psychohygiene of teachers**

---

**Cíle práce**

Tato bakalářská práce je prakticky zaměřená. Cílem práce je zmapovat současnou praxi psychohygieny u pedagogů vybrané střední odborné školy a v případě potřeby přispět k zlepšení a profesionalizaci této praxe.

**Metodika**

Tato bakalářská práce bude praktickým přínosem pro psychohygienu pedagogických pracovníků střední odborné školy školy.

Teoretická část je věnována orientaci prostřednictvím studia odborné literatury v problematice duševní hygieny, wellbeing a duševní pohody.

V praktické části vytvoří studentka adresář služeb a nástrojů, které mohou vedoucí pracovníci v daném typu škol využít pro péči o duševní pohodu pedagogů. Nástroje psychohygieny zahrnují jak ty, které nabízí zaměstnavatel, tak ty, které vycházejí z individuální praxe jednotlivých pedagogů. Adresář může samozřejmě sloužit také pedagogům samotným i studentům pedagogických předmětů.

Studentka vypracuje práci v souladu s Průvodcem zpracováním bakalářské práce (vydalo IVP) a průběžně konzultuje emailem či osobně. Práci odevzdá vedoucímu práce do poloviny února 2023.

---

# ČESTNÉ PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma:

**Nástroje pro psychohygienu pedagogů**

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 vědom/a, 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

Chtěla bych poděkovat PhDr. Andree Hlubučkové, za odborné vedení, cenné rady, trpělivost, přívětivý přístup a čas, který mi věnovala při psaní této práce.

## Abstrakt

Tato bakalářská práce se zabývala problematikou nástrojů na psychohygienu pedagogů, konkrétně SŠ a SOU. Práce byla rozdělena do dvou částí, a to teoretické a praktické. Zahrnovala vymezení pojmů: psychohygiena, duševní hygiena, wellbeing ve škole. Vysvětlovala důležitost duševní hygieny, jako účinného preventivního nástroje pro pedagogy před vlivy stresu a syndromu vyhoření.

V praktické části bylo provedeno dotazníkové šetření, jehož cílem bylo zjistit, zdali školy pečují o duševní zdraví pedagogů a jestli ony samy používaly nějaké nástroje v péči o duševní hygienu. Na základě sesbíraných dat z dotazníkového šetření a s vlastním průzkumem nabízených služeb byl vytvořen adresář. Ten může být využit jako příručka nejen pro pedagogické pracovníky, ale i pro vedení škol. V případě potřeby budou mít po ruce všechny nezbytné kontakty.

## Klíčová slova

Pedagog, psychohygiena, střední odborná škola, stres

## Abstract

This bachelor's thesis dealt with the issue of tools for the psychohygiene of pedagogues, specifically primary and secondary schools. The work was divided into two parts, theoretical and practical. It included the definition of terms: psychohygiene, mental hygiene, well-being at school. She explained the importance of mental hygiene as an effective preventive tool for educators against the effects of stress and burnout.

In the practical part, a questionnaire survey was carried out, the aim of which was to find out whether schools take care of the mental health of pedagogues and whether they themselves used any tools in the care of mental hygiene. A directory was created based on the collected data from the questionnaire survey and with our own survey of the services offered. It can be used as a manual not only for teaching staff, but also for school management. They will have all the necessary contacts at hand if needed.

## Keywords

Teacher, psychohygiene, secondary vocational school, stress

# OBSAH

ÚVOD ..... 9

TEORETICKÁ VÝCHODISKA

1 Cíl a metodika ..... 10

2 Psychohygiena ..... 11

2.1 Oblasti duševní hygieny ..... 11

2.2 Nástroje psychohygieny ..... 13

3 Faktory ohrožující psychické zdraví pedagogů ..... 16

3.1 Stres a jeho vliv na kvalitu duševního zdraví pedagogů ..... 16

3.1.1 Zdroje učitelského stresu ..... 16

3.2 Syndrom vyhoření ..... 17

3.2.1 Psychické příčiny syndromu vyhoření ..... 17

3.2.2 Fyzické příčiny syndromu vyhoření ..... 18

3.3 Klima školy ..... 18

3.4 Psychosociální klima ve vyučování ..... 20

3.5 Špatné vedení ..... 21

3.6 Stanovování vysokých (nezvladatelných) cílů ..... 22

4 Supervize jako prevence ..... 23

5 Wellbeing ve školství ..... 25

PRAKTICKÁ ČÁST

6 Vlastní šetření ..... 28

6.1 Charakteristika místa šetření ..... 28

6.2 Cíl dotazníkového šetření ..... 28

6.2.1 Výzkumné otázky ..... 29

6.3 Zhodnocení výsledků dotazníkového šetření ..... 30

6.3.1 Výsledky dotazníkového šetření pro vedení škol ..... 30

6.3.2 Výsledky dotazníkového šetření pro pedagogické pracovníky ..... 35

7 Adresář služeb ..... 41

ZÁVĚR ..... 46

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ ..... 47

SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ ..... 49

SEZNAM PŘÍLOH ..... 52

Příloha 1: Vzor dotazníku – Vedení školy

Příloha 2: Výsledné grafy dotazníku – Vedení školy

Příloha 3: Vzor dotazníku - Pedagogové

Příloha 4: Výsledné grafy dotazníku - Pedagogové

Příloha 4: Adresář služeb – Praktická příručka

# ÚVOD

Dnešní doba je velmi uspěchaná. Na pedagogické pracovníky se oproti minulým letům kladou mnohdy vysoké nároky, díky kterým jsou často přetěžovaní. V této práci se budu věnovat duševní hygieně. Její podpora, zejména v pedagogické profesi, je velmi důležitá. V první řadě bychom se měli vyhnout tělesnému, duševnímu i emočnímu vyčerpání. To nás totiž dokáže přivézt až k syndromu vyhoření.

V poslední době se všichni zaměřují především na pohodu žáků. Nikdo se však nezaměřuje na pedagogické pracovníky. S neustálým vývojem společnosti se vyvíjí i pedagogická profese. Nenaplnění očekávání, které vůči nám (jako pedagogům) má vedení školy a nedosažení vlastních stanovených cílů – to vše vede k frustraci. Práce nás přestává bavit, což pak odnáší kolegové, naši studenti a v neposlední řadě naše rodina. Téma této práce jsem si vybrala z důvodu vyhodnocení současné situace a zároveň ujištění se, že se v této době zařazuje do škol podpora psychohygieny u pedagogických pracovníků.

Tato bakalářská práce se skládá ze dvou částí. V teoretické části jsou podrobně rozepsána témata, která úzce souvisí s problematikou duševní hygieny, wellbeingu a duševní pohody. V současné době je v souvislosti s pedagogickou profesí poměrně často diskutován syndrom vyhoření. Kromě faktorů, ovlivňujících negativně duševní pohodu a zdraví pedagogů, se v teoretické části věnuji i nástrojům preventivním, které přispívají k předcházení výše zmíněného.

Cílem této práce je odhalit současnou praxi psychohygieny u pedagogů. K dosažení cíle je využita metoda dotazníkového šetření, jejíž výsledkem bude zjištění, zda pedagogičtí pracovníci správně pečují o svou duševní hygienu, a zdali škola dokáže péči o dušení hygienu podpořit. Na základě výsledků budu schopna vypracovat praktický adresář služeb pro pedagogické pracovníky, který je dalším cílem této práce, vyplívající ze zmapování situace. Díky němu se budou moci ihned zorientovat a najít okamžitou pomoc.

# TEORETICKÁ VÝCHODISKA

## 1 Cíl a metodika

Tato bakalářská práce byla zaměřena především prakticky. Cílem práce bylo zjistit stav současné praxe psychohygieny u pedagogů vybrané střední odborné školy a v případě potřeby přispět ke zlepšení a profesionalizaci této praxe.

Tato bakalářská práce byla praktickým přínosem pro psychohygienu pedagogických pracovníků střední odborné školy. Teoretická část byla věnována orientaci prostřednictvím studia odborné literatury v problematice duševní hygieny, wellbeingu a duševní pohody. V praktické části byl vytvořen adresář služeb a nástrojů, které mohou vedoucí pracovníci v daném typu škol využít pro péči o duševní pohodu pedagogů. Nástroje psychohygieny zahrnují nejen ty, které nabízí zaměstnavatel, ale i ty, které vycházejí z individuální praxe jednotlivých pedagogů. Adresář může být nepochybně k dispozici nejen samotným pedagogům, ale rovněž studentům pedagogických předmětů.

# 2 Psychohygiena

Kvalitní psychohygiena je velmi důležitá, zvláště v pedagogické profesi. Psychohygiena, známá také jako duševní hygiena, je soubor metod, technik a aktivit, které pomáhají zklidnit mysl a znovu získávat celkovou dušení vyrovnanost. „*V užším slova smyslu lze pak duševní hygienu chápat jako obor zabývající se možnostmi uchování duševního zdraví.*“ Šauerová (2018, s.66)

Nároky na pedagogické pracovníky se neustále zvyšují. Stresové faktory působící na pedagogy mohou vést k poškození zdraví, ale i k nárůstu psychosomatických onemocnění. Ty jsou častou příčinou syndromu vyhoření.

Prostřednictvím technik duševní hygieny můžeme zvyšovat psychickou odolnost, získat sebedůvěru a možnou adaptaci na okolí. Nedílnou součástí je i pozitivní postoj v životě. To vše může vést k prevenci stresu a syndromu vyhoření.

## 2.1 Oblasti duševní hygieny

Duševní hygienu lze také chápat jako určitý seznam pravidel, sloužící k ochraně a upevnění duševního zdraví. Tím pak dokážeme zvyšovat odolnost člověka vůči různým škodlivým vlivům. Hlavním cílem je především naučit se předcházet psychickým obtížím. Přičemž v případě, že již nastaly, tak se naučit je lépe zvládat.

Nastavení pravidel duševní hygieny by mělo nastat ve:

- **Zvolení vhodné životosprávy**
  Zdravá výživa bohatá na vitamíny a minerály, jako jsou hořčík, vápník, draslík, sodík a chlor nám aktivují mozkové buňky. Jejich dostatečné množství a vzájemná rovnováha zajistí správné fungování nervových buněk. Snažit se nastavit si kvalitní spánek, který bude nejlépe alespoň osm hodin denně. Zorganizovat si vyvážený poměr práce a odpočinku. Naučit se zapojit tělesný pohyb do života. Dbát na dostatečný pitný režim a myslet na pravidelnost i kvalitu svého jídla. Každý den bychom si také měli vymezit čas, který budeme věnovat jenom sami sobě.

- **Provádění relaxace pro uvolnění těla i mysli**

  Relaxační techniky slouží k uvolnění svalového i duševního napětí. Celkové uvolnění vede k duševní vyrovnanosti. Hlavním cílem při relaxování by mělo být vynechání stresu z volného času. Mezi druhy relaxace můžeme zapojit jógu, autogenní trénink na zklidnění těla i mysli či relaxaci při hudbě. Další vhodné cvičení je podle Hennig a Keller (1996, s.87), kteří odkazují na amerického lékaře E. Jacobsona. Ten vypracoval populární a snadno zvládnutelné uvolňovací postupy. Jedná se o progresivní uvolňování svalů. Lze ho provádět na pracovišti i doma. Každá část těla by se měla na dobu 5–10 sekund napnout a poté asi na 30 sekund uvolnit. Účinky cvičení by měly spočívat v tom, že krátce a rychle napjaté svaly se rychle unaví. Díky tomu se dostává celé tělo pozvolna do celkového uvolnění.

- **Vytvoření ideálního pracovní prostředí**

  Ideální teplota, vlhkost vzduchu, větrání, to vše dokáže ovlivnit jak fyzickou, tak i psychickou námahu, kterou musíme vynakládat v pracovním procesu. Pokud tyto faktory nejsou ideální, dochází ke zhoršení pracovního výkonu, který může mít dále vliv i na zdravotní stránku člověka. Samozřejmostí by měl být i dostatek pracovního prostoru a pohodlná židle. Mezi ideální pracovní prostředí je potřeba bezesporu zařadit i vhodné sociálně psychologické podmínky. Dobré pracovní vztahy a organizace práce vytváří pozitivní klima, které dále ovlivňuje druh vykonávané práce.

- **Nastavení systému vlastních hodnot**

  Vlastní hodnoty vycházejí z našich základních potřeb. Pokud budeme vědět, co je pro nás důležité, dokážeme si zvolit životní cíl. Prostřednictvím stanovených cílů zaměříme své snažení a začneme pracovat sami na sobě. Podstatné je si položit otázku, zda žijeme na plno a bez výčitek. Jsme v životě šťastní? Opravdu máme všechno, co chceme? Fungující rodinu, dům, zaměstnání, kamarády, na které se můžeme spolehnout? Všichni přece chceme pro sebe jen to nejlepší. Stěžejním problémem je, že neumíme řídit svůj život. Důležité je si sestavit seznam priorit, který budeme neustále upravovat a podle

kterého se budeme řídit. V systému nastavení vlastních hodnot nejde jen o ty dlouhodobé cíle, jako je pořízení vlastního bydlení, auta nebo vysněné dovolené. Důležitá jsou i krátkodobá a malá rozhodnutí, která nám dokáží udělat radost. Tím může být vyhrazení si času pro sebe a partnera. Podstatným krokem je, udělat si seznam cílů na příští den, týden, měsíc, rok či na delší časový úsek. Pokud budeme podle daného seznamu postupovat, naučíme se řídit svůj život, pracovat s volným časem a stanovovat si priority dne. Na základě toho budeme moci žít život podle svých představ, budeme se cítit spokojeni a tím zároveň ovlivníme i naší duševní hygienu.

## 2.2 Nástroje psychohygieny

Pokud chceme bojovat se stresem, musíme odstraňovat jeho příčiny a začít provádět různé techniky psychohygieny. Ty mohou ovlivňovat celkovou duševní pohodu.

Podle Hennig, Keller (1995, s.7) máme sedm pravidel, jak zaručeně dosáhnout mistrovství ve vyhoření.

1. Když pozoruji, že jsem ve stresu, musím ještě přidat, více pracovat a méně používat slovo „ne“.
2. Fyzické a duševní příznaky musím ignorovat, abych nedala najevo slabost.
3. Pocity vyhoření a stresu si raději nechám sama pro sebe.
4. Moje problémy a můj stres patří jen mě!
5. Zaujmutí pozice bezmocného. „*Žáci jsou čím dál horší a rodiče je špatně vychovávají*.“
6. Pomocníci k odbourávání stresu jsou léky (prášky na spaní, psychofarmaka) a alkohol. Oba velmi dobře pomáhají odbourávat stres.
7. Mlčím jako hrob. Nebudu-li s nikým o syndromu vyhoření mluvit, je to jako by neexistoval.

Jak tedy zvládat stres, najít správnou pracovní motivaci a splňovat pedagogické očekávání? Důležité je, zvolit si vhodné nástroje pro kvalitní psychohygienu.

Vše je krásně uvedeno v úryvku básně od Dagmar Greitemeyerové (1993) v knize Hennig, Keller (1996, s.11)

**Vyhoření**

…

Vyhoření je následek…
Jasem vyhaslá, protože…
jsem dala všechno ostatním
a pro mě nezůstalo nic.
Protože jsem překročila
všechny svoje hranice.
Vydala jsem se sama ze sebe,
rozplynula se v naplnění
ostatních.
Je to dar,
že tohle dokážu,
a obrátil se proti mně.

Zašla jsem příliš daleko,
Přehnala jsem to.

Proč to vlastně dělám?
Myslím si, že méně by nebylo dost?
Řídím se heslem: Dávám tedy jsem?
Heslem: Já nesmím brát?
Já nesmím říkat „ne“?
Co mi brání se o sebe postarat?
Jsem bezmocný pomocník?

Práce je jako netvor,
který všechno uchvátí a pozře.
…
Musím to zvrátit.
Musím to vzít do svých rukou,
Musím jinak rozdělit svůj čas.
Musím více hospodařit se svými silami.

Zprvu bychom měli změnit náhled na negativní myšlení a celkové pocity, které u nás vyvolávají stres. Cílem všeho by měl být způsob racionálního myšlení. Pokusit se myšlenkové pochody přesměrovat a tím přerušit negativně vyvolávané stavy. Schopnost naučit se otevřeně mluvit o pedagogických problémech, nám může přinést zjištění, že kolegové mají problémy podobné. Díky tomu můžeme najít vhodné řešení dané situace. V boji proti stresu je tedy důležité, najít sílu v pozitivním myšlení.

Každého z nás zajisté potkalo něco nepříjemného. Pokud se budeme neustále vracet do minulosti a stěžovat si, ničemu tím nepomůžeme. Naopak bychom se měli z těchto chyb poučit a začít se zaměřovat na budoucnost a pokusit se nalézt smysl života. Měli bychom si umět správně nastavit své cíle, a položit si otázku, co mi přináší radost a začít se tomu věnovat. Umění organizovat si svůj čas na to vše také navazuje. Pokud si ho nebudu umět správně zorganizovat, budu jen těžko hledat chvilku volného času pro sebe.

# 3 Faktory ohrožující psychické zdraví pedagogů

## 3.1 Stres a jeho vliv na kvalitu duševního zdraví pedagogů

### 3.1.1 Zdroje učitelského stresu

Pedagog se setkává během své praxe se žáky, kteří pocházejí z různých sociálních zázemí. Každý z nich má odlišné základní návyky a dovednosti. U sociálně znevýhodněných žáků se setkáváme s obtížemi v koncentraci, pozornosti, s neosvojenými pracovními návyky. Problémy nastávají i v neuspokojivé komunikaci s rodiči žáků a ve spolupráci s nimi. Pedagog se tak dostává do začarovaného kruhu. Nespolupracující rodina či nepozornost žáka, který nestíhá vstřebat novou látku, to vše vyžaduje nezbytný individuální přístup pedagoga, který je nucen flexibilně reagovat v nepředvídatelných situacích.

K hlavním zdrojům učitelského stresu tedy můžeme zařadit kázeňské problémy, nízkou motivaci ke vzdělávání, konfliktní a nepříznivá komunikace s rodiči žáků (nezájem o prospěch a chování, snaha o získání protekce, nepodložené stížnosti na pedagoga), pasivitu žáků, špatnou organizaci pedagogického procesu, nevyhovující školní zázemí. Mezi další faktory vyvolávající stres patří neurovnané podmínky v pedagogickém sboru (špatný způsob ohodnocení, narušené postoje vedení školy, protekce), nezvladatelné požadavky na zvládnutí moderní technologie a didaktických pomůcek, administrativní zátěž.

U pedagogických pracovníků, kteří vnímají svou profesi jako poslání a nedokáží odmítnout další novou pracovní příležitost ani při časovém nedostatku, dochází také k nahromadění pedagogického stresu. V důsledku workoholismu vyvolávají u sebe psychický teror, který má významný vliv na jejich osobní aktivity, rodinný i společenský život. K aktivaci stresu, jež je schopen ohrozit celkovou stabilitu lidského organismu, může vést mimořádně silná zátěžová situace, kdy je pedagog vystaven škodlivým vlivům.

## 3.2 Syndrom vyhoření

Syndrom vyhoření můžeme označit jako výsledek dlouhodobého procesu, který navazuje na působení stresu. V pedagogické profesi se dá syndrom vyhoření přirovnat k pedagogovi, který se nemůže připojit na zdroj napájení. Podle Smetáčkové a Štěcha (2020, s.42) lze přistupovat k vyhoření jako k subjektivnímu pocitu dlouhodobé pracovní nepohody, který se vyznačuje naprostým nedostatkem energie a zájmu. Respektive, pokud dlouhodobě pouze vydáváme velké množství energie, ale nesoustředíme se zároveň na její přijímání, je to špatně. Tělo vyžaduje dostatek zásob energie. Pokud naše tělo funguje delší dobu takzvaně na dluh, může vznikat začarovaný kruh, který dále ovlivňuje psychickou, fyzickou i sociální rovinu. Kognitivní vyčerpání, úzkosti, negativní emoce, snížená péče o sebe sama a pokles spokojenosti navazují na další zdravotní problémy. Syndrom vyhoření představuje v pedagogické profesi velké nebezpečí. Přesto se ho nemusíme zcela obávat. Musíme si ovšem uvědomit možné příznaky, které nám mohou poukazovat na vznikající problém. Včasné nastavení prevence a následné intervence poslouží k tomu, abychom se s prvními příznaky dokázali co nejdříve vypořádat.

Základem všeho je kvalitní psychohygiena. Je nezbytně nutné rozdělit den na práci a odpočinek. Nejčastější chybou, která vede k projevům vyhoření, je neúměrné nastavení osobních a profesních cílů.

### 3.2.1 Psychické příčiny syndromu vyhoření

Psychické příčiny syndromu vyhoření jsou patrné zejména v duševním i emocionálním vyčerpání, pocitu smutku a beznaděje, negativního myšlení, pocitu ztráty každodenního smyslu práce. Člověk není schopný prožívat kladné emoce, radost ani se těšit z maličkostí. Zhoršuje se paměť, klesá kreativita a nastává snížení koncentrace pozornosti. Asi bude těžké najít někoho, kdo netrpí ani jedním z možných příznaků syndromu vyhoření.

Podle Švamberk Šauerové (2018, s.41) řadíme mezi psychické příznaky:

- Prožívání strachu a úzkosti
- Bezmocnost a beznaděj
- Osamělost

- Smutek a hněv
- Ztráta motivace
- Deprese

### 3.2.2 Fyzické příčiny syndromu vyhoření

Po fyzické stránce člověka se setkáváme s celkovou únavou organismu a poruchami spánku. Dochází ke změně tělesné hmotnosti, zvýšení krevního tlaku či tepové frekvence, a to zejména u žen. U akutního i chronického stavu vyhoření je vliv i na vegetativní funkce v podobě bolesti a potíží se srdcem, špatným dýcháním i trávicími obtížemi. Často se objevují bolesti hlavy a svalů nebo sklony k závislostem na návykových látkách.

Švamberk Šauerová (2018, s.41) uvádí, že k fyzickým příznakům patří:

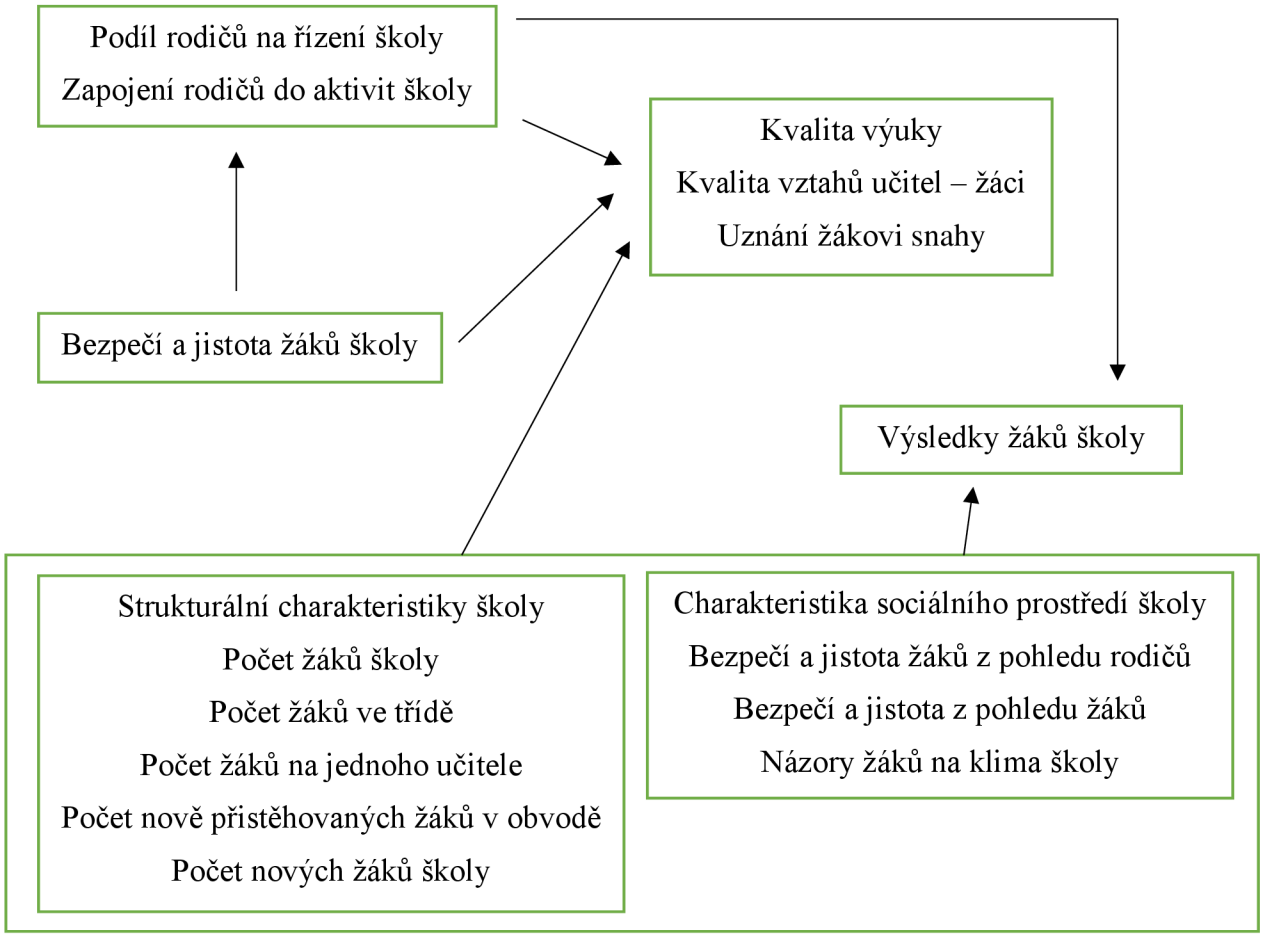
- Pokles energie
- Chronická únava
- Celkovou tělesnou slabost/Celková tělesná slabost
- Bolesti hlavy, krční páteře, břicha
- Stenokardii, palpitaci/Stenokardie, palpitace
- Nechutenství (nebo záchvaty přejídání)
- Změnu v hmotnosti/změna v hmotnosti
- Zažívací potíže
- Nespavost

## 3.3 Klima školy

Pracovní kolektiv a lidé ve školním prostředí mají značný vliv na možné příčiny stresu vedoucího k syndromu vyhoření. Klima školy je ovlivněno každým jednotlivým jedincem, který je její součástí. Podle Čápa a Mareše (2001, s.583) „*Obsahově termín klima zahrnuje ustálené postupy vnímání, prožívání, hodnocení a reagování všech aktérů školy na to, co se ve škole odehrálo, právě odehrává nebo má v budoucnu odehrát.*“ Vedení školy, pedagogové, žáci, rodiče a další nepedagogičtí pracovníci školy mají vliv na to, jaké klima bude ve školním zařízení. Dalším významným prvkem, který se podílí na klimatu školy, je forma sociálního prostředí. Vliv

příznivého sociálního prostředí v určité komunitě, regionu i státu, v němž škola působí, navozuje na vhodné klima školy. Pokud se však škola vyskytuje v sociálním prostředí, které je nedostatečné nebo neuspokojivé, bude tím ovlivněno i její klima.

*Obrázek 1 Model klimatu školy*




Zdroj: Upraveno podle Čáp, Mareš (2001, s. 590)

Model obrázku nám může blíže definovat komplexnější pohled všech faktorů, které působí na klima školy. Mezi výstupní prvky, které ovlivňují klima školy, řadíme zejména charakteristiku školy, sociodemografické složení žáků dané školy, zapojení rodičů do aktivit školy, podporu učení, bezpečí a jistotu, a to z pohledu jak žáků, tak rodičů.

## 3.4 Psychosociální klima ve vyučování

Psychosociální klima ve vyučování, lze definovat jako pocity, které prožívají účastníci vyučovacího procesu. Tím pádem činitelé, kteří přímo ovlivňují klima třídy, školy, kolektivu, jsou žáci a jejich vztahy mezi sebou. Dále učitelé, vztahy mezi nimi a žáky či vztahy v pedagogickém sboru. Sociální klima jednotlivých tříd je podle Čápa a Mareše (2001, 590) vytvářeno: „*Kvalitou školní výuky, kvalitou vztahů mezi učiteli a žáky, uznáním žákova úsilí a snahou ze strany vyučujících*." Kultura školy může představovat určité očekávání hodnoty, zásady a předpisy, ve kterých je stanoveno, co se ve škole má dít.

Ovšem psychosociální klima je ve skutečnosti to, jaké je prožívání, způsob vidění a ohodnocení toho, co se ve škole skutečně děje. Je důležité vnímat rozdíly mezi edukačním prostředím (hygienické, estetické, architektonické, urbanistické faktory) a psychosociálními činiteli, kteří ovlivňují kvalitu výchovně-vzdělávacího procesu. Hodnota mezilidských interakcí, kde patřičná komunikace mezi účastníky pedagogického procesu může být trvalejšího rázu – klima školní třídy nebo krátkodobějšího, kam můžeme zařadit atmosféru třídy, která je proměnlivá v závislosti na určité situaci. Krátkodobá atmosféra třídy se může změnit v průběhu vyučovacího dne, případně i vyučovací hodiny. Ovlivnit ji může určitá kritická událost v průběhu vyučovací hodiny.

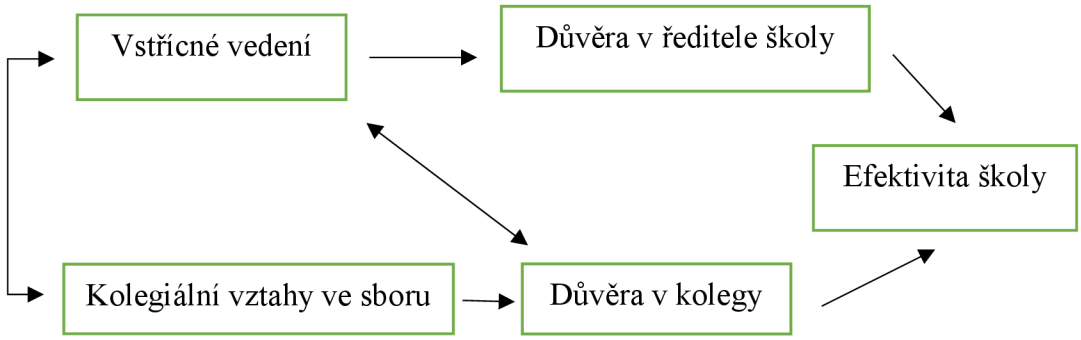
Emocionální naladění všech účastníků během výuky, jejich postoje a vztahy tedy vytváří dlouhodobější mikrosociální prostředí neboli psychosociální klima třídy. Ovlivňuje je zejména to, co se právě děje, co se odehrálo a rovněž i to, co se má odehrát v budoucnosti. Dále reagování pedagogů na žáky i jejich způsob hodnocení.

Nepříznivé klima třídy ovlivňuje efektivitu vzdělávacího procesu a je hlavní příčinou zvýšeného výskytu kázeňských problémů žáků i zdrojem nadměrné psychické zátěže pedagogů, která často vede ke vzniku učitelského stresu. Zvládání zátěže ovlivňuje také spoustu vedlejších faktorů (míra osvětlení, teplota ve třídě, zvýšená hlučnost, nevyhovující učební pomůcky, nefungující přístrojové vybavení). Negativní úlohu v psychosociálním klimatu třídy může mít i sám pedagog, díky nové práci v neznámém prostředí, nedostatečné připravenosti na vyučovací hodinu, neočekávání zadaného úkolu či suplování v hodině, která není vyučujícímu dostatečně blízká.

## 3.5 Špatné vedení

Psychickou stránku pedagoga může jistě ovlivnit i špatné vedení školy, organizace nebo její nevhodné řízení. Vedení školy musí zajišťovat veškerý způsob organizace školy, způsob financování, vztahy mezi ostatními školami, cíle, vzdělávací osnovy, výchovné i vzdělávací metody, organizování chodu školy, spolupráci s rodiči. Důležitou věcí je vyjadřování podpory a důvěry pedagogům. Náročná koordinace v průběhu plánování může vést k celkovému nezvládnutí systému, díky kterému může být ovlivněno celkové klima školy a vést k nárůstu stresových situací pedagogů. Pokud škola disponuje řádným a výkonným vedením, lze očekávat mezi pedagogy pozitivní vztahové dimenze.

*Obrázek 2 Model klimatu vedení školy*




Zdroj: Upraveno podle Čáp, Mareš (2001, s.587)

Chyby při plnění nevhodně zadaných úkolů nebo ve špatné komunikaci mohou vést k odmítání osobní odpovědnosti, lhostejnosti k pedagogickým výsledkům i celkové frustraci vůči škole. Pokud se bude pedagog cítit spokojený, tak i pracovní výkonnost bude značně kvalitnější a případný pocit sounáležitosti u pedagogických pracovníků a žáků povede ke zlepšení mezilidských vztahů.

## 3.6 Stanovování vysokých (nezvladatelných) cílů

Do pedagogické profese patří mezi nároky od vedení školy také další požadavky a očekávání od různých osob. Žáci očekávají srozumitelný výklad učiva, uznání, spravedlnost, pomoc nebo radu při učení. Rodiče požadují zprostředkování znalostí svým dětem, bezproblémové vztahy ve třídě, pokroky v učení, bezpečí ve škole. Kolegové touží po někom, kdo bude naslouchat jejich problémům, pozitivnost, podporu v případě konfliktních situacích. Naopak vedení školy vyžaduje bezkonfliktní třídu, odpovídající výukové cíle, výchovnou činnost, profesionalitu, spravedlivé ohodnocení žáků a spoustu administrativy, která k tomu patří. Pedagog je nucen se potýkat s dalšími faktory, jako je práce s neprospívajícími žáky, udržení kázně během vyučovací hodiny, navození pozornosti, umění motivovat. Dále je nucen zvolit aktivizaci, vhodně odhadnout osobnost určitého žáka a uplatnit individuální přístup k němu, umět vyřešit kázeňské přestupky a pokud je to nutné, tak zvolit vhodnou reakci na neočekávaný vývoj ve vyučování. Lze tedy konstatovat, že jsou na pedagogy kladeny velice vysoké nároky, které mohou zapříčinit vznik stresové situace.

# 4 Supervize jako prevence

Význam slova supervize lze přeložit jako „pohled shora“. V praxi se jedná o pohled supervizora, který vede a určuje směr supervize. Tudíž správně zvolený supervizor je nosným konstruktem celé supervize. Je potřeba zmínit fakt, že supervize funguje jako služba, kterou si zadavatel (organizace) objedná. Supervizor pak jedná dle zadání. Supervizi lze rozdělit dle požadavků zadavatele. Pokud se jedná o kolektivní záležitosti, pak bychom měli zvolit supervizi skupinovou/týmovou, v rámci níž, se můžeme setkat i s narovnáváním vztahů. V této chvíli by někdo mohl oponovat s tím, že je tohle v kompetenci mediátora. Avšak hlavní rozdíl mezi supervizí a mediací spočívá v tom, že supervizor hledá společnou cestu, ale oproti mediátorovi není jeho cílem vyřešením sporu. V konečném důsledku pak záleží na supervidovaných, jak přistoupí k podnětům a poznámkám od supervizora a nabídnou řešení. V pedagogickém prostředí by mohla být využívána ještě supervize individuální. Ta je však mnohem nákladnější a dovolit individuální supervizi každému z pedagogického sboru není vždy pro ředitele uskutečnitelné.

Vycházíme-li z výše popsaného, tak se jeví jako zcela logické, aby supervizi vedl člověk, který je najímán zvenčí, neboť jen tak lze zajistit objektivitu a přínos pro pedagogy. Je nezbytné vymezit a shrnout, o co se v supervizi jedná. Jedná se o proces učení, jehož smyslem je rozvoj profesních dovedností. K tomu nás vede supervizor. Když se zamyslíme nad principem supervize – mohl by ve školním prostředí být někdo supervizorem pedagogovi? Co třeba uvádějící učitel, ředitel nebo jeho zástupce. Kdokoliv z uvedených osob může pedagogům poskytnout své poznatky k tomu, aby se ve své profesi cítili lépe. Takže hospitaci a pohospitační rozbor můžeme považovat za jakousi mezikolegiální supervizi.

Hlavní zásadou supervizorů je mlčenlivost. Znamená to, že o probíraných tématech nesmí mluvit s nikým mimo skupinu, kde supervize probíhá. Často je supervize mylně chápána jako kontrola, ale v zásadě jde o model učení, který vychází z vlastní práce a vlastního poznání. Cílem by mělo být zvýšení kvality a efektivity práce a prevence profesního vyhoření. Je možné ji realizovat skupinově, ale i individuálně. K čemu by měla supervize ve škole sloužit? Proč bychom ji měli zařadit jako prevenci? Může se zaměřit jak na práci s jednotlivci a řešit s nimi jednotlivé obtížné případy, tak

i na problémy celé organizace nebo týmu. Ve školství má supervize hlavně funkci vzdělávací a podpůrnou. Ve vzdělávací funkci pomáhá pedagogům najít podstatu vztahu učitel a žák, učitel a rodič a princip fungování školní třídy. To by mělo vést k porozumění vzájemných reakcí a naučit se řešit vzniklé potíže s větším nadhledem. Podpůrná funkce je vyhrazena pedagogům, s cílem naučit se pracovat se svými emocemi, utvrzovat se ve své pozici a být si jistý v tom, co dělám. Umění pracovat i s negativy, jako jsou zoufalství, bezmoc, vztek k žákovi, rodičům či celkovému systému školy.

Obecným cílem supervize by měla být snaha zlepšit schopnosti supervidovaného a účinně mu pomáhat. V současné době se ve školství zaměřujeme především na děti. Poskytujeme jim třídnické hodiny, které mohou být efektivním nástrojem pro ošetření vztahů a klimatu ve třídě. Otázkou je, zda se někdo věnuje i pedagogům. Neměli by mít také takovou třídnickou hodinu v podobě supervize? Vedení školy by mělo pravidelně organizovat supervizi, která by se měla stát součástí profesního rozvoje.

# 5 Wellbeing ve školství

Prostředí, ve kterém probíhá vyučování, má značný vliv na dosahování výsledků ve vzdělávacím procesu. Prostředí bychom měli nastavit co nejlépe a věnovat mu pozornost, neboť se jedná o jeden z hlavních faktorů, který ovlivňuje proces učení. Jedná se o pocit tělesné i duševní pohody.

Wellbeing je tedy celoškolní záležitost, která se týká pedagogických i nepedagogických pracovníků, žáků, ale i rodičů. Stojí za ním hlavně systematická práce a péče vedení školy. Je nutné otevírat téma duševního zdraví a seberozvoje. Wellbeing by měl být ve školství nedílnou součástí vnitřního klimatu školy. V důsledku by měl vést k celkové pohodě, úspěchům ve studiu a v osobním životě.

Faktory, které mohou ovlivnit klima školy jsou:

- Historie školy a její zaměření, počet žáků
- Specifika vyučovacích předmětů
- Odlišnost vyučovacích stylů, formy hodnocení
- Estetická stránka a vybavenost odborných učeben
- Specifika žáků (nadaní žáci, cizinci, žáci se speciálními potřebami)

Faktory ovlivňující výsledky žáků:

- Motivace pedagoga (přístup pedagoga s nadšením dokáže žáky motivovat a pozitivně ovlivnit jejich výsledky)
- Spolupráce pedagogů (výměna zkušeností, vytváření podmínek na dalších programech vzdělávání)
- Podpora žáků ze strany pedagoga (zájem o studijní pokrok, potřebná pomoc žákům s učením, schopnost pedagoga řešit případné problémy žáků)
- Zabývání se vztahem žáků ke škole (zapojení žáků do olympiád, soutěží nebo kulturních aktivit)
- Motivace a podpora rodinného zázemí žáků

Abychom zjistily skutečný stav, můžeme se ptát inspirativními otázkami:

- Jaké je klima ve vyučovacím procesu a jak by mělo vypadat?
- Jsou žáci, kteří tráví čas ve škole uvolnění a v psychické pohodě?
- Jaké jsou vztahy ve spolupráci s ostatními školami a jak by měli vypadat?

- Projevuje se klima ve vyučovacím procesu v pravidlech školy a jak by se tam mohla projevovat?
- Projevuje se nějak pohoda jednotlivců?
- Budeme zvažovat materiální a organizační podmínky školy?

Partnerství pro vzdělávání 2030+ zveřejnilo stanovisko, které by mohlo podpořit wellbeing v revidovaných rámcových vzdělávacích programech (dále jen „RVP“). V 10 bodech shrnuje doporučení, jak lze promítnout podporu wellbeingu do vzdělávacího kurikula. Odborná pracovní skupina Wellbeing Partnerství pro vzdělávání 2030+ nabízí spolupráci při přípravě podkladů pro úpravu kurikula i při jeho implementaci do školní praxe (s cílem zlepšit vzdělávací výsledky).

**10 doporučení, jak promítnout podporu wellbeingu do revidovaného RVP:**

**V souvislosti s přípravou nového kurikula Partnerství pro vzdělávání 2030+ doporučuje:**

1. Integrovat kompetence pro wellbeing do klíčových kompetencí RVP, k jejichž rozvoji by mělo vzdělávání vést.
2. Zahrnout do nového kurikula systematičnost v přístupu k rozvoji wellbeingu žáků zajištěním
    - podpory wellbeingu žáků ve vymezení základních podmínek vzdělávání, aby bylo ve školách vytvářeno bezpečné a přijímající prostředí naplňující základní potřeby všech žáků a umožňovalo dosahovat jejich osobního vzdělávacího maxima,
    - cílené podpory dosahování vzdělávacích výsledků v oblasti wellbeingu do vzdělávacího obsahu v konkrétní vzdělávací oblasti, respektive vzdělávacích oborech, bude-li podle nich kurikulum nadále členěno,
    - vodítek pro podporu dosahování vzdělávacích výsledků v oblasti wellbeingu i v dalších vzdělávacích oblastech, respektive oborech (uplatňování metod a aktivit podporující autonomii, odpovědné rozhodování, participaci, kooperaci atd.).
3. Do celého RVP ZV integrovat podporu digitálního wellbeingu s důrazem na rozvoj dovednosti optimalizovat využívání digitálních zařízení k osobnímu růstu, digitálnímu občanství a rozvoji tvořivého myšlení.

4. K pojetí vzdělávacího obsahu přistupovat tak, aby umožňoval všem žákům rozvíjet jejich individuální talenty a zájmy a podporoval autonomii v učení.
5. Pokud dojde k rozlišení na jádrový a rozvíjející vzdělávací obsah, zajistit, aby kompetence pro wellbeing byly součástí jádrového vzdělávacího obsahu a dále zajistit, aby žádní žáci nebyli z přístupu k rozvíjejícímu vzdělávacímu obsahu a priorit vylučováni.
6. V kontextu revize RVP je třeba přehodnotit smysl jednotné přijímací zkoušky ke vzdělávání na střední škole a pokud JPZ v systému zůstane, tak zajistit, aby ověřovala primárně kompetence. Bude-li rozlišen jádrový a rozvíjející vzdělávací obsah, musí JPZ vycházet pouze z jádrového.
7. Proměnit učební materiály a jejich využívání tak, aby podporovaly individualizaci výuky a autonomii žáků v učení a zaměřovaly se na rozvoj kompetencí. Ve výsledku by měly být součástí komplexního ekosystému, ve kterém budou žákovi nabízeny učební materiály a primární zdroje informací, včetně digitálních, na základě průběžné analýzy jeho učebních pokroků. Zajistit, aby byla příprava pro efektivní práci s učebními materiály a zpětnovazebními systémy zahrnuta do přípravného a dalšího vzdělávání učitelů.
8. Vytvořit systémové podmínky na ZŠ a SŠ pro podporu wellbeingu žáků formou třídnických hodin, popřípadě dalších forem podpory třídních, respektive školních kolektivů.
9. Vytvořit podmínky pro rozvoj wellbeingu žáků v zařízeních zájmového vzdělávání (zejména školních družin, které zpracovávají školní vzdělávací programy).
10. Vytvořit prostor pro realizaci aktivit propojujících formální a neformální vzdělávání, podporujících osobnostní rozvoj všech žáků.[1]

[1] *Úvod – Partnerství 2030* [online]. Copyright © [cit. 10.03.2023]. Dostupné z: https://partnerstvi2030.cz/wp-content/uploads/2022/02/Stanovisko_Partnerstvi-k-podpore-wellbeingu_unor_2022_final-1.pdf

# PRAKTICKÁ ČÁST

## 6 Vlastní šetření

Cílem praktické části je vytvoření adresáře služeb pro pedagogické pracovníky na podporu duševní hygieny. Abych toho docílila, vytvořila jsem krátký dotazník, prostřednictvím nějž jsem zjistila stávající možnosti, jaké nástroje pro psychohygienu nabízí školy v Karlovarském kraji, a zdali pedagogové ví, jak správně pečovat o své duševní zdraví. Pro získání informací potřebných k vypracování vhodného adresáře služeb, jsem využila metodu dotazníkové šetření. Zároveň jsem sestavila praktickou příručku s potřebnými kontakty na odbornou pomoc.

### 6.1 Charakteristika místa šetření

V dotazníkovém šetření jsem se rozhodla oslovit střední školy v Karlovarském kraji, ze kterého zároveň pocházím. Anonymní dotazník jsem zaslala na 9 škol v okrese Cheb, 15 škol v okrese Karlovy Vary a 8 škol v okrese Sokolov. Ze statistik Českého Statistického Úřadu vyplývá, že ve školním roce 2021/2022, bylo v Karlovarském kraji evidováno celkem 10 682 žáků střední škol. V kraji působí několik škol s více jak stoletou tradicí. Mezi ně se řadí i prestižní Střední uměleckoprůmyslová škola keramická a sklářská v Karlových Varech, která byla oslovena v rámci dotazníkového šetření.

### 6.2 Cíl dotazníkového šetření

Cílem této části práce bylo zmapovat současnou praxi psychohygieny u pedagogů. Jako nástroj pro zodpovězení otázek jsem zvolila dotazníkovou metodu na portálu www.survio.com, přičemž jsem využila formu anonymního dotazníku. Pro distribuci odkazu jsem použila email na různě vybrané školské zařízení. V úvodu jednotlivého dotazníku bylo uvedeno, jaké cílové skupině je určen a co je jeho obsahem. První dotazník byl vyhrazený pro vedení škol a obsahoval 12 otázek. Ve druhém dotazníku bylo pro pedagogické pracovníky stanoveno 15 otázek. Sběr dat probíhal v období od 1.1.2023 do 31.1.2023. V dotazníku pro vedení školských zařízení bylo zjišťováno, jaké nástroje na psychohygienu pro pedagogy používají. V dotazníku pro pedagogy

bylo zjišťováno, kolik času věnují sami sobě a jak organizace, ve které pracují, řeší psychohygienu svých zaměstnanců.

### 6.2.1 Výzkumné otázky

Pro **vedení školy** byly pokládány tyto otázky

1. Jaký je Váš věk?
2. Jak dlouho působíte ve vedoucí pozici ve Vaší organizaci?
3. Jaká je průměrná věková skladba pedagogického sboru?
4. Jaký máte průměrný počet žáků ve třídě?
5. Jak vnímáte svou pozici vůči podřízeným?
6. Organizujete nějaký druh přednášek od externistů nebo školní projekty?
7. Jakým způsobem pečuje škola o duševní zdraví pedagogů?
8. Máte ve škole psychologa pro pedagogy?
9. Pořádáte nějaké speciální aktivity s cílem podpory duševního zdraví?
10. Máte ve škole místo, kde mohou pedagogové relaxovat – odpočívat?
11. Jaké benefity nabízí Vaše škola pro prevenci duševního zdraví pedagogů?
12. Chtěli byste se zapojit do programu Plánování a realizace wellbeingu ve Vaší škole?

Pro **pedagogické pracovníky** byly použity tyto otázky:

1. Jakého jste pohlaví?
2. Kolik je Vám let?
3. Jaká je délka Vaší stávající praxe?
4. Přináší Vám práce radost?
5. Kolik hodin denně věnujete svému volnému času?
6. Kolik hodin denně trávíte v práci?
7. Uveďte počet hodin, kolik denně spíte?
8. Umožňuje Vám škola možnost dalšího vzdělávání?
9. Zařazuje škola odborně vedenou supervizi jako prevenci syndromu vyhoření?
10. Používá škola nějaké prostředky pro péči o Vaši duševní hygienu?
11. Jaké prostředky byste v péči o duševní hygienu uvítal/a?
12. Vyhovuje Vám styl vedení, který je nastaven ve Vaší organizaci?

13. Které z následujících tvrzení nejlépe vystihuje vztahy ve Vašem pracovním kolektivu?
14. Čeho si na své organizaci nejvíce vážíte?
15. Setkáváte se během svého pracovního týdne často s pocitem stresu a přepracovanosti?

## 6.3 Zhodnocení výsledků dotazníkového šetření

Tato část obsahuje výsledné informace získané z dotazníkového šetření a jejich následné vyhodnocení, k čemuž jsem pro přehlednost použila grafy a tabulky.

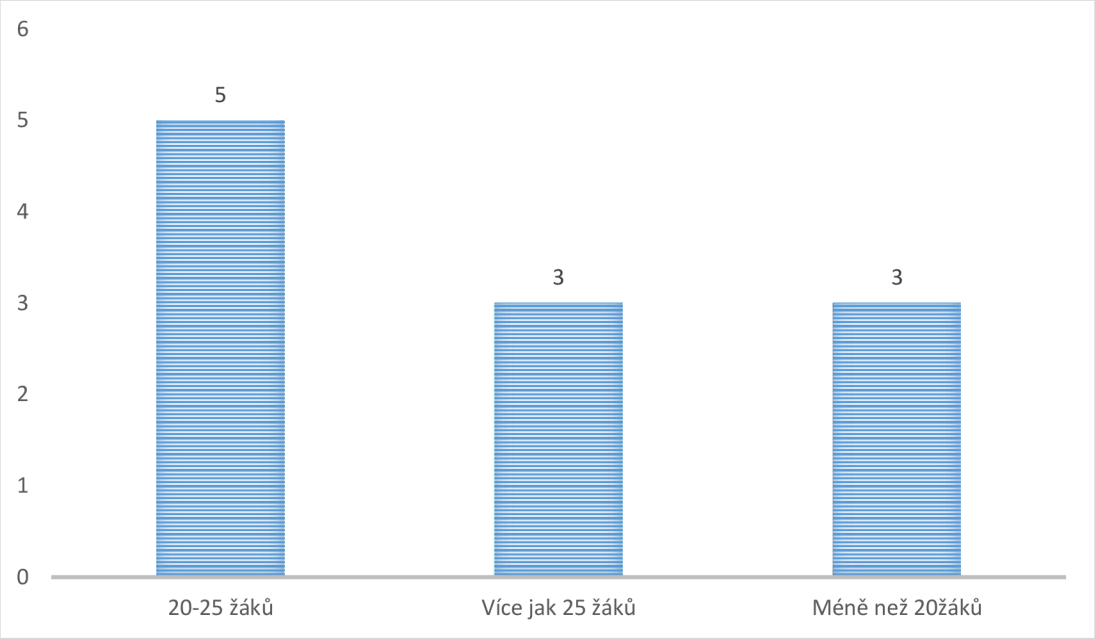
### 6.3.1 Výsledky dotazníkového šetření pro vedení škol

První dotazníkové šetření bylo adresováno vedoucím pracovníkům z různých typů středních škol v Karlovarském kraji. Proč vedoucí pracovníci? Ke všeobecné pohodě pedagogického sboru by mělo přispívat právě vedení školy. Dotazník byl rozeslán na 24 škol, avšak vyplnilo ho pouhých jedenáct vedoucích pracovníků (45,8 %). V obou šetřeních jsem se zaměřovala na věk respondenta.

Na počátku dotazníku je zkoumán věk a doba, po kterou je respondent vedoucím pracovníkem v dané organizaci. Tyto dva faktory by mohly být přímou úměrou k používání nástrojů směřujících ke psychické pohodě jejich zaměstnanců. Zprvu jsem se domnívala, že mladší vedoucí pracovník jde s dobou, drží se nejmodernějších trendů a zkoumá, jak ulehčit práci, popřípadě snížit napětí ve svém sboru. A naopak starší vedoucí pracovníci se drží zajetých kolejí a nepřistupují na nové věci. Z šetření tedy vyplynulo, že 8 z 11 respondentů je ve věku od 46 do 55 let. Dva respondenti 56 let a více. A pouhý jeden je mladší 45 let. Co se působení ve vedoucí pozici týče, tak nejdelší doba, která se v odpovědích objevila, byla 26 let. Následovali 4 respondenti s dobou 15 let a dva s 10letou praxí ve vedoucí pozici.

Další otázkou v šetření je věková skladba pedagogického sboru, přičemž mě zajímala šíře věkového rozpětí zaměstnanců. Na základě výsledků mohu konstatovat, že věkový průměr v dotazovaných školách, se pohybuje okolo 46 let.

*Graf 1: Odpověď na otázku č.4: Jaký máte průměrný počet žáků ve třídě?*




Zdroj: Vlastní šetření, 2023

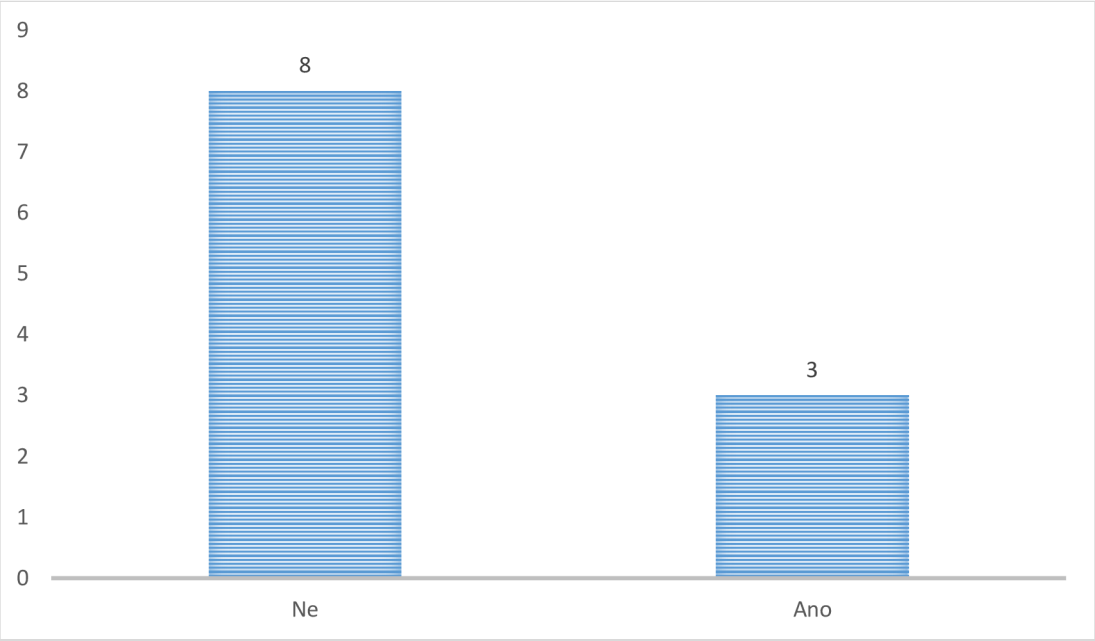
Počet žáků (studentů) ve třídě lze bezpochyby považovat za zásadní faktor, který přispívá k psychické pohodě, či nepohodě. Někdo zvládá více žáků, některý pedagog upřednostňuje menší kolektiv. Z výsledků vyplývá, že v 5 školách je počet žáků na třídu, mezi 20 a 25. Ve třech zařízeních je pak více jak 25 žáků v jedné třídě. A stejný počet respondentů (tedy 3) uvedli, že ve školní třídě mají v průměru méně jak 20 žáků.

Jak již bylo zmíněno v úvodu této kapitoly, jedním z klíčů k vyrovnanému a zdravému kolektivu je vstřícný vedoucí. 7 respondentů uvedlo, že jsou respektováni. Respekt je bezpochyby důležitý. Ale k 6 respondentům si chodí zaměstnanci pro rady. Je důležité, aby vedoucí pracovník byl vnímán jako ten, který své zaměstnance podrží a pomůže jim, když si neví rady. V této otázce mohli respondenti uvádět v odpovědi více možností, proto se v součtu dostáváme přes číslo 11.

K psychohygieně přispívá zajisté proškolování personálu v různých vědních oblastech. Proto jsem se v dotazníku zaměřila na zjištění údajů o tom, jaké školní projekty či jaký druh přednášek od externistů škola organizuje. Nejčastěji organizovaná přednáška je zaměřena na téma *řešení stresových situací.* Dále jsou to přednášky vztahující se na zdravotní životní styl a na práci se vztahy a emocemi.

Pečuje škola o duševní zdraví svých zaměstnanců? Pokud ano, tak jakým způsobem? Popřípadě má škola psychologa, který je připraven kdykoliv pedagogům pomoci? Nejčastější odpovědí na způsob péče o duševní zdraví byly uváděny rekreační výjezdy. V šesti případech respondenti uvedli, že k duševnímu zdraví svých zaměstnanců přispívají pravidelnou odbornou supervizí. Psychologa, jako odbornou pomoc pro své pedagogy, mají pouze 3 z jedenácti dotazovaných škol.

*Graf 2: Odpověď na otázku č. 8: Máte ve škole psychologa pro pedagogy?*




Zdroj: Vlastní šetření, 2023

Na předchozí otázky přímo navazuje následující. Je ve škole prostor, ve kterém pedagog během volné chvíle může relaxovat – odpočívat? 5 respondentů uvedlo, že ano. Je potřeba si uvědomit, jak náročná je profese pedagoga. Každý nástroj, který vede k psychické pohodě učitele, včetně místa pro klidnou relaxaci, je důležitý a měl by být přítomný ve všech školách.

K nástrojům, které napomáhají ke spokojenosti zaměstnance, lze zařadit i různé benefity. Nejčastějším benefitem je příspěvek z fondu kulturních a sociálních potřeb známé jako FKSP. V rámci této otázky byla sdělena jedna konkrétní odpověď, která mě potěšila. Nad rámec všech nabízených benefitů, byla uvedena jako možnost individuální supervize. V kapitole supervize byly vymezeny rozdíly mezi skupinovou a individuální supervizí. Z toho nám vyplynulo, že individuální supervize je poměrně

finančně i časově náročná. Jsem ráda, že alespoň v jedné z dotazovaných škol tento benefit poskytují.

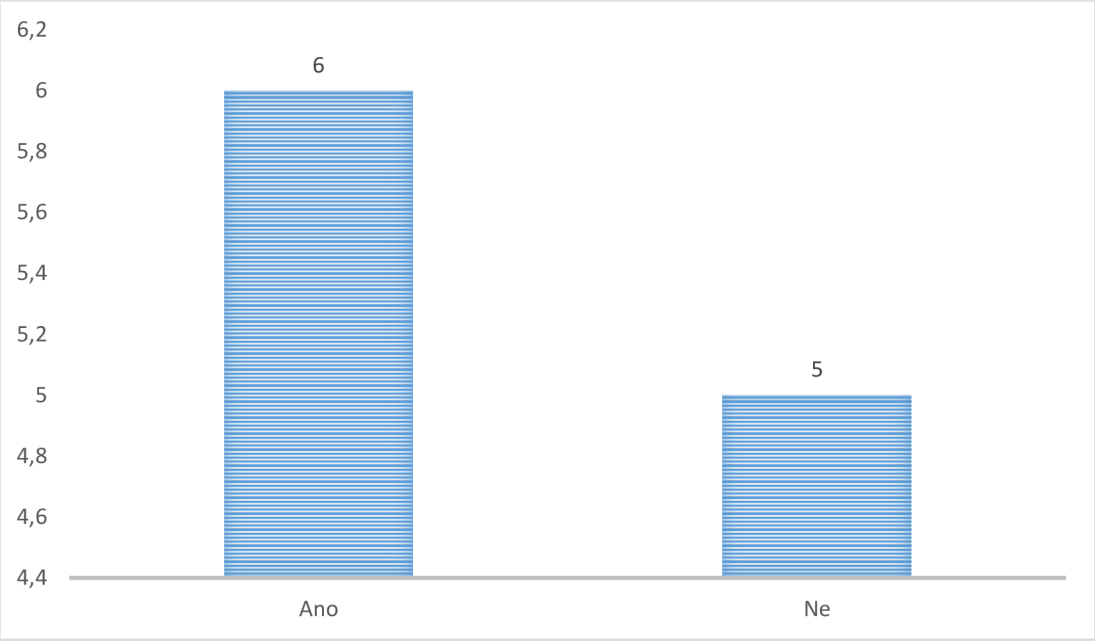
*Tabulka 1: Odpověď na otázku č. 11: Jaké benefity nabízí Vaše škola pro prevenci duševního zdraví pedagogů?*

| Odpověď | Responzí | Podíl |
|---|---|---|
| Z fondu FKSP nákup vitamínů, proplacení části rekreace, lázeňský pobyt, masáže apod. | 2 | 18,2 % |
| Vysoký příspěvek FKSP na rekreaci | 1 | 9,1 % |
| Výjezdy, školení, Teambuilding | 1 | 9,1 % |
| Příspěvky na vitamíny, jógu | 1 | 9,1 % |
| Příspěvek FKSP – masáže, rekreace | 1 | 9,1 % |
| Příspěvek na dovolenou z FKSP, Teambuildingové akce, snaha řešit potřeby pedagogů | 1 | 9,1 % |
| Možnost promluvit si se školní psycholožkou | 1 | 9,1 % |
| Možnost individuální supervize | 1 | 9,1 % |

Zdroj: Vlastní šetření, 2023

V jedné z předchozích kapitol se podrobněji zabývám problematikou wellbeingu. K tomu směřovala i má poslední otázka tohoto dotazníkového šetření, vztahující se na zapojení školy do programu *Plánování a realizace wellbeingu.* Z výsledků dotazníkového šetření můžeme předpokládat, zda všichni respondenti mají alespoň nějaké ponětí o wellbeingu, neboť pak je mi není jasné, proč 5 z 11 respondentů odpovědělo v této otázce záporně.

*Graf 3: Odpověď na otázku č.12: Chtěli byste se zapojit do programu Plánování a realizace wellbeingu ve Vaší škole?*




Zdroj: Vlastní šetření, 2023

Cílem dotazníku bylo zjistit, jak je pečováno o duševní zdraví pedagogů z pohledu vedoucích pracovníků. Z odpovědí můžeme odvodit, že prakticky každé školské zařízení disponuje nějakým nástrojem, který napomáhá k udržení psychické pohody svých zaměstnanců. Myslím si, že by bylo vhodné rozvést osvětu o supervizi, wellbeingu a dalších moderních nástrojích mezi školy. Pak by podobná dotazníková šetření mohla vycházet pozitivněji.

### 6.3.2 Výsledky dotazníkového šetření pro pedagogické pracovníky

Druhý dotazník byl určený pro pedagogické pracovníky. Respondenti šetření byli pedagogičtí pracovníci různých typů středních škol v Karlovarském kraji. Dotazník byl záměrně sestaven tak, aby potvrdil, nebo vyvrátil některé domněnky ve vztahu pedagog – školní prostředí – psychohygiena.

Jedním z klíčových faktorů, který by mohl určovat zájem, popřípadě praktické znalosti z oblasti psychohygieny, je věk. V tomto případě lze konstatovat, že větší odbornost ve zmiňované problematice mají zejména mladší učitelé, neboť o sebe více pečují a ve větší míře se věnují sportovním aktivitám. Starší pedagogové, zejména osoby v předdůchodovém nebo důchodovém věku, jsou mnohdy sami. Zaměstnání často tak bývá to jediné, co je drží v realitě, avšak kvůli nízké flexibilitě a ochoty se přizpůsobit novým trendům mohou často selhávat.

Z dotazníkového šetření vyplývá, že v oblasti psychohygieny a s ní spojenými syndromy, či prevencí mají pedagogové ve věku od 36 do 55 let. Jedná se o hranici, kdy už není pedagog ve školním prostředí úplný nováček. Chce se učit novým věcem a udržet tempo s nejmodernějšími trendy. Přesto všechno dbá na svůj psychický a po většinou i fyzický stav.

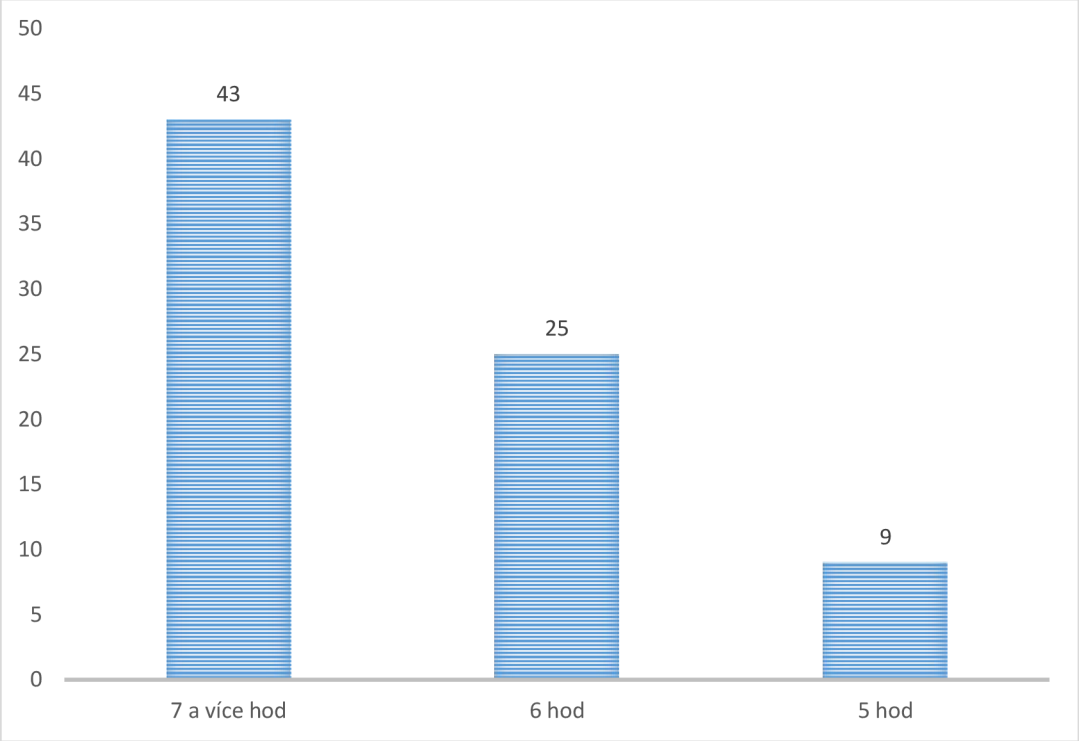
Na otázku, zdali práce přináší pedagogům radost, odpovědělo celkem 75 respondentů kladně a pouze jeden záporně. Pokud člověk pociťuje ve svém zaměstnání radost a naplnění, je schopen vykonávat svou práci kvalitně. Avšak když se ohlédneme zpět k otázce věku – můžeme rozlišovat z čeho konkrétního a v jakém věku mohou mít pedagogové při výkonu své profese radost? Jedná se o radost z nějakého postavení, nebo se jedná o radost z interakcí se svými studenty? Případně se jedná o radost z toho, že mě má práce udržuje v určitém sociálním prostředí, které přesto, že se mění, mne stále naplňuje?

V otázce volného času 32 respondentů uvedlo, že mu denně věnuje dvě hodiny. Což v denním režimu pedagoga při plném pracovním úvazku není vůbec málo. Na základě rad některých odborníků postačí, když budeme alespoň hodinu denně trávit volnočasovou aktivitou, při které člověk nemyslí na práci. Pouhá hodina denně zvyšuje naši resistenci vůči nemocem a syndromům. Opakem jsou 4 respondenti, kteří sami sobě nevěnují ani hodinu denně. U těchto respondentů je velmi zvýšená

pravděpodobnost výskytu některé z civilizačních chorob, zejména pak syndromu vyhoření. To mne vede k myšlence, zda by nebylo možné jednou za rok zkoumat stav pedagogů, ať už pomocí rozhovorů nebo dotazníků. A pedagogům, kteří by neměli příznivé výsledky, by byla nabídnuta odborná pomoc.

K psychické nepohodě může přispívat i čas strávený v práci. Tento čas není nutně ohraničen pracovní dobou. Leckdy se stává, že někteří pedagogové „mění“ domov za školu. Tráví v práci více času, a to nad rámec svých povinností. Dnes činí plný pedagogický úvazek 22 hodin přímé a 18 hodin nepřímé pedagogické činnosti. Následující graf nám vypovídá o času, který naši respondenti tráví v práci. Více jak polovina respondentů tráví v práci denně 7 a více hodin. Při matematické úvaze, kdy vydělíme počet hodin přímé pedagogické činnosti, počtem pracovních dnů, nám vyjde na každý den 4 a třičtvrtě hodiny. Pokud k tomu přičteme nějaký čas nepřímé činnosti, ať už je to dozor či suplování, nikdy se nedostaneme na tak vysoký počet hodin. Je nezbytné se ptát, co vede respondenty k tomu, že tráví tolik času v práci?

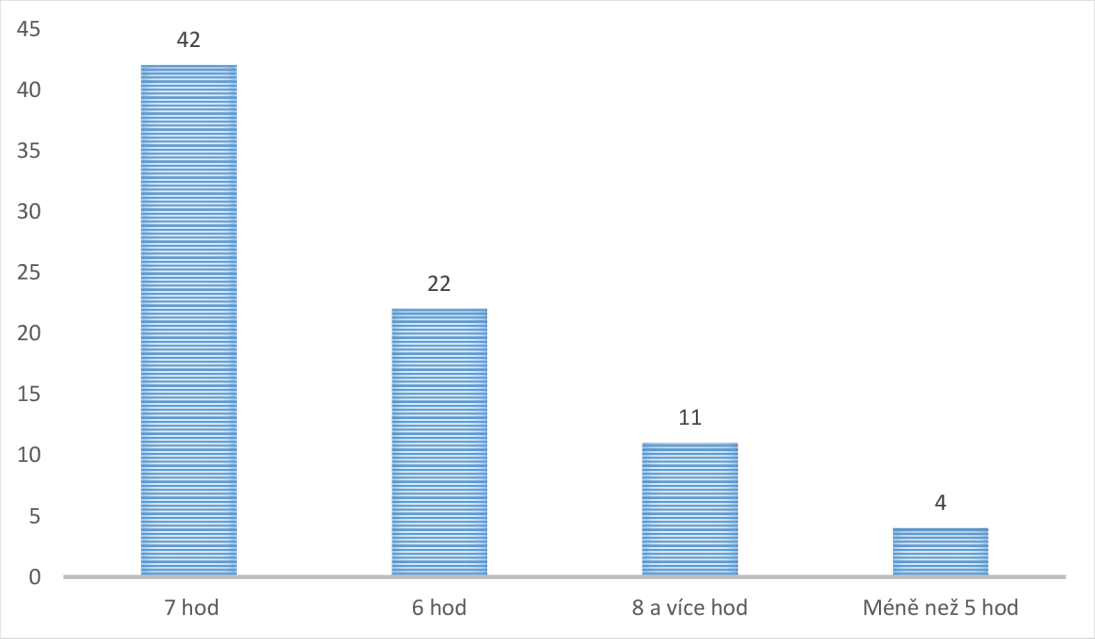
*Graf 4: Odpověď na otázku č.6: Kolik hodin denně trávíte v práci?*




Zdroj: Vlastní šetření, 2023

Důležitým faktorem pro psychickou pohodu nás všech je kvalitní spánek, za který lze dle odborníků považovat ten, jehož doba trvání se pohybuje mezi 7 a 8 hodinami. Této hodnoty se drží 42 respondentů, přičemž 4 další uvedli, že spí denně méně než 5 hodin. Byť se to v celkovém součtu respondentů může zdát jako nepatrný vzorek (zhruba 3 %), tak i přesto považuji toto číslo za alarmující.

*Graf 5: Odpověď na otázku č.7: Kolik hodin denně spíte?*

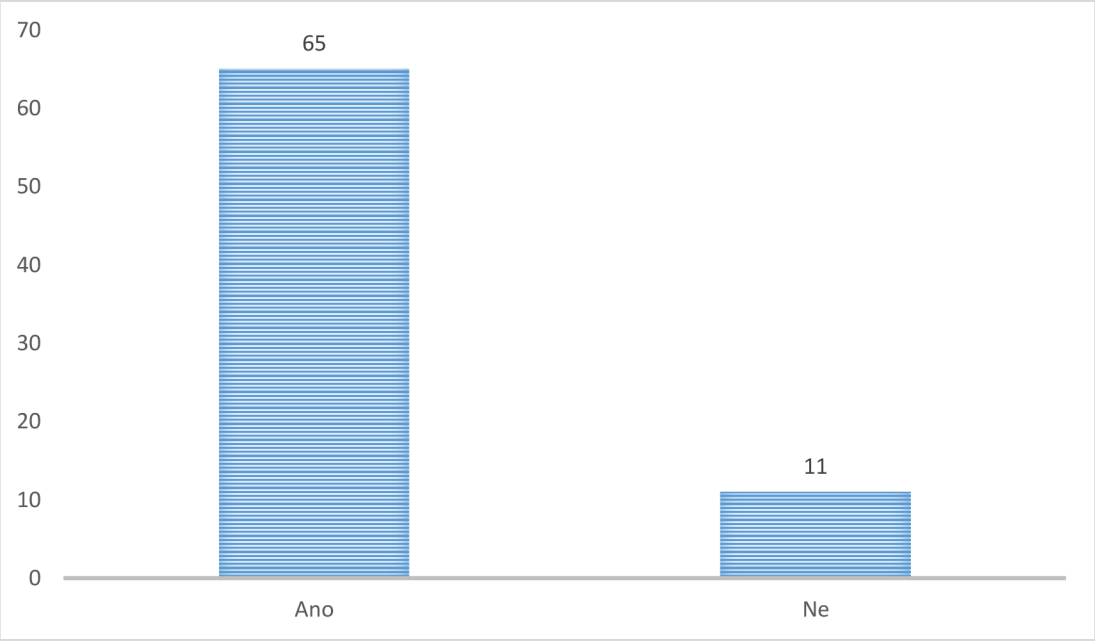



Zdroj: Vlastní šetření, 2023

Po všech svých studentech vyžadujeme, aby se zdokonalovali a dále rozvíjeli své znalosti a dovednosti. Osobní rozvoj a další vzdělávání je nezbytným klíčem k tomu, abychom udrželi krok s nejmodernějšími trendy.

Je důležité, aby škola umožňovala svým pracovníkům se rozvíjet v oblastech, které je zajímají. Tak jako může být další vzdělání v oblasti prohlubování znalostí v předmětech, které pedagog vyučuje, tak může být dále zaměřeno na rozvoj povědomí o civilizačních chorobách a jejich předcházení a v neposlední řadě práce na osobním rozvoji pedagoga (viz. supervize). Výsledek dotazníkového šetření nám ukazuje, že 65 respondentům škola umožňuje další vzdělávání a 11 respondentům ne. Proč tomu tak je? Neví snad vedení škol o dalším vzdělávání? Případně nechce zdokonalovat své zaměstnance?

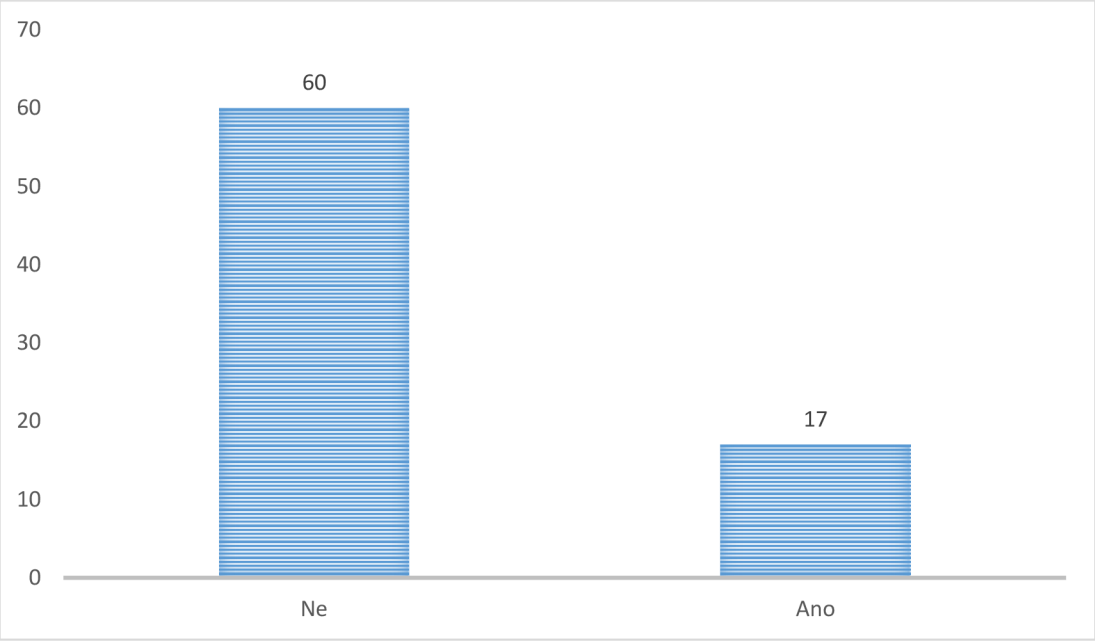
*Graf 6: Odpověď na otázku č.8: Umožňuje Vám škola možnost dalšího zdělávání?*




Zdroj: Vlastní šetření, 2023

S odpovědí na otázku, která se týká zařazování odborné supervize, se dostáváme do záporných čísel. Pouhých 17 respondentů uvedlo, že škola zařazuje pravidelnou odbornou supervizi, tu však nemůže vykonávat kdokoliv. Můžeme se setkat i s tím, že „supervizi“ vykonává ředitel či jiný zaměstnanec školy. Více o supervizi a osobnosti supervizora (viz. kapitola 4).

*Graf 7: Odpověď na otázku č.9: Zařazuje škola odborně vedenou supervizi jako prevenci?*




Zdroj: Vlastní šetření, 2023

Ve školním prostředí je důležité pracovat s prostředky pro péči o duševní hygienu všech zaměstnanců školy. 34 respondentů uvedlo, že škola tyto prostředky užívá. V následující otázce, která doplňovala otázku předchozí, jsem se zajímala o prostředky pro péči o duševní hygienu, které by uvítali samotní respondenti. Patnáct respondentů (což je 11,25 %) uvedlo, že o nich nemají žádné povědomí. Pro naše školství je tento výsledek znepokojující. Dalších 14 respondentů uvedlo, že by uvítali supervizi. Následující odpovědi byly zastoupeny pouze v nízkých číslech. Zmínit můžeme např. teambuilding, kultura či lépe upravený rozvrh.

K celkové pohodě pedagoga zajisté přispívají i vztahy na pracovišti. 40 respondentů vnímá vztahy na pracovišti jako týmové. To znamená, že se mohou na kolegy

spolehnout a vzájemně spolu vycházejí. Ve 12 případech respondenti odpovídali, že vztahy na pracovišti jsou napjaté a nekolegiální. Zde by mohla pomoci skupinová/týmová supervize.

Poslední otázka tohoto šetření se zaměřovala na výskyt stresu a pocitu přepracovanosti. 58 dotazovaných uvedlo, že tento pocit občas mívají. Pouhých 7 respondentů odpovědělo, že stres a přepracovanost se jich netýká.

Závěrem můžeme konstatovat, že byť dotazník vyšel ve skrze pozitivních výsledcích, bylo by dobré pozastavit se nad negativní odezvou ze strany některých respondentů. V průměru se sice pohybovala okolo 9 %, ale i tak je potřeba toto číslo brát jako výstrahu a začít pracovat na tom, aby i tato část pedagogů se cítila ve své profesi komfortně.

Na základě zjištěných výsledků jsem vypracovala adresář služeb a nástrojů, které mohou vedoucí pracovníci v daném typu škol využít pro péči o duševní pohodu pedagogů.

# 7 Adresář služeb

Syndromu vyhoření můžeme efektivně předcházet. Hlavním cílem této práce mělo být zmapování současné psychohygieny u pedagogů a přispět ke zlepšení a profesionalizaci této praxe. Na základě toho jsem vytvořila praktický adresář služeb, který mohou v daném tipu škol využít pro péči o duševní pohodu pedagogů.

V této části jsem vytvořila čtyři praktické adresáře služeb:

Adresář služeb obsahující:

1. Seznam **Supervizorů**
2. Seznam pro **Psychologickou pomoc**
3. Seznam služeb obsahující **Psychology**
4. Seznam **Psychoterapeutů**

Všechny kontakty jsou uvedené v tabulce. Obsahují veškeré náležitosti, které potřebujete znát, abyste se mohli s určitou pomocí spojit. Celý seznam kontaktů jsem rovněž uvedla v praktické příručce, kterou lze nalézt v seznamu příloh.

*Tabulka 2: Adresář služeb – Supervize*

| Popis | Název<br>Jméno | Web odkaz<br>Kontakt |
|---|---|---|
| *Supervize* | Supervize do školy | https://supervizedoskoly-cz.webnode.cz |
| | Martanová Pavlas Veronika | **Tel.: +420 604 863 497** |
| *Supervize pro Karlovarský kraj* | ASuPP | https://asupp.cz/supervizori |
| | Mgr. et Ing. Koštejnová Zlata | **Tel.: +420 777 626 514** |
| | Mgr. Novotná Lucie | **Tel.: +420 737 561 301** |
| *Supervizoři sídlící v Karlových Varech* | MUDr. Bartoš Jiří | **Tel.: 353 222 879** |
| | | https://mudr-jiri-bartos-kv.cz |
| | Mgr. Pilař Jiří | **Tel.: +420 606 942 590** |

Zdroj: Vlastní šetření, 2023

*Tabulka 3: Adresář služeb – Psychologická pomoc*

| Popis | Název<br>Jméno | Kontakt<br>Web odkaz | Provozní<br>doba |
|---|---|---|---|
| *Psychologická pomoc* | Linka pro rodinu a školu | **Tel.: 116 000** | NONSTOP |
| | | www.linkaztracenedite.cz | |
| | Linka první psychické pomoci | **Tel.: 116 123** | NONSTOP |
| | | https://linkapsychickepomoci.cz | |
| | Linka duševní tísně | **Tel.: 476 701 444** | NONSTOP |
| | Most k naději | https://www.mostknadeji.eu | |
| | Linka důvěry Karlovy Vary | **Tel.: 353 588 080**<br>**Tel.: +420 723 963 356** | Po-Pá<br>18:00 hod<br>-<br>06:00 hod |
| | | https://resvitae.cz/linka-duvery | |

Zdroj: Vlastní šetření, 2023

*Tabulka 4: Adresář služeb – Psycholog*

| Popis | Jméno<br>Název | Kontakt<br>Web odkaz | Provozní<br>doba |
|---|---|---|---|
| *Psycholog* | PhDr.<br>Bauer Jiří | **Tel.: 352 603 603** | Po-Út 8-17 hod<br>St-Čt 8-19 hod |
| | https://www.phdr-jiri-bauer-phd.webnode.cz | | |
| | Mgr.<br>Hrubý Tomáš | **Tel.: 353 235 208**<br>**Tel.: +420 603 176 211** | |
| | https://tomashrubykv.cz | | |
| | Mgr. et Mgr.<br>Kasalová Vanda | **Tel.: +420 730 591 430** | |
| | https://vandakasalova.cz | | |
| | Mgr.<br>Karásková<br>Veronika | **Tel.: +420 731 000 569** | Čt-Pá<br>9-12 hod |
| | https://www.psychologkaraskova.cz | | |
| | PhDr.<br>Kotrčová Anna | **Tel.: +420 733 665 632** | Po 9-14 hod<br>Čt 13-20 hod |
| | https://phdr-anna-kotrcova.zdravotniregistr.cz | | |
| | Mgr. Ilona<br>Váchová | **Tel.: 353 112 272** | |
| | https://psychiatrie-psychologie-kvary.webnode.cz | | |

Zdroj: Vlastní šetření, 2023

*Tabulka 5: Adresář služeb – Psychoterapie*

| Popis | Jméno<br>Název | Kontakt<br>Web odkaz | Provozní doba |
|---|---|---|---|
| *Psychoterapie* | MUDr.<br>Bartoš Jiří | **Tel: 353 222 879** | |
| | | https://mudr-jiri-bartos-kv.cz | |
| | Mgr.<br>Benická Erika | **Tel.: +420 773 332 323** | |
| | | https://www.psychologieuorloje.cz | |
| | MUDr.<br>Černá<br>Kateřina | **Tel: 353 222 879** | Út-St 8-14 hod |
| | | https://mudr-jiri-bartos-kv.cz | |
| | Mgr.<br>Havlíčková<br>Andrea | **Tel.: +420 604 675 852** | |
| | | https://www.psychoterapiekv.cz | |
| | Němcová<br>Naděžda<br>PhDr. | **Tel.: 353 236 329** | |
| | | | |
| | Mgr.<br>Pilař Jiří | **+420 606 942 590** | |
| | | | |

Zdroj: Vlastní šetření, 2023

# ZÁVĚR

Neshody na pracovišti, špatné vedení, příliš vysoké cíle, vlastní selhání, žádný čas pro sebe – to vše je základem syndromu vyhoření. Tato práce „*Nástroje pro psychohygienu pedagogů*“ se zabývala zmapováním současné praxe psychohygieny u pedagogů vybraných středních škol a jejím hlavním cílem bylo vytvoření adresáře služeb a nástrojů, které budou moci vedoucí pracovníci využít pro péči o duševní pohodu pedagogů. V kontextu celé práce lze chápat „psychohygienu“ jako jeden z hlavních, preventivních kroků v boji proti vyhoření.

V teoretické části je, v souladu s nejmodernějšími výzkumy a poznatky z praxe, rozpracováno několik témat. Klíčovými pojmy teoretické části jsou zejména duševní hygiena, wellbeing, duševní pohoda a supervize. V neposlední řadě jsou v teoretické části popsáni dva strašáci vyskytující se nejen u pedagogů, ale prakticky u všech pomáhajících profesích (lékaři, zdravotní sestry, pracovníci v sociálních službách, policisté, záchranáři atd..), kterými jsou stres a syndrom vyhoření.

V praktické části byl vytvořen anonymní dotazník, jehož cílem bylo zmapování povědomí pedagogů a vedení škol v oblasti psychohygieny. Na základě výsledků dotazníkového šetření vznikl ucelený adresář služeb, zejména pak pro oblast Karlovarského kraje. V adresáři jsou uvedeny kontakty a metody na podporu duševní hygieny. Ty jsou vhodné jak pro pedagogické pracovníky, tak pro zaměstnavatele, kteří je mohou sami nabízet. Celý adresář je koncipován jako praktická příručka, která je uplatnitelná v praxi pro obě strany. První dotazníkové šetření bylo určené pro vedení škol. U vedoucích pracovníků bylo zjišťováno, jaké metody a nástroje používají pro psychohygienu pedagogů. V druhém dotazníku určeném pro pedagogické pracovníky bylo zjišťováno, jakým způsobem se starají o svoji duševní hygienu.

Nutno podotknout, že během zpracování tohoto tématu, jsem došla ke zcela novým poznatkům z oblasti psychohygieny, práce se stressem a syndromu vyhoření. Proto pevně věřím, že výsledky této práce, především výše popsaný adresář služeb, budou přínosem všem pedagogům a jejich vedoucím pracovníkům.

# SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

## MONOTEMATICKÉ PUBLIKACE

ČÁP, Jan a Jiří MAREŠ. *Psychologie pro učitele*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-273-7.

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

HONZÁK, Radkin, Aleš CIBULKA a Agáta PILÁTOVÁ. *Vyhořet může každý: příběhy a úvahy o syndromu postihujícím lidi (nejen) současných generací*. V Praze: Vyšehrad, 2019. Destigma. ISBN 978-80-7601-180-9.

JEDLIČKA, Richard, Jaroslav KOŤA a Jan SLAVÍK. *Pedagogická psychologie pro učitele: psychologie ve výchově a vzdělávání*. Praha: Grada, 2018. Psyché (Grada). ISBN 978-80-271-0586-1.

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

SMETÁČKOVÁ, Irena, Stanislav ŠTECH, Ida VIKTOROVÁ, Veronika MARTANOVÁ, Anna PÁCHOVÁ a Veronika FRANCOVÁ. *Učitelské vyhoření: proč vzniká a jak se proti němu bránit*. Praha: Portál, 2020. ISBN 978-80-262-1668-1.

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

## ELEKTRONICKÉ ZDROJE

STŘEDNÍ ŠKOLY V KARLOVARSKÉM KRAJI | AtlasŠkolství.cz. *Vysoké školy, střední školy, ZŠ a jazykové školy v celé ČR* | AtlasŠkolství.cz [online]. Copyright © P.F. art, spol. s r. o. [cit. 10.03.2023]. Dostupné z: https://www.atlasskolstvi.cz/stredni-skoly?region=karlovarsky-kraj

*Úvod – Partnerství 2030* [online]. Copyright © [cit. 10.03.2023]. Dostupné z: https://partnerstvi2030.cz/wp-content/uploads/2022/02/Stanovisko_Partnerstvi-k-podpore-wellbeingu_unor_2022_final-1.pdf

# SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ

Obrázek 1 Model klimatu školy ..... 19
Obrázek 2 Model klimatu vedení školy ..... 21
Obrázek 3: Adresář služeb-Praktická příručka ..... 67

Tabulka 1: Odpověď na otázku č. 11: Jaké benefity nabízí Vaše škola pro prevenci duševního zdraví pedagogů? ..... 33
Tabulka 2: Adresář služeb – Supervize ..... 42
Tabulka 3: Adresář služeb – Psychologická pomoc ..... 43
Tabulka 4: Adresář služeb - Psycholog ..... 44
Tabulka 5: Adresář služeb – Psychoterapie ..... 44
Tabulka 6: Odpověď na otázku č. 2: Jak dlouho působíte ve vedoucí pozici ..... 54
Tabulka 7: Odpověď na otázku č. 11: Jaké benefity nabízí Vaše škola pro prevenci duševního zdraví pedagogů? ..... 57

Graf 1: Odpověď na otázku č.4: Jaký máte průměrný počet žáků ve třídě? ..... 31
Graf 2: Odpověď na otázku č. 8: Máte ve škole psychologa pro pedagogy? ..... 32
Graf 3: Odpověď na otázku č.12: Chtěli byste se zapojit do programu Plánování a realizace wellbeingu ve Vaší škole? ..... 34
Graf 4: Odpověď na otázku č.6: Kolik hodin denně trávíte v práci? ..... 36
Graf 5: Odpověď na otázku č.7: Kolik hodin denně trávíte v práci? ..... 37
Graf 6: Odpověď na otázku č.8: Umožňuje Vám škola možnost dalšího zdělávání? 38
Graf 7: Odpověď na otázku č.9: Zařazuje škola odborně vedenou supervizi jako prevenci? ..... 39
Graf 8: Odpověď na otázku č. 1: Jaký je Váš věk? ..... 54
Graf 9: Odpověď na otázku č. 3: Jaká je průměrná věková skladba pedagogického sboru? ..... 54
Graf 10: Odpověď na otázku č. 4: Jaký máte průměrný počat žáků ve třídě? ..... 55
Graf 11: Odpověď na otázku č. 5: Jak vnímáte svou pozici vůči podřízeným? ..... 55

Graf 12: Odpověď na otázku č. 6: Organizujete nějaký druh přednášek od externistů nebo školní projekty? ..... 55
Graf 13: Odpověď na otázku č. 7: Jakým způsobem pečuje škola o duševní zdraví pedagogů? ..... 56
Graf 14: Odpověď na otázku č. 8: Máte ve škole psychologa pro pedagogy? ..... 56
Graf 15: Odpověď na otázku č. 9: Pořádáte nějaké speciální aktivity s cílem podpory duševní hygieny? ..... 56
Graf 16: Odpověď na otázku č. 10: Máte ve škole místo, kde mohou pedagogové relaxovat – odpočívat? ..... 57
Graf 17: Odpověď na otázku č. 12: Chtěli byste se zapojit do programu Plánování a realizace wellbeingu ve Vaší škole? ..... 57
Graf 18: Odpověď na otázku č. 1: Jakého jste pohlaví? ..... 61
Graf 19: Odpověď na otázku č. 2: Kolik je Vám let? ..... 61
Graf 20: Odpověď na otázku č. 3: Jaká je délka Vaší stávající praxe? ..... 61
Graf 21: Odpověď na otázku č. 4: Přináší Vám práce radost? ..... 62
Graf 22: Odpověď na otázku na č. 5: Kolik hodin denně věnujete svému volnému času? ..... 62
Graf 23: Odpověď na otázku č. 6: Kolik hodin denně trávíte v práci? ..... 62
Graf 24: Odpověď na otázku č. 7: Uveďte počet hodin, kolik spíte? ..... 63
Graf 25: Odpověď na otázku č. 8: Umožňuje Vám škola možnost dalšího vzdělávání? ..... 63
Graf 26: Odpověď na otázku č. 9: Zařazuje škola odborně vedenou supervizi jako prevenci syndromu vyhoření? ..... 63
Graf 27: Odpověď na otázku č. 10: Používá škola nějaké prostředky pro péči o Vaši duševní hygienu? ..... 64
Graf 28: Odpověď na otázku č. 11: Jaké prostředky byste v péči o duševní hygienu uvítal/a? ..... 64
Graf 29: Odpověď na otázku č. 12: Vyhovuje Vám styl vedení, který je nastaven ve Vaší organizaci? ..... 65
Graf 30: Odpověď na otázku č. 13: Které z následujících tvrzení nejlépe vystihuje vztahy ve Vašem pracovním kolektivu? ..... 65
Graf 31: Odpověď na otázku č. 14: Čeho si na své organizaci nejvíce vážíte? ..... 66

Graf 32: Odpověď na otázku č. 15: Setkáváte se během svého pracovního týdne často s pocitem stresu a přepracovanosti? ..... 66

# SEZNAM PŘÍLOH

## Příloha 1: Vzor dotazníku – Vedení školy

**Duševní hygiena – vedení školy**

Dobrý den,

Věnujte prosím několik minut svého času vyplnění následujícího dotazníku.

Dotazník je anonymní a slouží ke sběru dat pro účel mé bakalářské práce, děkuji.

Michaela Filová

Celkem odpovědí: 11

Vyplněno: 16.1.2023 do 31.1.2023.

Zdroje: přímý odkaz

Dotazník: Duševní hygiena – vedení školy

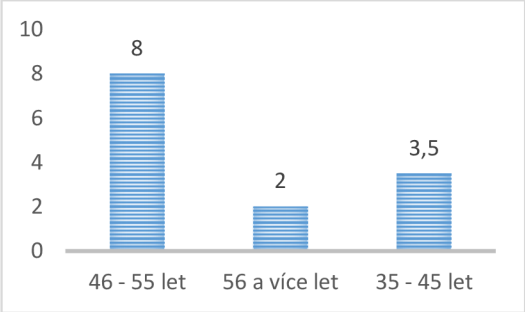
1. Jaký je Váš věk?
   a) 35-45 let
   b) 46-55 let
   c) 56 a více let
2. Jak dlouho působíte ve vedoucí pozici ve Vaší organizaci?
   Uveďte kolik let
3. Jaká je průměrná věková skladba pedagogického sboru?
   a) 25-35 let
   b) 36-45 let
   c) 46-55 let
   d) 56 a více let
4. Jaký máte průměrný počet žáků ve třídě?
   a) Méně než 20 žáků
   b) 20-25 žáků
   c) Více jak 25 žáků

5. Jak vnímáte svou pozici vůči ostatním podřízeným?
   a) Jsem respektovaný
   b) Chodí si ke mně pro rady
   c) Práci s podřízenými řeší můj zástupce
6. Organizujete nějaký druh přednášek od externistů nebo školní projekty?
   a) Podpora zdravého životního stylu
   b) Práce se vztahy a emocemi
   c) Řešení stresových situací
   d) Jiné
7. Jakým způsobem pečuje škola o duševní zdraví pedagogů?
   a) Psycholog
   b) Odborně vedená supervize
   c) Rekreační výjezdy
   d) Jiné
8. Máte ve škole psychologa pro pedagogy?
   a) Ano
   b) Ne
9. Pořádáte nějaké speciální aktivity s cílem podpory duševního zdraví?
   a) Výjezdy
   b) Letní školy
   c) Team building
   d) Podpora zdravého životného stylu
   e) Jiné
10. Máte ve škole místo, kde mohou pedagogové relaxovat – odpočívat?
    a) Ano
    b) Ne
11. Jaké benefity nabízí Vaše škola pro prevenci duševního zdraví pedagogů? Uveďte jaké
12. Chtěli byste se zapojit do programu Plánování a realizace wellbeingu ve Vaší škole?
    a) Ano
    b) Ne

## Příloha 2: Výsledné grafy dotazníku – Vedení školy

### Duševní hygiena – vedení školy

*Graf 8: Odpověď na otázku č. 1: Jaký je Váš věk?*



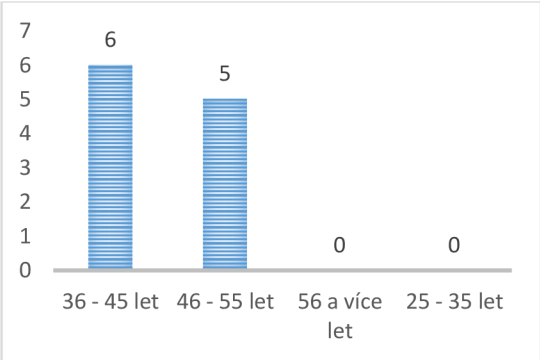

Zdroj: Vlastní šetření, 2023

*Tabulka 6: Odpověď na otázku č. 2: Jak dlouho působíte ve vedoucí pozici ve Vaší organizaci?*

| Odpověď | Responzí | Podíl |
|---|---|---|
| 15 let | 4 | 36,4 % |
| 10 let | 2 | 18,2 % |
| 6 let | 1 | 9,1 % |
| 26 let | 1 | 9,1 % |
| 14 let | 1 | 9,1 % |
| 13 let | 1 | 9,1 % |
| 1 rok | 1 | 9,1 % |

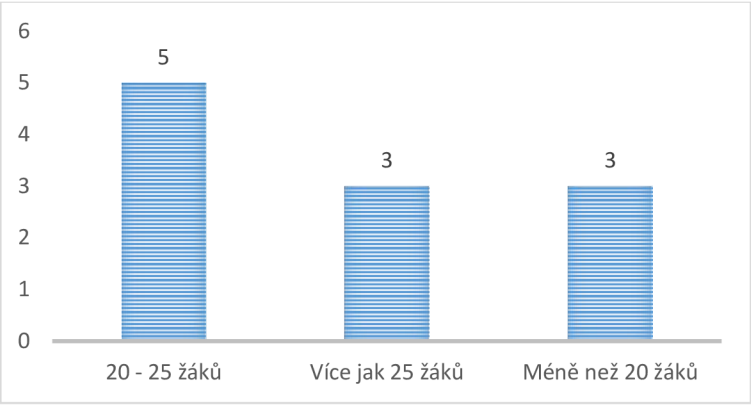
Zdroj: Vlastní šetření, 2023

*Graf 9: Odpověď na otázku č. 3: Jaká je průměrná věková skladba pedagogického sboru?*



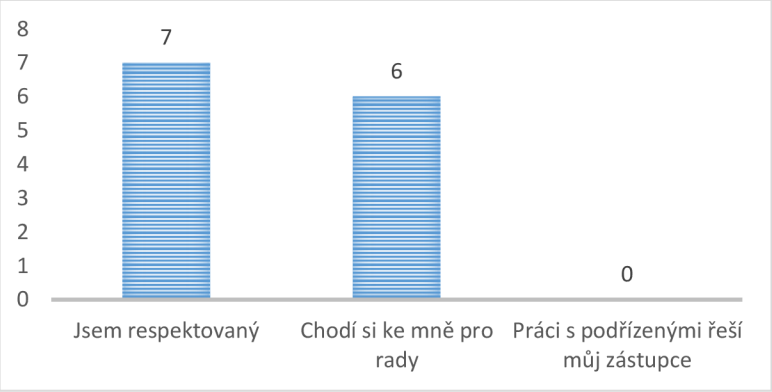

Zdroj: Vlastní šetření, 2023

*Graf 10: Odpověď na otázku č. 4: Jaký máte průměrný počat žáků ve třídě?*




Zdroj: Vlastní šetření, 2023

*Graf 11: Odpověď na otázku č. 5: Jak vnímáte svou pozici vůči podřízeným?*

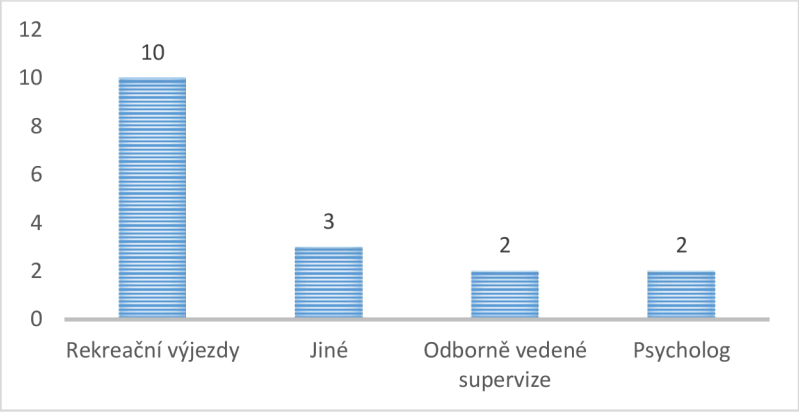



Zdroj: Vlastní šetření, 2023

*Graf 12: Odpověď na otázku č. 6: Organizujete nějaký druh přednášek od externistů nebo školní projekty?*

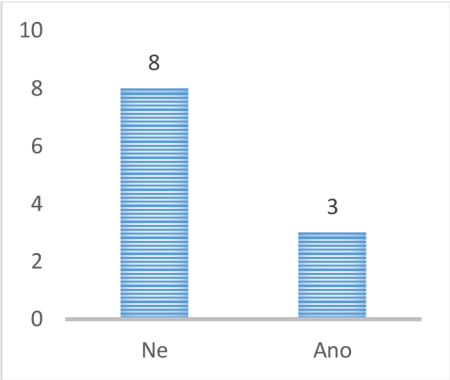
Zdroj: Vlastní šetření, 2023

*Graf 13: Odpověď na otázku č. 7: Jakým způsobem pečuje škola o duševní zdraví pedagogů?*



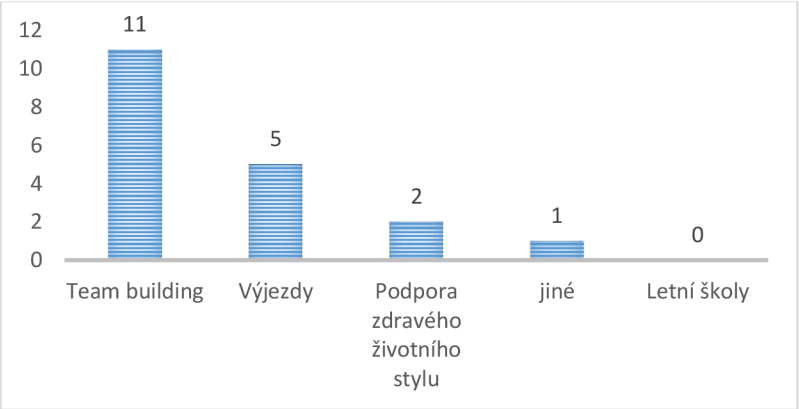

Zdroj: Vlastní šetření, 2023

*Graf 14: Odpověď na otázku č. 8: Máte ve škole psychologa pro pedagogy?*



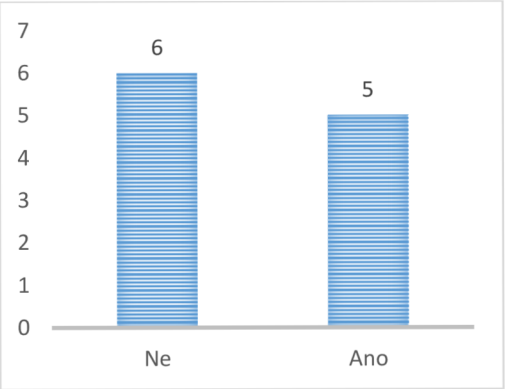

Zdroj: Vlastní šetření, 2023

*Graf 15: Odpověď na otázku č. 9: Pořádáte nějaké speciální aktivity s cílem podpory duševní hygieny?*




Zdroj: Vlastní šetření, 2023

*Graf 16: Odpověď na otázku č. 10: Máte ve škole místo, kde mohou pedagogové relaxovat – odpočívat?*



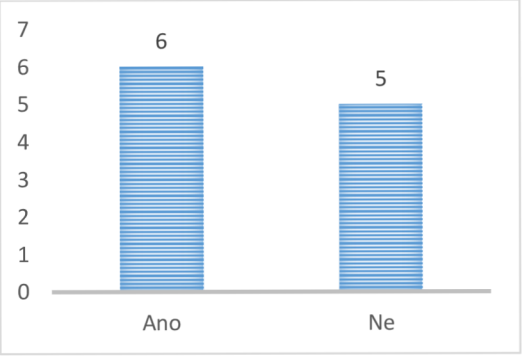

Zdroj: Vlastní šetření, 2023

*Tabulka 7: Odpověď na otázku č. 11: Jaké benefity nabízí Vaše škola pro prevenci duševního zdraví pedagogů?*

| Odpověď | Responzí | Podíl |
|---|---|---|
| Z fondu FKSP nákup vitamínů, proplacení části rekreace, lázeňský pobyt, masáže apod. | 2 | 18,2 % |
| Vysoký příspěvek FKSP na rekreaci | 1 | 9,1 % |
| Výjezdy, školení, Team buiding | 1 | 9,1 % |
| Příspěvky na vitamíny, jógu | 1 | 9,1 % |
| Příspěvek z FKSP – masáže, rekreace | 1 | 9,1 % |
| Příspěvek na dovolenou z FKSP, Teambuildingové akce, snaha řešit potřeby pedagogů | 1 | 9,1 % |
| Možnost promluvit si se školní psycholožkou | 1 | 9,1 % |
| Možnost individuální supervize | 1 | 9,1 % |

Zdroj: Vlastní šetření, 2023

*Graf 17: Odpověď na otázku č. 12: Chtěli byste se zapojit do programu Plánování a realizace wellbeingu ve Vaší škole?*




Zdroj: Vlastní šetření, 2023

## Příloha 3: Vzor dotazníku – Pedagogové

**Duševní hygiena – pedagogové**

Dobrý den,

Věnujte prosím několik minut svého času vyplnění následujícího dotazníku.

Dotazník je anonymní a slouží ke sběru dat pro účel mé bakalářské práce, děkuji.

Michaela Filová

Celkem odpovědí: 76

Vyplněno: 16.1.2023 do 31.1.2023.

Zdroje: přímý odkaz

Dotazník: Duševní hygiena – pedagogové

1. Jakého jste pohlaví?
   a) Žena
   b) Muž
2. Kolik je Vám let?
   a) 25-35 let
   b) 36-45 let
   c) 46-55 let
   d) 56 a více let
3. Jaká je Vaše délka stávající praxe?
   Uveďte kolik let
4. Přináší Vám práce radost?
   a) Ano
   b) Ne
5. Kolik hodin denně věnujete svému volnému času?
   a) 0 hod
   b) 1 hod

c) 2 hod

d) 3 a více hod

6. Kolik hodin denně trávíte v práci?

a) 5 hod

b) 6 hod

c) 7 a více hod

7. Uveďte počet hodin, kolik denně spíte?

a) Méně než 5 hod

b) 6 hod

c) 7 hod

d) 8 a více hod

8. Umožňuje Vám škola možnost dalšího vzdělávání?

a) Ano

b) Ne

9. Zařazuje škola odborně vedenou supervizi jako prevenci syndromu vyhoření?

a) Ano

b) Ne

10. Používá škola nějaké prostředky pro péči o Vaši duševní hygienu?

a) Ano

b) Ne

11. Jaké prostředky byste v péči o duševní hygienu uvítal/a?

Uveďte jaké

12. Vyhovuje Vám styl vedení. Který je nastaven ve Vaší organizaci?

a) Vyhovuje

b) Nevyhovuje

13. Které z následujících tvrzení nejlépe vystihuje vztahy ve Vašem pracovním kolektivu?

a) Jsme jeden tým, na kolegy se mohu spolehnout, rozumím si s nimi

b) S nadřízenými kolegy se respektujeme

c) Vztahy na pracovišti jsou napjaté a nekolegiální

d) Když potřebuji pomoct, nemám se na koho obrátit

14. Čeho si na své organizaci nejvíce vážíte?

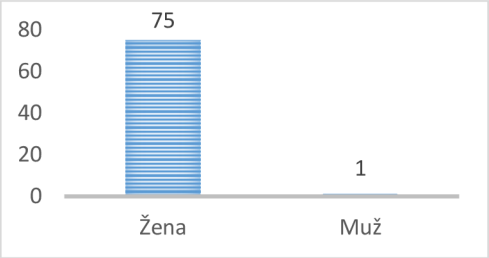
a) Empatického vedení
b) Přátelského kolektivu
c) Možnost mentoringu a supervize
d) Ničeho

15. Setkáváte se během svého pracovního týdne často s pocitem stresu a přepracovanosti?
a) Občas
b) Velmi často
c) Vůbec

# Příloha 4: Výsledné grafy dotazníku – Pedagogové

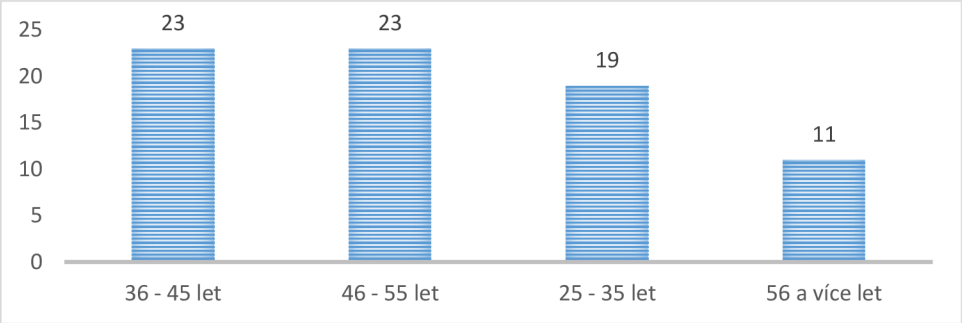
## Duševní hygiena – pedagogové

*Graf 18: Odpověď na otázku č. 1: Jakého jste pohlaví?*



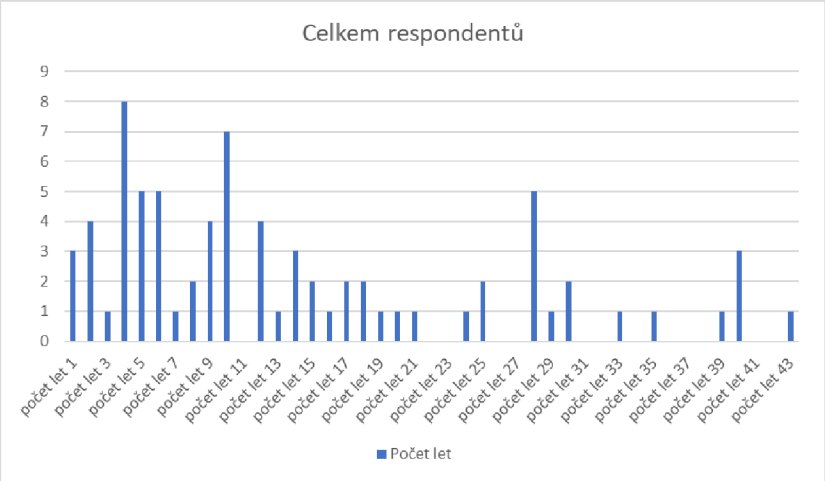

Zdroj: Vlastní šetření, 2023

*Graf 19: Odpověď na otázku č. 2: Kolik je Vám let?*



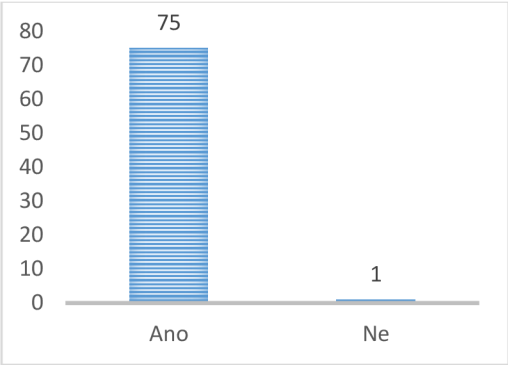

Zdroj: Vlastní šetření, 2023

*Graf 20: Odpověď na otázku č. 3: Jaká je délka Vaší stávající praxe?*



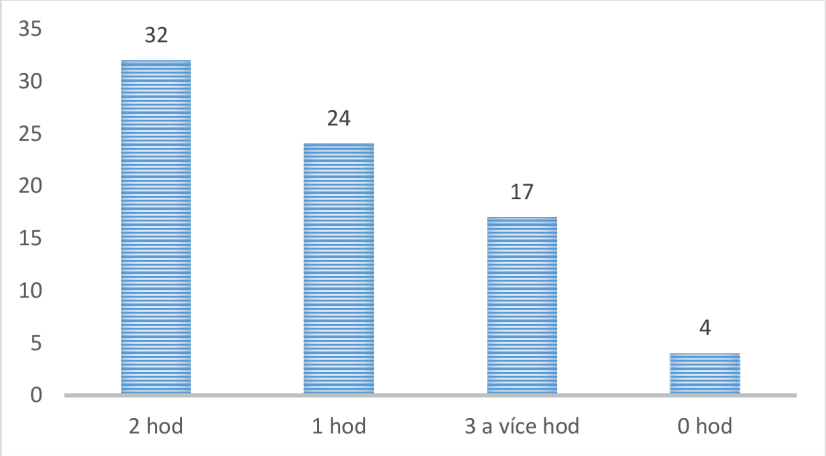

Zdroj: Vlastní šetření, 2023

*Graf 21: Odpověď na otázku č. 4: Přináší Vám práce radost?*



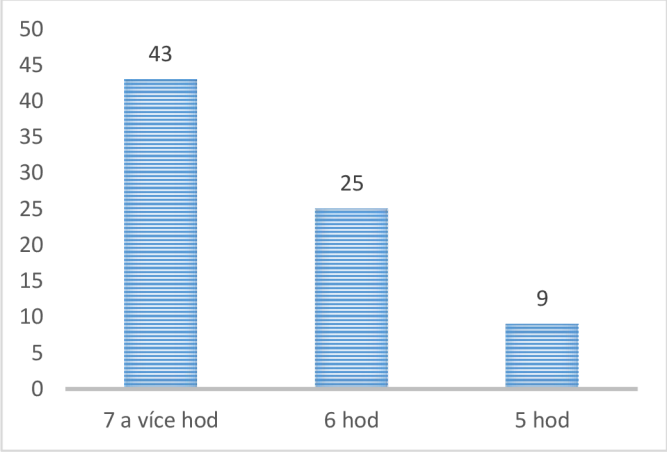

Zdroj: Vlastní šetření, 2023

*Graf 22: Odpověď na otázku na č. 5: Kolik hodin denně věnujete svému volnému času?*



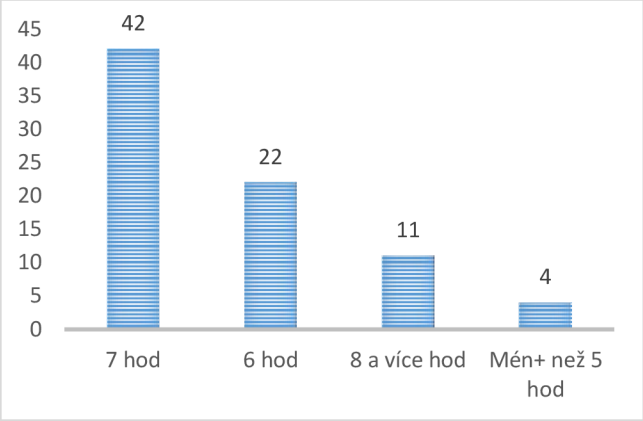

Zdroj: Vlastní šetření, 2023

*Graf 23: Odpověď na otázku č. 6: Kolik hodin denně trávíte v práci?*



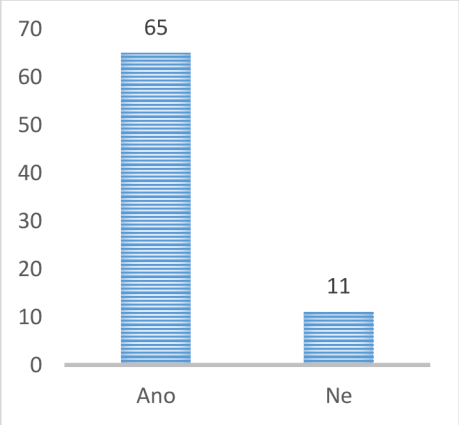

Zdroj: Vlastní šetření, 2023

*Graf 24: Odpověď na otázku č. 7: Uveďte počet hodin, kolik spíte?*



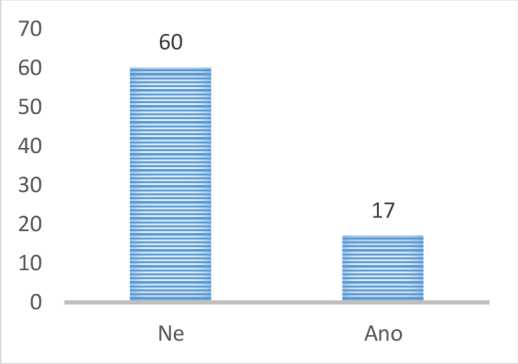

Zdroj: Vlastní šetření, 2023

*Graf 25: Odpověď na otázku č. 8: Umožňuje Vám škola možnost dalšího vzdělávání?*



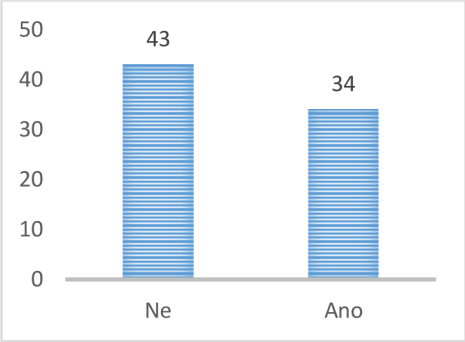

Zdroj: Vlastní šetření, 2023

*Graf 26: Odpověď na otázku č. 9: Zařazuje škola odborně vedenou supervizi jako prevenci syndromu vyhoření?*



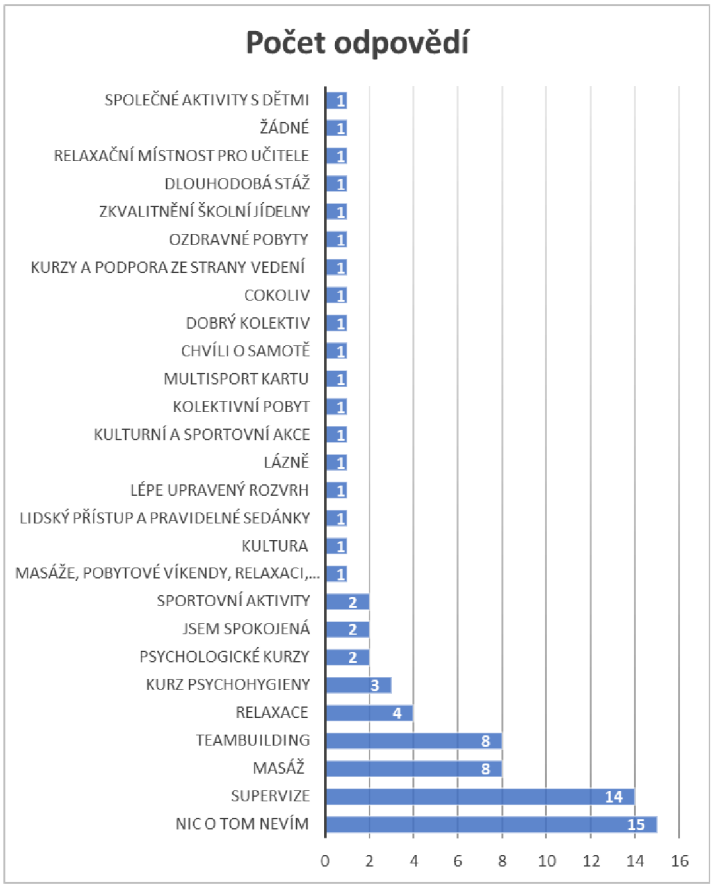

Zdroj: Vlastní šetření, 2023

*Graf 27: Odpověď na otázku č. 10: Používá škola nějaké prostředky pro péči o Vaši duševní hygienu?*



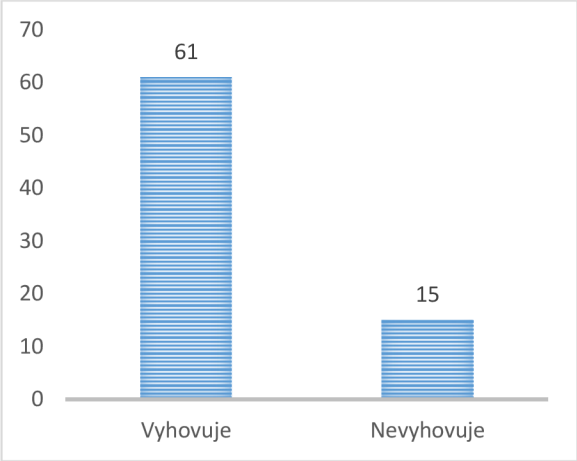

Zdroj: Vlastní šetření, 2023

*Graf 28: Odpověď na otázku č. 11: Jaké prostředky byste v péči o duševní hygienu uvítal/a?*



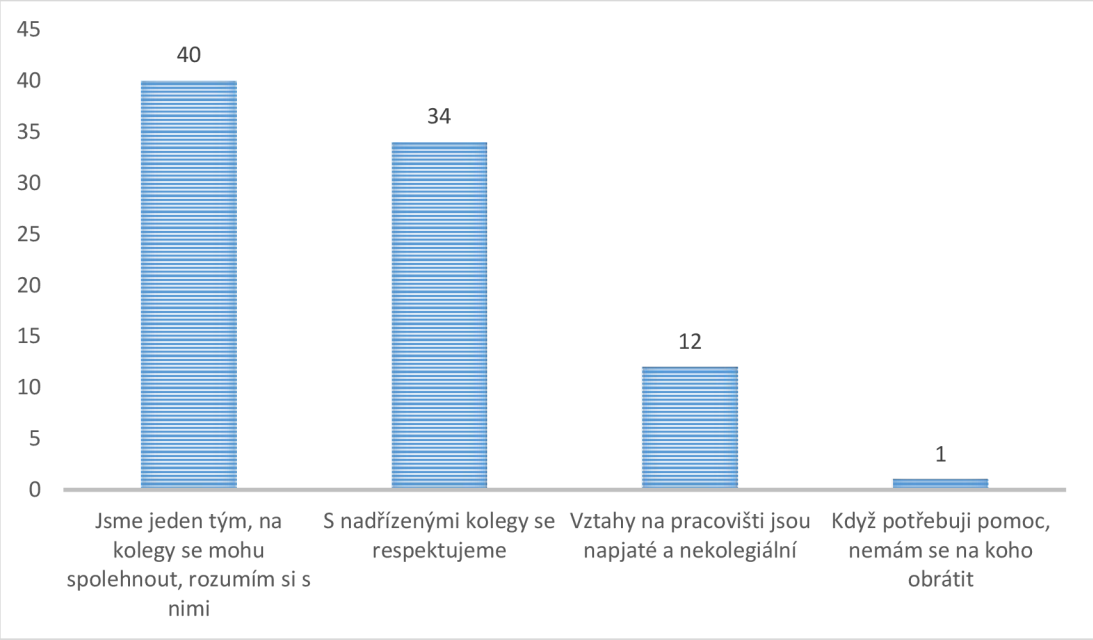

Zdroj: Vlastní šetření, 2023

*Graf 29: Odpověď na otázku č. 12: Vyhovuje Vám styl vedení, který je nastaven ve Vaší organizaci?*



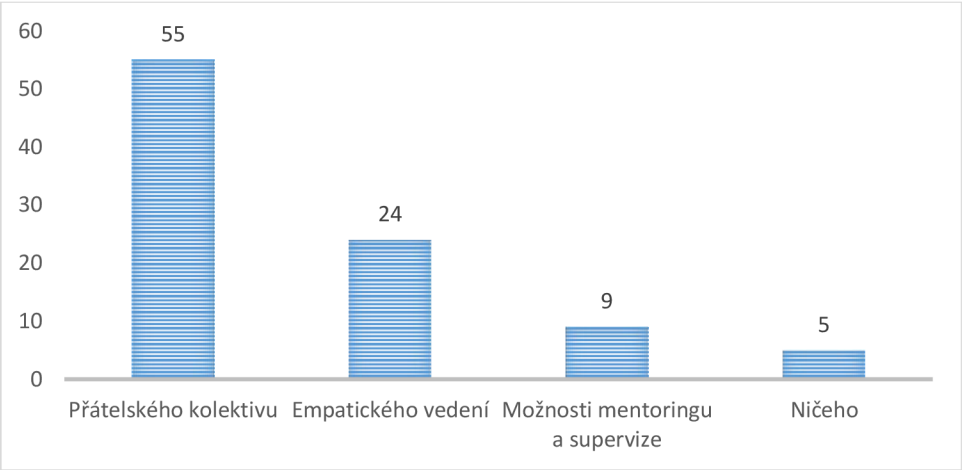

Zdroj: Vlastní šetření, 2023

*Graf 30: Odpověď na otázku č. 13: Které z následujících tvrzení nejlépe vystihuje vztahy ve Vašem pracovním kolektivu?*



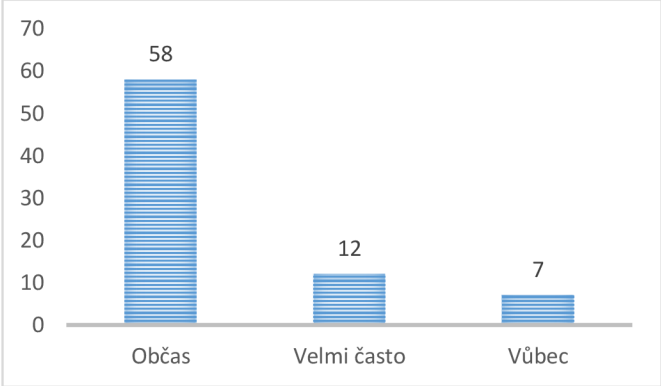

Zdroj: Vlastní šetření, 2023

*Graf 31: Odpověď na otázku č. 14: Čeho si na své organizaci nejvíce vážíte?*




Zdroj: Vlastní šetření, 2023

*Graf 32: Odpověď na otázku č. 15: Setkáváte se během svého pracovního týdne často s pocitem stresu a přepracovanosti?*




Zdroj: Vlastní šetření, 2023

# Příloha 4: Adresář služeb – Praktická příručka

*Obrázek 3: Adresář služeb – Praktická příručka*

Zdroj: Vlastní šetření, 2023