

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

BAKALÁŘSKÉ/PREZENČNÍ STUDIUM

2017-2018

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Dominika Haltufová

Psychohygiena učitele

Praha 2018

Vedoucí bakalářské práce:

Doc. PhDr. Trpišovská Dobromila, CSc.

JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE

BACHELOR / FULL-TIME STUDIES

2017-2018

BACHELOR THESIS

Dominika Haltufová

Mental hygiene of teacher

Prague 2018

The Bachelor Thesis Work Supervisor:

Doc. PhDr. Trpišovská Dobromila, CSc.

Prohlášení

Prohlašuji, že předložená bakalářská práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracovala samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpala, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použitých zdrojů.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne

Dominika Haltufová

Poděkování

Děkuji paní Doc. PhDr. Dobromile Trpišovské CSc. za cenné rady, připomínky a informace k vypracování mé bakalářské práce.

Anotace

Bakalářská práce se zabývá tématem psychohygiena učitele. Cílem práce bylo zdůraznění potřeby psychohygieny u této profese. Teoretická část práce vymezuje pojmy, duševní rovnováha, zásady životosprávy, stres, specifika učitelské profese a relaxační techniky. V praktické části mé práce jsem vytvořila dotazníky, které jsem následně rozeslala učitelům k jejich vyplnění. Cílem kvantitativního výzkumu bylo zjistit, jaké mají učitelé povědomí o psychohygieně, zda dodržují její zásady, jak tráví svůj volný čas a jaký mají vztah k relaxačním technikám. Také zanalyzovat nejčastější stresory, s nimiž se učitelé setkávají a zda jsou se svou profesí spokojeni.

Klíčová slova

duševní rovnováha, psychohygiena, relaxační techniky, stres, učitel, zásady životosprávy

Annotation

The Bachelor Thesis deals with an issue of mental hygiene of a teacher. The aim of this research was to emphasize the need of mental hygiene in this profession. The theoretical part of the thesis defines terms such as mental equilibrium, principles of living, stress, specifics of teaching profession and relaxation techniques. The practical part contains questionnaires for teachers. The goal of qualitative research was to find out how familiar are teachers with mental hygiene, whether they adhere to its principles, how they spend their free time and if they use any relaxation techniques. Also to analyze most common stressors, that teachers are facing, and whether they are satisfied with their profession.

Keywords

Mental hygiene, principles of living, psychological balance, relaxation techniques, stress, teacher

OBSAH:

ÚVOD.....	9
TEORETICKÁ ČÁST.....	11
1 PSYCHOHYGIENA.....	11
1.1 HISTORIE PSYCHOHYGIENY	12
1.2 Postavení duševní hygieny.....	13
1.3 Základní pojmy	14
1.3.1 Duševní rovnováha	14
1.3.2 Adaptace	15
1.3.3 Sebevýchova	15
1.3.4 Duševní zdraví	16
1.4 význam duševní hygieny	17
1.5 zásady psychohygieny	18
1.5.1 Spánek.....	19
1.5.2 odpočinek.....	20
1.5.3 výživa a stravování.....	20
1.5.4 Pohyb a cvičení	21
1.5.5 Práce a volný čas.....	21
1.5.6 Rodina a mezilidské vztahy	22
1.6 time managment.....	23
2 UČITEL JAKO SOUČÁST EDUKAČNÍHO PROCESU.....	25
2.1 Vymezení učitelské profese	25
2.1.1 Požadavky kladené na učitelskou profesi	27
2.1.2 Kvalifikace učitelů a pedagogická způsobilost	29
2.2 typologie učitelů	30
2.3 výchovné styly učitele	31
2.4 vyučovací styly učitele.....	32
2.5 Osobnost učitele.....	32
3 STRES JAKO FAKTOR OHROŽUJÍCÍ ZDRAVÍ UČITELE.....	34
3.1 Stres	34
3.2 příčiny a projevy stresu.....	35
3.3 syndrom vyhoření	37

3.3.1	Prevence syndromu vyhoření.....	38
3.4	Zvládání zátěže v učitelské profesi	39
4	RELAXAČNÍ TECHNIKY	41
4.1	jógová relaxace	42
4.1.1	Jógová relaxace (šávasána)	42
4.1.2	autogenní trénink J. H. Schulze	44
4.1.3	progresivní relaxace	45
4.1.4	Dechová relaxace	46
	PRAKTICKÁ ČÁST	48
5	VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ – DOTAZNÍKY S UČITELI	48
5.1	Cíle výzkumu	48
6	VÝSLEDKY	50
8	DISKUZE	53
	ZÁVĚR	57
	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	59
	SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ	63
	SEZNAM PŘÍLOH.....	64

ÚVOD

V současné uspěchané době se stále více setkáváme se skutečností, že se lidé v zaměstnání nadměrně stresují a nedopřejí si zasloužený odpočinek. Toto můžeme spatřovat všude kolem nás, nejvíce ve větších městech a místech s větší kumulací lidí v obchodech, také neustálý spěch v oblasti komunikace či v zaměstnání. Toto bychom neměli přehlížet a náš volný čas trávit co nejméně, tak abychom se udržovali v duševní rovnováze. Vzdělávání je velmi podstatnou součástí našeho života, připravuje nás na budoucí povolání a dává nám potřebné zkušenosti a rozhled do života, včetně toho, že nám pomáhá navazovat sociální kontakty a má vliv na naši budoucnost. Právě učitel je člověk, jehož prostřednictvím a s jeho pomocí můžeme dosáhnout vzdělání. Právě z důvodu, že učitel hraje v našem životě takovouto podstatnou roli by se měl udržovat v psychické pohodě, tak aby svou práci mohl dělat co možná nejlépe jak dokáže. Má bakalářská práce objasňuje téma psychohygiena, v teoretické části budu stručně popisovat její historii, objasňovat pojmy duševní rovnováha, adaptace, sebevýchova a dále se budu podrobněji zabývat zásadami životosprávy. V další části mi půjde o vymezení učitelské profese včetně výchovných a vyučovacích stylů a osobnosti učitele. Také se budu zabývat působením dlouhodobého stresu, včetně syndromu vyhoření. Na závěr se zaměřím na relaxační techniky, které neodmyslitelně patří do tématu duševní hygiena a jsou prevencí stresu a napětí, se kterým se každý učitel každodenně setkává ve své profesi. Cílem mé bakalářské práce je seznámení s tématem psychohygiena a k němu patřícími pojmy, včetně objasnění učitelské profese a jejích specifík. Přínosem pro učitele by mohli být relaxační techniky, které se budu snažit zpracovat tak, aby je bylo možné jejich praktické využití. Po nasbíraných teoretických poznatcích si vytvořím cíle praktické části mé bakalářské práce. Cílem bude zjistit jaký mají učitelé přehled o psychohygieně, zda dodržují zásady životosprávy, následně se budu také snažit o zanalyzování stresových faktorů, které každodenně působí na učitele, bude mě také zajímat jakým způsobem učitelé tráví svůj volný čas a zda u sebe aplikují nějaké relaxační techniky a pakliže ano, jaký pro ně mají význam. Na základě toho vytvořím dotazník, který bude obsahovat otázky, kterými se budu snažit zjistit jisté skutečnosti, které mi budou nápomocny při zpracování mé praktické části bakalářské práce. Součástí výzkumné části je diskuze, ve které budu porovnávat výsledky mého dotazníkového

šetření s některými studiemi, které jsou již byly provedeny a publikovány v knize, a také konfrontovat s poznatky z mé teoretické části práce. Bude zde uvedeno, co se shoduje a co naopak nikoli. Práce je vhodná pro učitele, kteří chtějí mít lepší přehled o psychohygieně a také pro ty, kteří se zajímají o své duševní zdraví.

TEORETICKÁ ČÁST

1 PSYCHOHYGIENA

V první řadě je důležité uvědomit si co je zdraví jako takové. Jedná se o celkový (tělesný, psychický a duchovní) stav člověka, díky němuž můžeme kvalitně žít.¹ Definice WHO spočívá tom, že zdraví není jen otázkou fyzického zdraví, ale jeho součástí je také problematika duševního (psychického) zdraví a zdravých vztahů mezi lidmi (sociální zdraví).² Člověk by se tedy měl udržovat zdravý po bio-psycho-sociální rovině.

Termín „hygiena“ (je odvozen od řecké bohyně zdraví Hygiene), avšak má vztah spíše k prevenci nemocí. U nás se hygienou rozumí tělesná hygiena (biologicky orientovaná hygiena). „*Mentální hygiena-hygiena duše-duševní hygiena*“ je v tomto ohledu méně známým pojmem.³

Pakliže mluvíme o psychohygieně jako o vědě, můžeme o ní hovořit jako o systému odborně propracovaných pravidel, které nám pomáhají udržet, prohloubit či znovu získat duševní zdraví a duševní rovnováhu. Tento systém se postupně začíná stanovovat do pozice duševní hygieny, jakožto nové vědní disciplíny.

Dle další teorie se označuje psychohygiena, jako „hnutí pomáhající předcházet vzniku duševních chorob, dále se zabývá studiem a vytvářením vhodných podmínek a zásad k udržení duševního zdraví“.

Podle Velké lékařské encyklopedie, je cílem konsolidace zdatnosti psychického zdraví a trvanlivost vůči působení okolních škodlivých vlivů.

Ochranou duševního zdraví se rozumí jeho udržení, což zahrnuje prevenci, kdy bychom měli eliminovat škodlivé faktory, které by mohli ovlivňovat i psychiku zdravého jedince, což znamená vytvoření takových podmínek, které vedou k pocitům spokojenosti, osobního štěstí, ale také fyzické a psychické zdatnosti a výkonnosti.⁴

¹KŘIVOHLAVÝ J., *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada 1998, s. 40. ISBN 80-7169-551-3.

²KŘIVOHLAVÝ J., *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada 1998, s. 38. ISBN 80-7169-551-3.

³KŘIVOHLAVÝ J., *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada 1998, s. 143. ISBN 80-7169-551-3.

⁴MÍČEK, L. *Duševní Hygiena*. Praha: Státní nakladatelství, n. p., 1984 s. 9. ISBN neuvedeno.

1.1 HISTORIE PSYCHOHYGIENY

Pojem „hygiena duše“ duše se objevuje v průběhu 18. a 19. století u Hufelanda Feuchterlebena, avšak kromě názvu má s duševní hygienou jen málo společného. V moderním pojetí se psychohygiena začala prakticky uplatňovat až začátkem 20. století. Teprve až zásluhou učitele Clifforda W. Beerse se začala prosazovat do života společnosti. Ve své knize *Duše* upozorňoval na neblahý osud chovanců v amerických ústavem pro duševně choré, k čemuž ho vedla jeho vlastní zkušenost. Předchůdcem Beerse byl francouzský lékař – psychiatr F. Pinel, který se v roce 1792 zasloužil o lidštější zacházení s choromyslnými (snětí pout). V roce 1908 byla zásluhou Beerse a jeho spolupracovníků založena Connecticutská společnost pro duševní hygienu, následně pak o rok později Národní výbor pro duševní hygienu. V období mezi dvěma světovými válkami fungoval také Mezinárodní výbor duševní hygieny a v roce 1948 byla založena Světová federace duševního zdraví (World Federation for mental Health), která původně sídlila v Londýně a od roku 1963 v Ženevě. Mezi důležitou akci této federace patřilo vyhlášení Mezinárodního roku duševního zdraví ve spolupráci s OSN.

Co se týče Československa má duševní hygiena poměrně dlouhou a bohatou historii. Mezi osobnosti, které se zasloužili o její rozvoj patřili psychiatři L. Haškovec, propagující psychohygienu na začátku našeho století, dále M. Brandejs, autor práce *Hnutí duševní hygieny* (1936) a také předsedou Československé společnosti pro péči o duševní zdraví. Co se týče období mezi dvěma světovými válkami, byla péče o duševní zdraví především v rukou lékařů a psychiatrů. O její rozvoj se zasloužili J. Stuchlík, F. Kafka, J. Semotán, J. Šebek a další. Po období druhé světové války se v našich zemích o psychohygienu začali zajímat více než lékaři psychologové.⁵

Mezi hlavní představitele patřili psychiatři V. Vondráček, který byl autorem řady spisů o problematice mentální hygieny a J. Hádlík, zakladatel brněnských sympózií o duševním zdraví mládeže, v neposlední řadě také autor díla *Moderní psychohygiena* D. Bartko aj.⁶

⁵MÍČEK, L. *Duševní Hygiena*. Praha: Státní nakladatelství, n. p., 1984 s. 9-11. ISBN neuvedeno

⁶MÍČEK, L. *Duševní Hygiena*. Praha: Státní nakladatelství, n. p., 1984, s. 9-11. ISBN neuvedeno.

Z řad psychologů, kteří se zabývali obecnými problémy duševní hygieny patřila E. Syřišťová (Normalita osobnosti 1972), O. Kondáš (Psychohygiena všedního dne, 1981), S. Kratochvíl (Jak žít s neurózou 1981). Valná část výzkumných prací byla zaměřená na zátěžové situace a jejich zvládání. Uplatňovala se zde obvykle spolupráce psychologů a lékařů.⁷

1.2 POSTAVENÍ DUŠEVNÍ HYGIENY

Jedná se o disciplínu stojící na rozhraní věd lékařských, psychologických a sociálních. Jde tedy o multidisciplinární obor, přičemž poznatky a metody práce jsou čerpány z těchto vědních skupin. Čerpá poznatky z obecné psychologie, týkajících se osobnosti a zákonitostech o její adaptaci, úzce souvisí také s pedagogikou a vývojovou psychologií (poznatky o zákonitostech učení a vývoje normálního chování), zejména také s klinickou psychologií, kde zkoumá příčiny vzniku a vůbec vznik a vývoj nepříznivého sociálně nežádoucího chování. Velmi blízko má psychohygiena také k psychoterapii. Rozdílem je, že psychoterapie se zaměřuje na práci s psychoterapeutem a pacientem, avšak duševní hygiena na autoregulaci jedince, tím, že on sám na sebe působí a tím aktivně přetváří své prostředí, jedná se o usměrňování psychiky, sebevýchovu, hygienu myšlení, představ a pozornosti. Pravidla duševní hygieny slouží jako návod k řízení a ovlivňování sebe sama. Duševní hygiena se zabývá problémy v oblasti adaptace a lehčími případy maladaptace, což jsou lehčí poruchy duševní rovnováhy. Je zaměřena na prevenci, zabývá se problematikou upevňování duševního zdraví. Psychoterapie je zaměřena spíše na již existující poruchy, přestože má také preventivní dopad.⁸

Duševní hygiena je určena:

- 1. Zdravým** – většina lidí je bez přítomnosti duševní nemoci (což se týká nemoci větších či trvalejšího rázu) a symptomů duševní nerovnováhy a poruch adaptace. Tím, že tyto osoby dodržují zásady duševní hygieny upevňují a posilují své zdraví a zkvalitňuje se jejich životní adaptace.

⁷MÍČEK, L. *Duševní Hygiena*. Praha: Státní nakladatelství, n. p., 1984, s. 11. ISBN neuvedeno.

⁸MÍČEK, L. *Duševní Hygiena*. Praha: Státní nakladatelství, n. p., 1984, s. 12-13. ISBN neuvedeno.

2. **Osobám, které jsou na hranici zdraví a nemoci** – u kterých jsou stále čtenější, stálejší a vážnější příznaky narušení duševní rovnováhy. Velký význam pro ně má znalost duševní hygieny a její zásady. Díky ní mohou lépe poznat sami sebe, zanalyzovat důvody startujících poruch, ukáže jim cesty k znovuzískání duševní rovnováhy a posílí tak své duševní zdraví.
3. **Nemocným** (tělesně i duševně) – v tomto případě nestačí k léčení jen duševní hygiena, je za potřebí zkušeného lékaře (dle druhu nemoci), psychiatra, neurologa, klinického psychologa či dalšího odborníka. Přesto však dodržování psychohygieny může mnohdy zkrátit dobu léčení, ať už se jedná o tělesně či duševně nemocné. Podle názorů zkušených lékařů praktiků, má velký vliv na upevnění duševní rovnováhy a na úspěšné léčení tělesných nemocí.⁹

1.3 ZÁKLADNÍ POJMY

1.3.1 DUŠEVNÍ ROVNOVÁHA

Vychází z širšího konceptu duševního zdraví. Dle mnoha definic zdraví čerpáme z fyzické a psychické síly, díky schopnosti adaptovat se, dokonce bývá zdraví označováno jako komodita. Součástí zdraví je také duševní rovnováha, která nám umožňuje udržovat si klidnou mysl, psychickou nezdolnost a prožitek radosti. Dle teorie A. Antovského, který prováděl výzkum dvou židovských populací, které se vrátili z koncentračního tábora. První skupina se jen těžko adaptovala na nové prostředí, na rozdíl od druhé, která se mnohem lépe vyrovnávala s životními problémy. Dospěl pak k tomu, že energie zdraví je u úspěšnější skupiny podmíněna jejich postojem k životu. Toto nazval „smysl pro souvislost“ (sense of coherence). Pracuje s termínem „koherence, která má podle něj tři zdroje zdravotní síly: srozumitelnost, zvládnutelnost a smysluplnost.

Pokud jsou u jedince naplněna tyto tři kritéria, může se o něm hovořit tak, že chápe svět jako celek, vidí v něm řád a pořádek. Svět je pro něj logický a předvídatelný. Není pro něj těžké si představit zvladatelnost úkolů a stanovování životních cílů, věří v jejich

⁹MÍČEK, L. *Duševní Hygiena*. Praha: Státní nakladatelství, n. p., 1984 s. 13. ISBN neuvedeno.

smysluplnost a stojí si za tím se na nich pracovat a plnit je. Úkoly, se kterými se v životě setkává, bere jako výzvu a projevuje v nich svou kreativitu.¹⁰

1.3.2 ADAPTACE

Procesu adaptace nebo také můžeme nazvat přizpůsobení v oblasti duševní hygieny bylo v průběhu 20. století věnováno hodně pozornosti. Rozlišujeme přizpůsobení se jednak neměnným a nezměnitelným podmínkám prostředí, ve kterých žijeme (tomu s čím nemůžeme nic dělat) a dále přizpůsobení se životnímu prostředí, které změnit můžeme. V první řadě se adaptací rozumělo osobní zvládání problémů. Z toho je možné odvodit to, že duševní hygiena se ve velké míře zabývá otázkami sebeovládání, kam se řadí řízení a ovládání sebe sama, vypořádávání se tváří v tvář životním problémům a s tím spojené studium otázek nepřizpůsobivého chování a boj s ním. Tohle je však jen jedna stránka věci, adaptace se také týká úpravy prostředí (jedná se např. o úpravu pracovního prostředí s ohledem na potřeby a možnosti člověka).¹¹

1.3.3 SEBEVÝCHOVA

V první řadě u člověka probíhá sebehodnocení a sebepoznávání. Na základě toho se lidé snaží změnit své psychické a povahové vlastnosti a tím změnit sami sebe. Sebevýchova může vzniknout i jako reakce na vnější okolí, podle poznanych vzorů či po hodnocení ze strany okolí.¹²

Výchova patří k mocným zdrojům sil ovlivňujícím životní styl. Sebevýchova ve vztahu k duševnímu zdraví se věnuje těmto tématům:

- Sebecoznávání.
- Koncentrace pozornosti.
- Autoregulace myšlení (řízení kognitivních činností)
- Autoregulace emocí.

¹⁰KULKA J. *Model duševní rovnováhy*. [online]. 2005 [cit. 2016-11-2].

Dostupné z: <http://www.arcana.cz/texty/causa-subita/model-dusevni-rovnovahy/>.

¹¹KŘIVOHLAVÝ J., *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada 1998, s. 144, 145. ISBN 80-7169-551-3.

¹²KULKA J. *Model duševní rovnováhy*. [online]. 2005 [cit. 2016-11-2].

Dostupné z: <http://www.arcana.cz/texty/causa-subita/model-dusevni-rovnovahy/>.

- Autorelaxace.
- Aktivní zvládání situací.¹³

1.3.4 DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

Pro udržení duševního zdraví je nezbytné prvotně předcházet poruchám duševního zdraví. Důležité je nejdříve zjistit příčiny jejich vzniku. Fyzickým základem duševního zdraví je dědičnost. Dalšími faktory, které ho mohou ovlivnit jsou choroby, tělesné vady, povaha, složité poměry prostředí, rodina, přátelé, škola, spolupracovníci výchova, návyky atd. Samozřejmě sem patří i psychické zážitky, zejména ty, které nás velmi silně emočně ovlivňují a ty co mají vliv na vývoj naší osobnosti a z tohoto důvodu může pak jedinec neuroticky reagovat na tíživé situace.¹⁴

Jedním z hlavních témat duševní hygieny je pozitivní duševní zdraví. Co se jím rozumí, velmi výstižně popsala americká psycholožka M. Jahodová (1958). Mezi charakteristiky, na které upozornila patří přiměřené vnímání reality, dobrá míra autonomie (ve smyslu opaku závislosti na druhých a jejich postojích), na integritu (celistvost a jednotnost) osobnosti a to jak, se dokáže zaměřit k určitému cíli dávající smysl životu. Důležité je, aby měl člověk kladný přístup sám k sobě (sebe přijetí – sebeakceptace) duševní a duchovní růst.

„U nás kritéria normality osobnosti formulovala E. Syřišťová:

- *Přiměřené – adekvátní vnímání reality.*
- *Schopnost správného sebehodnocení.*
- *Rezistence ke stresu.*
- *Sociální adaptace.*
- *Aktivní přizpůsobivost – flexibilita.*
- *Tolerance úzkosti.*
- *Pocit identity.*

¹³KŘIVOHLAVÝ J., *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada 1998, s. 145. ISBN 80-7169-551-3.

¹⁴BARTKO, D. *Moderní psychohygienu*. 1.vyd. Praha: Orbis, 1976 s. 9 ISBN neuvedeno.

- *Schopnost seberealizace.*
- *Autonomie (nezávislost a sebeurčení).*
- *Integrace osobnosti.*
- *Subjektivní uspokojení.* ¹⁵

Duševním zdravím se rozumí udržení dobré kondice celého organismu. Pokud je člověk duševně zdravý nemá problém s přijímáním informací, řešením problémů, logickým myšlením, aktivně se zapojuje do celkového dění kolem sebe a lehce se přizpůsobuje novým situacím. Dále je schopný dobré komunikace, je citově vyrovnaný, zvládá své emoce, ale zároveň se dokáže uvolnit. ¹⁶

1.4 VÝZNAM DUŠEVNÍ HYGIENY

Význam duševní hygieny spatřujeme především jako prevenci proti psychickým a somatickým nemocem, pakliže je člověk zdravý po psychické stránce bývá odolnější i proti somatickým chorobám. Před 20 lety na mezinárodním lékařském sjezdu bylo konstatováno, že více než třetina somatických onemocnění vzniká vlivem poruchy duševní rovnováhy. Jde o žaludeční vředy nebo ischemickou poruchu srdeční, infarkty myokardu, ale patří sem i některé typy ledvinových kaménků i řada kožních nemocí. Je jisté, že duševní rovnováha má vliv na zlepšení či zhoršení psychického stavu, a to také ovlivňuje, zda se stav zlepší či naopak zhorší, či se člověk uzdraví dříve nebo později. Zkušenosti lékařů vědí, že pokud pacient věří ve své uzdravení, léčba je obvykle příznivější, avšak neznamená to, že se pacient vyléčí z kterékoliv choroby v jakémkoli stupni jejího rozvoje.

Respektování duševní hygieny má také pozitivní vliv na prevenci duševních nemocí, u lehčí formy neurocismu. Pokud se jedná o těžší duševní choroby pouze dodržování zásad psychohygieny nestačí.

¹⁵KŘIVOHLAVÝ J., *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada 1998, s. 145. ISBN 80-7169-551-3.

¹⁶*Duševní zdraví*. [online]. 2017 [cit. 2016-11-2].

Dostupné z: https://www.uvn.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=3441&Itemid=1578&lang=cs.

Pakliže má člověk pevné duševní zdraví, má blahodárný vliv na své sociální okolí. Osoby, které mají narušenou duševní rovnováhu, neurotici bývají více konfliktní, podráždění, přecitlivělí, úzkostliví a toto všechno má negativní vliv na sociální vztahy. Toto můžeme spatřovat u učitelů, kteří trpí neurózou a tím a negativně tak působí na děti, které na to citlivě reagují. Starší jedinci jsou vůči neurotizujícím vlivům odolnější, ale i u nich negativní působení později najde svou odezvu. Nevyrovnanost vede také k rozpadům manželství.¹⁷ Zde je nejdůležitější, aby člověk začal sám u sebe a chtěl se změnit, svou povahu, lenost, pohodlnost, žárlivost atd. Svou životní situaci si ať už zdravou či konfliktní – neurotickou si spoluvytváří.¹⁸

S duševní rovnováhou také souvisí kvalita pracovního výkonu, jedná se především o povolání, kde se pracuje s lidmi (sociální pracovníci, lékaři, učitelé). U těchto povolání je důležité hluboké soustředění při řešení problému což není možné, pokud je člověk roztěkaný a nevyrovnaný. Vyrovnaný člověk je schopen se při práci koncentrovat, uvolnit se při odpočinku, zatímco nevyrovnaný dělá vše napůl a pracuje méně efektivně.¹⁹ V zaměstnání by se neměl člověk přetěžovat, měl by ve své práci spatřovat význam.

Vyrovnaný člověk je subjektivně spokojenější než člověk nevyrovnaný. Člověk, který je nevyrovnaný se stává stresorem sám sobě, má sklon být v citovém napětí, není schopen svou vnitřní energii správně investovat, toto bývá zdrojem silného citového utrpení. Takový člověk se necítí být šťastný a spokojený a nežije svůj život naplno. Duševní hygiena nemůže přivést člověka ke štěstí, ale může mu ukázat chyby, které štěstí ničí, podkopávání a varovat před nimi. Poskytuje základní rady jejichž respektování nám může usnadnit život.²⁰

1.5 ZÁSADY PSYCHOHYGIENY

Životosprávou se rozumí soubor činností a pravidel, které bychom měli dodržovat, abychom se udržovaly fyzicky a psychicky zdraví. Toto téma je stále rozebíráno populací,

¹⁷MÍČEK, L. *Duševní Hygiena*. Praha: Státní nakladatelství, n. p., 1984 8 s. 13, 14. ISBN neuvedeno.

¹⁸BARTKO, D. *Moderní psychohygiena*. 1.vyd. Praha: Orbis, 1976 s. 347. ISBN neuvedeno.

¹⁹MÍČEK, L. *Duševní Hygiena*. Praha: Státní nakladatelství, n. p., 1984 8 s. 14. ISBN neuvedeno.

²⁰MÍČEK, L. *Duševní Hygiena*. Praha: Státní nakladatelství, n. p., 1984, s. 15. ISBN neuvedeno.

avšak ne každý se podle něj řídí. Náš životní styl, utváří naši osobnost a z tohoto důvodu, bychom neměli zpochybňovat zásady psychohygieny, ale snažit se jimi řídit, tak abychom se udržovali v duševní rovnováze. V následujících podkapitolách si rozebereme nejpodstatnější zásady, které patří do našeho každodenního života a odráží se od nich také kvalita našeho pracovního života. Patří sem především spánek a odpočinek, výživa a stravování, pohybové aktivity, organizace času, oblasti zaměstnání, rodina a společenský život. Každá z těchto zásad má do určité míry vliv na naše duševní zdraví.

1.5.1 SPÁNEK

„Spánek je přirozený psychosomatický stav, provázený poklesem a útlumem psychické a fyzické aktivity, dochází k oddělení aktivity mozku od vnější reality, probíhají v něm různé druhy mentálních aktivit, především snění“²¹

V průměru by měl dospělý člověk spát asi osm hodin, u mladistvých je to hodin devět, avšak podle výzkumu je prokázáno, že pakliže člověk spí dlouhodobě více jak 6-8 hodin denně, může mu to škodit a být to příčinou některých počínajících nemocí jako je např. srdeční mrtvice. Hloubka spánku bývá největší v prvních třech hodinách, v dalších hodinách klesá, u sedmé hodiny ještě dochází k mírnému prohloubení. Kvalita spánku se odráží od předcházejícího dne. Spánek nemůže nastoupit, pakliže není dosaženo určitého stupně uvolnění tenze. V průběhu pracovního dne se mohou nastřádat účinky různých stresorů. Organismus na to reaguje zvýšeným obsahem adrenalinu a jiných produktů žláz s vnitřní sekrecí. Člověk by se neměl rozčilovat bezprostředně před spánkem, je důležité se uvolnit před spánkem od všech starostí, protože to pokračuje i v průběhu spánku a vyvolává to neklid. Optimální podmínky ke spánku je temná místnost s dostatečným přívodem kyslíku s teplotou 16-18 °C.²²

Nedostatečně vyspalý člověk, bývá brzy unavený, jeho pracovní schopnost klesá a práce se stává méně kvalitní. Pakliže nepravidelnost spánku trvá příliš dlouho, dochází k poruchám. V průběhu bdění, mozek musí analyzovat, třídit a zpracovávat mnoho

²¹VÁVROVÁ, P. *Psychologické aspekty náročných situací ve vedení lidí: studijní text pro distanční vzdělávání*: [projekt Školský management]. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011, s. 46.

²²MÍČEK, L. *Duševní Hygienu*. Praha: Státní nakladatelství, n. p., 1984, s. 41-43. ISBN neuvedeno.

podnětů a ty jsou následně integrovány do celého organismu. Spánek pomáhá obnovovat síly organismu, a především mozkových buněk. Osoby, které dlouhodobě málo spí mohou trpět poruchami nervové činnosti a často i neurózami či dalšími nemocemi.²³

1.5.2 ODPOČINEK

Stejně důležitý jako odpočinek pasivní – spánek, je odpočinek aktivní. Díky odpočinku regenerujeme pracovní sílu. Je důležité si najít chvíle a místa, kde člověk vypne od okolního světa, tím, že jde do lesa do parku nebo si najde nějakou zájmovou činnost. Aktivním odpočinkem se rozumí vhodně volené činnosti v době pracovního volna. Pro fyzicky pracující je vhodné spíše kulturní vyžití jako je četba románů, návštěva divadla, kina naopak pro duševně pracující je ideální tělesný pohyb. Toto ovšem neplatí bez výhrad. Díky odpočinku se může osobnost harmonicky rozvíjet. Důležitou roli hrají také pracovní přestávky, kdy se člověk může osvěžit, díky tomu nepoklesne pracovní výkon a nesníží se schopnost koncentrace pozornosti. Důležité je i vyplnit volné dny užitečným způsobem, tak aby nedocházelo k otrávenosti a únavě, ale k uvolnění. Mohla by tak vzniknout dráždivá slabost, vnitřní napětí, patická chorobná únava, což bývá často prvním příznakem neurotických onemocnění. Důležitou roli zde hraje i dovolená, která by měla trvat dva až tři týdny a mělo by se změnit prostředí čímž se člověk odpoutá od celoročních problémů.²⁴

1.5.3 VÝŽIVA A STRAVOVÁNÍ

Správnou výživou můžeme upevnit své duševní rovnováhu, zvýšit odolnost vůči infekcím, zvednout svou pracovní výkonnost a prodloužit si život.²⁵

Mezi nejčastější chyby v oblasti výživy patří přejídání, přičemž jde, že některé osoby tím trpí z důvodu stresu a zklamání z běžného života. Člověk by si měl uvědomit, že nadváha ohrožuje zdraví i život. Důležité je také složení stravy, které by se mělo být vyvážené. Měli bychom se také vyvarovat častých chyb, ke kterým patří spěch, vynechání snídaně, řešení problémů jídlem apod.²⁶

²³BARTKO, D. *Moderní psychohygienu*. 1.vyd. Praha: Orbis, 1976 s. 246-247. ISBN neuvedeno.

²⁴BARTKO, D. *Moderní psychohygienu*. 1.vyd. Praha: Orbis, 1976 s. 253-255. ISBN neuvedeno.

²⁵MÍČEK, L. *Duševní Hygienu*. Praha: Státní nakladatelství, n. p., 1984, s. 44. ISBN neuvedeno.

²⁶MÍČEK, L. *Duševní Hygienu*. Praha: Státní nakladatelství, n. p., 1984, s. 44-46. ISBN neuvedeno

1.5.4 POHYB A CVIČENÍ

Pohyb patří mezi nejúčinnější prvky autoregulace pro zachování duševního zdraví. V dnešní době se to týká především sedavého zaměstnání, kdy se odkrývají velké části kůže a dochází k nepříznivým vlivům na páteř, což se projevuje bolestí zad a sníženou pohyblivostí páteře. Tato jednostrannost se dá dobře kompenzovat tím, že člověk ve volném čase cvičí nebo má jinou pohybovou aktivitu. Pakliže má člověk nedostatek pohybu, má to vliv na jeho psychiku, častěji pociťuje emoční napětí a také častěji dochází k psychosomatickým onemocněním. Dle Světové zdravotnické organizace nedostatek aktivního pohybu přispívá ke tvorbě ischemické poruchy srdeční. Výsledkem mnoha prováděných výzkumu je, korelace mezi dobrou fyzickou kondicí a příznaky duševní nerovnováhy, jako je úzkost, napětí, stahování se do sebe, přílišná emociálnost, a tak tomu platí i naopak, pozitivní stavy fungují mezi fyzickou zdatností a duševní rovnováhou.²⁷

Je na každém, jakým způsobem se bude hýbat, zda bude jezdit na kole, plavat, běhat nebo bude mít za zálibu turistiku, ... důležité je také dbát na aktuální zdravotní stav a věk, který ovlivňuje to, jaké pohybové aktivity jsou pro nás vhodné.

1.5.5 PRÁCE A VOLNÝ ČAS

Zaujetí k práci není nikterak špatné, zážitky, které v ní zažíváme ovlivňují náš osobní růst a značně také přispívají k našemu osobnímu štěstí. Mnoho lidí v ní vidí životní naplnění a smysl života. Při výkonu každého zaměstnání spotřebováváme energii, můžeme být unavení a často v něm také musíme řešit mnohé nepříjemnosti.²⁸

Z tohoto důvodu je důležitý „*životní biorytmus, organizované střídání práce a odpočinku, napětí a uvolnění, aby se člověk nedostával do zbytečné hysterické unáhlenosti.*“ Lidský organismus je třeba šetřit, neničit ho a zdokonalovat. Toto si musí uvědomit každý sám, odpočívat, získávat nový rozhled, novou orientaci, vědomosti i nové síly. Volným časem se rozumí jedna ze čtyř částí mimopracovního procesu, který se skládá z: 1. času potřebného k jídlu a spánku, 2. času potřebného k cestám do práce a z práce, 3. čas potřebný k osobní hygieně a udržování domácnosti, 4. vlastní volný čas,

²⁷MÍČEK, L. *Duševní Hygiena*. Praha: Státní nakladatelství, n. p., 1984, s. 55. ISBN neuvedeno

²⁸BARTKO, D. *Moderní psychohygiena*. 1.vyd. Praha: Orbis, 1976 s. 255. ISBN neuvedeno.

kdy můžeme dělat co nás baví, sportovat, hrát karty, bavit se, studovat, jít do kina, jednoduše dělat vše, bez čeho nemůžeme žít a co naplňuje náš život.²⁹ Vzhledem k tomu, že žijeme v uspěchané době, kdy musíme čekat dlouhé fronty v obchodech, v nemocnicích, kvůli dopravě apod., je u velkého množství lidí velký problém najít si na pro sebe volný čas, to velmi často vede ke k nespokojenosti, konfliktům a hádkám. Východiskem k získání většího fondu času je v dnešní době aplikace vědeckých poznatků, které umožní přesun pracovníků z výroby do jiných odvětví.³⁰

1.5.6 RODINA A MEZILIDSKÉ VZTAHY

Každý z nás v životě potřebuje kontakt s druhými lidmi. Díky mezilidským vztahům si udržujeme duševní rovnováhu. V posledních desetiletích psychologie a psychiatrie zdůrazňuje důležitost osobních vztahů. Dříve byly spatřovány příčiny neuróz a dalších příbuzných poruch v konfliktech vnitřních, biologických potřeb a vrozenými dispozicemi. V současné době jde především o vztahy člověka s prostředím, především společenským, a to v oblasti osobních a interpersonálních vztahů. Pozitivní osobní vztahy naplňují znaky vztahů kolektivních. Dle Makarenka je rodina označována za kolektiv, a tento kolektiv je prvním, kde se dítě vyvíjí a učí pro další kolektivy. V osobních vztazích pozitivně působí společné a společensky hodnotné cíle, patří sem činnosti vedoucí k jejich dosažení, překonávání společných překážek a společné zážitky při takovýchto činnostech.³¹

Proto, aby se osobní vztahy upevňovali je zapotřebí mít úctu k člověku, pozitivní emoční postoje, naopak pokud nemá člověk dostatek společných a společenských hodnotových cílů a činností, může docházet k rozporům ve vztazích anebo, ponechání konfliktů bez řešení. V tomto případě je velmi důležitá výchova a sebevýchova a také působení formativní, kdy se člověk učí adekvátně formovat své osobní vztahy, toto je také úkolem učitelů, pedagogů a psychologů. Člověk může svou osobnost pozitivně

²⁹BARTKO, D. *Moderní psychohygienu*. 1.vyd. Praha: Orbis, 1976 s. 255-257. ISBN neuvedeno.

³⁰Tamtéž, str. 257, 258.

³¹ČÁP, J. *Psychologie pro učitele*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1987, s. 354. ISBN neuvedeno.

formovat různými způsoby, při volbě pracovních i zájmových činnostech, způsobů zábavy, přátel a osobních vztahů.³²

1.6 TIME MANAGMENT

Time managmentem se rozumí efektivní řízení našeho volného času. Proto abychom, toho co nejvíce stihli si potřebujeme dobře organizovat a řídit čas. Jde o ideálně rozložení dne a využití skrytých či nevyčerpaných rezerv. K tomu je za potřebí stanovení si cílů, jsou důležité k tomu, abychom si uvědomili to, čeho chceme dosáhnout a mohli si pak užít dobrý pocit z jejich zvládnutí, navíc díky nim máme potřebnou motivaci. „Člověk by se měl ujasnit cíle v oblastech profesních (studijních), duševních (schopnosti), rodinných a společenských (duchovních) a finančních.“ Pro udržení spokojeného života, je důležité mít rovnováhu mezi všemi oblastmi života, nejenom kariérní cíle. Cíle by měli být dosažitelné, tak abychom mohli mít radost z úspěchu, měřitelné, ke zjištění jejich efektivity. Naše přání by měli být přeformulováno na dosažitelný cíl, dobré je také mít cíle napsané a mít aktivity, které vedou k naplnění našich cílů.

Krátkodobé a dlouhodobé cíle

Co se týče krátkodobých cílů, tak ty potřebujeme k tomu abychom věděli, co budeme dělat dnes. Dlouhodobé cíle jsou zapotřebí k tomu dát význam a směr cílům střednědobým a krátkodobým. Je dobré si dělat plány roční, měsíční, týdenní a denní, které nám budou nastiňovat vývoj v následujících deseti letech.

Tyto plány obsahují vize a přání, kterých by chtěl člověk dosáhnout. Na základě vizí a cílů se tvoří plán na další rok, různé akce, které jsou naplánované, tento plán je potřeba doplňovat. Stejným způsobem se tvoří i plány týdenní a denní.

Co se týče plánování denního, je třeba naplánovat si 60 % dne a 40 % nechat na nečekané události a další povinnosti. nečekané události a další povinnosti. Pro efektivnější výkon

³²ČÁP, J. *Psychologie pro učitele*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1987, s. 354, 355
ISBN neuvedeno.

je dobré znát svůj biorytmus, dobu, kdy je člověk nejvýkonnější, a naopak v jakých fázích dochází k útlumovým fázím. Ty může člověk využít k rozhovorům s přáteli apod.³³

Důležité je také stanovení priorit při výkonu úkolů. Dělí se na důležité, nedůležité, naléhavé a nenaléhavé.

Dělení priorit

- **Priorita A – důležité a naléhavé** – jedná se o záležitosti, které je třeba vyřešit co nejdříve (nejlépe dnes)
- **Priorita B – důležité a nenaléhavé** – jsou v nich zakomponované věci, které nemusejí být vykonány bezprostředně dnes, ale jsou důležité k dosažení cílů, bývají odkládány, avšak jejich vykonáním nevzniknou úkoly A. Každý den je důležité pracovat na alespoň jednom úkolu.
- **Priorita C – nedůležité a naléhavé** – tyto úkoly jsou nutné, ale nejsou tak důležité pro dosažení cílů, proto je dobré pověřit jimi někoho jiného nebo je odmítnout. Pokud je člověk musí splnit neměl by s nimi ztrácet mnoho času.
- **Priorita D – nedůležité a nenaléhavé** – těmto věcem nemá přílišný význam se věnovat, bývají zábavné, ale nevedou k dosažení cílů.³⁴

Zloději času

„Mezi nejčastější zloděje času patří nestanové priority a cíle, neplánování, dělání příliš mnoho věcí najednou, neschopnost říci ne, vyrušování jinými lidmi, odkládání atp.“
Je důležité je včasné rozpoznat a začít je eliminovat.³⁵

³³Malečková M. *Time management*. [online]. 2009 [cit. 2016-11-2]
Dostupné z: <http://www.softskills.wz.cz/html/time.html>

³⁴KNOBLAUCH, Jörg Wöltje, Holger. *Time management: Jak lépe plánovat a řídit svůj čas*. 1. vyd. Praha: Grada, 2006, 26-30. ISBN 80-247-14440-X.

³⁵Malečková M. *Time management*. [online]. 2009 [cit. 2016-11-2].
Dostupné z: <http://www.softskills.wz.cz/html/time.html>.

2 UČITEL JAKO SOUČÁST EDUKAČNÍHO PROCESU

Učitel je jeden se základních činitelů vzdělávacího procesu. Jedná se o profesionálně kvalifikovaného pracovníka, který má na starosti přípravu, řízení, organizování a je zodpovědný za výsledky tohoto procesu. K výkonu tohoto povolání je zapotřebí pedagogická způsobilost. Jeho hlavní náplní je předávání znalostí žákům. V současné době je učitel považován za osobu, která se podílí v interakci se žákem na vytváření edukačního prostředí a klimatu třídy. Stále více stoupá význam sociálních rolí v interakci s žáky a učitelé stále více spolupracují s rodiči a komunitou.³⁶

2.1 VYMEZENÍ UČITELSKÉ PROFESE

Profesí se rozumí určité povolání, které je spojené s určitou kvalifikací nebo odbornými znalostmi a dovednostmi, přičemž je většinou vykonávané na základě zákonného oprávnění. Toto plně odpovídá učitelské profesi.³⁷

Pojmem učitel se rozumí osoba, která vyučuje ve škole. Řadí se do skupiny „pedagogických pracovníků“ vedle jiných profesionálů této skupiny.³⁸ Avšak pro odborné účely je třeba tento termín přesněji vymezit, učitel je odborně kvalifikovaná osoba, která se řadí mezi hlavní edukační činitele.³⁹

Podle zákona č. 563/2004 Sb. o pedagogických pracovnících a o změně některých zákonů „je pedagogickým pracovníkem ten, kdo koná přímou vyučovací, přímou výchovnou, přímou speciálně pedagogickou nebo přímou pedagogicko-psychologickou činnost

³⁶PRŮCHA, J. Walterová E. Mareš J., *Pedagogický slovník*. 4.vyd. Praha: Portál, 2003, s. 251. ISBN 80-7178-772-8.

³⁷PRŮCHA, J. *Učitel, současné poznatky o profesi*. Praha: Portál, 2002, s. 19. ISBN 80-7178-621-7.

³⁸PRŮCHA, J. *Učitel, současné poznatky o profesi*. Praha: Portál, 2002, s. 17, 18. ISBN 80-7178-621-7.

³⁹PRŮCHA, J. Walterová E. Mareš J. *Pedagogický slovník*. 4.vyd. Praha: Portál, 2003, s.251 ISBN 80-7178-772-8.

přímým působením na vzdělávaného, kterým uskutečňuje výchovu a vzdělávání na základě zvláštního právního předpisu.“⁴⁰

Z psychologického hlediska je důležitá otázka, jaké vlastnosti osobnosti učitele jsou důležité, a které naopak nepříznivé k výkonu učitelské profese. Důležité psychické vlastnosti se rozpoznají podobně jako u ostatních povolání a to, rozbořením úkolů, požadavků na ně kladených, zvládnutí obtížných činností, kde se projevují nedostatky, srovnáváním začátečníků a zkušených a dále učitelů se slabšími a lepšími výsledky, zkoumá se vývoj učitelů, jakým způsobem se učí zvládat obtížné úkoly a problémy.

Mezi úkoly a požadavky na učitele se řadí

1. Vyučovat a vzdělávat, mít na starosti osvojování dovedností a návyky včetně rozvoje schopností žáků.
2. Vychovávat třídu, každého jednotlivého žáka, formovat jejich zájmy a přesvědčení a charakter.
3. Být nápomocný při vytváření specifických vztahů s kolektivem, vést vztahy odpovídající etickým principům, být v interakci s žáky a poznávat jejich vývoj, výsledky vyučování a výchovy a tím řídit další výchovně vzdělávací proces.
4. Osvojit si určitý vědní obor a stále se v něm zdokonalovat.
5. Osvojit si pedagogické a psychologické poznatky, které jsou nutné k výkonu dané profese, stále se v nich vzdělávat a užívat je k získávání lepších výsledků v práci.
6. Dávat žákům pozitivní příklad, aby prohlubovali kulturní a politický rozhled, účastnit se veřejného dění a dbát o své fyzické a duševní zdraví.
7. Koordinovat a organizovat své činnosti i činnosti žáků a dalších osob, tak aby byla pozitivně formovaná osobnost žáků.⁴¹

⁴⁰Zákon č. 563/2004 Sb., § 2, odst. 1 [online]. 2016 [cit. 2016-11-2].

Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2004-56>

⁴¹ČÁP, J. *Psychologie pro učitele*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1987, s. 303-304. ISBN neuvedeno.

2.1.1 POŽADAVKY KLADENÉ NA UČITELSKOU PROFESI

Každá profese si klade na pracovníky různé nároky.⁴² Souhrn všech činitelů, které utváří učitele se formuje po léta, nejenom studiem vysoké školy, stálým získáváním zkušeností si každý vytváří svůj osobitý pedagogický systém ve vztahu ke vzdělávací realitě. Avšak jsou tu složky, který musí každý budoucí pedagog zvládnout.⁴³

1. **Odborné vzdělání v oboru** – důležité je, aby učitel neustále rozšiřoval své odborné i všeobecné vzdělání, které ho ochrání před nekritickým vyvyšováním a pocitům méněcennosti.⁴⁴
2. Je třeba zvládnout obor své aprobace v celé šíři a neustále se dostávat na úroveň nejnovějších poznatků vědy. Tady je podstatné schopnosti a dovednosti si neustále samostatně doplňovat.⁴⁵
3. **Odborné vzdělání pedagogické a psychologické** – tyto kompetence jsou nezbytnou součástí odborné kvalifikace pedagoga. Umožňují pochopení rozvoje osobnosti žáka a skupiny, pravidla procesu vyučování i výchovy.⁴⁶ Na základě těchto kompetencí pedagog může tvůrčím způsobem přistupovat k realizaci ke vzdělávacím situacím.⁴⁷
4. **Osobnostní předpoklady** – vzhledem k tomu, že je k výkonu této profese zapotřebí vysoká míra koncentrace, neustále zde probíhají procesy rozhodování, kdy dochází ke stresovým situacím, je zde značná hlučnost, prašnost, je zapotřebí vysoké fyzické i psychické odolnosti. Mimořádně je zatížené hlasové, sluchové, pohybové i nervové ústrojí. Mezi hlavní psychické předpoklady řadíme „(vyrovnanost, zdravé sebevědomí, emoční zralost – související s věkem, zdravím, sociálně ekonomickými podmínkami včetně rodinného zázemí)“.

⁴²DVOŘÁČEK J. *Základy pedagogiky*, Praha: Oeconomica, 2014, s. 162. ISBN 978-80-245-2014-8.

⁴³KOHOUT K. *Základy obecné pedagogiky*, Praha: Univerzita Jana Amose Komenského 2010, s. 59 ISBN 978-80-7452-009-9.

⁴⁴KOHOUT K. *Základy obecné pedagogiky*, Praha: Univerzita Jana Amose Komenského 2010, s. 162. ISBN 978-80-7452-009-9.

⁴⁵KOHOUT K. *Základy obecné pedagogiky*, Praha: Univerzita Jana Amose Komenského 2010, s. 59, ISBN 978-80-7452-009-9.

⁴⁶DVOŘÁČEK J. *Základy pedagogiky*, Praha: Oeconomica, 2014, s. 162 ISBN 978-80-245-2014-8.

⁴⁷KOHOUT K. *Základy obecné pedagogiky*, Praha: Univerzita Jana Amose Komenského 2010, s. 59-60. ISBN 978-80-7452-009-9.

Dále sem řadíme „*mravní zralost, cit pro spravedlnost, trpělivost, samostatnost*“, pohotové řešení vzniklých situací. Každý učitel by měl mít jistou dávku filantropie a altruismu, které vyplývají z vnitřní potřeby pomáhat druhým. Důležitou výbavou učitele by měla být vnitřní motivace, proto aby postupem času nedocházelo ke ztrátě nadšení a pochybnostem o vlastní práci, což může mít za následek syndrom vyhoření.⁴⁸

⁴⁸DVOŘÁČEK J. *Základy pedagogiky*, Praha: Oeconomica, 2014, s. 163. ISBN 978-80-245-2014-8.

2.1.2 KVALIFIKACE UČITELŮ A PEDAGOGICKÁ ZPŮSOBILOST

Pojmem kvalifikace je označován souhrn předpokladů pro výkon určitého povolání nebo sjednaný druh činnosti, který má předepsaný stupeň složitosti, přesnosti a namáhavosti práce.⁴⁹ U profese učitelů se kvalifikace vytváří ze dvou zdrojů: 1) na základě formálního vzdělání – počáteční/přípravné vzdělávání, 2) na základě praktických zkušeností při výkonu povolání. Dále se pracuje s termínem kvalifikace, což je pedagogická způsobilost. Co se týče kvalifikace ta je učitelům jednoznačně dána minimální úrovní počáteční přípravy učitelů, na rozdíl od pedagogické způsobilosti, která má širší obsah i závažnost. Toto lze pochopit tak, že získání kvalifikace ještě neznamená, že má učitel způsobilost k výkonu svého povolání. Pedagogickou způsobilostí se rozumí souhrn vědomostí a dovedností z oblasti didaktiky, pedagogiky, pedagogické psychologie, které jsou získány studiem určitého učitelského zaměření.⁵⁰

*„Podle Zákona č. 563/2004 Sb. o pedagogických pracovnících a o změně některých zákonů získává učitel prvního stupně základních škol potřebnou způsobilost k vykonávání přímé pedagogické činnosti především studiem akreditovaného magisterského oboru, který je orientován pro přípravu jedinců pro učitelství na prvním stupni základní školy“.*⁵¹

Pedagogická způsobilost nezahrnuje pouze studium a přípravu, ale také to, zda je učitel osobnostně vybaven pro výkon své profese, příkladem je zodpovědnost učitele za své výsledky, toto musí být zahrnuto v hodnotovém systému. Mezi složky způsobilosti pro úspěšný výkon řadíme:

- „Odbornou způsobilost“, která je dána pedagogickou, psychologickou a didaktickou přípravou.
- „Výkonovou způsobilost“, ta je podmíněna pracovní zdatností, ať už fyzickou či psychickou schopností zvládat pracovní vypětí.

⁴⁹PRŮCHA, J. Walterová E. Mareš J. *Pedagogický slovník*. 4.vyd. Praha: Portál, 2003, s. 110, 111. ISBN 80-7178-772-8.

⁵⁰PRŮCHA, J. *Učitel, současné poznatky o profesi*. Praha: Portál, 2002, s. 31. ISBN 80-7178-621-7.

⁵¹Zákon č. 563/2004 Sb., § 2, odst. 1 [online]. 2016 [cit. 2016-11-2].

Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2004-563>.

- „*Osobnostní způsobilost*“, kam řadíme vůli, charakter, sociální zralost, schopnost navazování mezilidských vztahů.
- „*Společenskou způsobilost*“, a to především morální vlastnosti učitelé nosícího morální hodnoty.
- „*Motivační způsobilost*“, sem patří ztotožnění se s rolí učitele a angažovanost pro její realizaci.⁵²

2.2 TYPOLOGIE UČITELŮ

Socioprofesionální skupina „učitelé“ je vnitřně diferencovaná. Existuje mnoho typologií, podle kterých můžeme zařadit učitele do určitých skupin, nejmarkantnější je typologizace podle toho, na kterém stupni školy učitelé vyučují.⁵³

Podle toho učitele můžeme rozdělit do skupin:

- učitelé MŠ,
- učitelé ZŠ, 1.st
- učitelé ZŠ, 2.st.
- učitelé SŠ
- učitelé konzervatoří
- učitelé VOŠ.⁵⁴

Dalším dělením je podle oborů, které učitelé vyučují, jsou zde učitelé, kteří vyučují všechny předměty daného stupně a na druhé straně velký počet učitelů, kteří jsou specializováni na jednotlivé předměty nebo obory. Typologie učitelů má rozhodující význam při vzdělávání, platí, že čím nižší stupeň je vzdělávání tím kratší a méně náročná je profesní příprava, mnozí pedagogové toto považují za absurdní, délka praxe se však v tomto ohledu nemění.⁵⁵

⁵²PRŮCHA, J. *Učitel, současné poznatky o profesi*. Praha: Portál, 2002, s. 32. ISBN 80-7178-621-7.

⁵³PRŮCHA, J. *Učitel, současné poznatky o profesi*. Praha: Portál, 2002, s. 22. ISBN 80-7178-621-7.

⁵⁴PRŮCHA, J. *Moderní pedagogika*, Praha: Portál, 2002, s. 141. ISBN 80-7367-047-X.

⁵⁵PRŮCHA, J. *Učitel, současné poznatky o profesi*. Praha: Portál, 2002, s. 23. ISBN 80-7178-621-7.

Jiná typologie vychází z osobnostních charakteristik učitelů, kdy se učitelé odlišují podle svého temperamentu, podle sebehodnocení své úspěšnosti, podle svých aspirací v kariérním růstu, podle způsobu zvládání pracovní zátěže.⁵⁶ Z tohoto důvodu by se měl učitel udržovat v psychické pohodě, protože má vliv na další vývoj žáků.

2.3 VÝCHOVNÉ STYLY UČITELE

Působení jednotlivých výchovných stylů závisí na širších souvislostech, na celkovém postoji a vztahu učitele k dětem, na emoční atmosféře ve skupině, na celkovém způsobu výchovy. Toto můžeme spatřovat kupříkladu u toho, kdy při napomenutí některého učitele žáci poslechnou, druhého neberou vážně a u třetího učitele napomenutí vyvolá přímo odpor. Výchovné styly velmi často korespondují s povahou učitele a závisí také na okolnostech. Každý učitel by si měl zvolit styl, který bude zvyšovat aktivitu ve třídě, zvyšovat kreativitu a eliminovat nekázeň. Sám učitel by měl být psychicky vyrovnaný a nenechat se rozhodit.

Styly výchovy podle K. Lewina:

- **Autokratický styl** (autoritativní dominantní) – vychovatel hodně rozkazuje, hrozí trestá, jen málo respektuje přání a potřeby dětí, jasně dává najevo, že je někdo víc svými zkušenostmi, úsudky a rozhodnutími a nerespektuje samostatnosti a iniciativu žáků.
- **Slabé řízení** (liberální výchova) – vychovatel řídí děti málo nebo vůbec, při složitých situacích bývá tento styl lepší než autokratický, avšak nevede děti⁵⁷ k dodržování norem a požadavků, které jsou nezbytné k formování charakteru.
- **Sociálně integrační vedení** (integrační, demokratické) – vychovatel dává přehled o celkové činnosti skupiny a seznamuje je s jejich cíli, žákům dává větší svobodu a podporuje jejich iniciativu, místo trestů jde skupině příkladem, ve skupině se diskutuje o společné práci, podskupiny se vytváří

⁵⁶PRŮCHA, J. *Moderní pedagogika*, Praha: Portál, 2002, s. 142. ISBN 80-7367-047-X.

⁵⁷ČÁP, J. *Psychologie pro učitele*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1987, s. 309. ISBN neuvedeno.

spontánně ne příkazem. Učitel podává návrhy a dává tak možnosti výběru, je ochoten řešit i jiné věci než, které úzce souvisí s výukou, má porozumění. Tento postup se však neobejde bez příkazů, napomenutí, potrestání apod., avšak nikdy nepřevažují.⁵⁸

2.4 VYUČOVACÍ STYLY UČITELE

„Vyučovací styl vzniká z učitelových předpokladů pro pedagogickou činnost, rozvíjí se spolupůsobením vnějších a vnitřních faktorů“⁵⁹ Učitel používá styl na základě svých poznávacích procesů a preferencí. Každý pedagog se do určité míry odlišuje a na základě toho uplatňuje individuální vyučovací styl. Důležitým aspektem je, aby vedly k efektivní výuce. Mezi nejfrekventovanější styly učitelů patří přístup manažerský, facilitační, pragmatický a přístup svobodného vzdělávání.

- **Manažerský přístup**-jedná se o přístup, kde, pedagog působí jako manažer, který řídí získávání dovedností, znalostí, vědomostí a kompetencí. Takový to učitel velmi dobře organizuje výuku, pracuje systematicky a poskytuje zpětnou vazbu.
- **Facilitační přístup**-u tohoto přístupu se pedagogové soustředí na rozvoj individuálních schopností každého jednotlivého žáka, případně pomáhá zvládat určité nedostatky. Učitel se zaměřuje na silné stránky jednotlivců.
- **Pragmatický přístup**-tento přístup je zaměřený na dosažení užitečných znalostí a dovedností ve spojení s jejich aplikací.
- **Přístup svobodného vzdělávání**-chápe učitele jako osvoboditele ducha.⁶⁰

2.5 OSOBNOST UČITELE

„Z psychologického hlediska je osobností každý člověk s jedinečnou strukturou svých psychických vlastností a dispozic. Důraz je pokládán na jednotu psychických procesů,

⁵⁸ČÁP, J. *Psychologie pro učitele*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1987, s. 309-310. ISBN neuvedeno.

⁵⁹ PRŮCHA, J. Walterová E. Mareš J. *Pedagogický slovník*. 4.vyd. Praha: Portál, 2003, s. 356. ISBN 80-7178-772-8.

⁶⁰ZORMANOVÁ L. *Didaktika dospělých*. Praha: Grada, 2017, s. 83. ISBN 978-80-271-9715-6.

stavů a vlastností, na souhrn vnitřních determinantů prožívání a chování“⁶¹ V učitelské profesi je velmi důležitá charakteristika osobnosti, již u antických učenců se vytvářely požadavky na žádoucí rysy osobnosti učitelů, tyto snahy byly následně formulovány J. A. Komenským a dalšími pedagogy-teoretiky. Mezi důležité rysy již počátku 19.století patřily motivace k povolání, talent pro povolání a kognitivní vybavenost, což se týkalo pouze mužů, protože ženy mohly vykonávat učitelskou profesi až od konce 19.století. V současné době se výzkumy zaměřují především na osobnostní charakteristiky učitelů, především kvůli tomu, aby bylo zjištěno, jak se žáci učí a co se naučí, to je také dáno určitými rysy osobnosti učitele. Mezi vlastnosti efektivních edukačních procesů patří: stupeň učitelovi kvalifikace, rozsah výcviku, specializace v předmětech, věk, profesní zkušenost, etnická příslušnost, verbální schopnost a postoje. Důležitá je také psychická odolnost učitele, která ovlivňuje celkové edukační klima ve třídě.⁶² V prostorách třídy a školy dochází k interakci mezi učiteli a žáky. V tomto procesu se projevuje individualita učitele v závislosti na jeho věku, pohlaví, temperamentu, zkušenostem, sebehodnocení a jinými osobnostními vlastnostmi. Každý učitel si se žáky vytváří specifické edukační klima (psychosociální a komunikační).⁶³ Zvláště důležité je, aby byl učitel motivován ke svému povolání, měl talent a kognitivní vybavenost: zdravý rozum, zdravé rozvážení, dobrou paměť, proto je důležité, aby se učitel udržoval v duševní rovnováze.⁶⁴

⁶¹PRŮCHA, J. Walterová E. Mareš J. *Pedagogický slovník*. 4.vyd. Praha: Portál, 2003, s. 184. ISBN 80-7178-772-8.

⁶²PRŮCHA, J. *Moderní pedagogika*, Praha: Portál, 2002, s. 188-189. ISBN 80-7367-047-X.

⁶³PRŮCHA, J. *Učitel, současné poznatky o profesi*. Praha: Portál, 2002, s. 23. ISBN 80-7178-621-7.

⁶⁴PRŮCHA, J. *Moderní pedagogika*, Praha: Portál, 2002, s. 189. ISBN 80-7367-047-X.

3 STRES JAKO FAKTOR OHROŽUJÍCÍ ZDRAVÍ UČITELE

Jeho přesné vymezení dokáže specifikovat jen malá část populace. Stres se neodmyslitelně součástí uspěchané doby a týká se každého z nás, a proto je dobré se o něm dozvědět alespoň základní informace.

3.1 STRES

Stres (slovo pochází z anglického slova zátěž), přichází v situacích nadměrného zatížení psychiky, v nevyhnutelných situacích, může jít například o příliš hlučné prostředí, horké pracovní prostředí nebo nesnesitelné manželství, avšak jedná se také o psychofyzický stav subjektu způsobený stresovou situací, ve které se ocitl.⁶⁵

Co se rozumí pod pojmem stres? Jedná se o sebezáchovný mechanismus, který má každý živý organismus. Pokud se na stres podíváme z biologického hlediska, jde vlastně o mobilizaci všech sil a rezerv, které jsou člověku k dispozici. Pakliže jsme vystaveni stresu do přijatelné míry, může nám být prospěšný tím, že nás nutí ke koncentraci a zvyšuje naši odolnost. V případě, že je narušená rovnováha, dochází tak ke stavům vyčerpanosti a přetěžování, což může být pro organismus ohrožující. Rozlišujeme distres, který je negativně působící, tento stres pojednává o negativních stresových situacích a dále eustres jež nás motivuje k lepším výkonům a díky němuž dosahujeme lepších výsledků.⁶⁶ Rozlišujeme také stres podle jeho intenzity, na hyperstres, což je ten, který přesahuje hranice adaptability a hypostres, který můžeme ještě ustát, ale při jeho dlouhodobém působení může dojít k opaku.⁶⁷

⁶⁵NAKONEČNÝ, M. *Obecná psychologie* Praha: Triton, 2015, s. 532. ISBN 978-80-7387-929-7.

⁶⁶PAULÍNOVÁ Lea. *Psychologie pro tebe*. Praha: Informatorium 1998, s. 58-59.
ISBN 80-85427-30-0.

⁶⁷KŘIVOHLAVÝ J. *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada 1998, s. 8. ISBN 80-7169-551-3.

3.2 PŘÍČINY A PROJEVY STRESU

Faktory, které vyvolávají stres se nazývají stresory, dělí se na fyzické (kam můžeme ku příkladu zařadit hlučné prostředí, sociální (špatné vztahy na pracovišti), psychické (nezaměstnanost), jejich rozlišení je mnohdy náročné, neboť aspekty fyzické a sociální jsou současné stresory psychické. Reakcí na stres bývá mobilizace adaptivních sil jedince, kdy se připravuje na boj nebo na útěk.⁶⁸

Proto aby člověk zvládl stresové situace využívá strategie zvládání stresu, u první z nich se orientuje na problém a hledá způsoby jeho vyřešení, týkají se nejen konkrétní situace, ale také osobnosti, která by měla změnit postoje či chování, druhá strategie je orientovaná na emocionální důsledky stresu, protože právě prostřednictvím dochází k psychosomatickým poruchám, proto je důležité přehodnocení emocí, které stres vyvolal jde například o strach či vztek. Zvláštním případem je pozornost odvracející strategie, kdy se jedinec rozptýlí a odvrátí tak pozornost od stresové situace, třeba sportem.⁶⁹

Vnější příčiny vyvolávající stresové situace:

- dlouhodobá duševní námaha bez patřičného odpočinku
- hlučné prostředí, spěch, pokud člověk není schopen stihnout vše co se od něj žádá
- nedostatek pohybu, jednotvárné činnosti, nedostatek podnětů
- narušené sociální vazby v rodině i na pracovišti
- nedostatek aktivního odpočinku

Vnitřní příčiny vyvolávající stresové situace:

- negativní emoce a myšlenky
- pocity viny a špatné svědomí
- neustálý strach a obavy z toho co bude
- nemoc, bolest, obezita

⁶⁸NAKONEČNÝ, M. *Obecná psychologie* Praha: Triton, 2015, 532-533. ISBN 978-80-7387-929-7.

⁶⁹NAKONEČNÝ, M. *Obecná psychologie* Praha: Triton, 2015, s. 533. ISBN 978-80-7387-929-7.

- nedostatečné sebevědomí
- trvale se cítit podřízený a neschopný uhájit svá práva
- ztráta životní smyslu a naplnění⁷⁰

Mezi fyziologické příznaky stresu řadíme: bušení srdce, bolest a sevření hrudi, nechutenství, bolesti pocení rukou, migrény, dvojité vidění aj. Dále rozlišujeme emocionální příznaky, kam řadíme: změny nálad, neschopnost projevit emoční náklonnosti, nadměrné starosti o vlastní zdraví, nadměrné snění, omezení sociálních kontaktů, pocity únavy, zvýšená popudlivost, podrážděnosti, úzkost.⁷¹

Pakliže člověk, tyto příznaky dlouhodobě přehlíží může to mít za následek vznik psychosomatických onemocnění. Mezi ty nejznámější řadíme žaludeční vředy, bolesti hlavy, vysoký krevní tlak, nespavost, zažívací potíže, snížení funkce imunitního systému.⁷²

Bezprostřední vztah k důsledkům stresu má psychická odolnost člověka, někdo je odolný v zaměstnání, ale pakliže by mu byl partner nevěrný hned se hroučí, jiní zase dobře snášejí hluk na pracovišti, ale jsou frustrovaní při menších obtížích při cestování. Pro odolné osoby se používá výraz „tvrdí lidé“, tyto osoby vykazují *„vyšší míru sebeovládání, jsou aktivní ve zvládnutí stresu, lépe se o sebe starají a mají lepší tělesný a zdravotní stav“*. Reakcí na stres může být útek do nemoci, takto reagují lidé, na které je kladen příliš vysoký tlak a stres nedovedou sami zvládnout. Opačným případem jsou osoby, které mají příliš mnoho práce a na úkor volného času, tyto lidé jsou *„stále více ve spěchu, netrpěliví, impulzivní, přetažení, potencionálně nepřátelští“*, bývají nazýváni workoholiky. Tyto osoby mají sklon k onemocnění srdce a srdečním infarktům.⁷³

Zvládání stresu („coping“) toto se netýká pouze zasažené osoby, ale také jejího sociálního zázemí, kam řadíme pomoc od rodiny, přátel, spoluzaměstnanců apod. Je potřeba aby se do tohoto procesu zapojila celá osobnost, tudíž současně aby nešlo jen o řešení problému,

⁷⁰PAULÍNOVÁ L. *Psychologie pro tebe*. Praha: Informatorium 1998, s. 85-86. ISBN 80-85427-30-0.

⁷¹NAKONEČNÝ, M. *Obecná psychologie* Praha: Triton, 2015, s. 534. ISBN 978-80-7387-929-7.

⁷²PAULÍNOVÁ L. *Psychologie pro tebe*. Praha: Informatorium 1998, s. 85-86. ISBN 80-85427-30-0.

⁷³NAKONEČNÝ, M. *Obecná psychologie* Praha: Triton, 2015, s. 534-535. ISBN 978-80-7387-929-7.

ale také o zvládnutí vzniklé emocionální krize. V prvním případě jde o boj s vnějšími stresory, ve druhém o boj s vlastním vnitřním stavem, který je doprovázen úzkostí.⁷⁴

Rozlišujeme tři způsoby zvládnutí stresu:

- zaměření se na změnu nebo odstranění vnějších podmínek, které stres vyvolávají (instrumentálně orientované zvládnutí)
- zaměření se na vnitřní změnu, na eliminaci či reinterpretaci negativních emocí (emocionálně orientované zvládnutí)
- zaměření na změnu významu situace pro jedince, na přehodnocení situace (zaměření na přecenění)⁷⁵

3.3 SYNDROM VYHOŘENÍ

Následkem dlouhodobě působícího stresu a nespokojenosti učitelů může být syndrom vyhoření. Pojem vyhoření (burn-out) existoval již od doby, kam sahá vznik lidské práce, ale jeho název tak jak ho známe dnes začal razit H.J. Freudenbergler až v roce 1974 v USA, kdy docházelo ke ztrátě motivace v alternativních institucích.⁷⁶

Syndrom vyhoření je psychologický a sociální pojem, který je rozšířen především u povolání, kde se přímo pracuje s lidmi, jde o pomáhající profese, kam můžeme řadit sociální pracovníky, lidé v oblasti medicíny a psychologie a neodmyslitelně sem patří i učitelé. Tito lidé jsou v každodenním kontaktu s lidmi, pomáhají jim řešit problémy, a přitom do toho dávají svou energii, přičemž energie plyne jen od toho, kdo pomáhá. Důsledek takového dlouhodobého vydávání energie může být vyčerpání, pokles sebeúcty a pozornosti k sobě samému.⁷⁷

⁷⁴NAKONEČNÝ, M. *Encyklopedie obecné psychologie*. Praha: Academia. 1997, 41-42. ISBN 80-200-0625-7.

⁷⁵NAKONEČNÝ, M. *Encyklopedie obecné psychologie*. Praha: Academia. 1997, s. 40-41. ISBN 80-200-0625-7.

⁷⁶SCHMIDBAUER, W. *Syndrom pomocníka*. Praha: Portál 2008, s. 217. ISBN 978-80-262-0865-5.

⁷⁷MAROON I, *Syndrom vyhoření u sociálních pracovníků*. Praha: Portál 2012, s. 10-11. ISBN 978-80-262-01-80-9.

Existuje mnoho definic a popisů příznaky, avšak doposud jednotná definice není, syndrom vyhoření se týká osob, které mají v zaměstnání intenzivní sociální kontakty. Taktéž můžeme říci, že syndrom vyhoření znamená postupnou ztrátu energie a idealismu, z důvodu neadekvátních pracovních podmínek, nenaplnění očekávání a v okamžiku, kdy si člověk uvědomí, že ztratil prvotní nadšení pro danou práci.⁷⁸

Jedna z definic zní takto: „*Vyhoření je proces extrémního emočního a fyzického vyčerpání se současným cynickým, distancovaným postojem a sníženým výkonem jako následek chronické a mezilidské zátěže při intenzivním nasazením pro jiné*“.⁷⁹

3.3.1 PREVENCE SYNDROMU VYHOŘENÍ

Syndromu vyhoření můžeme předcházet tím, že si nebudeme dávat nereálné cíle, budeme oddělovat náš soukromý život od toho pracovního, adekvátně využijeme náš volný čas, abychom se cítili odpočatí a měli energii na naší práci. Důležité je také pěstování našich vztahů v sociálním prostředí, a to především jejich hustotu, sílu a trvalost, jedná se o sousedy, členy spolků a klubů. Neodmyslitelně sem patří i naše vztahy soukromé u kterých je než kvantita důležitá kvalita a síla vztahů, jedná se o partnery, členy rodiny, přátele, tyto osoby přispívají k našemu psychickému i fyzickému zdraví, vyměňujeme si s nimi informace a máme od nich zpětnou vazbu a přinášejí nám pocity spokojenosti a jistoty.⁸⁰ Důležitý je také neustálý profesní vývoj, lékaři a učitelé se neustále učí od svých pacientů a žáků a tím dostávají zpětnou vazbu. Péče o zdraví a budování zdravého sebevědomí jsou dalšími aspekty zabraňujícím vzniku syndromu vyhoření. V neposlední řadě sem patří motivace a trvalý zájem o profesní vývoj, který zabraňuje rutině.⁸¹

⁷⁸POSCHKAMP T. *Vyhoření, rozpoznání, léčba, prevence*. Brno: Edika 2013, s. 11.
ISBN 978-80-266-0161-6.

⁷⁹POSCHKAMP T. *Vyhoření, rozpoznání, léčba, prevence*. Brno: Edika 2013, s. 11.
ISBN 978-80-266-0161-6.

⁸⁰MAROON I. *Syndrom vyhoření u sociálních pracovníků*. Praha: Portál 2012, s. 94.
ISBN 978-80-262-01-80-9.

⁸¹SCHMIDBAUER, W. *Syndrom pomocníka*. Praha: Portál 2008, s. 225-228.
ISBN 978-80-262-0865-5.

3.4 ZVLÁDÁNÍ ZÁTĚŽE V UČITELSKÉ PROFESI

Učitelská profese se řadí mezi profese náročné a nadměrné zatěžující. Na učitele působí mnoho vlivů, které mohou negativně ovlivňovat jejich zdraví. Proto je velmi důležité, aby rozvíjeli schopnosti, které jim pomáhají tyto situace překonávat. Psychické schopnosti či dispozice bývají označovány termínem odolnost (hardiness). Vzhledem k tomu, jak je učitelská profese zatěžující a mnohdy stresující, má právě tato dispozice prvořadou důležitost. „*Hardiness je definována jako „slititina tří osobnostních vlastností“*“, jedná se o to, že má jedinec pod kontrolou, co se děje v jeho životě i okolí, umí se ztotožnit sám se sebou, s vlastní existencí a tím co dělá, s institucemi, do kterých patří a v tom nacházet smysluplnost, dále sem patří přesvědčení, že změny a životní události nejsou jenom hrozbou, ale také příležitostí pro další rozvoj. Sami učitelé mají zdravotními potížemi, které vyvěrají především z každodenní práce ve třídě. Podle výzkumů 80 % učitelů užívalo léky na uklidnění, kouří 43 % a 19 % používá alkohol jako prostředek ke zvládnutí stresu.⁸² Definice zvládnutí zátěže (coping) se označuje jako „*behaviorální, kognitivní nebo sociální odpovědi, které můžeme pozorovat a registrovat u osob, když se snaží regulovat (tedy omezovat, minimalizovat, překonávat) vnitřní nebo vnější tlaky či napětí vznikající při transakci mezi osobou a prostředím.*“⁸³ To jakým způsobem je člověk schopen zvládat stresové situace patří mezi nejdůležitější zásady psychohygieny. Hennig a Keller „*vytvořili seznam doporučení, která přispívají k úspěšnému překonání zátěže učitele. K těmto tipům patří: „snížit příliš vysoké ideály, nepropadat syndromu pomocníka, naučit se říkat NE, stanovit si priority, sestavit si dobrý plán, dělat si přestávky, vyjadřovat otevřeně své pocity, hledat emocionální podporu, hledat věcnou podporu, vyvarovat se negativního myšlení, předcházet výukovým problémům, v kritických okamžicích vyučování zachovat rozvahu, následná konstruktivní analýza, doplnit energii, vyhledávat věcné výzvy, využívat nabídek pomoci a žít zdravě*“⁸⁴ Učitelé by také měli dodržovat životosprávu a řídit se zásadami zdravého životního stylu.

⁸²PRŮCHA, J. *Učitel, současné poznatky o profesi*. Praha: Portál, 2002, s. 71-73. ISBN 80-7178-621-7.

⁸³ŘEHULKOVÁ, O., ŘEHULKA, E. *Strategie zvládnutí stresu u učitelek základních škol*. In ŘEHULKA, Evžen a kol. *Učitelé a zdraví 6*. Brno: Paido, Masarykova univerzita, 2004, s. 232. ISBN 80-7315-093-X (Paido), ISBN 80-210-3634-6 (Masarykova univerzita).

⁸⁴HENNIG, C. KELLER, G. *Antistresový program pro učitele: projevy, příčiny a způsoby překonání stresu z povolání*. 1. vyd. Praha: Portál, 1996, s. 93. ISBN 80-7178-093-6.

Tyto zásady jsou podrobněji rozebrány v první kapitole. Je na každém, jak bude nakládat se svým zdravím a zda podnikneme nějaké změny pro lepší život. Mezi další aspekty ovlivňující psychické zdraví ovlivňující učitele řadím semináře, kurzy, tréninkové metody, kde se učitelé naučí zvládat stres a odolávat pracovním nárokům a tím se osvojili preventivní psychohygienické návyky.⁸⁵

⁸⁵HENNIG, C. KELLER, G. *Antistresový program pro učitele: projevy, příčiny a způsoby překonání stresu z povolání*. 1. vyd. Praha: Portál, 1996, s. 73. ISBN 80-7178-093-6.

4 RELAXAČNÍ TECHNIKY

Ve volném překladu z latiny znamená termín relaxace uvolnění. Relaxace je nedílnou součástí psychohygieny a slouží jako prevence proti stresu a případnému syndromu vyhoření. V momentální době si můžeme vybrat z nepřeberného množství relaxačních technik, podle našich časových možností nebo jednoduše podle toho co nám momentálně vyhovuje. Relaxaci můžeme charakterizovat jako stav opačného významu, než je napětí. Svalové napětí si dokáže představit asi každý z nás. Psychického uvolnění můžeme docílit například tím, že stiskneme ruku v pěst na (10-20) sekund a pak měst uvolníme a tím se nám tento pocit dostaví. Toto je podstatou relaxace, takto můžeme stlačovat různé svaly na našem těle a následně uvolňovat, docílíme tak relaxace v té nejjednodušší formě. Můžeme však relaxovat i na vyšší úrovni. Jednalo by se tak o návštěvy nejrozličnějších kurzů v psychoterapeutických nebo absolvovat relaxační prázdninové kurzy či si udělat dovolenou s výcvikem relaxace. Relaxovat můžeme však i doma či pokud nám to podmínky umožňují i v zaměstnání. Důležité je, abych nezůstávali u teorie a uvědomovali si, jak nám relaxace pomáhá a jaké má pro nás účinky.⁸⁶

Pro dnešní moderní dobu je charakteristický zvýšený shon, neklid a velké množství podnětů, se kterými se musíme potýkat. U mnoha lidí se tak vytváří vnitřní napětí, tenze, jejímž základem je napětí svalů. Důležitým poznatkem je, že napětí přetrvává i po činnosti, která nastala a pokud to dlouhodobě přehlízíme, může to mít vliv na náš spánek. Pakliže tento stav přetrvává má to za následek, že jedinec nedovede snížit své napětí a snáz si připouští negativní vlivy a důsledkem toho dochází k dalšímu zvyšování napětí. Dnešní doba sice nabízí mnoho léků na uvolnění, často však nesplní své naděje, a navíc mohou mít mnoho škodlivých vedlejších účinků. Alternativou můžou být právě relaxační techniky jako je svalová relaxace a metody, jež jí umožňují.⁸⁷

V následujících podkapitolách se budu zabývat těmi nejznámějšími, kterými jsou Dechová relaxace, Autogenní trénink J.H. Schulze, Jógová relaxace, Progresivní relaxace a spíše se zaměřím na jejich praktické využití.

⁸⁶KŘIVOHLAVÝ J. *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada, 1998, s. 114-115. ISBN 80-7169-551-3.

⁸⁷MÍČEK, L. *Duševní Hygienu*. Praha: Státní nakladatelství, n. p., 1984, s. 164-165
ISBN neuvedeno.

4.1 JÓGOVÁ RELAXACE

Jóga přináší mnoho podnětů pro vědeckou teorii a praxi duševní hygieny. Mezi její výhody patří, že je snadno dostupná, může jí tedy provádět člověk mladý a zdravý jako i starý a nemocný. Poskytuje relaxaci tělesnou i duševní, díky ní zvyšujeme svou duševní rovnováhu, kloubní pohyblivost a zlepšujeme dýchání. Při józe jsou dodržovány zásady životosprávy ve smyslu, že jogíni se vyhýbají alkoholu, nikotinu a nadměrnému používání všech konzumních drog, jako je kofein či tein. Jóga má také blahodárné účinky při léčení psychosomatických onemocnění, avšak mysl, psychika má důležitou funkci při řešení dalších chorob nejenom psychosomatických, a to v období jejich akutních projevů. Pakliže je narušen normální stav mysli a psychiky organismus tak snadno může podlehnout vnějším negativním vlivům a následkem pak bývá snížení celkové odolnosti. Aby měla jóga význam neměla by se provádět v době, kdy je člověk v neklidu.⁸⁸

4.1.1 JÓGOVÁ RELAXACE (ŠÁVASÁNA)

Příprava

Cvičení probíhá na podložce, prostředí kolem nás by mělo být co nejklidnější a teplota by měla být příjemná. Poloha je v leže na zádech s nohama mírně u sebe, přičemž ruce jsou podél těla dlaněmi nahoru. Pro osoby trpící problémy s bederní páteří se doporučuje podložit si kolena srolovanou dekou, čímž se nohy trochu pokrčí a lépe se tak uvolní bederní páteř. Může se cvičit i v sedě, toto se však doporučuje spíše v případě, že člověk nechce usnout, v leže je však cvičení příjemnější. V průběhu cvičení by měl člověk zůstat nehybně.⁸⁹

Vlastní cvičení

- Tělo by se mělo dotýkat podložky, toto se týká pat lýtek, stehen, hýždí, zad, temena hlavy, všech těchto částí současně.

⁸⁸MÍČEK, L. *Duševní Hygiena*. Praha: Státní nakladatelství, n. p., 1984, s. 190-193
ISBN neuvedeno.

⁸⁹NEŠPOR K., CSÉMY L. *Návyková rizika a stres u zdravotnických profesí, možnost prevence a časné intervence*. Praha: SPORTPROPAG, a.s. pro Sdružení FIT IN. 2001, s. 28. ISBN neuvedeno.
(viz. Absolventská práce, Psychohygiena sociálního pracovníka, Dominika Haltufová).

- Následné uvědomění si vlastní tíže a s tím spojené uvědomění si tíže různých částí těla. „*Tělo je příjemně těžké*“.
- Dalším podstatným krokem je uvědomění si dotyku pravé nohy podložky, že se dotýká patou, lýtkem, stehnem, hýždí. Poté si stejně tak uvědomit dotyk pravé ruky, levé ruky, pravé lopatky, levé lopatky a následně je nechat uvolnit, včetně uvolnění v oblasti bederní. Dále nechat uvolnit šíji, krk včetně hlasivek, také čelist, svaly kolem úst i kolem očí a čelo.
- Následuje uvědomění si celého těla a jeho uvolnění. Poté by mělo dojít k pocitu příjemné tíže v celém těle.
- Poté bychom měli přenést pozornost k dechu a uvědomit si dotyk vdechovaného a vydechovaného vzduchu v nose.
- Přičemž dech by měl přirozeně plynout a při něm si uvědomit každý výdech a nádech. „*Toto uvědomění se pojí s počítáním: nádech 1, výdech 1, nádech 2, výdech 2... a u toho zůstat bdělí, pozorní a uvolnění.*“
- V případě, že začnou přicházet nesouvisející myšlenky, je dobré je nechat přicházet a odcházet a klidně a laskavě se vracet k uvědomění dechu.
- Vyústění cvičení spočívá v tom, že se zhluboka nadechneme, protáhneme jako při vstávání z osvěžujícího spánku a otevřeme oči. Takto relaxace končí.

Celková doba cvičení se pohybuje od 2 do 20 minut, podle individuálních potřeb a možností.⁹⁰

⁹⁰NEŠPOR K. CSÉMY L. *Návyková rizika a stres u zdravotnických profesí, možnost prevence a časné intervence*. Praha: SPORTPROPAG, a.s. pro Sdružení FIT IN. 2001, s. 28 ISNB neuvedeno. (viz. Absolventská práce, Psychohygienu sociálního pracovníka, Dominika Haltufová).

4.1.2 AUTOGENNÍ TRÉNINK J. H. SCHULZE

Schulzův autogenní trénink je jedním z nejčastěji používaných a také a nejúspěšnějších relaxačních cvičení. J. H. Schulz (1884-1970) byl německým lékařem a neurologem působícím v Berlíně. Jeho cvičení je nesporně ovlivněné jógou a některými buddhistickými praktikami (pozorování dechu), bere poznatky také z hypnózy, autohypnózy a Jacobsonovi progresivní relaxace. Při cvičení dochází k celkovému uklidnění, uvolnění svalů, autosugestivní cestou se navozují představy klidu, pravidelné dýchání apod. Mezi výhody patří schopnost krátkodobého osvěžení, 2 minuty správného provádění mohou nahradit podle jeho autora svými účinky asi 2 hodiny spánku, a to po dobu 60-90 minut. Celková doba spánku se může zkrátit asi o 20 minut. Celkově se zlepšuje koncentrace a výkonnost. Člověk následně reaguje klidněji, sníží se síla afektů a vytvoří se možnost utlumení bolesti. Dále se zvýší sebekognice a sebekontrola. Autogenní trénink může také ovlivnit naše charakterové rysy a některé zlozvyky (proti kouření je účinný asi u 40 % pokusných osob a proti nadměrnému pití alkoholu u 25 % pokusných osob). Může také zabránit poruchám spánku, úzkosti, trémě, podrážděnosti, poruchám koncentrace a u některých neurotických poruch včetně lehčích neuróz.⁹¹

Standartní cvičení

Postupně se nacvičuje 6 úkolů, při kterých se dosahuje uvolnění těla a orgánů a s tím je spojená koncentrace na příslušné subjektivní pocity. Cílem tohoto cvičení je dosáhnout celkové svalové relaxace, přičemž ten, kdo cvičí se koncentruje na myšlenku „*jsem zcela klidný*.“ V průběhu cvičení jsou oči zavřené, nejvhodnější poloha je v leže, sezení na vysokém křesle nebo poloha „sedícího na kozlíku“. Cvičení probíhá následovně:

1. „**Cvičení tíhy**“: v první řadě si představíme tíhu v paži, u praváku zní formulka takto: „*pravá ruka je těžká*“, Následně rozšiřujeme pocit tíhy do levé paže, i do dolních končetin, výsledkem by mělo být, že budeme při pouhé představě slova „*tíha*“ pociťovat tíhu v celém těle.

⁹¹MÍČEK, L. *Duševní Hygiena*. Praha: Státní nakladatelství, n. p., 1984, s. 172-173.
ISBN neuvedeno.

2. **„Cvičení tepla“:** u této části se taktéž začíná dominantní rukou a představou *„pravá ruka je teplá“*, toto cvičení je spojené s relaxací periferních cév. K tomuto cvičení používáme formulky *„levá ruka je teplá“* *„obě ruce jsou teplé“* *„nohy jsou teplé“*. *„Posléze má být signál „teplá“ tím, je dosaženo proteplení celého těla“*.
3. **„Regulace srdeční činnosti“:** člověk by měl pociťovat klidný tep svého srdce. V první řadě si nahmatat tep v oblasti srdce a současně se soustředit na myšlenku *„srdce tlouče klidně a silně“*. Při tomto nácviku bychom se měli cítit klidně i bez přiložené ruky na srdci.
4. V této části jde o soustředění se na dech s myšlenkou *„dech je zcela klidný“*, aniž bychom dech sami nějak ovlivňovali. Spíše bychom se měli dechu oddat.
5. **„Regulace břišních orgánů“:** člověk se soustředí na *„plexus solaris“* a u toho použijeme formulaci *„do břicha proudí teplo“*.
6. V závěru cvičení se zaměříme na oblast hlavy s myšlenkou *„čelo je příjemně chladné“*. V průběhu si můžeme představit chladný vánek, který ovívá naše čelo.

Cvičení se provádí nejprve 3-5 minut, později dosahuje délky až 15 minut. Každé cvičení končí formulkami: *„paže napnout, zhluboka dýchat, otevři oči“* a u toho několikrát energicky zacvičit pažemi. Je možné nechat přejít relaxaci do spánku, v případě, že se zrovna chystáme jít spát. Jednotlivé úkony se nacvičují přibližně 14 dnů, takže nácvik tohoto stupně může trvat až 3 měsíce. V průběhu každého dalšího cvičení se pacient vrací, k již zvládnutým úkonům. Pokud dokonale vše zvládá už si nemusí opakovat formulky. *„Po vyvolání všech představ se má člověk nacházet v klidném relaxovaném vztahu s uvolněnými údy, protepleným tělem, nevzrušený, odolný a vyrovnaný, J.H. Schulz dodává pocitům i symbolický význam: na konci cvičení má člověk cítit vřelé srdce a chladnou hlavu“*.⁹²

4.1.3 PROGRESIVNÍ RELAXACE

Edmund Jacobson je průkopníkem užití svalové relaxace. S jeho jménem se váže progresivní relaxace, kterou popsal ve své knize „Progressive relaxation“ a také ve své

⁹²KRATOCHVÍL S. *Základy psychoterapie*. Praha: Portál 1997, s. 173-176.
ISBN 80-7178-179-7.

práci „You mast to have“ (musíš se uvolnit). V prvních lekcích jeho cvičení vychází ryze z tělocvičných a fyziologických postupů, využívá pocitů napětí, které se snaží zrušit a pocitů uvolnění jež se snaží fyziologicky prohloubit. Z Jacobsonovi techniky progresivní relaxace vychází Mariščukův relaxační trénink. Tento trénink pomáhá vypracovávat pohybové návyky a jeho cílem je mimovolní uvolnění napětí svalstva v důsledku emocionálních faktorů. Cvičení spočívá k tomu, že ovládáme mimovolní napětí, pomocí cviků, při kterých regulujeme svalové napětí při výdechu a nádechu, následuje samomasáž a dále cviky diferenciačního uvolňování jednotlivých svalových skupin. Co se týče diferenciacie, tak tu vypracujeme střídáním silného napětí svalů a následného uvolnění. Cvičení vede k uvolnění jednotlivých svalových skupin nebo jednotlivých svalů při napětí jiných svalů při napětí jiných. Celkově vede cvičení ke snížení emocionálního napětí, jde třeba o rytmické klidné pohyby, které vedou ke snížení nadměrné frekvence pulsů, jednotlivé cviky jsou prováděné v úplné relaxaci. Výsledným efektem je odstranění nežádoucích projevů emocionálního vzrušení.⁹³

4.1.4 DECHOVÁ RELAXACE

Dýchání je označováno jako automatický proces, který nás od narození udržuje na živu. V tomto procesu je důležitá výměna kyslíku, který se v těle přeměňuje na oxid uhličitý. Dýchání nám umožňuje věnovat se jiným činnostem a můžeme ho vědomě ovlivnit.⁹⁴

Pakliže spatřujeme u sebe změnu dechu většinou to signalizuje zahájení stresové reakce. V tomto případě se dech zrychluje a srdce začíná bušit. Vědomým přerušením této dechové frekvence můžeme zpomalit nebo zastavit stresovou reakci a tím zabránit škodlivým metabolickým změnám.

Jak správně dýchat?

Správné dýchání je břišní neboli abdominální, umožní vdechnout mnohem více vzduchu než dýchání hrudní a díky tomu můžeme přijmout větší množství kyslíku do našeho těla a každé jeho buňky. Pakliže chceme zjistit, zda dýcháme správně, posadíme se na židli,

⁹³MÍČEK, L. *Duševní hygiena*, Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984, s. 169-170. ISBN neuvedeno.

⁹⁴KLÍMOVÁ M. článek *Dýcháte správně? Aneb jak správně dýchat*. [online]. 2018 [cit. 2016-19-2] Dostupné z: <https://www.mishayoga.cz/blog/dychate-spravne-aneb-jak-spravne-dychat>.

nejlépe nějakou tvrdší a snažíme se napřímít, jednu ruku si položíme na hrudník, druhou na břicho a sledujeme, která ruka se pohne. Abdominální dýchání můžeme nacvičovat, tak že se zhluboka nadechneme a sledujeme, zda se nám pohybuje ruka, která spočívá na břiše. Při nádechu by mělo být břicho vyduté.

Cvičení

Nácvik spočívá v tom, že se posadíme na židli obě ruce si položíme na břicho, tak by vaše palce byly těsně pod okrajem žeber a prsty obou rukou se na špičkách dotýkaly. Poté se zhluboka nadechneme až do bříška a u toho sledujeme své ruce – mezi špičkami prstů by se měla tvořit mezera. Následně napřímíme záda a díváme se přímo před sebe (poté už své ruce nesledujeme), pak se začneme nadechovat a počítat do šesti. V okamžiku, kdy už se nemůžeme více nadechnout, je potřeba počítat do tří a pak pomalu vydechnout. Toto cvičení se opakuje nejprve pětkrát posléze až desetkrát.

Abdominální cvičení bychom měli opakovat alespoň jednou denně, důkladně si tak očistíme tělo a odpočineme si, a to v případě, kdy nás čeká nějaká důležitá schůzka či zkouška apod.⁹⁵

⁹⁵Článek *Dýchejte* [online]. 2015 [cit. 2016-19-2]

Dostupné z: file:///C:/Users/Dominika/Downloads/relaxacni-techniky%20(3).pdf.

PRAKTICKÁ ČÁST

5 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ – DOTAZNÍKY S UČITELI

5.1 Cíle výzkumu

Povolání učitele se řadí mezi psychicky náročnou profesi, kdy je každodenně učitel vystaven stresu, je v interakci s žáky, a přitom se musí vypořádávat s jejich osobními či sociálními problémy, nehledě na to, že by měl také spolupracovat s rodinou. K tomu se řadí také administrativa a další aktivity s tím spojené. Z tohoto důvodu spatřuji velký význam psychohygieny u učitelů. Cílem mého dotazníkového šetření bylo zjistit, zda mají učitelé povědomí o psychohygieně, jakou v ní spatřují důležitost a zda sami dodržují zásady životosprávy. Dalším cílem je zanalyzování stresorů, se kterými se učitelé nejčastěji setkávají, zda jsou spokojeni se svým povoláním a jaké změny by uvítali. V neposlední řadě je také nutné si uvědomit důležitost trávení času mimo práci, zajímalo mě, jak učitelé tráví volný čas. V mé teoretické části práce jsem také věnovala jednu kapitolu relaxačním technikám, které slouží jako prevence proti stresu a přináší nám uvolnění, a proto i mým posledním cílem bylo, dozvědět se, zda učitelé mají vztah k relaxačním technikám a zda je aplikují sami na sobě.

Součástí výzkumné části je také porovnání výsledku mé studie s některými studiemi, které jsou již byly provedeny a publikovány v knihách. Je zde uvedeno, co se shoduje a co naopak nikoli.

Ke svému výzkumnému šetření jsem si vybrala 20 respondentů, jsou jimi učitelé ve s různou profesní praxí. Dotazníky byly předloženy osobám nezávisle na sobě. Průzkum byl proveden pomocí internetu. Respondenty jsou učitelé z pražských základních, středních a vyšších odborných škol. Dotazník obsahuje základní údaje o tom, zda se jedná o muže či ženu, v jakém typu školy pracují a jaká je délka jejich profesní praxe, dále je zde devět otevřených otázek. Následně jsou vyhodnoceny výsledky dotazníkového šetření a shrnuté v diskusi.

Cíle výzkumu a s tím spojené otázky pro bakalářskou práci „Psychohygiena učitele“

Zjistit jaké mají učitelé povědomí o psychohygieně a zda dodržují její zásady.

Výzkumné otázky?

Jaký význam má pro vás psychohygiena?

Dodržujete zásady životosprávy?

Jaké zásady životosprávy pro vás hrají ve vašem životě největší roli?

Zanalyzovat nejčastější stresory se kterými se ve svém povolání setkávají.

Výzkumné otázky?

V čem spatřujete ve svém povolání největší pracovní zátěž?

Co je pro vás nejvíce stresující?

Jste spokojení se svým povoláním?

Jaké změny byste uvítali?

Jak tráví svůj volný čas a jaký mají vztah k relaxačním technikám.

Jakým způsobem trávíte svůj volný čas?

Jaký máte vztah k relaxačním technikám, aplikujete sami u sebe nějakou v praxi?

6 VÝSLEDKY

OTÁZKA ČÍSLO 1: Základní údaje? Dotazníky byly předloženy osobám nezávisle na sobě, v první otázce jsem zjišťovala základní údaje o respondentech a to:

Tabulka. 1 - Pohlaví

muž	5
žena	15

Tabulka. 2 - Škola, kde učí

Základní škola	10
Střední škola	4
Vyšší odborná škola	6

Tabulka. 3 - Délka profesní praxe

0-3 roky	2
3-15 let	7
15-30 let	9
30 a více	2

OTÁZKA ČÍSLO 2: Jaký význam má pro vás psychohygiena?

Respondenti se shodli na tom, že pro ně má psychohygiena velký význam. Jedna z respondentek tvrdí: „*Zásadní, bez nějaké formy psychohygieny dochází k vyčerpání, stereotypu, odráží se na jak na pracovním, tak osobním životě.*“ Jsou tu ale také tací, kteří

by měli více zapracovat na tom, aby se udržovali v duševní rovnováze „*Asi bych se jí měla věnovat víc, protože pracovní záležitosti stavím hodnotově výš než své zdraví. Asi je to přehnaný smysl pro zodpovědnost.*“ Celkově vzato ti, kteří dosahují profesní praxe delší 15 let uvádějí, že bez psychohygieny, byl ani nemohli provádět učitelskou profesi. Shodují se na tom, že je důležitá vnitřní vyrovnanost a pracovní záležitosti nepletou do osobního života.

OTÁZKA ČÍSLO 3: Dodržujete zásady životosprávy?

Většina respondentů se shodla na tom, že se snaží dodržovat zásady životosprávy, avšak velkou roli také hraje stres, několik respondentů uvedlo, že z tohoto důvodu kouří a občas mají problémy se spánkem.

OTÁZKA ČÍSLO 4: Jaké zásady životosprávy pro vás hrají ve vašem životě největší roli?

Asi nejdůležitější zásadou je pro učitele spánek. Shodli se také na tom, že se snaží omezovat alkohol. „*Alkohol piji jen velmi příležitostně. Nekouřím a nikdy jsem nekouřil. Snažím se spát cca od 22-23 hodin do rána.*“ Velká část respondentů také uvedla, že se snaží zdravě stravovat a sportovat.

OTÁZKA ČÍSLO 5: V čem spatřujete ve svém povolání největší pracovní zátěž?

U této otázky byly odpovědi různorodé, avšak jeden z největších problémů spatřují učitelé v komunikaci, a to jak s žáky ve třídě, tak s rodiči. Vzhledem ke vzrůstající nekázní mládeže, používání telefonů v hodinách, jsou učitelé také pod tlakem a hluk jim stěžuje práci. Jako další pracovní zátěž respondenti uvádějí časovou tíseň, a to především z důvodu většího množství administrativy a přípravě na vyučování.

OTÁZKA ČÍSLO 6: Co je pro vás nejvíce stresující?

Největší problém spatřují respondenti v nepochopení jak ze stran žáků, tak vedení školy. Dalším stresovým faktorem je objem práce. Někteří z učitelů středních škol těžce zvládají období, kdy mají žáky připravovat na maturitu, žáci se nesnaží, tak jak by měli a přípravu podceňují. Také stále se zvyšující nekázeň a vzrůstá jejich nezájem o učivo. „*Ze strany ministerstva: Neustálé pokusy a změny reformovat školství podle toho, jak se střídají ministři. Inkluze, úpadek odborných středních škol na úkor gymnázií,*

povolování spousty soukromých škol s obory finanční poradenství, ekonomika podnikání, manažer atd. přesto že chybí spousta učebních oborů. “

OTÁZKA ČÍSLO 7: Jste spokojení se svým povoláním?

Až na výjimky učitelé uvádějí, že jsou se svým povoláním spokojení, práce je naplňuje a dělají ji rádi, jen by uvítali více peněz.

OTÁZKA ČÍSLO 8: Jaké změny byste uvítali?

Zásadní změny by měli spočívat v menším množství administrativy, méně byrokracie a více peněz. Větší uznání a ocenění ze strany veřejnosti. Učitelům se také nelíbí neustálé experimenty a inkluze. Další problém spatřují ve velkém množství žáků na jednoho učitele.

OTÁZKA ČÍSLO 9. Jakým způsobem trávíte volný čas?

Z hlediska psychohygieny je velmi důležité adekvátně trávit svůj volný čas. Respondenti uvedli různorodé odpovědi, patří sem četba, poslech hudby, divadlo, cestování, historie, turistika, vaření. Vzhledem k povaze této profese je také velmi důležitý tělesný pohyb. Takřka polovina respondentů uvedla, že sportuje nebo jednou týdně navštěvuje posilovnu

OTÁZKA ČÍSLO 10. Jaký máte vztah k relaxačním technikám, aplikujete sami u sebe nějakou v praxi?

Většina respondentů uvedla, že relaxační techniky jako takové neaplikují. Za relaxaci pokládání spánek a odpočinek. Jedna z dotazovaných uvedla, že párkrát vyzkoušela autogenní trénink a díky tomu se jí lépe usínalo. Někteří také uvedli, že zkoušeli cvičení s prvky jógy, toto cvičení jim přinášelo uvolnění, jak psychické, tak i fyzické.

8 DISKUZE

V teoretické části práce, bylo na základě odborné literatury a dalších dílčích zdrojů objasněno téma psychohygiena. Jedná se o odborně propracovaná pravidla, která vedou k udržení, prohloubení a znovuzískání duševního zdraví. K tomuto tématu neodmyslitelně také patří duševní rovnováha, díky které si udržujeme klidnou mysl, psychickou nezdolnost a prožitek radosti.

Cílem praktické části mé bakalářské práce bylo zjistit jaké mají učitelé povědomí o psychohygieně. Výsledky výzkumného šetření poukázali na to, že psychohygiena má pro učitele obrovský význam a mnozí by si bez ní nedokázali představit práci v oboru učitelství. Pakliže by dotazování neuplatňovali nějakou formu psychohygieny, docházelo by u nich k vyčerpání, což by se následně odráželo v jejich pracovním i osobním životě. V závislosti na věku je možné odvodit, že čím delší praxi v oboru učitelé mají tím má pro ně psychohygiena větší význam a více o ní přemýšlí a snaží se udržovat duševní zdraví a přemýšlí i o příčinách škodlivých vlivů.

V teoretické části práci jsou podrobně popsány zásady životosprávy, které by měl každý člověk dodržovat, aby se udržoval psychicky i fyzicky zdravý. Většina respondentů se shodla na tom, že se snaží dodržovat zásady životosprávy, avšak velkou roli také hraje také stres. Podle výzkumů 80 % učitelů užívalo léky na uklidnění, kouří 43 % a 19 % používá alkohol jako prostředek ke zvládnání stresu a za vhodný ho považuje 70 % učitelů.⁹⁶ Co se týče mých respondentů asi 20 % uvedlo, že občasné užívají léky na uklidnění, 35 % respondentů kouří a asi 60 % považuje alkohol jako vhodný, avšak nikdo nezmínil, že by přímo alkoholem řešil stres.

Za nejdůležitější zásady psychohygieny učitelé považují dobrý spánek, odpočinek, zdravou stravu a sport. Dalším výzkumným cílem bylo zmapování nejčastějších stresorů v učitelské profesi a zjištění do jaké míry jsou učitelé spokojeni se svou profesí. Podle výzkumů, které prováděl Buhr (1985) má vliv na různé neurotické symptomy délka výkonu povolání, zatímco u učitelů s praxí 1-10 let trpí neurotickými obtížemi 8,3 % u

⁹⁶PRŮCHA, J. *Učitel, současné poznatky o profesi*. Praha: Portál, 2002, s. 73.
ISBN 80-7178-621-7.

učitelů s praxí 20 let je to již 31 %.⁹⁷ Dle mých výzkumů uvedlo asi 30 % učitelů s praxí delší než 15 let, že se s nějakými symptomy setkávají, jde tu např. o rychlou unavitelnost a nepochopení ze strany žáků, které vede k omezení kontaktu s žáky. V jedné kapitole mé teoretické části bakalářské práce jsem vymezovala stres, jako faktor, který ohrožuje učitele. Stres je sebezáchovný mechanismus a pozitivní eustres nám nutí ke koncentraci a zvyšuje naši odolnost, avšak pakliže dlouhodobě vystaveni negativním stresovým situacím, může to narušit naši duševní rovnováhu a tím pádem dochází ke stavům vyčerpanosti a přetěžování. Řada výzkumů ukázala, že stresové situace způsobují nadměrnou psychickou zátěž, která má různé příčiny, jako je nedostatek času na probranou látku, povinnosti učitelů mimo vyučování (jednání s rodiči, administrativa), stále agresivnější chování žáků vůči učitelům.⁹⁸ Toto se v mém výzkumu potvrdilo, jeden z největších problémů spatřují respondenti v objemu práce a tím spojenou časovou tíseň s přípravou na vyučování, dalším problémem, který uváděli je stále vzrůstající nekázeň žáků a s tím spojené používání mobilních telefonů při vyučování.

Mezi další stresové faktory, které respondenti uváděli bych zařadila také vzrůstající nezájem žáků o učivo, problém s komunikací mezi žáky tak i rodiči či vedením školy. Stresové stavy učitelů jsou také způsobovány rozsahem pracovní doby, podle výzkumu slovenských učitelů ze základních škol většina učitelů pociťuje nadměrnou zátěž nejen ve výuce (nedostatek času na realizaci učiva), ale mimo ni i administrativní práci spojenou s opravou písemných prací.⁹⁹ Tento výzkum se také shoduje s výzkumem, který jsem prováděla s učiteli na základních školách. Zásadní změny by měli spočívat v menším množství administrativy, méně byrokracie a více peněz pro učitele a také větší uznání a ocenění ze strany veřejnosti. Učitelům se také nelíbí neustálé experimenty a inkluze. Další problém spatřují ve velkém množství žáků na jednoho učitele.

V další části mého výzkumu jsem analyzovala spokojenost učitelů s jejich profesí. Pracovní spokojenost můžeme chápat jako psychický stav jednotlivce, jeho pocit radosti, štěstí sebedůvěry a optimismu ve vztahu k subjektům a podmínkách daného pracovního

⁹⁷PRŮCHA, J. *Moderní pedagogika*, Praha: Portál, 2002, s. 229. ISBN 80-7367-047-X.

⁹⁸PRŮCHA, J. *Moderní pedagogika*, Praha: Portál, 2002, s. 230. ISBN 80-7367-047-X.

⁹⁹Tamtéž, str. 260.

prostředí. Podle výzkumu K. Paulíka jsou ženy častěji spokojenější než muži¹⁰⁰, což se v mém výzkumu nepotvrdilo, v mém výzkumu uvedli všichni až na pár výjimek, že jsou se svým povoláním spokojeni. Relativně nejvyšší spokojenost převládá mezi učiteli vysokých škol (také zejména u žen), naopak nejvíce nespokojených učitelů (převážně mužů) je na 2. stupni základních škol.¹⁰¹ Vzhledem k povaze mého výzkumu můžu potvrdit větší spokojenosti učitelů na vyšších odborných školách, a naopak méně spokojených na základních školách vzhledem k vysoké nekázní žáků, co se týče respondentů v mém dotazníku, nesetkala jsem se s vyjádřením nespokojenosti ze strany mužů.

Zaujetí k práci není nikterak špatné, zážitky, které v ní zažíváme ovlivňují náš osobní růst a značně také přispívají k našemu osobnímu štěstí. Mnoho lidí v ní vidí životní naplnění a smysl života. Při výkonu každého zaměstnání spotřebováváme energii, můžeme být unavení a často v něm také musíme řešit mnohé nepříjemnosti, z tohoto důvodu je důležité lidský organismus šetřit. Volný čas by měl tvořit jednu čtvrtinu mimopracovního času.¹⁰² V mém výzkumu jsem zjišťovala, jak právě učitelé svůj volný čas tráví. Mnoho výzkumných prací upozorňuje na negativní korelace mezi dobrou kondicí a příznaky duševní nerovnováhy, jako je úzkost, napětí, stahování se do sebe, přílišná emocionálnost apod. Podobně to platí i naopak, úzké pozitivní vztahy jsou mezi fyzickou zdatností a duševní rovnováhou.¹⁰³ Podle mého výzkumu se takřka polovina dotazovaných ve volném čas věnuje aktivně nějakého sportu, ostatní čas věnují turistice, četbě, vaření, divadlu, historii, poslechu hudby apod.

V poslední kapitole mé teoretické části bakalářské práce jsem se věnovala relaxačním technikám, kam jsem zařadila jednoduché dechové cvičení, jógovou relaxaci, progresivní relaxaci a autogenní trénink. Dotazovaným jsem předložila otázku, zda se věnují nějakým relaxačním technikám, co jim přináší, bohužel většinou mnou dotazovaných se nevěnuje žádné relaxační technice. Jedna z respondentek uvedla, že zkoušela autogenní trénink a

¹⁰⁰PRŮCHA, J. *Učitel, současné poznatky o profesi*. Praha: Portál, 2002, s. 77. ISBN 80-7178-621-7.

¹⁰¹PRŮCHA, J. *Učitel, současné poznatky o profesi*. Praha: Portál, 2002, s. 77. ISBN 80-7178-621-7.

¹⁰²PAULÍNOVÁ L. *Psychologie pro tebe*. Praha: Informatorium 1998, s. 58-59. ISBN 80-85427-30-0.

¹⁰³BARTKO, D. *Moderní psychohygienu*. 1.vyd. Praha: Orbis, 1976 s. 55 ISBN neuvedeno.

potom se jí lépe usínalo. Někteří také uvedli, že zkoušeli cvičení s prvky jógy, toto cvičení jim přinášelo uvolnění jak, psychické tak fyzické. Avšak většina považuje za relaxaci spíše spánek a odpočinek.

ZÁVĚR

Praktická část obsahuje výsledky dotazníkového šetření, ze kterých byly následně vyhodnoceny odpovědi na výzkumné otázky. Výzkumné otázky byly stanoveny na základě teoretické části práce a již získaných poznatků. Kapitola diskuze shrnuje otázky podle cílů stanovených pro praktickou část práce, a to jak na základě teoretické části práce, tak z výzkumů již provedených.

Bakalářská práce se zabývá tématem psychohygiena učitele. V teoretické části práce je popsána psychohygiena a základní pojmy, jako je duševní rovnováha, adaptace, sebevýchova a duševní zdraví včetně zásad životosprávy.

V praktické části práce jsem na základě těchto poznatků zjišťovala, jaké povědomí o psychohygieně učitelé mají a zda dodržují zásady životosprávy. Z provedeného dotazníkového šetření vyplynulo, že v učitelské profesi hraje psychohygiena velkou roli a pakliže by nebyly dodržovány její zásady docházelo by k vyčerpání, které by mohlo vést až k syndromu vyhoření. Co se týče zásad životosprávy, učitelé se je snaží dodržovat a proto sportují, omezují alkohol, což i vyplynulo při komparaci s jiným výzkumem dále si dopřávají si kvalitní spánek.

Dalším cílem praktické části práce bylo zjistit s jakými stresory se učitelé nejvíce potýkají. V teoretické části jsem se zabývala pojmy stres a dále tím, jak učitelé zvládají stres, přičemž způsoby, jak zvládat stres patří mezi nejdůležitější zásady psychohygieny. Z výzkumného šetření vyplynulo, že učitelé s praxí vyšší jak 15 let se častěji setkávají s neurotickými potížemi. Asi nejvíce stresující je pro učitele časová tíseň z důvodu velkého množství administrativy, nekázeň žáků a povinností mimo půdu školy. Učitelé jsou se svým povoláním vcelku spokojeni jen by uvítali nějaké změny, jako je větší uznání, více peněz, a méně nařízení ze strany státu. Důležitou součástí života učitelů je volný čas, díky kterému mohou nabrat potřebnou energii a psychickou sílu pro výkon své profese. Cílem mé práce bylo zmapovat, jak tráví učitelé volný čas a jestli ho adekvátně využívají ke své regeneraci. Z výzkumného šetření vyplynulo, že se učitelé snaží co možná nejlépe využít svůj volný čas a udržovat si tak duševní rovnováhu.

V závěru mé teoretické části práce jsem se věnovala relaxačním technikám, které mají vliv na psychické i fyzické zdraví jedince, zajímalo mě, zda učitelé nějaké relaxační techniky aplikují sami na sobě a co jim přináší. Bohužel jsem se setkala spíše s názory, že relaxační techniky mý respondenti moc neuplatňují, relaxací je pro ně spíše spánek a odpočinek, avšak tohle není možné hodnotit globálně, protože se jedná o menší vzorek dotazovaných. Na základě získaných informací jsem si uvědomila, jak je psychohygiena pro učitele důležitá. Proto by bylo dobré učitelům zprostředkovat nějaké kurzy relaxačních technik, aby mohli udržovat své duševní zdraví, popřípadě jim podat návody na to, jak by sami mohli relaxovat.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Seznam použitých českých zdrojů

BARTKO, Daniel. Moderní psychohygiena. 2. vyd. Praha: Panorama, 1980. ISBN neuvedeno.

ČÁP, Jan, *Psychologie pro učitele*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1987. ISBN neuvedeno.

DVOŘÁČEK Jiří, *Základy pedagogiky*, Praha: Oeconomica, 2014. ISBN 978-80-245-2014-8.

FRANKOVÁ, Angela. Buď fit i v zaměstnání: Kondiční program pro tělo i duši. 1. vyd. Praha: Motto, 1995. ISBN 80-85872-13-7.

HENNIG, Claudius, KELLER, Gustav. *Antistresový program pro učitele: projevy, příčiny a způsoby překonání stresu z povolání*. 1. vyd. Praha: Portál, 1996. ISBN 80-7178-093-6.

KNOBLAUCH, Jörg Wöltje, Holger. Time management: Jak lépe plánovat a řídit svůj čas. 1. vyd. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-14440-X.

KOHOUT Karel, *Základy obecné pedagogiky*, Praha: Univerzita Jana Amose Komenského 2010. ISBN 978-80-7452-009-9.

KRATOCHVÍL Stanislav, *Základy psychoterapie*. Praha: Portál 1997. ISBN 80-7178-179-7.

KŘIVOHLAVÝ Jaro, *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada 1998. ISBN 80-7169-551-3.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-774-4

MAROON Istifan, *Syndrom vyhoření u sociálních pracovníků*. Praha: Portál 2012. ISBN 978-80-262-01-80-9.

MÍČEK, Libor. *Duševní Hygiena*. Praha: Státní nakladatelství, n. p., 1986. ISBN neuvedeno.

NAKONEČNÝ, Milan, *Encyklopedie obecné psychologie*. Praha: Academia. 1997. ISBN 80-200-0625-7.

NAKONEČNÝ, Milan. *Obecná psychologie*. Praha: Triton, 2015. ISBN 978-80-7387-929-7.

NEŠPOR Karel, CSÉMY Ladislav, *Návyková rizika a stres u zdravotnických profesí, možnost prevence a časné intervence*. Praha: SPORTPROPAG, a.s. pro Sdružení FIT IN. ISBN neuvedeno.

POSCHKAMP Thomas, *Vyhoření, rozpoznání, léčba, prevence*. Brno: Edika, 2013. ISBN 978-80-266-0161-6.

PAULÍNOVÁ Lea: *Psychologie pro tebe*. Praha: Informatorium 1998. ISBN 80-85427-30-0.

PRŮCHA, Jan, Walterová Eliška, Jiří Mareš, *Pedagogický slovník*. 4.vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-772-8

PRŮCHA, Jan, *Učitel, současné poznatky o profesi*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-621-7.

PRŮCHA, Jan, *Přehled pedagogiky, úvod do studia oboru*, Praha: Portál, 2000, 2006, 2009. ISBN 978-80-7367-567-7.

PRŮCHA, Jan, *Moderní pedagogika*, Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7367-047-X.

ŘEHULKOVÁ, Oliva, ŘEHULKA, Evžen. *Strategie zvládání stresu u učitelek základních škol*. In ŘEHULKA, Evžen a kol. *Učitelé a zdraví 6*. Brno: Paido, Masarykova univerzita, 2004. ISBN 80-7315-093-X (Paido), ISBN 80-210-3634-6 (Masarykova univerzita).

SCHMIDBAUER, Wolfgang, *Syndrom pomocníka*. Praha: Portál 2008. ISBN 978-80-262-0865-5.

VÁVROVÁ, Petra. *Psychologické aspekty náročných situací ve vedení lidí: studijní text pro distanční vzdělávání*: [projekt Školský management]. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011.

ZORMANOVÁ Lucie, *Didaktika dospělých*. Praha: Grada, 2017. ISBN 978-80-271-9715-6

HALTUFOVÁ, Dominika, *Absolventská práce – Psychohygienu sociálního pracovníka*, 2017. ISBN neuvedeno.

Seznam použitých zahraničních zdrojů

.....

Seznam použitých internetových zdrojů

KULKA Jiří, *Model duševní rovnováhy*. [online]. 2005 [cit. 2016-11-2].

Dostupné z: <http://www.arcana.cz/texty/causa-subita/model-dusevni-rovnovahy/>

Duševní zdraví. [online]. 2017 [cit. 2016-11-2]. Dostupné z:

https://www.uvn.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=3441&Itemid=1578&lang=cs

Malečková Monika, *Time management*. [online]. 2009 [cit. 2016-11-2]

Dostupné z: <http://www.softskills.wz.cz/html/time.html>

KLÍMOVÁ Michaela, článek *Dýcháte správně? Aneb jak správně dýchat*. [online].

2018 [cit. 2016-19-2] Dostupné z: <https://www.mishayoga.cz/blog/dychate-spravne-aneb-jak-spravne-dychat>.

Článek Dýchejte [online]. 2015 [cit. 2016-19-2]

Dostupné z: <http://www.mujvztah.cz//>

[file:///C:/Users/Dominika/Downloads/relaxacni-techniky%20\(3\).pdf](file:///C:/Users/Dominika/Downloads/relaxacni-techniky%20(3).pdf),

Zákon č. 563/2004 Sb., § 2, odst. ze dne 12.1. 2016 o pedagogických pracovnících a z měně některých zákonů. In. *Sbírka zákonů Česká republika 2004*. [online]. 2016 [cit. 2016-11-2]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2004-563>

SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ

Seznam tabulek

Tabulka 1:Pohlaví..	52
Tabulka 2:Škola, kde učí.....	52
Tabulka 3:Délka profesní praxe.....	52

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A - Dotazník.....	I
----------------------------------	----------

Dotazník – Psychohygiena učitele

Dobrý den, jmenuji se Dominika Haltufová a studuji Univerzitu Jana Amose Komenského – Praha. Tento dotazník je anonymní a pomůže mi zjistit důležité informace, které budu následně analyzovat pro účely zpracování praktické části mé Bakalářské práce.

1. Základní údaje?

- muž/žena
- Jméno (stačí křestní, pokud nechcete uvádět jméno prosím o nějaký pseudonym – orientace při zpracování dotazníku)
- V jaké škole pracujete, zda se jedná o ZŠ, SŠ či VOŠ?
- Profesní praxe (roky)

2. Jaký význam má pro vás psychohygiena?

3. Dodržujete zásady životosprávy a které jsou podle Vás nejdůležitější?

4. V čem spatřujete ve své roli učitele největší pracovní zátěž?

5. Co je pro vás nejvíce stresující?

6. Jste spokojení se svým povoláním?

7. Jaké změny byste uvítali?

8. Jak trávíte svůj volný čas?

.

9. Jaký máte vztah k relaxačním technikám? Aplikujete nějakou sami na sobě? Pokud no, jakou a co vám přináší?

Prostor pro další sdělení týkající se tohoto dotazníku.

Děkuji za váš čas při vyplnění dotazníku 😊

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Dominika Haltufová

Obor: Vzdělávání dospělých

Forma studia: denní/prezenční

Název práce: Psychohygiena učitele

Rok: 2018

Počet stran textu bez příloh: 49

Celkový počet stran příloh: 4

Počet titulů českých použitých zdrojů: 27

Počet titulů zahraničních použitých zdrojů: 0

Počet internetových zdrojů: 6

Vedoucí práce: Doc. PhDr. Dobromila Trpišovská CSc.