

Aplikace nástrojů duševní hygieny u středoškolských pedagogů

Ing. Jiří Vaněk

Bakalářská práce
2013



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií
Ústav pedagogických věd
akademický rok: 2012/2013

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: Ing. Jiří VANĚK
Osobní číslo: H110009
Studijní program: B7507 Specializace v pedagogice
Studijní obor: Učitelství odborných předmětů pro SŠ
Forma studia: kombinovaná

Téma práce: Aplikace nástrojů duševní hygieny u středoškolských pedagogů

Zásady pro vypracování:

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.
Vymezení pojmů a teoretických východisek z oblasti aplikace nástrojů duševní hygieny.
Příprava metodiky výzkumné části.
Realizace kvantitativního výzkumu pro účel zmapování současného stavu aplikace nástrojů duševní hygieny středoškolskými pedagogy.
Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.
Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Hořet, ale nevyhořet. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2012. ISBN 978-80-7195-573-3.

MUSIL, Jiří V. Stres, syndrom vyhoření a mentálně hygienická optima v dynamice lidského sociálního chování. Olomouc: Jiří Musil – Psychologická a výchovná poradna, 2010. ISBN 978-80-903449-9-0.

NOVÁK, Tomáš. Sám sobě psychologem. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2956-5.

VENGLÁŘOVÁ, Martina. Sestry v nouzi: syndrom vyhoření, mobbing, bossing. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3174-2.

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Eva Machů, Ph.D.

Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce:

30. listopadu 2012

Termín odevzdání bakalářské práce:

3. května 2013

Ve Zlíně dne 14. února 2013



doc. Ing. Anežka Lengálová, Ph.D.
děkanka





Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.
ředitel ústavu

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby ¹⁾;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 ³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- na bakalářské práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně 30.4.2015

.....


1) Zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací.

(1) Vysoká škola nevydělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlížení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce počítovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).

3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.

3). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ústanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užívat či poskytnout jménu licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jím dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlíží k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Bakalářská práce se věnuje tématu duševní hygieny u pedagogů středních škol. Práce obsahuje teoretickou a praktickou část. V teoretické části se práce zabývá zdravým životním stylem, stresem, psychickými poruchami, syndromem vyhoření a duševní hygienou. V praktické části je pak zaměřena pozornost na aktuální povědomí pedagogů o nástrojích duševní hygieny. Jako metodika byl zvolen kvantitativní výzkum v podobě dotazníkového šetření, z něhož vycházejí základní hypotézy a statistické ověření. Výzkum poukazuje na míru aplikace nástrojů duševní hygieny pedagogy a prostředí, jež vytváří vedení škol svým zaměstnancům.

Klíčová slova: zdraví, stres, učitelská profese, stresor, syndrom vyhoření, duševní hygiena

ABSTRACT

The bachelor thesis deals with the issue of mental hygiene of high school teachers. The work includes theoretical and practical part. The theoretical part deals with a healthy lifestyle, stress, mental disorders, burnout syndrome and mental hygiene. The practical part focuses on current awareness of teachers about the tools of mental hygiene. A quantitative research was chosen as an adequate methodology in the form of a questionnaire survey, which provides basis for hypotheses and statistical verification. Research points to the rate of mental hygiene tools application by teachers and describes the environment created by school management for its employees.

Keywords: health, stress, teaching profession, stressor, burnout syndrome, mental hygiene

Rád bych poděkoval své manželce Miriam za poskytnutí zázemí k vypracování této bakalářské práce a své vedoucí Mgr. Evě Machů, Ph.D. pro její shovívavost a trpělivost.

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské/diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

OBSAH

ÚVOD	10
I TEORETICKÁ ČÁST	11
1 ZDRAVÍ	12
1.1 FORMY ZDRAVÍ	12
1.2 ŽIVOTNÍ STYL	13
1.2.1 Životospráva.....	13
1.2.2 Spánek	14
1.2.3 Výživa	14
1.2.4 Odpočinek	15
2 STRES	16
2.1 DRUHY STRESU	16
2.2 STRESORY	17
2.2.1 Projevy stresu	17
2.3 VLIV STRESU NA ZDRAVÍ	18
2.4 STRES A UČITELSKÁ PROFESE	19
2.4.1 Zdroje stresu v učitelské profesi	20
2.5 POMOC PŘI ZVLÁDÁNÍ STRESU	22
3 SYNDROM VYHOŘENÍ	24
3.1 PŘÍČINY VZNIKU SYNDROMU VYHOŘENÍ.....	24
3.2 PŘÍZNAKY SYNDROMU VYHOŘENÍ	24
3.2.1 Učitelská profese a syndrom vyhoření	25
3.3 PREVENCE PROTI SYNDROMU VYHOŘENÍ.....	26
3.4 ODLIŠENÍ SYNDROMU VYHOŘENÍ OD NEGATIVNÍCH PSYCHICKÝCH STAVŮ	29
3.4.1 Syndrom vyhoření a stres.....	29
3.4.2 Syndrom vyhoření a únava.....	29
3.4.3 Syndrom vyhoření a odcizení.....	29
3.4.4 Syndrom vyhoření a pesimismus	29
3.4.5 Syndrom vyhoření a existenciální neuróza	30
4 NÁSTROJE DUŠEVNÍ HYGIENY	31
4.1 FYZIKÁLNÍ ČINITELÉ	31
4.2 SOCIÁLNÍ ČINITELÉ.....	32
4.3 OSOBNÍ ČINITELÉ	33
4.4 NÁVYKOVÉ LÁTKY	33
4.5 NÁSTROJE DUŠEVNÍ HYGIENY.....	33
4.5.1 Relaxační metody	33
4.5.2 Jacobsonova progresivní relaxační metoda.....	34
4.5.3 Svalové uvolnění	35
4.5.4 Rychlé uvolnění	36
4.5.5 Další relaxační metody.....	36
4.5.6 Alternativní metody	37
5 SHRUTÍ TEORETICKÉ ČÁSTI	38
II PRAKTICKÁ ČÁST	39

6	CHARAKTERISTIKA ZKOUMANÉHO VZORKU A VÝZKUMU	40
6.1	RESPONDENTI.....	41
6.2	VÝSLEDKY VÝZKUMU A JEJICH GRAFICKÁ INTERPRETACE	41
6.2.1	Věkové složení sledovaného souboru	41
6.2.2	Délka praxe s výukou na střední škole.....	42
6.2.3	Znalosti o duševní hygieně.....	42
6.2.4	Zaměstnavatel a duševní hygiena.....	43
6.2.5	Učitel a návyková látka (nikotin)	43
6.2.6	Učitel a návyková látka (alkohol)	44
6.2.7	Spánek	45
6.2.8	Míra stresu.....	45
6.2.9	Stres.....	46
6.2.10	Stresové situace a zátěž	48
6.2.11	Duševní hygiena.....	49
6.2.12	Spokojenost a duševní hygiena	50
7	VYHODNOCENÍ HYPOTÉZ.....	53
7.1	HYPOTÉZA Č. 1	53
7.2	HYPOTÉZA Č. 2.....	53
7.3	HYPOTÉZA Č. 3.....	54
7.4	HYPOTÉZA Č. 4.....	54
7.5	HYPOTÉZA Č. 5	55
7.6	HYPOTÉZA Č. 6.....	55
7.7	SHRNUTÍ ANALYTICKÉ ČÁSTI.....	56
7.8	NÁVRHY A DOPORUČENÍ	56
	ZÁVĚR	57
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	58
	SEZNAM OBRÁZKŮ	60
	SEZNAM TABULEK.....	61
	SEZNAM PŘÍLOH.....	62

ÚVOD

Profese učitele denně přináší nové situace, jimž musí pedagog neustále čelit. Mnohdy jsou to situace, které vyvolávají negativní reakce v organizmu a pokud člověk není schopen rozpoznat začínající symptomy, pak může čelit vážným zdravotním potížím. Prevence pomocí nástrojů duševní hygieny pomáhá předcházet a eliminovat negativní vlivy na lidské zdraví. Stresory, které uvádějí fyziologické, psychologické a emoční změny u člověka do chodu, je nutné identifikovat a náležitě jim čelit.

Vliv doby, ekonomický pohled na učitelskou profesi, tyto a další prvky vytváří zkreslený pohled na náročnost učitelské profese a také na významnost v rámci společenského postavení. V prostředí ČR těmto tlakům nejčastěji musí čelit ženy, které musí zvládat více životních rolí, než jen pedagogickou profesi. Pedagogové se obecně potýkají s neuznáním ze strany studentů a rodičů, kteří jim svěřují budoucí rozvoj znalostí jejich potomstva.

Už z tohoto důvodu by si mělo okolí pedagogů uvědomovat náročnost a váhu jejich profese, k čemuž bohužel častokrát nedochází. Vedení škol se potýká s problémy jako je úbytek žáků, snižování finančních prostředků v rámci přerozdělování státního rozpočtu a častokrát dochází k opomíjení rozvoje a péče o lidský kapitál, který je tvořen právě pedagogickým sborem. Nauka o duševní hygieně a možnostech její aplikace při této profesi je značně omezená a opomíjená.

Práce se tedy zabývá duševní hygienou, její aplikací pedagogy a akutností tohoto problému v podmínkách středních škol v ČR. V práci jsou stanoveny na základě teoretické části hypotézy, které budou ověřeny statistickou metodou chí-kvadrát.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 ZDRAVÍ

Zdraví člověka je jednou z nejdůležitějších podmínek dobře vykonávané profese. Ať už se zde bavíme o zdraví psychickém či fyzickém. U učitelských profesí (s výjimkou učitelů fyzicky náročných předmětů) jde zejména o psychické zdraví, které je podmíněno mnoha faktory. Křivohlavý (2001) se ve své knize zmiňuje o zdraví jako o souladu mezi tělesnými, psychickými, sociálními a duchovními stavy jednotlivce, které mu dopomáhají k dosažení ideální kvality života a zároveň se nestávají přítěží podobnému snažení druhých. Velmi zajímavé je zejména pohled na zdraví jako na důležitý prostředek k dosažení cíle. V případě učitelské profese je toto pojetí zdraví více než důležité. Jako cíl zde vidím kvalitní provádění pracovních výkonů a soulad mezi profesním a osobním životem pedagogů. Pokud pedagog nemá vytyčení cíl ve svém profesním životě, ale v osobním jej má, dochází k preferování cílů z osobního života na úkor pracovního prostředí, což se pak odráží i v pracovním výkonu. K celkovému zdraví pedagoga je tedy nutné jednat cílesměrně (teleologicky). Správně stanovené cíle pak přináší do každodenní činnosti zaměřenost lidského jednání a motivaci. K tomu, aby celkové jednání a chování člověka šlo k dobrému zdraví, je v první řadě nutné vytvořit soubor podmínek, které vytvářejí optimální prostředí pro práci a život tak, aby jednatel mohl maximálně využít svých biologických a získaných možností (potenciálu). (Křivohlavý, 2001, s. 21 -30)

1.1 Formy zdraví

- a) Fyzická a psychická síla – holistické pojetí zdraví, kdy je chápáno jako druh síly pomáhající člověku zdolávat životní příkoří. Síla se může vytrácet a člověk se pak cítit slabým. Tento stav je chápán jako úbytek životní síly. Správnou interakcí člověka s okolním světem však může docházet k nabytí.
- b) Metafyzická síla – zdraví je považováno za vnitřní zdroj síly člověka, která nese mnoho názvů jako životní síla, élanvital, vitalita, schopnost adaptace apod. Zdraví je zde chápáno jako prostředek k dosažení vyšších cílů a schopnost odolávat negativním tlakům a reagovat pozitivně. Tím také člověk získává možnost realizovat svůj potenciál.
- c) Salutogeneze – obecně známá jako individuální zdroje zdraví. Jde o celkový postoj k životu, který člověk vede. Zdroje této síly jsou smysluplnost, vidění zvládnutelnosti úkolů a schopnost chápat dění, v němž se člověk nachází. Obecně můžeme nazvat tuto oblast jako odolnost.

- d) Schopnost adaptace – přizpůsobení se jedince svému okolí nebo nepříznivým životním podmínkám. Zahrnuje 2 způsoby – schopnost upravit prostředí nebo změnit vlastní způsob života. Obecně je tato schopnost označována jako jádro dobré tělesné kondice a to v psychické i fyzické oblasti (fitness). (Křivohlavý, 2001, s. 33 – 40)

1.2 Životní styl

Psychicky zdravý člověk musí mít pozitivní vztah k sobě samému (sebevědomí, sebeúcta, ovládnutí emocí, schopnost vyrovnat se s neúspěchy), dobrý postoj k druhým (tolerance, důvěra, respekt, láska, odpovědnost) a hlavně schopnost a síla řešit životní situace (řešení problémů, přizpůsobování se prostředí, využití svých schopností, rozhodovací procesy). Životní styl člověka se odvíjí právě od výše zmíněných faktorů. Pokud není schopen dané faktory úspěšně vmístit do svého každodenního života, pak se může potýkat se stresem, který může přejít do dlouhodobých psychických zátěží člověka. Zejména pracovní pozice, které nás nutí být v neustálé interakci s rozdílnými typy, lidí přinášejí právě nejčastěji neustálé změny, které člověka dokážou dostat pod tlak a do duševní i fyzické nepohody. Výše zmíněným charakteristikám odpovídá také učitelská profese, která reaguje nejen na měnící se lidský faktor (studenti a jejich názorové vývoje a odlišnosti), ale také na měnící se technické parametry (zavádění nových technických učebních pomůcek).

K tomu, aby se pedagog dokázal aklimatizovat na tyto změny, dopomáhá zdravý životní styl – životospráva. Tato oblast zahrnuje především správnou výživu, kvalitní a dostatečně dlouhý spánek, relativně odpovídající rozložení práce a odpočinku a společenské zázemí. V rámci výživy je vhodné se nepřejídat, dbát na složení potravin a dodržovat pravidelnost příjmu potravin. V rámci duševní sféry je dobré mít citové zázemí pro odpočinek a vést osobní život bez zátěže a stresu. Ti, kteří jsou osamoceni, mohou tuto oblast zaplnit buď přáteli, nebo zvířecím členem rodiny. K upevnění dobré zdravotní kondice slouží pohybové aktivity a manuální či tělesná práce. Provozování sportovní aktivity má nejen vliv na zvýšení fyzické kondice, ale také na psychický stav jedince a případně může sloužit i jako zdroj k upevňování sociálních vazeb. (Čeledová a Čevela, 2010, s. 50 - 63)

1.2.1 Životospráva

Obecně můžeme říct, že životospráva je nedílnou součástí optimálního životního stylu. Uspořádání denních povinností a volného času je zásadní. Pokud si představíme 2 fyzicky

srovnatelné jedince, kdy jeden z nich si užil 7 – 8 hodin klidného spánku a posnídal, a druhý jedinec pouze 4 – 5 hodin s tím, že se najedl po půlnoci a posilněn alkoholem, pak je zcela zjevné, který organizmus snese větší zátěž. (Řehulka a Řehulková, 2004)

1.2.2 Spánek

Spánek je chápán jako prostor k načerpání nových sil. Optimální doba spánku pro dospělou osobu je lékaři doporučována v rozmezí 6 – 8 hodin denně. Pokud dobu přesahujeme, pak se to negativně odráží na zdraví člověka. Je vhodné si zavést určitý biorytmus, kdy člověk chodívá spávat v přibližně stejnou dobu a tím dokáže nastavit organizmus na určitý harmonogram. Je vhodné se také před spánkem nepřejídat a nezatěžovat mysl stresovými situacemi (problémy či starosti). Každý jedinec má jiné rituály, kterými se naladí do předspávací pohody (četba knihy, televizní program, rozhovor s partnerem, procházka). Jde o to, aby se organizmus dodatečně vybil z případně nahromaděné energie. Během dne si člověk nastřádá v mysli účinky mnoha stresorů, které je udržují v bdělém stavu. Jsou podvědomě zafixované a mysl je stále zpracovává a pokračuje v jejich řešení i v průběhu spánku, což v konečném výsledku může vyústit v ranní únavu. Nejlepší podmínky pro spánek poskytují tiché, vyvětrané a neosvětlené prostory s teplotou mezi 16 – 18°C.

Pokud člověk dokáže nepřenášet stresové podněty a řádně uplatňovat nástroje duševní hygieny, pak se vyhne poruchám usínání, poruchám v průběhu spánku, příliš brzkému probuzení a jiným poruchám spánku.

1.2.3 Výživa

Výživa prospívá nejen fyzickému, ale i duševnímu zdraví, nastavuje rovnováhu v organizmu a posiluje imunitu člověka vůči infekčním chorobám. Správnou výživou dosahujeme vyšší pracovní výkonnosti a prodlužujeme si svůj život. V České republice trpí špatnou výživou a jejími následky (zejména nadváha a obezita) přes 60 % mužů a přes 50 % žen. U učitelských profesí k tomu člověk má určité predispozice, jelikož z větší části času je to profese „sedavá“ (příprava látky, četba knih, vyhodnocování testů, atd.).

Výživa úzce souvisí i s psychickou pohodou. Pokud člověk prožívá stresové situace, pak většinou dochází ke kompenzaci právě přejídáním se, což tvoří určitý bludný kruh. Obezita vede k frustraci, která vede k utišujícímu prostředku – přejídání.

Živiny, které tělo potřebuje ke správnému fungování, musí být vyvážené a dostatečně velké natolik, aby pokrylo výdej energie člověka. Pokud člověk má „sedavé“ zaměstnání a

neumírněně konzumuje množství vysoce kalorických potravin, pak je zcela jasné, že tělo se přizpůsobí tak, že nevyužitě živiny transformuje do zásobních látek, které v pozdější době tělo může využít. Bohužel se velmi zřídka dostaneme do situace, kdy bychom dané látky mohli využít, a proto setrváváme ve fázi nadváhy až obezity. (Křivohlavý, 2001)

Pokud se člověk nachází v dobré psychické i fyzické kondici, pak dokáže reagovat ve stresových situacích mnohem uvolněněji, dokáže své povinnosti plnit s větší energií a mnohem aktivněji. Pokud jej někdo provokuje, je schopen reagovat mírněji a více uvažovat nad následky svého rozhodnutí.

1.2.4 Odpočinek

Odpočinek je mnohdy opomíjenou součástí správné životosprávy. V rámci aktuální hektické doby se setkáváme se stále vyššími standardy, které jsou kladeny na nás v rámci profesního, ale i osobního života. Umět odpočívat je pro člověka životně zásadní schopnost, kterou by měl umět nejen vysvětlit, ale hlavně aplikovat. (Míček, 1986)

Nejen děti, starší lidé či nemocní jedinci mají právo na odpočinek, ale i ti, kteří svůj odpočinek neustále odkládají a tím se přibližují stále více chronické únavě. Pokud člověk chce odpočívat, měl by zejména najít takovou, činnost nebo oblast, která je co nejvíce rozdílná s každodenním rutinním pracovním procesem (pokud využíváte PC pro každodenní činnost, dělejte činnost, která nezatěžuje tolik oči). Odpočinek znamená kontinuální proces, nikoliv jednorázovou akci, kdy se snažíme nahnat síly za uplynulé období. Každá hodina duševní práce by měla být následována 5 minutovým odpočinkem (krátkodobé cvičení, dechová relaxace, duševní obnova – meditace atd.). V rámci týdnu by měl člověk také věnovat 1 den zcela odpočinku. Tímto způsobem je možné nadobýt dostatečného zotavení.

Pokud se bavíme o odpočinku, není nutné si pod tímto pojmem představit pouze klidové aktivity. Aktivní forma odpočinku je pro organismus také velmi vhodným nástrojem k obnovení sil. Pro duševně pracující je vhodné dělat pohybové aktivity a činnosti.

Odpočinek touto formou dokáže nejen obnovit síly, ale také pomoci organismu dostat se do rovnováhy (sportem člověk předchází obezitě – viz kapitola 1.2.3). Pohyb pomáhá také uvolňovat hormony, které tvoří organismus více odolným proti stresu.

2 STRES

Výraz „Stress“ byl do vědeckého prostředí uveden W. B. Cannonem v roce 1914. Jeho teorie byla formulována endokrinologem H. Seleyem a pojem psychologický stres byl zaveden R. Lazarem v roce 1969. Obecně je stres chápán jako ekvivalent dlouhodobého extrémního stavu frustrace. (Musil, 2010)

Musil (2010) dále uvádí, že dle autora Joshiho je stres obvykle chápán jako vnitřní stav člověka, který je určitým způsobem ohrožován, nebo také ohrožení očekává. Problémem ovšem je, že se domnívá, že jeho obrana vůči těmto vlivům je nedostatečná.

Pokud to budeme přímo aplikovat do učitelské profese, pak můžeme říci, že stresová situace může vzniknout tím, že učitel má příliš mnoho předmětů, kdy nedokáže vstřebávat nové informace a učí např. lidi z praxe, kdy jej zasypávají během hodin otázkami, na něž není schopen odpovědět. Tímto dochází ke stresovému stavu, kdy před výukou učitel předpokládá další otázky z řad studentů, na které nebude schopen reagovat dostatečně. (Křivohlavý, 2001)

Je nutné, aby člověk byl schopen zdroj stresu identifikovat a dokázal jemu čelit. Nejdůležitějším faktorem je zejména umění přizpůsobit se změnám, být adaptabilní. Pokud je míra zátěže mnohem vyšší, než je jedinec schopen zvládnout, pak můžeme očekávat právě nápor stresu. Příznaky stresu u takového člověka se projevují na několika úrovních. V rámci psychické úrovně jsou nejčastější projevy ztráta koncentrace, pozornosti... V rámci emoční sféry dochází k přecitlivělosti jedince, pokles sebedůvěry a napětí. Fyzicky se člověk projevuje jako unavený, trpí bolestmi, zažívacími problémy a poruchami spánku. Tyto kombinace nakonec mohou vyústit ve zhoršený zdravotní stav, který nejčastěji bývá projevován ekzémy, alergiemi atd. (Musil, 2010)

2.1 Druhy stresu

Stres se dělí dle Venglářové (2011) na 2 základní skupiny:

- **Eustres** – obecně chápán jako příjemný, radostný, působí ve slabší míře příznivě a vytváří v člověku aktivní energii. Přetížení organismu je zde chápáno v kladném slova smyslu. Příkladem je koníček kutilství, kdy člověk se snaží zvládnout něco, co mu přináší radost, ale zároveň vyžaduje fyzické vyčerpání.
- **Distres** – chápán jako stres nepříjemný, vytváří přetížení organismu tím, že daná situace či aktivita přesahuje možnosti člověka.

Dalším velmi důležitým pojmem je **frustrace**, což je často zaměňováno za stres. Frustrací je označován stav zklamání a zmaru, kdy člověk není schopen dosáhnout cíle z důvodu překážek, které se v cestě objevily. Jde tedy o permanentní neuspokojení potřeb s případnými zdravotními následky. Frustrace probíhá na různých úrovních. Nejlépe si to můžeme interpretovat na Maslowově pyramidě potřeb. Každá úroveň a v ní vytyčený cíl dokážou v člověku vytvořit pocit frustrace. U pedagogů jde z hlediska profesního zejména o oblast potřeby úcty a seberealizace. (Venglářová, 2011)

Deprivace je pojem, který můžeme definovat jako strádání, a to v oblasti smyslové či citové, které jedinci chybí dostatek určitých podnětů. Jde o krátkodobé neuspokojování potřeb. (Venglářová, 2011)

2.2 Stresory

Stresorem je obvykle označována vnější událost, která vyvíjí na člověka nepříznivý tlak. Pokud člověk reaguje na stresor, nazýváme tuto reakci stresovou reakcí (pocení, napětí, špatné soustředění...). Nemusí to být pouze vnější událost, ale také pouhá představa, myšlenka, kterou máme zrovna na mysli. Obvykle stresory doprovází pocity ohrožení, beznaděje, ztráta kontroly, případně obavy z budoucího vývoje. (Křivohlavý, 2001)

U učitelské profese může být za stresor považována jakákoliv negativní situace, např. nepřiměřená touha po společenském uznání (v oblasti osobního a pracovního života), zatěžování se problémy ostatních a přebírání následků, prožitky ohrožující naše sebevědomí – nepochopení prostředím...

Venglářová (2011) člení stresory z časového hlediska na:

- Krátkodobé stresory – působí přímo na pedagoga, (řešení výchovných situací v rámci výuky), ale mohou se týkat i kolektivu, který na pedagoga působí (student, kterého sužují problémy v domácnosti).
- Dlouhodobé stresory – u pedagoga například zodpovědnost za studenty a jejich vzdělání (srovnávací testy s jinými školami)

2.2.1 Projevy stresu

Musil (2010, s. 25) identifikuje projevy stresu ve 2 rovinách:

- Subjektivní – vnitřní psychické napětí, nedůtklivost, dráždivost, duševní rozladění, bezpříčinný strach, nepohoda, zlost

- Objektivní – dochází ke zvýšení aktivační hladiny v rámci fyziologických ukazatelů (negativní emoce, strach, vztek...)

Obecně negativní emoce vyvolávají v těle produkci katecholaminu, což má podobné účinky jako adrenalin, ovšem s tím, že doprovodné znaky jsou zvracení a průjem.

Dále také uvádí 3 stádia stresu:

- Stádium poplachové reakce – šok provázený sníženou odolností organismu, následuje pošoková fáze, kdy se obnoví obranný mechanismus těla.
- Stádium rezistence – tělo se adaptuje na stres
- Stádium vyčerpání – zhroucení organismu, nemoci

K stresu obecně dochází tehdy, pokud je narušena rovnováha mezi zátěží a schopností organismu se s ní vyrovnat. (Musil, 2010)

2.3 Vliv stresu na zdraví

Stresové reakce nejsou vždy ke škodě. Upozorňují organismus na nebezpečí, případně hrozbu. U učitelské profese se víceméně bavíme nikoliv o fyzickém ohrožení (s výjimkou šikany a ublížení na zdraví), ale o psychologickém stresu. Křivohlavý (2001) uvádí dva způsoby působení stresu na organismus a to:

- Přímý vliv – vliv stresu na imunitu, endokrinní nebo nervový systém.
- Nepřímý vliv – vlivy na chování člověka – mění se životní styl, způsob života.

Pokud stres je pouze krátkodobého charakteru a dále se neposiluje a nerozvíjí a organismus je schopen jej zvládnout, pak musí nastat doba regenerační – rekuperační doba. Pokud se jedinec začne s regenerací organismu zanedbávat, dochází k přetěžování organismu a může pak dojít i ke kolapsu. Neprovozování regeneračních cvičení vede také z hlediska zdravotního k vyšší reprodukci kortizolu a kortizonu, což má za následek zduření nadledvinek a snížení reakční doby hypotalamu. V konečném důsledku dochází k tomu, že tělo již pomalu není schopné natolik dobře reagovat na stresové reakce. (Venglářová, 2011)

Následkem tohoto dění pak je chronický stres, který Křivohlavý (2001) dělí na 2 skupiny.

- Přímé účinky chronického stresu – infekce, srdeční onemocnění, migrény, alergie, kloubní problémy
- Nepřímé účinky chronického stresu – snižování pohybové aktivity, ztráta kontroly nad příjmem potravy, požívání návykových látek (alkohol, cigarety, drogy...)

2.4 Stres a učitelská profese

Učitelské povolání je bohužel v dnešní době podceňováno a společenský status se za posledních 50 let velmi zhoršil. Mnoho z nás si i po dlouholeté praxi klade otázku: „Proč se vlastně stát učitelem? Stojí to za to?“ Odpověď si každý musí najít sám v sobě. Pro některé jsou to viditelné benefity zejména v počtu dní volna (červenec, srpen), pro jiné je to touha předávat vědomosti a formovat mladé mysli. Pro jiné je to však velký krok vedle, přestože měli ze začátku podobné ideály, ze kterých v průběhu času sešlo. Učitelská profese má svá specifika. Nemůžeme ji srovnávat s klasickým úřednickým zaměstnáním, kdy úředník má zákazníky nepravidelně a jeho/její interakce s nimi je čistě na profesionální úrovni. Zákazník jde za úředníkem, jelikož jej potřebuje. U studentů je tomu v poslední době poněkud jinak. Student jde do školy, jelikož jej jeho rodinné zázemí k tomu přesvědčuje, že toto je správné rozhodnutí. Pokud student nenabude 18 let, pak veškerou odpovědnost za něj nese rodina. V období mezi 15 – 19 rokem si člověk formuje názory a probíhají u něj hormonální změny, které se reflektují i do chování jednotlivců. Stavění nových autorit do „rozletu“ jejich potenciálu je v tomto případě pro ně těžké překonat. Učitel v tomto případě má nelehkou úlohu tuto autoritu představit a přesvědčit studenty, že informace, jíž se jim dostává, jsou pro ně v praxi neocenitelné.

Učitel zde čelí několika tlakům.

1. Naučit žáka látku tak, aby obstál v reálném životě.
2. Formovat jeho myšlení tak, aby dokázal reagovat na vnější podněty a propojit si je s vědomostmi.
3. Formovat jeho chování tak, aby byl společností přijatelný do pracovního procesu.

Zejména třetí bod je v poslední době velmi diskutovaným tématem. Je škola odpovědná za výchovu svěřených studentů, či je odpovědná rodina? Domnívám se, že pravda je někde uprostřed. Vždy je na prostředí, které obklopuje dotyčného, jakým způsobem dochází k interakci člověk x okolí. V tomto případě je škola odpovědná za klima třídy a za školní atmosféru, která na škole panuje. Pokud se ovšem podíváme na tento problém z jiného úhlu pohledu, pak je dobré si uvědomit, že i vedení školy je odpovědné za to, jakým způsobem dochází k interakci mezi učitelem a okolím. V tomto případě jde zejména o pomoc učitelům zvládat obtížné situace a případně jim poskytnout prevenci v případě diagnózy problému.

Dle Řehulky a Řehulkové (2003) dochází u učitelské profese k zátěži, která se rozlišuje na 3 základní složky:

- Sensorická zátěž – velká zátěž vědomí, kdy učitel musí být neustále ve střehu. Zátěž je kladena zejména na zrak, sluch a mozkovou aktivitu.
- Mentální zátěž – souvisí zejména s formováním chování studentů, jejich vedení, řízení třídy a formování osobnostních kvalit.
- Emocionální zátěž – vzniká na základě interakce mezi učitelem a problémy studentů, emocionální zapojení do sociálních vazeb.

2.4.1 Zdroje stresu v učitelské profesi

Zdrojů stresu (stresorů) můžeme u učitelské profese najít mnoho. V rámci zobecnění je seřadíme do několika hlavních skupin.

Status učitele ve společnosti

Učitelská profese denně čelí mnoha nárokům. Dovednosti učitele musí být rozsáhlé od udržení klidné atmosféry ve třídě po schopnost přimět žáky naslouchat probírané látce a podnítit je v samostudiu. V rámci globalizace a formování novodobé společnosti se tyto úkoly stávají mnohem náročnějšími. Společenský státu se měří v dnešní době zejména podle finančního příjmu. Učitelské povolání tak není lukrativní. Rodiče své děti nutí k tomu, aby se chystaly na prestižní zaměstnání jako manažeři, právníci, lékaři či práce s IT. Na základě domácí výchovy pak student nemá respekt k profesi, která je na společenském žebříčku někde v polovině. Obecné faktory, které vyúsťují v podhodnocování učitelů, jsou dle Průchy (2002) :

- Platový výměr ve srovnání s méně náročným povoláním
- Zkreslený pohled na náročnost pedagogického studia
- „Škatulkování“ učitelství jako ženské profese
- Zkušenosti na základě interakce učitel x rodič
- Nemožnost kvantifikovat práci pedagoga (pouze kvalitativní sféra)

Časový faktor

Práce učitele nekončí v rámci pracovních hodin, jak se veřejnost mnohdy mylí. Písemné testy, sešity, jejich opravování, to vše přidává další a další hodiny práce nad rámec pracovní doby. Toto má za následek omezování časového fondu, který by měl být využit na od-

počinkové aktivity. Časový tlak je zde na učitele vyvíjen zejména ze strany žáků, kteří lačnají po výsledku své práce, od níž se pak bude odvíjet jejich další plány na volný čas. Omezení časového fondu je nepříjemné zejména v situaci, kdy nejsme zodpovědní pouze za sebe, ale také za své nejbližší, kteří potřebují mnohdy naši péči (nemocné dítě...). Práce učitele s sebou nese i riziko nedořešených konfliktů, které se přenášejí na další dny (konflikt se žákem...). Jen velmi silné osobnosti, nebo narušené osobnosti se tímto problémem po pracovní době již nezabývají.

Učitelská role, dnešní doba

Dle Průchy (2002) se od učitele vyžaduje, aby byl žákům někým, na koho se mohou obrátit s problémy, rádcem a důvěrníkem. Z hlediska praktického ovšem jde zejména o zajištění kázně, řešení konfliktních situací a nalezení metody, která žáky přesvědčí otevřít knihu a naučit se její obsah. Učitel se tak ocitá mezi 2 póly. Být demokraticky-liberálním člověkem a spíše hledět na vztahová hlediska ve třídě a stát se jejich „přítelem“, nebo stát se autoritativní osobou, která klade požadavky na znalosti studentů. Jen málokterým učitelům se podaří sladit tyto dva přístupy a stát se určitým modelem chování, ke kterému žáci vzhlížejí a respektují.

Dnešní doba také mnoho takových příkladů neposkytuje. V médiích jsou neustále probírány případy korupce a zločinného chování, což není zcela zdravé pro formování mladých jedinců. Vystávají otázky typu: „Proč já bych se měl chovat dle určitých norem, když vidím jednodušší cestu?“ Dalším velmi důležitým faktorem dnešní doby je odklon od rodinných hodnot. Rozvod je v dnešní době běžnou věcí, žití ve společné domácnosti bez svatebního slibu je z „ekonomického“ hlediska mnohem výhodnější. Člověk tak uniká před odpovědností za své činy a nechává si prostor pro své osobní plány. Tímto se začíná formovat společnost do podoby individualit, nikoliv do společnosti jako takové. Rozpory v rodině mohou ve studentech vytvářet roztržičnost osobních hodnot a pomoc je pak předávána na učitele, který je v těsné interakci s daným jedincem.

Stále vyšší nároky

Učitel čelí mnoha tlakům ze strany nadřízených, studentů, rodičů, které často nejsou ve shodě. Rozhodovací proces se tak stává mnohem obtížnějším. Častokrát neaktuální učební osnovy jsou v rozporu s aktuální dobou a učitel tak vyučuje nepotřebné znalosti. Z hlediska úsporných opatření je učitel nucen používat pracovní pomůcky, které nejsou zcela v souladu s jeho představami, zvyšování počtu žáků ve třídách v rámci úspor vede k nepřehled-

nému stavu ve třídě a zvýšenému náporu na vnímání učitele. Tímto se učitel více soustředí na klima třídy, nežli na kvalitu výuky. Faktory výše zmíněné často způsobují odchod mladých a perspektivních pedagogů do jiných oblastí, které jim poskytují lepší zázemí.

Vztahové stresory

V rámci učitelských sborů dochází také k řešení konfliktních situací. Převaha žen a věkový průměr, který se stále zvyšuje, způsobuje snižující se pružnost a odolnost vůči zátěži. Častokrát mladé ženy v učitelské profesi odcházejí na mateřskou dovolenou, což vytváří další problémy zaměstnavateli hledat adekvátní náhradu. U absolventů pedagogických fakult do počtu stále převyšují ženy muže.

Rozdílné platové podmínky mezi pedagogy na základě pohlaví může vytvářet také určité konflikty. Nedostatečná komunikace mezi vedením školy a pedagogy může vyústit v nejasná hodnotící kritéria, omezování v rámci sebevzdělávání a špatné vztahy na pracovišti.

Řehulka a Řehulková (2004) považují za hlavní kategorie:

- Vztah učitel x vedení školy
- Organizace práce ve škole
- Interakce učitel x žák

Klima školy je tvořeno nejen učitel a žáky, ale také vedením školy, dalšími pracovníky školy a rodiči studentů. U větších škol můžeme předpokládat horší klima, než u škol malých, které je mnohem snazší kontrolovat a řídit.

2.5 Pomoc při zvládnání stresu

Zvládnání stresu, neboli (coping) v podstatě znamená zvládnutí určitého stresoru, aby nedocházelo k přetížení organismu. Zde je velmi důležité, zda jedinec má silné adaptační schopnosti – akceptovat nové změny vnějšího prostředí. Jak uvádí Venglářová (2011, s. 63): „*Coping-strategie jsou způsoby vyrovnávání se se zátěží. Jejich cílem je zvládnutí vnějších nebo vnitřních tlaků.*“

Zvládnání stresu můžeme rozdělit do dvou hlavních skupin (Venglářová, 2011, s. 63 - 64):

- 1) Vnitřní (osobní) zdroje zvládnání stresu
 - a. Zdraví a energie
 - b. Umění řešit problémy (analýza problému, sběr informací a vyhodnocení alternativ řešení)

- c. Modely (chování ve stresových situacích)
 - d. Praktické zdroje (finanční zázemí)
 - e. Důvěra ve své schopnosti
- 2) Společenská opora – obecné vztahy s okolím, rodina, přátelé, na které se můžeme se svými problémy obrátit.

Stres nelze vnímat jako pasivní sílu a domnívat se, že se nás netýká, ale je nutné si uvědomit, že sami jsme aktivním zpracovatelem, který si nutně potřebuje vytvořit protistresové strategie. Tyto strategie není možné aplikovat plošně, ale každý jedinec reaguje na jinou strategii. Je nutné se zaměřit na situace, které v nás vyvolávají stres. Dále je nutné se pokusit soustředit na vlastní prožívání dané situace. Monitorování našeho chování a reakcí je také důležité z hlediska objevení společných znaků a intenzity napětí. Dojde k vytvoření stresových profilů, kdy nám bude jasné, jaké situace u nás vyvolávají stres, a tím budeme schopni jim lépe předcházet. (Venglářová, 2011, s. 64)

Postupy, kterými se nám daří zvládat stres, jsou děleny na 2 skupiny:

- Postupy odstraňující problém – jde zejména o zapojení vlastního úsilí k řešení problému – eliminovat to, co způsobuje obavy a strach, likvidovat stresory a přizpůsobovat si podmínky, které zhoršují stávající situaci.
 - Nalézt informace, určit si priority, hledat zdroje řešení, poukázat na přínos pozitiv, organizace času, zvrat k lepšímu a prevence.
- Zvládání emocí – udržení vnitřní rovnováhy. Většina nadobytá výchovou – útěcha v činnosti či bezpečném prostředí (obejmutí). V dospělosti inklinace k relaxačním metodám. Nejčastěji doporučováno prostředí s klidem, čerstvý vzduch, příjemné oblečení, soustředěnost, poloha těla, klidné dýchání, svalová uvolněnost a zejména trpělivost. (Venglářová, 2011, s. 64 - 65)

3 SYNDROM VYHOŘENÍ

Syndrom vyhoření, který je také znám pod pojmem *burnout syndrom*, je ztráta zájmu o činnost, kterou vykonáváte. Jde o naprosté vyhoření v oblasti fyzické, emocionální a mentální. (Křivohlavý, 2012, s. 10 – 11) Jde o naprosté vyčerpání jako výsledek procesu, v němž lidé ztrácejí své nadšení.

Nejčastější projevy jsou dle Musila (2010, s. 34): „*Ztráta zájmu, radosti, potěšení, ztráta prožitku štěstí, ztráta ideálů, úbytek energie, vytrácení smyslu života, sebepodceňování až negativní oceňování sebe sama, ztráta zájmu o povolání, negativní postoje k povolání, profesionální selhání.*“

3.1 Příčiny vzniku syndromu vyhoření

Příčiny vzniku syndromu vyhoření lze dělit na dvě základní skupiny:

- Vnitřní – do této kategorie spadají zejména dvě skupiny lidí:
 - Profesionálové v tzv. pomáhajících profesích – zde patří zaměstnání pedagoga, dále pak úředníci, lékaři, vedoucí pracovníci a policisté.
 - Různé profese – vlastní motivace k dosahování velkých výkonů.

Obecně se u skupin těchto lidí vyskytují rysy vyžralé sebeidentity, zvýšené citlivosti, důslednost, charakterové vlastnosti, vysoká míra zodpovědnosti, vytrvalost a pevné zásady a postoje. Často tyto prvky tvoří jedince, který je považován za „workoholika“, který je náročný na sebe a na druhé a to bez odpočinku.

- Vnější – tyto příčiny vznikají v souvislosti s kritickými zvraty a kolizemi. Častokrát jsou to meziosobní situace a vztahy v rodinném, pracovním či přátelském prostředí (názorové střety, statusy, nadmíra očekávání, formy šikany, nepřátelství, přílišné množství práce). (Musil, 2010, s. 36 – 37)

3.2 Příznaky syndromu vyhoření

Příznaky syndromu vyhoření lze rozřazovat do 4 stádií, kdy každé stádium má specifické charakteristické rysy. Musil (2010) dělí tyto fáze na:

- *Předchorobní fáze – nadšení* – touha po úspěchu a vydávání maximálního výkonu, snaha dosáhnout svých ideálů. Dochází k přetěžování organismu za cenu nedosáhnutí úspěchu.

- *Frustrace* – nabývání množství úkolů, ztráta koncentrace a kontroly, časová tíseň, jedinec nedokáže dodržet sebou samým stanovené termíny a plány. Zklamání a neúspěch.
- *Apatie a stagnace* – výskyt neurotických příznaků u jedince, což mu ovšem nebrání v práci pokračovat. Chaotické projevy organizace práce, snižování úsilí, snaha o rutinu.
- *Celkové vyčerpání* – Práce je vykonávána z donucení a nutnosti, jedinec se bouří proti původním záměrům a stává se kritickým. Agrese na spolupracovníky, ztráta entuziasmu, přichází únava a zklamání. Nárůst obtíží a výskyt psychických, sociálních a zdravotních problémů. Snaha o samostatnou regeneraci sil se stává neúspěšnou, potřeba vyhledat odbornou pomoc.

Tyto fáze se mírně prolínají a z hlediska časového nejde o rychlé zvraty, ale pozvolnou transformaci, kterou jedinec sám není často schopen zpozorovat. Symptomy ovšem jsou pozorovatelné zejména okolím.

3.2.1 Učitelská profese a syndrom vyhoření

Učitelská profese je sama o sobě psychicky náročné zaměstnání, kdy pokud nedochází k duševní hygieně, může dojít ke stresovým situacím, které vyplynou v důsledku do syndromu vyhoření. V rámci průzkumů je učitelská profese hned po lékaři nejvíce náchylná k tomu stát se alkoholikem. Náročnost povolání a nemožnost (někdy spíše neznalost) aplikace duševní hygieny na organizmus vytváří podhoubí pro stres a syndrom vyhoření. Zejména poslední 2 výše uvedené fáze jsou nejnebezpečnějším obdobím, kdy pedagog spíše volí snazší a rychlejší způsob úlevy (alkohol, cigarety, jiné návykové látky), než se pustit tou obtížnější cestou a vyhledat odbornou pomoc. Kapitola č. 4 se bude zabývat zejména tím, jak by se člověk dokázal naučit kontrolovat a zvládat stresové situace a dokázal i sám sebe chránit před vznikem dlouhodobých problémů jako je například syndrom vyhoření.

Syndrom vyhoření je nejen důležité eliminovat z pohledu učitele, ale také z pohledu zaměstnavatele. V zájmu zaměstnavatele je, aby jeho pracovní kolektiv byl úspěšný a perspektivní. Proto je nutné, aby zaměstnavatel dokázal poskytnout zaměstnancům takové podmínky, aby se dokázali rozvíjet svůj osobní potenciál. Pracovní poradenství, výcvik a kurzy v rámci profesních dovedností, rozvoj týmové spolupráce, zapojení pracovníků do rozhodovacích procesů prokazatelně snižuje fyzickou i psychickou zátěž. Pokud zaměstna-

vatel investuje dlouhodobě do kondičních programů, pak snižuje rizika a náklady na nemocenské dávky a zvýšenou fluktuaci pracovníků. Je tedy zásadní vytvořit sociálně citlivé prostředí, jehož výsledkem bude zvýšená spokojenost zaměstnanců s vedením školy, se svými spolupracovníky a s postupy, které budou kompenzovat častokrát neodpovídající finanční ohodnocení. Už je tedy jen na učitelích, zda jsou schopni se adaptovat na takové klima a nepodléhat stresu. (Kallwass, 2007)

3.3 Prevence proti syndromu vyhoření

Prevence je jediným způsobem jak zabránit stavu vyhoření. Mnoho lidí se mylně domnívá, že danou situaci dokážou úspěšně překonat samostatně. Existují opatření, za která mohou učitelé vzít sami zodpovědnost, ale také opatření, za která by měl být zodpovědný zaměstnavatel (vedení školy), případně dopomoci jejich realizaci. Fáze dělíme dle Venglářové (2011, s. 33 - 38) takto:

- 1) Adaptační fáze – příprava začínajících pedagogů (většinou absolventů) na rizika práce. Povolání učitele je namáhavé po stránce psychické, fyzické a emocionální. Práce se studenty je dlouhodobá činnost, která mnohdy nekončí úspěchem. Častokrát se začínající učitelé přepínají nad své možnosti a zůstává jim méně energie na osobní život.
 - Nutnost teoretické a praktické přípravy.
 - Osobnostní předpoklady – silná osobnost, asertivita.
 - Odpovídající nástupní praxe.
- 2) Péče o sebe samého – aby člověk mohl mít rád kolektiv, v kterém se pohybuje, musí mít rád i sám sebe.
 - Kdo si sám sebe neváží, vydává energii a není schopen přijímat zpětnou vazbu, která by jej naplňovala.
 - Kdo si klade vysoké cíle, očekává je neadekvátně a neopodstatněně od ostatních.
- 3) Pomáhat tam, kde učitel může – pokud se učitel emočně angažuje do řešení konfliktních situací, musí mít na vědomí, že tento proces není krátkodobého charakteru, ale dlouhodobého a bude v něm neustále figurovat. Empatie je na místě, ovšem v určité míře. Schopnosti a energie se odvíjí také od věku daného učitele a od osobního života. Požádat o pomoc není vždy slabost, ale vhodné řešení na základě sebehodnocení.

- 4) Mezilidské vazby – je třeba mít kolem sebe společnost, která učitelů poskytuje někdy i to, co si on sám dát nemůže (naslouchání, povzbuzení, poradenství...).
- 5) Zaměstnavatelé – musí umět chválit, podpořit další vzdělávání a podporovat akce, které mají za úkol utužovat kolektiv a prohlubovat mezilidské vztahy. Pokud neexistuje psychohygienu na pracovišti, je třeba změny!
- 6) Sebehodnocení a poznání sama sebe – pokud poznáme sami sebe, můžeme lépe chápat ostatní (kolegy, žáky). *„Sebepoznávání je neustálé uvědomování si dobrých vlastností, schopností, nedostatků, ale také vlastních pocitů, a to v každé situaci, ve které se nacházíme.“* (Venglářová, 2011, s. 35)
 - Co děláme?
 - Sebereflexe
 - Zachycení výsledků sebereflexe
 - Metody volných asociací (jaké vlivy na nás působily?)
 - Sebezpozorování (jednání)
 - Sebezpozorování (citové prožívání)
 - Myšlenkové pochody
 - Sebereflexe od druhých

Kladné sebehodnocení vyvolává sebedůvěru a optimismus -> dobrý fyzický a psychický stav jedince -> lepší výkony a snazší překonávání překážek.

Sebepoznávání přispívá i k lepší adaptaci a zvládnutí náročných zátěžových situací. Je dobré znát své hranice a nesnažit se je překonávat, abychom tak nepodlehli nechtěnému náporu a zátěži organismu.

- 7) Supervize – slouží k rozvoji profesionálních dovedností, pomáhá vytvářet „učící se prostředí“. Supervize by dle mého názoru měly probíhat oběma směry. Jak hodnocení od zkušenějšího kolegy, tak i návštěvy hodin méně zkušenými kolegy k pochopení nových přístupů. Cílem supervize by měla být podpora pracovního růstu pedagoga, zlepšení pracovní atmosféry a organizace práce.
- 8) Osobní život – osobní život nesmí být krácen na úkor života profesního, Pedagog by měl mít určité koníčky a žít společenský život, který mu poskytuje styk s jinou realitou, než tou, kterou zažívá v práci. Ztrátou zájmů jsou více ohroženy ženy díky jejich rodinnému statusu. Záleží tedy na individuální dohodě s partnerem tak, aby i ženy měly možnost rozšiřovat svůj společenský život a tím vytvářet prevenci proti

syndromu vyhoření, který může být zapříčiněn nikoliv prací, ale i rutinním domácím životem. Venglářová (2011, s. 37) uvádí: „*Pěstování osobních zájmů, zálib a koníčků vnáší do života radost, uvolnění a uspokojení. Člověk, který se věnuje svým zájmům, je také tolerantní k zájmům druhých.*“ Tímto se pedagog dokáže povznést i nad mimoškolní aktivity studentů, které jim jsou bližší než vyučovaný předmět. Často jsou právě koníčky zdrojem emočních zážitků a energie. A to je třeba chápat i u studentů.

- 9) Práce musí zůstat v práci – u práce pedagoga je velmi obtížné nechat práci v práci a jít domů s čistými myšlenkami. V rámci testového období (čtvrtletní a pololetní, případně přepadové testy) není možné zcela ignorovat práci a časový faktor. Je proto důležité nalézt alternativní řešení a kombinovat relaxační metody s prací. Při opravování testů poslouchat uklidňující hudbu. Prokládat práci chvilkami odpočinku. Pokud se jedná o každodenní starosti, je vhodné si najít určitý rituál, díky němuž se dokážeme oprostít od práce a soustředit se jen na svůj osobní život.
- 10) Rozvíjet tělesnou kondici – životospráva a pohybové aktivity v nás aktivizují jiná centra, než používáme v práci. Necháme psychiku člověka odpočívat a vyrovnáme denní zátěž přidělem fyzické činnosti. „*Někdy se musíme znovu „naučit odpočívat“.* Znamená to odpočívat, když jsme unaveni, ne až v okamžiku, kdy na to nemáme čas.“ (Venglářová, 2011, s. 37) Pedagog by se měl naučit hospodařit se svou energií a tak dokázal odhadnout, kdy je čas na odpočinek a kdy je vhodné asertivně říci NE.
- 11) Poznávat své potřeby – je vhodné se pozastavit a připomenout si sám sobě důvod, proč vlastně dělám tuto práci. Je dobré si připomenout přínosy naší práce nejen pro nás, ale i pro okolí. Také je ovšem nutné ptát se, co nám naše práce odebírá? Časem dojde k vyjasnění, které činnosti a návyky je nutné změnit a co naopak je nutné zachovat.

„*Hodnota vykonávané práce je prakticky nevyčíslitelná, a možná i proto je nedostatečně oceněná. Pracovní úspěch se zde často měří morálními a duchovními hodnotami.*“ (Venglářová, 2011, s. 38)

3.4 Odlišení syndromu vyhoření od negativních psychických stavů

3.4.1 Syndrom vyhoření a stres

Stres je vyvoláván stresory a k řešení jejich dopadů na zdraví člověka slouží salutory. Stres je vnímán zejména pomocí fyzických a psychických příznaků. Rozdíl mezi stresem a syndromem vyhoření je v tom, že syndrom vyhoření je vyvolán zejména intenzivní zaujatostí prací, kladením vysokých cílů a vysokých očekávání popoháněných motivací. Kdo nemá tak vysokou motivaci, tak nemůže propadnout stavu vyhoření, ale pouze stresu. Syndrom vyhoření se také projevuje zejména tehdy, kdy člověk přichází do kontaktu s ostatními lidmi (jednání s nimi). (Křivohlavý, 2012, s. 69)

3.4.2 Syndrom vyhoření a únava

Únava často doprovází syndrom vyhoření, avšak je více spjatá s fyzickou zátěží organismu. Únavu lze velmi dobře řešit dostatečným odpočinkem, což u vyhoření možné není. Únava častokrát doprovází pozitivní zážitky (dobře vykonaná práce, sportovní aktivity...). V rámci intelektuální zátěže a následné únavy je vždy rozhodující pocit, zda z vykonané práce pocítujeme štěstí, či nikoliv. (Křivohlavý, 2012, s. 70 - 71)

3.4.3 Syndrom vyhoření a odcizení

Odcizení, neboli alienation spadá do skupiny negativních emocionálních zážitků. V tomto případě je odcizení chápáno jako ztráta představ a pocitů normální zákonitosti, což je zapříčiněno nedostatkem sociálních norem, které řídí jejich jednání a jsou určitým měřítkem životních hodnot jedince. Příkladem je např. bývalý režim, kdy častokrát práce spočívala v jednoduchém přemístování věcí z bodu A na bod B a naopak (dělat, jen, aby se dělalo).

Odcizení se vyskytuje u syndromu vyhoření až v poslední fázi, kdy člověk zcela apaticky provádí úkony jen proto, aby okolí vidělo, že práci vykonává (rutina). (Křivohlavý, 2012, s. 70 - 71)

3.4.4 Syndrom vyhoření a pesimismus

Pesimismus často připomíná stav vyhoření, člověk si jej však nezpůsobuje sám svou aktivitou či pasivitou. Vzniká v souvislosti s podmínkami prostředí, které neposkytují člověku

možnosti řešit či vyřešit daný problém. Pesimismus přiznává vinu, ovšem nepředpokládá možnost jeho řešení.

3.4.5 Syndrom vyhoření a existenciální neuróza

Existenciální neuróza je považována za chronickou neschopnost věřit v důležitost, užitečnost a významnost všeho, co si člověk dokáže představit, že by dělat měl (případně projevat zájem). *„Při existenciální neuróze jde o pocit zplanění života a naprosté existenciální beznaděje.“* (Křivohlavý, 2012, s. 72)

Jde zejména o ztrátu smysluplnosti života, kdy jde o situace bezmoci a beznaděje (HH-syndrom). Syndrom vyhoření se HH-syndromu přibližuje opět pouze v poslední fázi. Vzniká tehdy, kdy selhává snaha překonat překážky a okolnosti byly nezvykle nepříznivé.

4 NÁSTROJE DUŠEVNÍ HYGIENY

Za duševní hygienu považujeme určitý systém pravidel, který pomáhá udržovat, prohlubovat případně znovu nabývat duševního zdraví a pohody (rovnováha). Duševní práce obecně klade vyšší nároky na vyrovnanost. Pokud je člověk duševně nevyrovnaný, nepodává adekvátní výkon a jeho výkonnost pomalu stagnuje.

Musil (2010, s. 41) definuje duševní hygienu (jinak známou také jako psychohygienu) takto: „*Obor psychologický, zabývající se otázkami duševního zdraví, podmínkami, které vedou k zachování tohoto zdraví, k normální adaptaci a adjustaci jedince v sociálním a fyzikálním prostředí.*“

Duševní hygienu není radno podceňovat a je nutné ji považovat za vědu normativní a užitnou. Psychologie a hygiena se v této oblasti překrývá a vzhledem k tomu, že psychika je hlavním rysem jedinečnosti lidského druhu, je třeba o ni dbát. Duševní hygiena tak může být chápána jako teoretický regulátor zachování existenčního optima – podmínky pro rozvoj lidského bytí a fungování společnosti. (V tomto případě bych aplikoval duševní hygienu jednotlivce nejen na osobní život, ale zejména do prostředí pracovního). Nejvyšším účinným prostředkem hygieny obecně je prevence. V rámci ČR je za největší kapacitu v oblasti duševní hygieny považován L. Míček a jeho propracovaný systém. (Musil, 2010)

Jedním z důležitých prvků duševní hygieny je ovládat svou komunikaci a asertivitu v chování. Pomocí sebepoznávání a sebevýchovy člověk dospívá k vyšší odolnosti a imunitě vůči vnějším stresorům a dokáže lépe reagovat. L. Míček se ve své knize „Sebevýchova a duševní zdraví“ tomuto tématu značně věnuje a uvádí, že je velmi prospěšné, aby pedagogové prováděli často určitou sebereflexi vlastního jednání a vyhodnocovali své emoční stavy. Pomocí metody rozboru starostí či samoregulace myšlení dochází k nastolení rovnováhy.

4.1 Fyzikální činitelé

Tyto činitelé jsou jedním z nejvýznamnějších, jelikož vytvářejí prostředí pro aplikaci nástrojů duševní hygieny. Jde zejména o dostatek kyslíku, teplotu prostředí (18 – 20° C), přiměřenost osvětlení, prostornost a klid (omezená hlučnost). Barevnost prostředí také hraje velkou roli a utváří celkový klidný dojem na jedince. Z předešlých kapitol také víme o životosprávě, jež také částečně spadá do fyzikálních činitelů.

Mozek potřebuje k vyšší výkonnosti 20 % z přísunu kyslíku, tudíž vyvětrané prostory jsou nutné k podání vyššího fyzického výkonu a lepší soustředěnosti při provádění duševní hygieny.

Barvy, které podporují ideální stav pro realizaci duševní hygieny, jsou:

- Modrá – pomáhá snižovat krevní tlak, zklidňuje činnost srdce a dýchání
- Zelená – pomáhá snižovat krevní tlak a uklidňuje zrakové orgány
- Červená – ta naopak zvyšuje tepovou frekvenci, podporuje člověka při apatii a nechutenství, doporučené při sportovních aktivitách

Jako uklidňující prostředky působí velmi vhodně ořechy, med, ale v rozumné míře.

4.2 Sociální činitelé

Sociální činitelé jsou nejčastěji spojovány se vztahem žák x učitel, třída x učitel, pedagogický sbor x učitel, vedení školy x učitel a rodiče žáků x učitel. Tyto vztahy jsou jedním ze základních kamenů sociálního klimatu, které obklopuje pedagoga v pracovním prostředí. Zdravým projevem by mělo být zejména schopnost navození a udržení dobrých vzájemných vztahů, být schopen přijmout a tolerovat nové lidi, vnímat jejich potřeby, dokázat se vyrovnat s minulostí, akceptovat jiné hodnotové orientace jedinců a jejich osobnostní vlastnosti. (Novák, 2010)

Nejčastější chyby, jichž se pedagogové dopouštějí a nechávají se ovlivnit sociálními činiteli, jsou zejména:

- Haloefekt – efekt prvního dojmu, vytvoření si určité představy o jedinci na základě očividných znaků
- Autoprojekce – srovnávání ostatních s námi samými
- chyba kontrastu – hodnocení ostatních opačně – výsledkem je přeceňování se
- Citový vztah k posuzované osobě – necháváme se ovlivnit předešlou zkušeností a zkreslujeme tak objektivní pohled
- Snaha posuzovat na základě žebříčku hodnot – odmítání lidí, kteří nemají podobný žebříček hodnot, jako my
- Generalizace – snaha zobecňovat a přiřazovat jednotlivce na základě podobného znaku do určitých sociálních skupin

- Profesionální deformace – snaha aplikovat své pracovní zkušenosti do osobního života (češtinář/ka po přečtení SMS od partnera jej/ji upozorní na gramatické chyby)

4.3 Osobní činitelé

Osobní činitelé se vážou k vnitřnímu prožívání určitých situací jedincem. Porozumění tomu, jaké má charakteristické vlastnosti, jaké psychické procesy v sobě zpracovává. Vztah k pracovní činnosti, míra vůle, určité návyky, to vše spadá do této kategorie. (Musil, 2010)

4.4 Návykové látky

Návykové látky a jejich užívání je spíše spojováno se studenty, nežli s pedagogy. Ovšem k užívání návykových látek u pedagogů dochází také zejména v rámci snahy se dostat do psychické a fyzické rovnováhy. Návykové látky jsou nejjednodušším a nejnebezpečnějším řešením stresových situací, kdy organismus podléhá působení stresoru. Přestože si uvědomují zdravotní a sociální rizika těchto látek, odkládají tuto významnost na „druhou kolej“ a snaží se zažehnat akutní stavy, jež je sužují. Nejčastější látkou, v níž hledá kantor útěk od každodenního stresu je alkohol a nikotinové produkty (zejména cigarety). Tlaky, jimž čelí, vedou ke stavu úzkosti a jediným východiskem je zdánlivě únik z reality pomocí návykové látky. Po lékařské profesi je učitelská profese druhá nejnáchylnější profese k tomu stát se alkoholikem. Častokrát je i únikem z reality považováno gamblerství, které dává jedinci určitý pocit naděje zvratu k lepšímu stavu. Realitou ovšem zůstává, že přestože člověk krátkodobě vyhrává, více se prohlubuje jeho závislost a tím prohrává svůj boj a začíná se vyčleňovat ze společenského kruhu, v němž se profesně pohybuje. (Novák, 2006)

4.5 Nástroje duševní hygieny

Pokud si člověk dokáže včas uvědomit působení stresorů, pak dokáže odolat jednoduchému řešení (užívání návykových látek) a začne s preventivními opatřeními, které mu dopomáhají stát se odolným jedincem. Techniky relaxace, uvolněné koncentrace a meditace jsou dle Nováka (2006) základem dalších postupů v rámci duševní hygieny.

4.5.1 Relaxační metody

Trápení člověka vyvolává pocit napětí, které se projevuje i do fyzického stavu člověka. Nejčastějšími příznaky bývá napětí kosterního svalstva, které je častokrát pro jedince nepochopitelné v důsledku minimální pohybové aktivity. Přestože nevyvíjíme fyzické úsilí,

cítíme se být unavenými. Zde nastává určitý paradox, kdy sami uvažujeme nad příčinou naší únavy a tím zatěžujeme dalším problémem už tak stresovanou mysl. Dochází ke zvyšování psychické tenze a výsledkem je zhoršení stávajícího stavu. (Novák, 2006)

Vzhledem k tomu, že se životní styl člověka za posledních tisíc let rapidně změnil, určité fyziologické predispozice zůstaly geneticky stejné. Pokud se nacházíme v přírodě a dojde ke stresové situaci, řešíme je dvěma způsoby, buď agresí (útokem) nebo útekem (obranou). Obklopen společností často člověk v sobě potlačuje emoce a dochází k potlačování svých fyziologických pudů. Je tedy třeba uvolnit energetické rezervy, které se stresorem aktivují, nikoliv je potlačovat a hromadit. Pokud dojde ke střetu s kolegou, těžko na něj můžete zaútočit či před ním utíkat. Adrenalin, který se stresorem vylučuje, dodává jedinci energii, kterou je třeba vydat, případně ji přetransformovat díky relaxačním technikám. Takovýto situací může během dne nastat nespočet. Jste nejen pedagogem, ale také cestujícím v autě či prostředku hromadné dopravy, čekajícím v řadě v obchodě, rodičem, partnerem atd.

Většina z nás sahá po jednoduchých prostředcích, jimiž se snažíme utlumit vliv stresorů (jídlo, pití, návykové látky...), což je v řadě společenských situací naprosto nedostačující.

Relaxace je jednou z cest, jak se naučit zvládat vnitřní napětí. Má velkou výhodu a tou je, že z hlediska pomůcek a prostředí je nejméně náročná na realizaci. (Novák, 2006)

Relaxační techniky pracují na bázi vědomého uvolňování svalstva. Pokud si představíme, že lidský organizmus funguje jako celek a psychické vyčerpání má vliv na fyzickou kondici, pak to funguje i naopak. Snížení svalové tenze vede ke snížení psychického napětí. Vyšší stupeň relaxace spočívá v prohlubování sebepoznání a zvyšování fyzické kondice.

Není vhodné začít sám, ale je vhodné alespoň zpočátku mít k ruce odborníka. Dnešní doba nabízí nejen psychologické či psychiatrické poradenství, ale také mnohem jiné alternativy, jako je rehabilitační pracovník či trenér jógy. (Novák, 2006) Je ovšem nutné zvolit takový relaxační postup, který by člověku vyhovoval.

4.5.2 Jacobsonova progresivní relaxační metoda

Tato metoda se doporučuje zejména začátečníkům, kteří mají problémy se svalovým napětím. Hromadění tenze je vyvoláno mnoha faktory, které nás obklopují, zejména hektický styl života. Pokud se člověk snaží v tomto stavu uvolnit, bohužel častokrát dochází k opaku. Celkové uvolnění je podmíněno uvolněním všech kosterních svalů. Je proto nutné cvik provádět v poloze ležmo a za naprostého klidu (partner, děti, přátelé a sousedi – faktory

tvořící hlukové podněty). Rytmičky se opakují zvuky jako tikot hodin, které nenesou informační sdělení, jsou naopak neobtěžující. Pokud zpočátku nejsme schopni tyto zvuky ignorovat, je nutné si opakovat: „Tyto zvuky mě nezajímají a nevnímám je.“ Případně jiná formulace. K poloze ležení je vhodné mít pohodlné lůžko natolik, abyste mohli paže volně položit podél těla. V případě páteřních potíží je vhodné si dát pod hlavu menší polštář, případně pod kříže. Poloha by měla být uvolněná a příjemná tak, aby nedocházelo k trnutí končetin. Doporučuje se také volný oděv a taková teplota, která nevzbuzuje v člověku pocit horka nebo zimy. Dlaně směřují směrem dolů, nohy jsou v rovině ramen. Čím pomaleji člověk zavírá oči, tím více se dostává do klidového stavu. (Novák, 2006, s. 66 – 69)

Dle Nováka (2006, s. 69 – 75) je Jacksonova relaxace rozdělena do těchto částí:

- Relaxace rukou
- Relaxace nohou
- Relaxace trupu
- Relaxace očí
- Relaxace obličejového svalstva
- Relaxace duševních činností

Obecně jde toto cvičení shrnout jako napínání svalstva, propínání končetin, vnímání těchto napětí, střídané s momenty uvolnění. Tyto cviky se periodicky několikrát opakují. Každá část těla se skládá z mnoha svalových úponů, které se jednotlivě musí protáhnout, aby došlo ke komplexní relaxaci. U poslední fáze (relaxace duševních činností) dochází k imaginační prostředí, v níž se nacházíme, střídaná relaxací. Dále se zapojuje fantazie a představy pohybujících se předmětů, případně četba textu. Tato fáze podporuje tzv. „vyčištění mysli“, což vede k uklidnění mysli. (Novák, 2006, s. 73)

4.5.3 Svalové uvolnění

Výrazné svalové napětí vyvolává potřebu uvolnění. Je vhodné najít předmět válcovitého tvaru, který by byl jedinec schopen obejmout prsty. Poté jej uchopíme do dominantní ruky a tiskneme maximální silou, jako bychom jej chtěli tlakem prstů promáčknout (doporučuje se nepoužívat měkké či duté předměty). Napětí pak přechází z prstů také na celé předloktí a v momentě, kdy námaha bude nesnesitelná, upustíte předmět (je vhodné jej upustit na místo, kde nezpůsobí zranění či škodu na majetku). Po napětí zákonitě dojde k uvolnění. Ruku nechte volně viset, případně si ji vložte do klína. Podobným způsobem můžete také

napínat nohy a to v poloze sedu na zemi, ruce je nutné zapřít dozadu vedle sebe, nohu zvednout, zapřít ji o zeď, jako bychom se snažili stěnu odtlačit nohou a pociťujeme pnutí v noze, zádech a rukou. Po celkovém vyčerpání si lehne jedinec na zem a srovná pocitové vjemy v končetinách. (Novák, 2006, s. 75)

4.5.4 Rychlé uvolnění

Toto cvičení je nejméně náročné a lze jej provozovat všude, kde máte možnost se položit do polohy vleže. Je vhodné si v kanceláři vybalit karimatku a zamknout se s tím, že na dveře dáte cedulku, aby Vás nikdo nerušil. (Novák, 2006, s. 76 – 77)

Průběh je následovný:

- Položit se na pohodlné místo
- Se zavřenýma očima sledovat myšlenky v mysli
- Vybavit si příjemnou představu, případně vzpomínku a stát se divákem
- Pokrčit nohy v kolenou do tvaru A, proklepávat rukama směrem shora dolů a zpět
- Maximální nádech do břicha a zadržení dechu, zatáhnutí břicha dovnitř, vyklenutí bederní páteře k podložce. Snaha o vydržení v tomto stavu tak dlouho, dokud je to příjemné (snesitelné), poté uvolnit napětí. (3 x opakovat)
- Maximální nádech do hrudníku, vydechnutím se uvolnit (3 x opakovat)
- Nádech, zadržení dechu, objetí se do kříže (pravá dlaň na levé rameno a naopak) a snaha stisknout se co nejvíce. Následně vydechnout a ruce nechat v objetí.
- V poloze objetí pokrčit nohy a kolébat se ze strany na stranu, pak se uvolnit a zůstat ležet
- POLEŽTE SI, JAK DLOUHO POTŘEBUJETE!

4.5.5 Další relaxační metody

Dalších relaxačních metod je mnoho, dále známe protistresovou relaxaci, která je doporučována Světovou zdravotnickou organizací, a spočívá také v podobných principech napínání svalstva v kombinaci s dechovým cvičením a sugescí. Další známou relaxační metodou je relaxace s prvky meditace podle Shakti Gawainové založené na imaginaci, sugesci a uvolnění těla. Je vždy pouze na jedinci, které relaxační metody jemu/jí vyhovují a které bude aplikovat. S výjimkou Jacobsonovy metody jsou ostatní jednoduché postupy nenáročné na prostor, čas a cvičební pomůcky, které lze užívat jako formu intenzivního odpočinku. Jedním z dlouhodobých tréninků, které jsou více náročné na postupy a dlouhodobou

perspektivu, jsou autogenní tréninky J. H. Schulze, které jsou ovšem doporučovány cvičit v doprovodu odborného pomocníka. (Novák, 2010, s. 69)

4.5.6 Alternativní metody

Jako alternativní metody uvádí literatury cvičení hathajógy, jejíž cviky mají relaxační charakter. Je zde ovšem také doporučována asistence odborného cvičitele, který po určité době sám uzná, že jste schopni samostatně cviky provádět bez odborného dozoru. U cvičení jógy dochází k propínání svalstva a také uvolňování napětí, které je v našem těle usazováno. Nejen, že se zbavujeme napětí, ale také protahujeme zkrácené svalstvo, které souvisí se sedavým zaměstnáním, jímž učitelská profese je. Také jóga pomáhá zeštíhlovat svalstvo propínáním, kde shlukové svalové uzly se uvolňují a údy se stávají mnohem odolnější vůči fyzické zátěži. (Novák, 2010)

Častokrát se lidé potýkají s problémem, že během relaxace usnout. Tento proces nesmí být chápán jako špatný výsledek. Je to výsledek tělesných potřeb, kdy tělo vyžaduje klidový spánkový režim. Proto je vhodné relaxační metody praktikovat 1 x denně před spánkem. Později je možné cvičení aplikovat i v průběhu dne, případně po pracovní době v kanceláři, kdy člověk odchází z práce zcela relaxován. Spánek často souvisí s nadměrným výdajem energie, což je vhodné na základě usínacího efektu (místo relaxačního) prozkoumat hlouběji. Sebedonucovací prostředky nejsou efektivní. Pokud člověk opravdu nechce, nedokáže pak naplno využívat benefitů těchto metod. (Novák, 2010)

Častokrát se uchylujeme k jednorázovým krátkodobě působícím metodám, jako jsou masáže, sauna a jiné služby, které nevyžadují naše zapojení a úsilí. Právě absence naší angažovanosti přináší pouze dočasné uspokojení a dlouhodobě neřeší příčiny a vlivy, které negativně ovlivňují naše zdraví.

5 SHRUTÍ TEORETICKÉ ČÁSTI

Na základě literární rešerše byly určeny hlavní příčiny stresu, přiblížen syndrom vyhoření a negativní vlivy na učitelskou profesi. Na základě těchto poznatků je vhodné předpokládat, že učitelská profese vyžaduje duševní hygienu, která pomáhá učitelům překonávat každodenní vlivy stresorů. Nežádoucím způsobem je neřešení těchto situací a hromadění napětí v těle, které se projevuje jak do fyzického, tak i duševního a emočního stavu učitele.

Krátkodobá řešení v podobě masáží a relaxačních služeb, které nevyžadují naší angažovanost, přináší pouze krátkodobý úspěch a jsou náročné na finanční prostředky. V práci jsou zmíněny relaxační metody, které jsou zcela finančně nenáročné a z hlediska prostředí nevyžadují vysoké standardy.

Jelikož učitelská profese je jedna z nejvíce náchylných k závislosti na návykových látkách, je nutné začít s prevencí duševní hygieny již od začátku a kontinuálně chránit organizmus. Osobní intervence pedagogů dokáže odhalit mnoho rozdílností v průběhu pracovního procesu (porovnání počátečních ideálů a pracovního výkonu při nástupu do zaměstnání a současného stavu).

Na základě sebehodnocení a sebepoznání je pedagog schopen uvědomit stanovit aktuálnost potřeby duševní hygieny. Ne každý jedinec je od přírody a výchovou předurčen k absolutní imunitě vůči stresorům a jeho asertivita na takové úrovni, že opravdu nechává práci v práci.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

6 CHARAKTERISTIKA ZKOUMANÉHO VZORKU A VÝZKUMU

Praktická část bakalářské práce se zaměřuje na postoj pedagogů středních škol s ekonomickým zaměřením k nástrojům duševní hygieny, k vnímání stresu a pocitů, dále pak na podmínky, které poskytuje vedení školy pedagogům k tomu, aby mohli aplikovat nástroje duševní hygieny a v této oblasti se více vzdělávat a zapojovat. Cílem výzkumu tedy je posoudit zátěž učitelů na střední škole a možnosti, jimiž se učitelé chrání před negativními vlivy stresorů.

Jelikož povolání učitelů má vliv i na jejich osobní život, je tedy nutné generalizovat otázky do takové podoby, abychom dostali celkový objektivní obraz jejich psychické pohody.

Hypotézy jsou stanoveny na základě logických vazeb, které mohou poukázat na nutnost aplikace duševní hygieny v učitelské profesi. Vycházejí z teorií stresu, učitelské profese a životního stylu.

Hypotéza 1: Respondenti pracující více jak 7 let v učitelské profesi se již setkali s pojmem duševní hygiena ve větší míře než kolegové s praxí nižší než 7 let.

Hypotéza 2: Respondenti kouřící cigarety pravidelně či příležitostně spí méně jak 6 – 8 hodin denně. (Otázka 6 a 8) Očekáváme vyhodnocení životosprávy.

Hypotéza 3: Respondenti popíjející alkohol více jak 3 – 4 x týdně spí méně jak 6 – 8 hodin denně. (Otázka 7 a 8) Očekáváme vyhodnocení životosprávy

Hypotéza 4: Respondenti pociťující stres 4 až 5 spí méně jak 6 – 8 hodin denně. (Otázka 8 a 9) Očekáváme výrazný vliv stresorů na životní styl respondentů.

Hypotéza 5: Respondenti, kteří uvažovali o odchodu ze zaměstnání, by uvítali realizaci seminářů o duševní hygieně. (otázka č. 13 a 15) Očekáváme pozitivní vztah pedagogů ovlivněných stresory k možnosti zlepšení jejich stávající situace.

Hypotéza 6: Respondenti, kteří se necítí spokojeni či spíše nespokojeni, by preferovali jakoukoliv aktivitu k posílení duševní hygieny. (otázka č. 16 a 17) Očekáváme poptávku pedagogů, u nichž jsou náznaky stresu či syndromu vyhoření, po nástrojích duševní hygieny.

6.1 Respondenti

Obchodní akademie Šumperk – 22 potenciálních respondentů (90,1 % návratnost – 20 respondentů)

Střední průmyslová škola a Obchodní akademie Uničov – 40 potenciálních respondentů (57,5 % návratnost - 23 respondentů)

Obchodní akademie Mohelnice – 20 potenciálních respondentů (80% návratnost – 16 respondentů)

Celkový počet respondentů je tedy 59, z něhož je 24 mužů a 35 žen. Průzkum byl prováděn pomocí dotazníkového šetření v době od 2. dubna 2013 do 26. dubna 2013, které jim bylo odesláno na osobní email zprostředkovaný na webových stránkách příslušné školy.

6.2 Výsledky výzkumu a jejich grafická interpretace

6.2.1 Věkové složení sledovaného souboru

Celkový počet respondentů byl rozčleněn dle věku na 5 segmentů, kde dominantní roli hraje věková skupina mezi 24 – 35 let, dále 36 – 45 let, 46 – 55 let, 23 a méně let a nakonec 56 a více let.



Graf 1: Věková struktura respondentů (Vlastní zpracování)

6.2.2 Délka praxe s výukou na střední škole

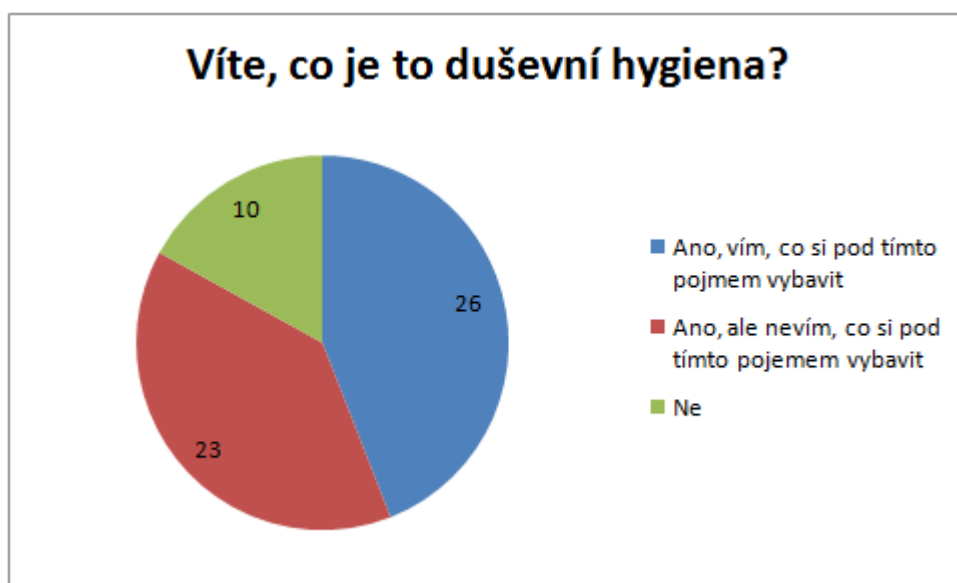
Další otázka byla věnována délce výuky na střední škole. Významnost této otázky spočívá ve snaze prokázat, že učitelé, kteří učí více jak 7 let, mají již určité znalosti o duševní hygieně a o nutnosti ji aplikovat pro udržení celkové psychické a fyzické rovnováhy.



Graf 2: Délka pedagogické praxe na SŠ (Vlastní zpracování)

6.2.3 Znalosti o duševní hygieně

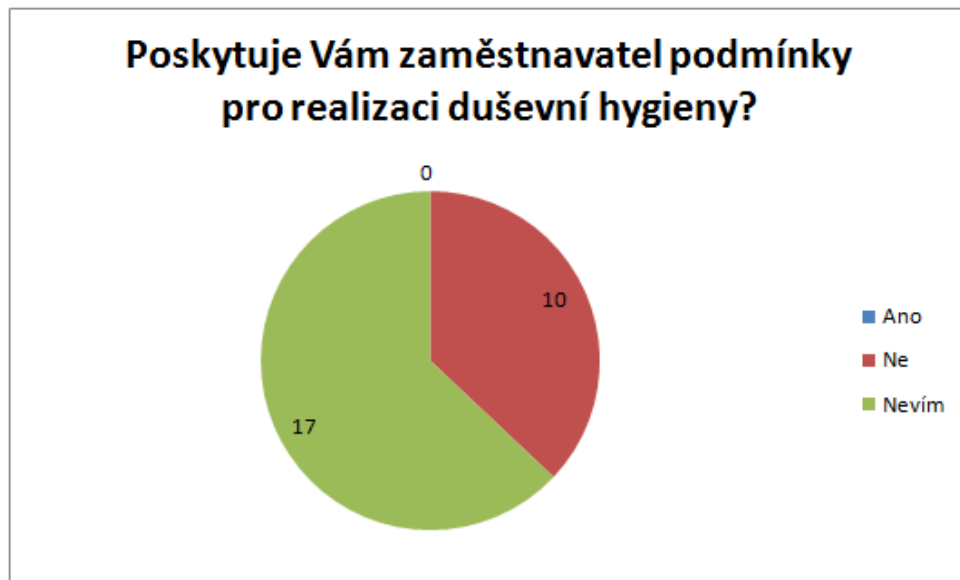
Další otázka zkoumala, zda respondenti už někdy slyšeli o pojmu duševní hygiena a zda tuší, co si pod tímto pojmem mohou představit.



Graf 3: Povědomí o pojmu duševní hygiena (Vlastní zpracování)

6.2.4 Zaměstnavatel a duševní hygiena

Otázka, zda zaměstnavatel poskytuje prostor zaměstnancům pro využívání nástrojů hygieny, se týkala pouze těch, kteří odpověděli na předchozí otázku možností „Ano, vím, co si pod tímto pojmem vybavit.“, což tvořilo pouze 26 respondentů.

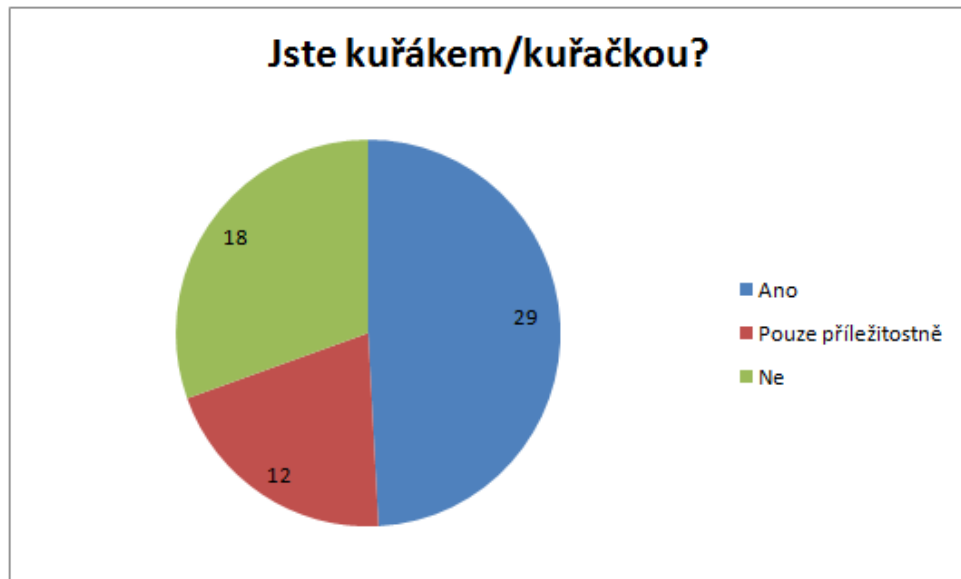


Graf 4: Zaměstnavatel a duševní hygiena (vlastní zpracování)

Z této otázky vyplývá, že minimálně 10 zaměstnanců již pátralo po určitých možnostech realizovat duševní hygienu za pomoci zaměstnavatele a hledalo podporu.

6.2.5 Učitel a návyková látka (nikotin)

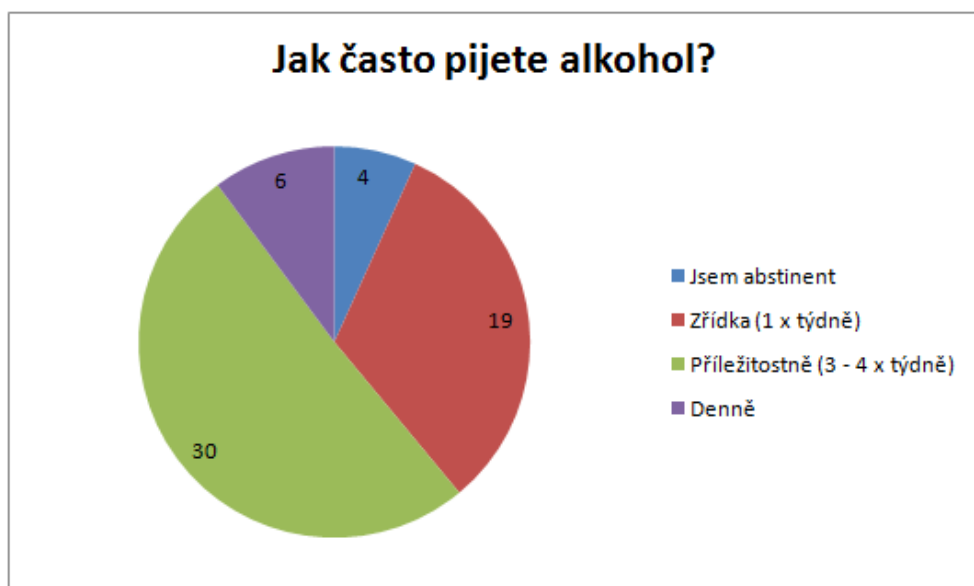
Tato otázka zkoumá, kolik pedagogů je závislých na návykové látce nikotin. Závislost většinou vyplývá z určitého nedostatku, který nedokážeme identifikovat či se proti němu efektivně bránit. Můžeme pokládat kuřáky za osoby, na něž působí stresory a samotná snaha přestat kouřit paradoxně vytváří další stresory.



Graf 5: Závislost respondentů na nikotinu (Vlastní zpracování)

Z grafu je jasné, že větší polovina je závislá plně či částečně na přísunu nikotinu k navození rovnovážného klidového stavu fyzicky i psychicky. Není však průkazné, zda stresory jsou původem z pracovního prostředí, či osobního života respondenta. Zde je ovšem nutné poukázat na špatnou životosprávu, která je jednou ze základních podmínek k dosažení rovnováhy přirozenou cestou.

6.2.6 Učitel a návyková látka (alkohol)



Graf 6: Pedagog a alkohol (Vlastní zpracování)

Pedagogická profese často souvisí s alkoholismem následkem vyrovnávání se s působením stresorů na psychiku jedince.

6.2.7 Spánek

Spánek je velmi důležitou součástí správné životosprávy. Kvalitní spánek dodává energii člověku, kterou pak již nemusí hledat v jiných formách (sladká jídla, návykové látky včetně kávy atd.) Respondenti se měli vyjádřit k množství hodin, které v pracovních dnech stráví spánkem.



Graf 7: Pedagog a spánek (Vlastní zpracování)

Z grafu jasně vyplývá, že 42 dotazovaných nedosahuje předepsaného časového fondu pro spánek, který je 6 – 8 hodin, 15 respondentů můžeme považovat za dodržující správný spánkový režim a 2 lidé se přespávají, což může znamenat také vliv špatné životosprávy na organismus a jeho potřebu po odpočinku.

6.2.8 Míra stresu

Otázka, která se týkala míry stresu, neboli úrovně stresu, kterou pedagog prožívá, se váže zejména k pracovnímu prostředí, přestože by se měla vázat k celkovému stylu života. V tomto případě je však vhodné oddělovat pracovní, osobní a společenský život, jelikož dohromady vytváří prostředí, které na jedince komplexně působí. Zde nám jde o stresory působící přímo v pracovním prostředí, a tudíž jedinec je nucen jim čelit bez možnosti úniku či agrese, aniž by tím porušil zákon. Zde jde o srovnání s ostatními prostředími (osobním a společenským). Míra zde nabývá hodnot 1 až 5, kdy 1 je nejnižší stupeň a 5 nejvyšší stupeň.

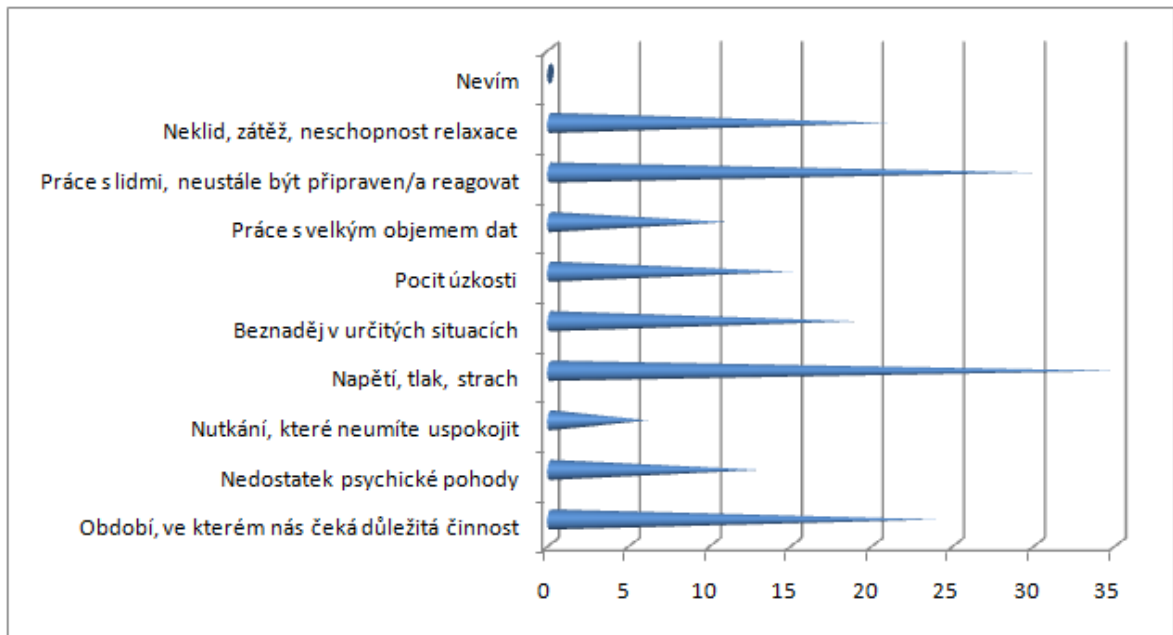


Graf 8: Míra stresu v zaměstnání (Vlastní zpracování)

Výsledným poznatkem je, že největší množství respondentů hodnotí míru stresu stupněm 3, což můžeme považovat za každodenní působení stresorů v přijatelné míře, stejně jako v osobním či společenském životě. Stupeň 4 a 5 označilo 13 respondentů, u kterých je znatelný vliv stresorů zejména v pracovním prostředí a útěchu nacházejí v osobním a společenském životě. U zbylých 21 respondentů považují pracovní prostředí za poměrně klidový prostor, kam mohou uniknout před starostmi osobního a společenského života.

6.2.9 Stres

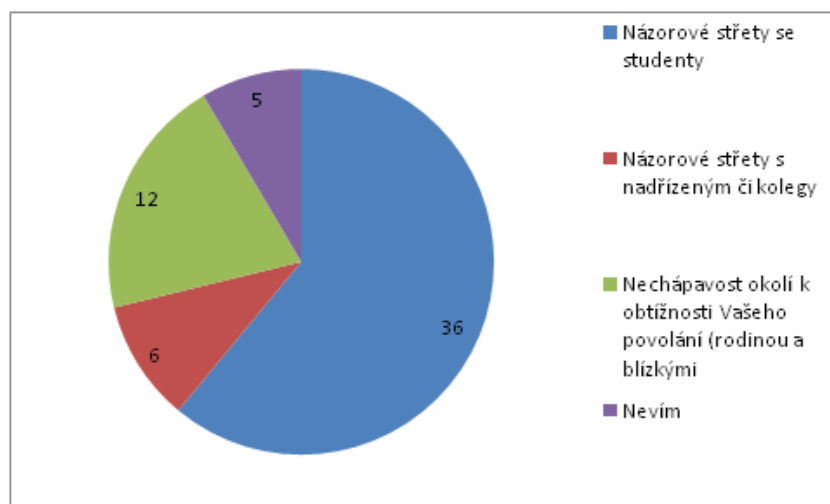
Pojem stres je pro jedince velmi obtížné identifikovat, zejména jeho projevy. Častokrát si ani neuvědomujeme, že naše jednání je podmíněno vlivem stresorů, a přisuzujeme tyto jevy ostatním věcem (nadměrné pocení přisuzujeme zvýšené teplotě ovzduší, přitom to může být doprovodný symptom nedostatku psychické pohody při plnění určitého úkolu).



Graf 9: Pojem stres pro pedagoga (Vlastní zpracování)

Z výsledku grafu je vidět, že učitelé si představují pod pojmem stres nejčastěji napětí, tlak a strach. Dalším významným prvkem je umění neustále být ve střehu a reagovat na lidský faktor, což je velmi namáhavé na vědomí člověka a na mozkovou aktivitu. Období, kdy nás čeká důležitá činnost, neklid, zátěž a neschopnost relaxace jsou dalšími doprovodnými situacemi, které přivádějí pedagoga do stresu. Je zcela jasné, že každý pedagog se již v stresu ocitl, o čemž hovoří nulová odpověď možnosti „Nevím“ a je také dobré, že pedagog je v drtivé většině schopen identifikovat metodu uspokojení stresu. Otázkou ovšem vzniká, zda bude dosaženo rovnováhy cestou správnou, či podporou špatné životosprávy.

Otázka č. 11 identifikuje oblast, která je pro pedagoga nejvíce stresující.

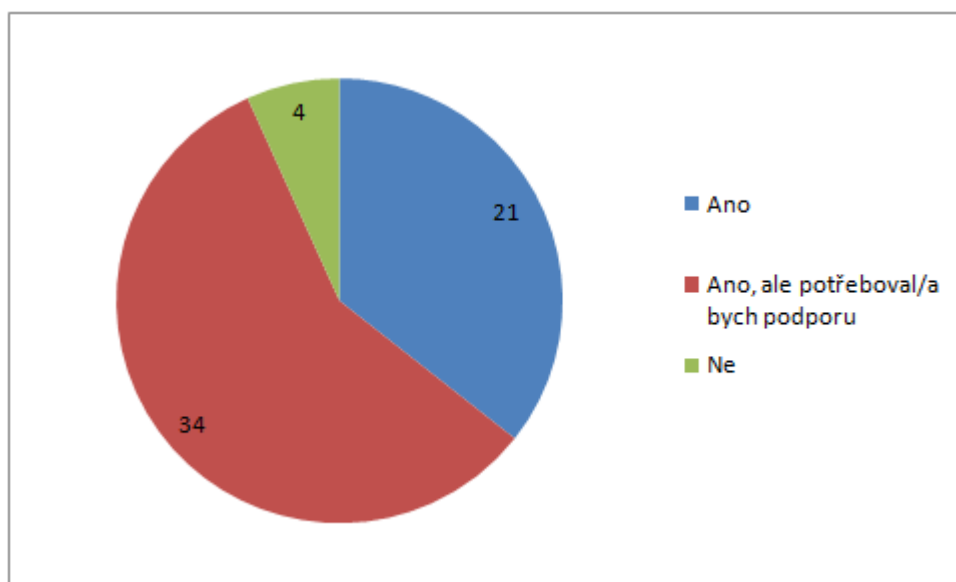


Graf 10: Situace stresující pedagoga (Vlastní zpracování)

Graf jasně poukazuje na to, že nejčastějším stresorem je názorový rozdíl mezi žáky a učitelem a interakce mezi nimi. Nechápatost okolí náročnosti zaměstnání pedagoga vyplývá z předsudků, které již byly zmíněny v teoretické části a nejčastěji se týkají ženského pohlaví, což potvrzuje i tento výzkum, jelikož z 12 respondentů bylo 11 žen a 1 muž.

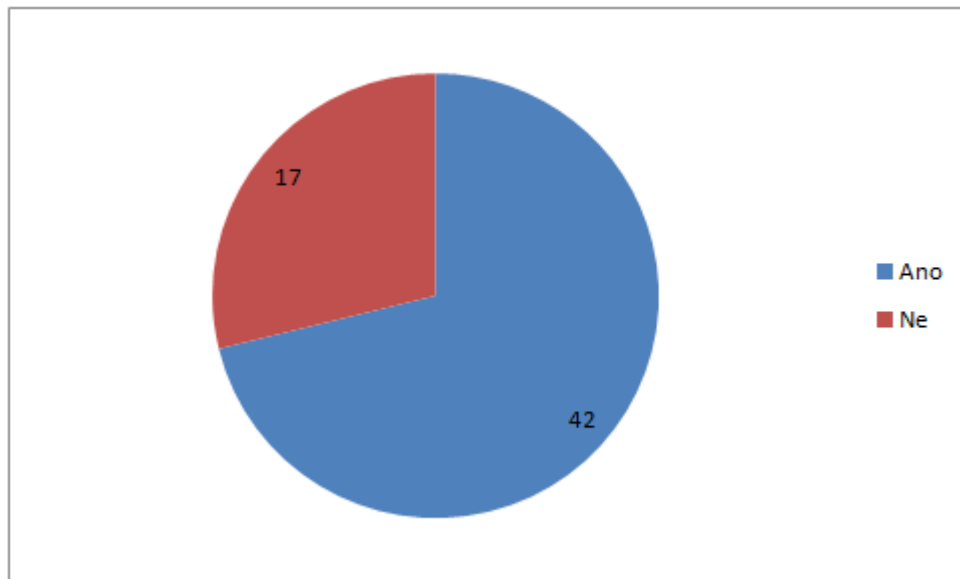
6.2.10 Stresové situace a zátěž

Prevenčí před stresovými situacemi a zátěží se zabývají otázky 12 a 13, kdy se respondentů ptáme, zda by ocenili určitou příručku či návod, jak správně zvládat vlivy stresorů. Druhá otázka se zabývá spojitostí mezi stresovou zátěží a uvažováním o odchodu ze stávajícího zaměstnání, což je častokrát zapříčiněno právě nezvládnutím krizových situací a nabídkami lepších pracovních podmínek se zárukou nízké míry stresu na pracovní pozici.



Graf 11: Potřeba pedagogů po nástrojích duševní hygieny (Vlastní zpracování)

Z dat je jasné, že drtivá většina pocítuje částečnou bezmoc při řešení vlivu stresorů na organismus a využila by určité pomoci při jejich zvládnutí. Menší část se považuje za natolik silné osobnosti, aby sami aplikovali nástroje duševní hygieny do svého života. Zbývající respondenti v počtu čtyř nevěří v tyto praktiky a přínos pro jejich psychickou a fyzickou rovnováhu.

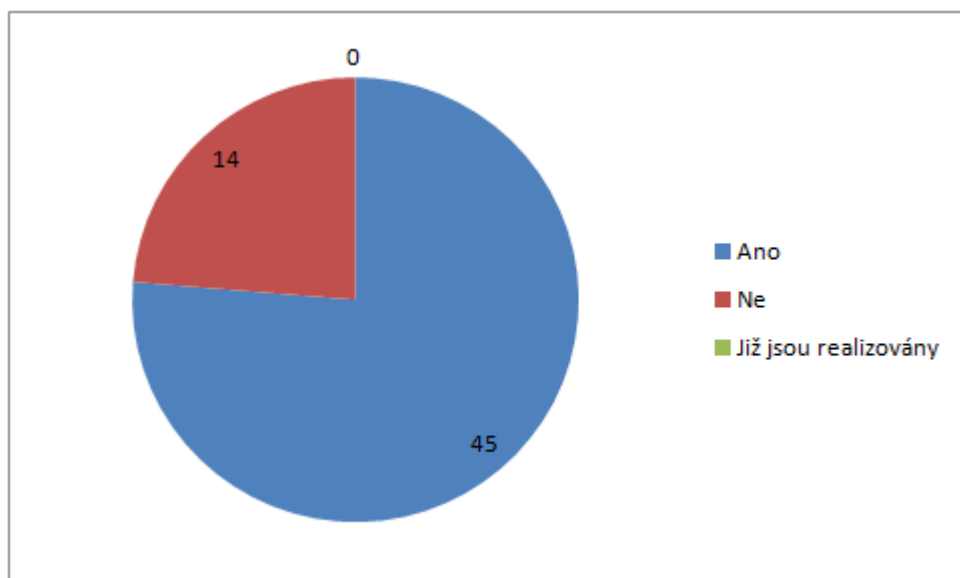


Graf 12: Stres jako důvod k odchodu ze zaměstnání (Vlastní zpracování)

Stresová zátěž vyvolala u 42 respondentů důvod k odchodu ze zaměstnání. Stresovou zátěž z pracovního procesu prozatím poklidně zvládá 17 respondentů. Otázkou vzniká, proč 42 respondentů neodešlo z dané pozice. Zřejmě se jedná o ekonomickou situaci v osobním životě, kdy člověk si nemůže dovolit ztratit zaměstnání a hledá pak různé metody, jak „přežít“ v práci.

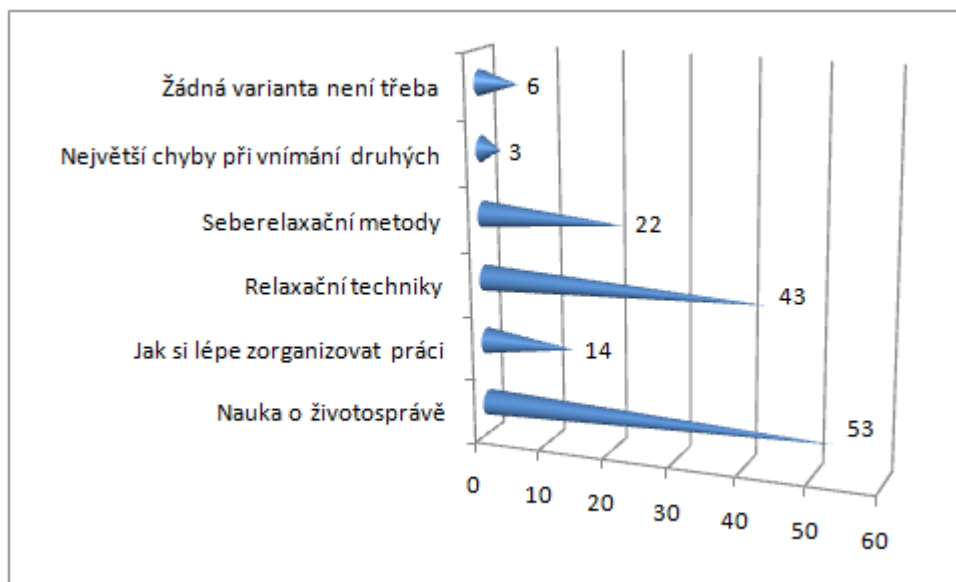
6.2.11 Duševní hygiena

Následující otázky se týkají duševní hygieny a zájmu pedagogů o tuto oblast



Graf 13: Zájem pedagogů o realizaci seminářů na téma duševní hygiena (Vlastní zpracování)

Graf znázorňuje postoje pedagogů k případné realizaci seminářů zabývajících se duševní hygienou a nástroji, které učitelé mohou využívat. Většina pedagogů by uvítala realizaci takovýchto seminářů, které by v ideální formě mohly být případně nahrány na datový nosič a pedagog by jej mohl využívat i nadále bez nutnosti vzpomínání si na procedury.

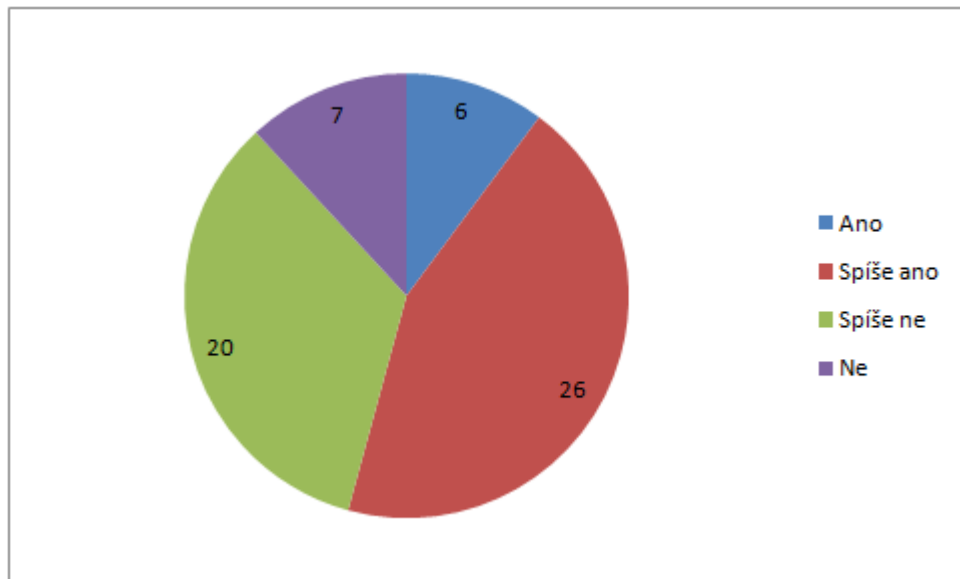


Graf 14: Tematické okruhy seminářů duševní hygieny (Vlastní zpracování)

Na základě předchozích vyhodnocení zejména otázky ohledně závislosti na nikotinu, alkoholu a projevu nedostatku spánku je potěšující, že drtivá většina si je vědoma, že tento stav není správně nastaven a je s tím potřeba něco udělat. Relaxační metody zaujmají druhé místo a následují seberelaxační metody. Šest jedinců považuje tyto semináře a jejich tematické zaměření za ztrátu času, v čemž vidím nezdravý pohled na danou věc, zejména z pohledu autoprojekce, kdy se jedinec srovnává s ostatními. Domnívám se, že by jim vyhovovalo téma „Největší chyby při vnímání druhých“.

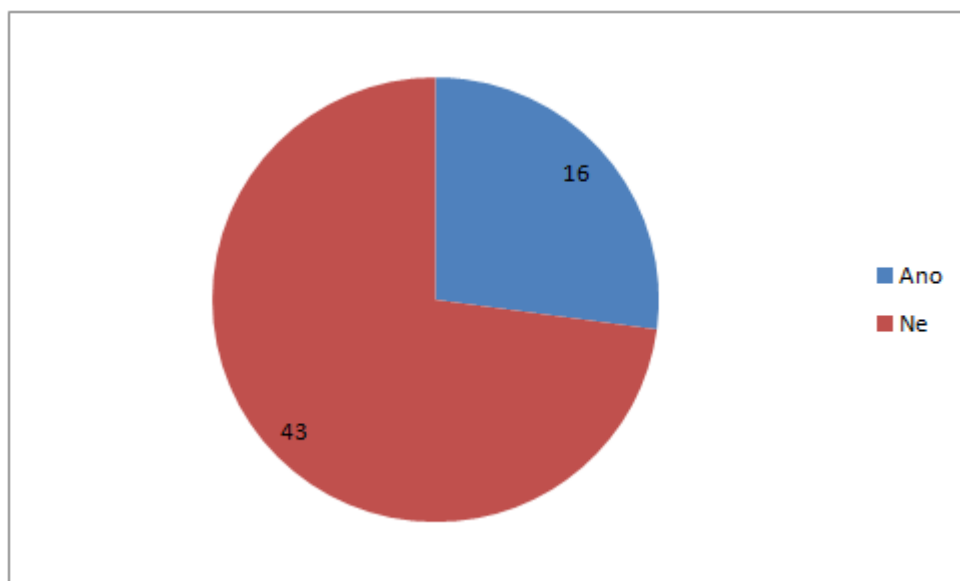
6.2.12 Spokojenost a duševní hygiena

Poslední otázky jsou zaměřeny na míru spokojenosti pedagogů se svým zaměstnáním, zda v současnosti aplikují určité nástroje duševní hygieny ve svém osobním životě a zda předpokládají, že by v sobě našli sílu tyto nástroje plně využívat, pokud by jim byly k dispozici.



Graf 15: Spokojenost pedagogů v zaměstnání (Vlastní zpracování)

Větší polovina respondentů považuje současné povolání za uspokojivé. Zajímavé je jejich rozpornost v rámci touhy po nástrojích duševní hygieny a spokojenosti. Tento fakt by se dal vysvětlit ostatními vlivy, které působí na pedagoga (finanční zázemí, jistota).

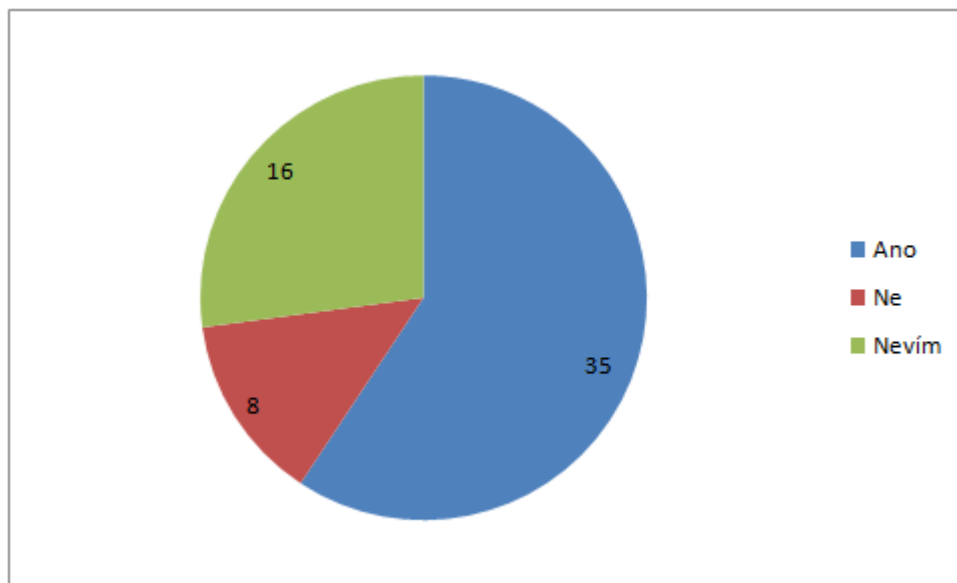


Graf 16: Aplikace nástrojů duševní hygieny (Vlastní zpracování)

Z grafu vyplývá, že pouze 16 pedagogů se snaží aplikovat do svého života nástroje duševní hygieny. Odpovědi však zcela neodpovídaly nástrojům duševní hygieny. Sportovní aktivity, které člověk provozuje pouze 1 x týdně nemůžeme považovat za efektivní nástroj duševní hygieny a tudíž pouze 2 respondenti si opravdu jsou vědomi pravého významu duševní hygieny. Praktikují tyto metody: pravidelné denní cvičení jógy doplněné respiračním

cvičením a Jacobsonova relaxační metoda. Oba způsoby můžeme považovat za plnohodnotné nástroje duševní hygieny. U obou respondentů jsou i další indikátory dobrého zvládnání stresu (oba jsou abstinenti a nekuřáci, jejich spánkový režim je nastaven na 6 – 8 hodin).

Poslední otázkou mělo být dosaženo celkového názoru respondentů na duševní hygienu a na případnou otevřenost tomuto prvku v jejich životech.



Graf 17: Predikce zlepšení zdraví na základě aplikace nástrojů duševní hygieny
(Vlastní zpracování)

Poslední otázka poukazuje na to, že nástroje duševní hygieny by u pedagogů našly uplatnění, pokud by došlo k podpoře vedením, případně z vlastních řad po domluvě s jednotlivými kolegy, kteří již provozují určité relaxační metody. Pesimistický pohled na úspěch je jedním z projevů poslední fáze syndromu vyhoření, což můžeme považovat za kritický stav, ovšem tento fakt nelze ničím podložit.

7 VYHODNOCENÍ HYPOTÉZ

Tato kapitola bude statisticky vyhodnocovat hypotézy pomocí testu dobré shody chí-kvadrát, která bude zkoumat závislost mezi dvěma skupinami proměnných, z nichž jednu skupinu považujeme za nezávislou a druhou za skupinu závislou. (Chráška, 2007, s. 82)

Vyhodnocování hypotéz bylo prováděno pomocí programu XLStats, kde byla navole toleranci 5 %.

7.1 Hypotéza č. 1

Respondenti pracující více jak 7 let v učitelské profesi se již setkali s pojmem duševní hygiena ve větší míře než kolegové s praxí nižší než 7 let.

Tabulka 1: Relativní četnosti u hypotézy č. 1 (Vlastní zpracování)

	Setkali se spojemem	Nesetkali se s pojmem	
1 - 7 let	16	9	25
8 - 21 let a více	33	1	34
	49	10	

Výsledkem vyhodnocení je, že nulová hypotéza H_0 (tvrzení, že závislost daných proměnných neexistuje) byla vyvrácena. Hypotéza č. 1 se tedy potvrdila.

Hodnota Chi-square dosáhla 11,18535174 při stupni volnosti 1 a p-value nabyla hodnoty 0,000824456. Hodnota je mnohem vyšší než uvádí statistické tabulky (3,841455).

7.2 Hypotéza č. 2

Hypotéza č. 2 spočívala v tvrzení, že respondenti kouřící cigarety pravidelně či příležitostně spí méně jak 6 – 8 hodin denně. (Otázka 6 a 8) Očekáváme vyhodnocení životosprávy.

Tabulka 2: Relativní četnosti u hypotézy č. 2 (Vlastní zpracování)

Hypotéza č. 2

	Méně jak 6 - 8	Více jak 6 - 8	
Kouří	37	4	41
Nekouří	5	13	18
	42	17	

Hodnota Chi-square dosáhla 23,79574404 při stupni volnosti 1 a p-value nabyla hodnoty 1,07119E-06. Hodnota je mnohem vyšší než uvádí statistické tabulky (3,841455), z čehož

vyplývá, že nulová hypotéza H_0 (tvrzení, že závislost daných proměnných neexistuje) byla vyvrácena. Hypotéza č. 2 se tedy potvrdila.

7.3 Hypotéza č. 3

Respondenti popíjející alkohol více jak 3 – 4 x týdně spí méně jak 6 – 8 hodin denně. (Otázka 7 a 8) Očekáváme vyhodnocení životosprávy.

Tabulka 3: Relativní četnosti u hypotézy č. 3 (Vlastní zpracování)

Hypotéza č. 3

	Méně jak 6 - 8	Více jak 6 - 8	
3x až 4x týdně a více	32	4	36
Méně než 3x až 4x týdně	10	13	23
	42	17	

Hodnota Chi-square dosáhla 14,1099485 při stupni volnosti 1 a p-value nabyla hodnoty 0,0172508. Hodnota je mnohem vyšší než uvádí statistické tabulky (3,841455), z čehož vyplývá, že nulová hypotéza H_0 (tvrzení, že závislost daných proměnných neexistuje) byla vyvrácena. Hypotéza č. 3 se tedy potvrdila.

7.4 Hypotéza č. 4

Respondenti pociťující stres 4 až 5 spí méně jak 6 – 8 hodin denně. (Otázka 8 a 9) Očekáváme výrazný vliv stresorů na životní styl respondentů.

Tabulka 4: Relativní četnosti u hypotézy č. 4 (Vlastní zpracování)

Hypotéza č. 4

	Méně jak 6 - 8	Více jak 6 - 8	
Stres 1 - 3	29	17	46
Stres 4 - 5	13	0	13
	42	17	

Hodnota Chi-square dosáhla 6,748964803 při stupni volnosti 1 a p-value nabyla hodnoty 0,009380209. Hodnota je mnohem vyšší než uvádí statistické tabulky (3,841455), z čehož vyplývá, že nulová hypotéza H_0 (tvrzení, že závislost daných proměnných neexistuje) byla vyvrácena. Hypotéza č. 4 se tedy potvrdila.

7.5 Hypotéza č. 5

Respondenti, kteří uvažovali o odchodu ze zaměstnání, by uvítali realizaci seminářů o duševní hygieně. (otázka č. 13 a 15) Očekáváme pozitivní vztah pedagogů ovlivněných stresem k možnosti zlepšení jejich stávající situace.

Tabulka 5: Relativní četnosti u hypotézy č. 4 (Vlastní zpracování)

Hypotéza č. 5

	Realizace	Nerealizace	
Uvažoval/a	36	6	42
Neuvažoval/a	9	8	17
	45	14	

Hodnota Chi-square dosáhla 7,181992797 při stupni volnosti 1 a p-value nabyla hodnoty 0,007363887. Hodnota je mnohem vyšší než uvádí statistické tabulky (3,841455), z čehož vyplývá, že nulová hypotéza H_0 (tvrzení, že závislost daných proměnných neexistuje) byla vyvrácena. Hypotéza č. 5 se tedy potvrdila.

7.6 Hypotéza č. 6

Respondenti, kteří se necítí spokojeni či spíše nespokojeni, by preferovali jakoukoliv aktivitu k posílení duševní hygieny. (otázka č. 16 a 17) Očekáváme poptávku pedagogů, u nichž jsou náznaky stresu či syndromu vyhoření, po nástrojích duševní hygieny.

Tabulka 6: Relativní četnosti u hypotézy č. 4 (Vlastní zpracování)

Hypotéza č. 6

	Preference	Nepreference	
Spokojen/a	26	6	32
Nespokojen/a	27	0	27
	53	6	

Hodnota Chi-square dosáhla 5,635613208 při stupni volnosti 1 a p-value nabyla hodnoty 0,017599188. Hodnota je mnohem vyšší než uvádí statistické tabulky (3,841455), z čehož vyplývá, že nulová hypotéza H_0 (tvrzení, že závislost daných proměnných neexistuje) byla vyvrácena. Hypotéza č. 6 se tedy potvrdila.

7.7 Shrnutí analytické části

V rámci vyhodnocení hypotéz můžeme dojít k těmto závěrům:

- Učitelé na středních školách jsou vystaveni stresorům, což se promítá do jejich životosprávy.
- Životospráva učitelů zejména trpí v oblasti spotřeby návykových látek a nedostatečném spánku.
- Stresové pracovní prostředí se negativně projevuje na psychickém a fyzickém stavu učitelů. (spánkový deficit, nerovnovážná životospráva)
- Učitelé vidí užívání nástrojů duševní hygieny jako potenciální prevenci pro zachování duševního a fyzického zdraví. Většina ovšem potřebuje pomocnou ruku.
- Zavedení aplikace nástrojů duševní hygieny vedením školy pro pedagogický sbor by přivítala drtivá většina respondentů.

7.8 Návrhy a doporučení

Z předešlé analýzy vyplývají jasné závěry a to, aby vedení školy více dbalo o celkové zdraví svých zaměstnanců, což vede k oboustrannému uspokojení potřeb. Zdravý zaměstnanec = perspektivní zaměstnanec.

Mým doporučením je vytvořit brožury, které by zahrnovaly zejména relaxační cvičení na bázi napínání a uvolňování kosterního svalstva, dále zakoupení DVD s cvičitelskými prvky jógy, případně v prostorách tělocvičen pořádat cvičení jógy v doprovodu odborného dozorů. Nejen, že bude docházet k aplikaci nástroje duševní hygieny, ale také bude docházet k utužování pracovního kolektivu na společenské bázi.

Jako další postup vidím ve vytvoření brožur se zaměřením na Jacobsonovu relaxační metodu a metody s prvky imaginace, sugesce a meditace.

ZÁVĚR

Učitelská profese čelí mnoha tlakům v profesním, osobním i společenském životě. Práce s lidmi je velmi obtížná, jelikož je vždy částečně nepředvídatelná a vyžaduje velkou psychickou zátěž jedince. Zátěž jedince v psychické oblasti má vliv na celkový zdravotní stav a promítá se brzy i do fyzického zdraví. Je tedy nutné si vytvořit určitý systematický preventivní program, díky němuž se učitel stává více odolným vůči vnějším a vnitřním stresorům a dokáže tak udržovat své zdraví v rovnováze.

Nástroje duševní hygieny jsou častokrát opomíjeny a to nejen pedagogy, ale také vedením školy, v jejímž zájmu je mít zdravé a perspektivní pracovníky. Pokud členové vedení školy nepraktikují nástroje duševní hygieny, jako jsou relaxační metody či jiné alternativy, pak si jen těžko můžeme představit, že by dané prostředky nabízeli i svým zaměstnancům.

Z výzkumu vyplynulo, že absence praktik duševní hygieny má negativní vliv na životsprávu pedagogů, čímž se stávají méně produktivními jedinci a je tedy i v zájmu zaměstnavatele tyto „kvalitativní prvky“ řešit. Nelze se jen dívat na výkonnostní kritéria a na základě nich hodnotit, nýbrž pátrat po kvalitativních příčinách těchto jevů.

Výstupem této práce je zejména poukázání na možnosti realizace určitých nástrojů duševní hygieny a návodů k tomu, co by bylo možné v rámci škol provádět.

Je tedy jen na vedení škol a na daných jedincích, jak moc asertivně touží po zlepšení stávající situace a jak moc jsou ochotni pro změnu něco udělat sami. Práce poskytuje návod na řešení, nikoliv řešení samotné. K tomu je třeba angažovanosti a participace pedagogů.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] ČELEDOVÁ, Libuše a Rostislav ČEVELA, 2010. *Výchova ke zdraví: Vybrané kapitoly*. Praha: Grada Publishing, a.s. ISBN 978-80-247-3213-8.
- [2] CHRÁSKA, Miroslav, 2007. *Metody pedagogického výzkumu: Základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada. ISBN 978-8-247-1369-4.
- [3] KALLWASS, Angelika, 2007. *Syndrom vyhoření v práci a osobním životě*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-299-7.
- [4] KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2001. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-774-4.
- [5] KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2012. *Hořet, ale nevyhořet*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství. ISBN 978-80-7195-573-3.
- [6] MÍČEK, Libor, 1986. *Duševní hygiena*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. ISBN 14-400-86.
- [7] MUSIL, Jiří, 2010. *Stres, syndrom vyhoření a mentálně hygienická optima v dynamice lidského sociálního chování*. Olomouc: Psychologická a výchovná poradna. ISBN 978-80-903449-9-0.
- [8] NOVÁK, Tomáš, 2006. *Sám sobě psychologem*. Praha: Grada Publishing, a.s. ISBN 80-247-0606-7.
- [9] NOVÁK, Tomáš, 2010. *Sám sobě psychologem 2*. Praha: Grada Publishing, a.s. ISBN 978-80-247-2956-5.
- [10] O'NEILL, Helen, 2007. *Hněv a emoce: kurz sebeovládání*. Brno: Computer Press. ISBN 978-80-251-1847-4.
- [11] PRŮCHA, Jan, 2002. *Učitel: Současné poznatky o profesi*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-621-7.
- [12] ŘEHULKA, Evžen a Oliva ŘEHULKOVÁ, 2003. *The teacher stressing situations in the teacher – adolescent pupil relationship*. In: *Teachers and Health 5*. Brno: Pavel Křepela. ISBN 80-8669-02-5.
- [13] ŘEHULKA, Evžen a Oliva ŘEHULKOVÁ, 2004. *Strategy of handling stress by the basic schools teachers*. In: *Teachers nad Health 6*. Brno: Paido. ISBN 8-7315-093-X.

- [14] VENGLÁŘOVÁ, Martina et al., 2011, *Sestry v nouzi: Syndrom vyhoření, mobbing, bossing*. Praha: Grada Publishing, a.s. ISBN 978-80-247-3174-2.

Elektronické zdroje:

- [15] *oa-sumperk.cz: Kontakty Obchodní akademie Šumperk* [online]. Obchodní akademie Šumperk, [cit. 2013-03-03]. Dostupné z: <http://www.oa-sumperk.cz/?page=kontakty>
- [16] *oam.cz: Kontakty Obchodní akademie Mohelnice* [online]. Obchodní akademie Mohelnice, [cit. 2013-03-03]. Dostupné z: http://www.oam.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=20&Itemid=30
- [17] *unicprum.cz: Kontakty Střední průmyslové školy a Středního odborného učiliště Uničov* [online]. Střední průmyslová škola a Střední odborné učiliště Uničov, [cit. 2013-03-03]. Dostupné z: <http://www.unicprum.cz/index.php/pedagogove>

SEZNAM OBRÁZKŮ

Graf 1 Věková struktura respondentů (Vlastní zpracování)	41
Graf 2: Délka pedagogické praxe na SŠ (Vlastní zpracování)	42
Graf 3: Povědomí o pojmu duševní hygiena (Vlastní zpracování).....	42
Graf 4: Zaměstnavatel a duševní hygiena (vlastní zpracování)	43
Graf 5: Závislost respondentů na nikotinu (Vlastní zpracování)	44
Graf 6: Pedagog a alkohol (Vlastní zpracování).....	44
Graf 7: Pedagog a spánek (Vlastní zpracování).....	45
Graf 8: Míra stresu v zaměstnání (Vlastní zpracování)	46
Graf 9: Pojem stres pro pedagoga (Vlastní zpracování).....	47
Graf 10: Situace stresující pedagoga (Vlastní zpracování).....	47
Graf 11: Potřeba pedagogů po nástrojích duševní hygieny (Vlastní zpracování)	48
Graf 12: Stres jako důvod k odchodu ze zaměstnání (Vlastní zpracování)	49
Graf 13: Zájem pedagogů o realizaci seminářů na téma duševní hygiena (Vlastní zpracování)	49
Graf 14: Tematické okruhy seminářů duševní hygieny (Vlastní zpracování)	50
Graf 15: Spokojenost pedagogů v zaměstnání (Vlastní zpracování).....	51
Graf 16: Aplikace nástrojů duševní hygieny (Vlastní zpracování).....	51
Graf 17: Predikce zlepšení zdraví na základě aplikace nástrojů duševní hygieny (Vlastní zpracování)	52

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1: Relativní četnosti u hypotézy č. 1 (Vlastní zpracování).....	53
Tabulka 2: Relativní četnosti u hypotézy č. 2 (Vlastní zpracování).....	53
Tabulka 3: Relativní četnosti u hypotézy č. 3 (Vlastní zpracování).....	54
Tabulka 4: Relativní četnosti u hypotézy č. 4 (Vlastní zpracování).....	54
Tabulka 5: Relativní četnosti u hypotézy č. 4 (Vlastní zpracování).....	55
Tabulka 6: Relativní četnosti u hypotézy č. 4 (Vlastní zpracování).....	55

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Dotazníkové šetření

PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ

Dobrý den,

do Vašich rukou se Vám dostal dotazník, který zkoumá to, jak jste na tom s Vaší duševní hygienou a zároveň Vás může inspirovat k tomu, abyste zlepšili současný stav. Duševní hygiena je ve Vaší profesi velmi důležitá a podporuje dobré klima nejen na pracovišti, ale i ve Vašem soukromém životě. Prosím Vás tedy o vyplnění krátkého dotazníku, který Vám nezabere více než 7 minut Vašeho času. Správné odpovědi buď zaškrtněte, nebo prosím vypište.

Předem děkuji, Ing. Jiří Vaněk

1) Jakého jste pohlaví?

- a. Žena
- b. Muž

2) Jaký je Váš věk?

- a. 23 a méně
- b. 24 – 35
- c. 36 – 45
- d. 46 – 55
- e. 56 a více

3) Jak dlouho již učíte na střední škole?

- a. 1 – 3 roky
- b. 4 – 7 let
- c. 8 – 10 let
- d. 11 – 14 let
- e. 15 – 20 let
- f. 21 a více let

4) Setkali jste se již někdy s pojmem duševní hygiena?

- a. Ano a vím, co si pod tímto pojmem vybavit
- b. Ano, ale nevím, co si pod tímto pojmem vybavit
- c. Ne

Pokud jste odpověděli na otázku 4 možností c, pak pokračujte na otázku č. 6.

5) Poskytuje Vám Váš zaměstnavatel prostor pro využití nástrojů duševní hygieny?

- a. Ano
- b. Ne
- c. Nevím

- 6) Jste kuřákem/kuřačkou?
- a. Ano
 - b. Pouze příležitostně
 - c. Ne
- 7) Jak často pijete alkohol?
- a. Jsem abstinent
 - b. Zřídka (1 x týdně)
 - c. Příležitostně (3 – 4 x týdně)
 - d. Denně
- 8) Kolik hodin v průměru denně spíte v průběhu pracovních dní (pondělí až pátek)
- a. 3 – 4 hodiny
 - b. 4 – 6 hodin
 - c. 6 – 8 hodin
 - d. Více jak 8 hodin
- 9) Označte úroveň stresu, jakou pociťujete v zaměstnání (1 – nejméně až 5 – nejvíce)?
- 1
 - 2
 - 3
 - 4
 - 5
- 10) Co si představujete pod pojmem stres? (pouze 1 – 3 možnosti)
- a. Období, ve kterém nás čeká důležitá činnost (příprava testů, materiálů na rodičovské schůzky, organizace třídních výletů, ...)
 - b. Nedostatek psychické pohody
 - c. Nutkání, které nevíte jakým způsobem uspokojit
 - d. Napětí, tlak, strach
 - e. Beznaděj v určitých situacích
 - f. Pocit úzkosti
 - g. Práce s velkým objemem informací a dat
 - h. Práce s lidmi, neustále být připraven/a reagovat
 - i. Neklid, zátěž, neschopnost relaxace
 - j. Nevím
- 11) Co je pro Vás v práci nejvíce stresující?
- a. Názorové střety se studenty
 - b. Názorové střety s nadřízeným či kolegy
 - c. Nechápatost okolí (rodina a blízcí) k obtížnosti Vašeho povolání
 - d. Nevím
- 12) Myslíte si, že byste se dokázali lépe předcházet a zvládat stresové situace?
- a. Ano
 - b. Ano, ale potřeboval/a bych podporu
 - c. Ne

13) Uvažovali jste někdy o odchodu ze stávajícího zaměstnání z důvodu pracovní stresové zátěže?

- a. Ano
- b. Ne

14) Účastníte se přednášek, případně i seminářů o duševní hygieně?

- a. Ano
- b. Ne

15) Uvítal/a byste, kdyby Váš zaměstnavatel vytvářel podmínky pro realizaci takovýchto seminářů?

- a. Ano
- b. Ne
- c. Již jsou na naší škole realizovány

16) Jaké aktivity byste uvítal/a k posílení duševní hygieny? (označte maximálně 3 možnosti)

- a. Nauka o životosprávě (spánek, strava, pohybové aktivity a jejich vliv)
- b. Jak si lépe zorganizovat práci
- c. Relaxační techniky (jóga, Schützův autogenní trénink, Jacobsonova relaxace...)
ce...)
- d. Seberelaxační metody (autosugestivní postupy, pozitivní imaginace...)
...)
- e. Největší chyby při vnímání druhých (autoprojekce, chyba kontrastu, haló efekt...)
...)
- f. Žádné varianty není třeba

17) Cítíte se být v zaměstnání spokojený/á?

- a. Ano
- b. Spíše ano
- c. Spíše ne
- d. Ne

18) Využíváte určité dlouhodobé nástroje duševní hygieny? Pokud ano, prosím vypište.

- a. Ano
- b. Ne

Nástroji se nemyslí služby poskytované bez Vaší intenzivní námahy (sauna, masáže atd., ale cvičební metody):

19) Domníváte se, že po aplikaci nástrojů duševní hygieny by se Váš stav zlepšil?

- a. Ano
- b. Ne
- c. Nevím

Tímto Vám velmi děkuji za vyplnění dotazníku. Pokud byste měl/a zájem o informace ohledně duševní hygieny, prosím kontaktujte mne na této emailové adrese: vanek@fame.utb.cz.

S pozdravem Ing. Jiří Vaněk