

Mendelova univerzita v Brně
Institut celoživotního vzdělávání

Stres a duševní hygiena učitele na SŠ
Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce:
Mgr. Ivona Skalická

Vypracovala:
Kristýna Jedovnická

Brno 2013



ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Zpracovatelka: **Kristýna Jedovnická**

Studijní program: Specializace v pedagogice

Obor: Učitelství praktického vyučování a odborného výcviku

Název tématu: **Stres a duševní hygiena učitele na SŠ**

Zásady pro vypracování:

1. Seznámení s problematikou, vyhledávání odborných literárních zdrojů a pramenů, vypracování rámcové struktury bakalářské práce.
2. Vytvoření metodiky bakalářské práce.
3. Studium odborných literárních zdrojů a pramenů, zpracování teoretických východisek, příp. uskutečnění průzkumných šetření.
4. Zpracování textu závěrečné práce, včetně diskuse – konfrontace závěrů průzkumu s poznatky získanými z odborné literatury a vlastní návrhy a zhodnocení provedeného průzkumu.
5. Provedení technických úprav závěrečné práce podle požadavků Metodického manuálu pro vypracování bakalářské práce.
6. Odevzdání práce.

Rozsah práce: 40 normostran

Seznam odborné literatury:

1. ČÁBALOVÁ, D. *Pedagogika*. Praha: Grada, 2011. 272 s. ISBN 978-80-247-2993-0.
2. FONTANA, D. *Psychologie ve školní praxi*. Praha: Portál, 2003. 383 s. ISBN 80-7178-626-8.
3. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 3. vyd. Praha: Portál, 2009. 279 s. ISBN 978-80-7367-568-4.
4. NAKONEČNÝ, M. *Lexikon psychologie*. 1. vyd. Praha: Vodnář, 1995. 397 s. ISBN 80-85255-74-X.
5. PLAMÍNEK, J. *Sebepoznání, sebeřízení a stres*. Praha: Grada, 2008. 184 s. ISBN 978-80-247-2593-2.

Datum zadání bakalářské práce: květen 2012

Termín odevzdání bakalářské práce: květen 2013

L. S.



Kristýna Jedovnická
Autorka práce



Mgr. Ivona Skalická
Vedoucí práce



doc. PhDr. Dana Linhartová, CSc.
Garantka studijního programu



doc. PhDr. Dana Linhartová, CSc.
Ředitelka vysokoškolského ústavu

PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma *Stres a duševní hygiena učitele na SŠ* vypracovala samostatně a použila jen pramenů, které cituji a uvádím v přiloženém seznamu literatury. Bakalářská práce je školním dílem a může být použita ke komerčním účelům jen se souhlasem vedoucího bakalářské práce a ředitelky vysokoškolského ústavu ICV Mendelovy univerzity v Brně.

V Brně, dne

Podpis studenta

PODĚKOVÁNÍ

Děkuji všem, kteří přispěli ke vzniku této bakalářské práce. Za vstřícnost, laskavost, cenné připomínky a odborné vedení děkuji především vedoucí mé práce Mgr. Ivoně Skalické.

ABSTRAKT

Tématem mé bakalářské práce je „Stres a duševní hygiena učitele na SŠ“. Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. V první polovině teoretické části se věnuji stresu, kde ho definuji, uvedu příčiny, stresory, techniky zvládání stresu a v několika bodech popisuji osobnost učitele. Druhá část mé práce je zaměřena na duševní hygienu konkrétně na dějiny, životosprávu a relaxační metody, které se využívají, jak v rámci duševní hygieny, tak stresu. Metodou teoretické části je studium odborné literatury, analýza, syntéza a srovnávání. Cílem teoretické části je popsat problematiku stresu a duševní hygieny a snaha zodpovědět případným zájemcům otázky: „Jaké relaxační metody může zvolit v případě stresu? Jaké zásady duševní hygieny by měl učitel dodržovat?“

Praktická část je realizována formou dotazníkového šetření, kde jsou dotazníky rozeslány učitelům Střední odborné školy zdravotnické a sociální v Kyjově, na Klvaňovo gymnázium v Kyjově a na Integrovanou střední školu v Hodoníně. Cílem je zjistit, jaké stresory, stresové situace působí na pedagogy v rámci jejich učitelské profese? Jaké strategie a techniky volí v boji proti stresu?

Výsledky šetření jsou zaznamenány do tabulek a grafů. V závěru je uvedeno pár programů, které pedagogové můžou využít v případě stresu a duševní hygieny.

Klíčová slova: stres, duševní hygiena, relaxační metody

ABSTRACT

The topic of my bachelor of thesis is „Stress and mental hygiene of high school teacher. The work is divided into theoretical and practical parts. In the first half of the theoretical part I concern stress, its I definition causes, stressors, stress management techniques and in several points I describe the personality of the teacher. The second part is focused on mental health, its history, lifestyle and relaxation techniques that are used in, both mental hygiene and stress. The methods of theoretical part is studying technical literature, analysis, synthesis and comparsion. The objective of theoretical part

is describe the problems of stress, mental hygiene and try to answer questions from potential candidates: “What relaxation techniques could be chosen in stress situations? What principles of mental hygiene should the teacher follow”?

The practical part is executed by the survey, the questionnaires was sent out to the teachers of Health and social Secondary school in Kyjov, Klvana Grammar school in Kyjov and Integrated secondary schools in Hodonín. The objective was to determine what stressors, stress situations influence educators in their teaching profession? What strategies and techniques do they choose to fight against stress?

The results of the inquiry are recorded in the charts and diagrams. Finally there are presented a couple of programmes, the teachers could take advantages of in case of stress and mental hygiene.

Keywords: stress, mental hygiene, relaxation technique

.

OBSAH

ÚVOD	7
1 CÍL PRÁCE	8
2 MATERIÁL A METODIKA ZPRACOVÁNÍ	9
3 SOUČASNÁ PROBLEMATIKA.....	10
3.1 Stres	10
3.1.1 Pojem stres.....	10
3.1.2 Definice stresu.....	10
3.1.3 Studium stresu.....	11
3.1.4 Kategorie stresu.....	12
3.2 Stresory	13
3.2.1 Druhy stresorů.....	13
3.2.2 Stupnice společenského přizpůsobení	14
3.2.3 Příznaky stresu	16
3.2.4 Fáze stresu	17
3.2.5 Učitelský stres.....	18
3.3 Osobnost učitele	19
3.4 Strategie zvládání stresu	20
3.4.1 Čtyři kroky k osobní strategii	21
3.5 Duševní hygiena	22
3.5.1 Definice duševní hygieny	23
3.5.2 Dějiny duševní hygieny	23
3.5.3 Základní pojmy duševní hygieny	24
3.5.4 Regenerace – tělesné zotavení a ozdravení	24
3.5.5 Nápady na odreagování a uvolnění	25
3.5.6 Hlasová hygiena	25
3.5.7 Odpočinek.....	26
3.6 Relaxační metody	27
3.6.1 Relaxační trénink	27

3.6.2	Jacobsonova progresivní relaxace.....	27
3.6.3	Autogenní trénink (AT) J. H. Schultze.....	28
4	PRAKTICKÁ ČÁST	29
4.1	Cíl	29
4.2	Metody	29
4.3	Charakteristika dotazovaných škol.....	29
5	VÝSLEDKY PRÁCE.....	31
6	DISKUZE	41
	ZÁVĚR	43
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	44
	SEZNAM PŘÍLOH	47

ÚVOD

Dnešní moderní doba, nám dala mnoho dobrého, poskytuje nám řadu vymožeností, vynálezů a svými pokroky nám ulehčuje práci a zpřijemňuje život. Ale jinak je vše dosti nešťastné „uspěchané“ a „přetechnizované“ (Vojáček, 1988). I když tento text byl napsán před několika lety, uznáte, že autor se nemýlí a je tomu tak dodnes.

Je to způsobeno zhoršujícím se životním prostředím, ubýváním zeleného rostlinstva, chemikáliemi ve stravě, kterou jíme a pijeme. Nedostatkem vitamínů, nevyvážeností složek ve výživě, zvýšenou konzumací alkoholu, nikotinu, návykových látek. Dále nadměrným hlukem, nedostatkem pohybu, špatnou životosprávou, nepravidelností spánku, nevyvážeností práce a odpočinku apod. (Vojáček, 1988). A to vše přispívá k tvorbě stresu.

Nemůže být nic horšího, než pocit, že život se vám vymkl z rukou. Mnozí lidé mají pocit, že nedokážou tomuto tlaku odolat. Každodenní problémy, které na nás „číhají“, vyžadují řešení, abychom je všichni zvládly a vnesly do svého života trochu klidu (Kušiakovi, 2012).

Také je dobré vědět, že stres nemusí být vždy škodlivý. Stimuluje člověka k dosažení cílů, které si vytyčil. Samozřejmě záleží na velikosti stresu a na době působení, protože špatné zvládání napětí poškozuje psychické i tělesné zdraví (Kušiakovi, 2012).

Druhá část je věnována duševní hygieně nebo-li psychohygieně, která není moc známým a probíraným pojmem, ale velmi úzce souvisí se stresem. Protože jednou z nejdůležitějších částí lidského života je bezpochybně zdraví. Proto se vyvinul obor hygiena, který vytváří celý systém specializovaných oborů (pracovní hygiena, školní hygiena, apod.). Na ni navazuje duševní zdraví, které umožňuje běžně fungovat ve společenském, soukromém i veřejném životě a jedinec uznává sebe i druhé (Nakonečný, 1995).

1 CÍL PRÁCE

Cílem mé bakalářské práce je popsat problematiku stresu a duševní hygieny. A poukázat na to, že oba termíny spolu úzce souvisejí. Upozornit na stále častěji se vyskytující stres, který je v dnešní uspěchané době na každodenním pořádku.

Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. V první polovině teoretické části vysvětlím, co znamená pojem stres. Uvedu pár významných osobností, kteří se zabývali studiem stresu. Podrobněji popíši druhy stresorů, příznaky, fáze, blíže se zaměřím na učitelský stres a v několika bodech popíši osobnost učitele.

Ve druhé části se věnuji pojmu duševní hygiena. Uvedu dva nejznámější relaxační tréninky, které jsou populární, jak u nás, tak po celé Evropě a to, Schultzův autogenní relaxační trénink a Jacobsonova progresivní relaxace. Dále se zmíním o regeneračních metodách na tělesné zotavení, nápadech na odreagování, které jsou prospěšné nejen učitelům, ale i ostatním pracovně vytíženým jedincům.

Cílem teoretické části je nastínit problematiku stresu a duševní hygieny. Popsat jaké stresory můžou zapříčinit vznik stresu a jaké stresové stavy může u sebe jedinec pociťovat? A jaké strategie a metody by pedagog v případě stresu a k navození správné duševní hygieny mohl zvolit?

V praktické části, je proveden průzkum, který je realizován dotazníkovým šetřením u učitelů oslovených středních škol.

Cílem praktické části je zjistit, jaké stresory, stresové situace působí na pedagogy v rámci jejich učitelské profese. Jaké strategie a techniky volí v boji proti stresu a k duševní pohodě?

V následné diskuzi se bude věnovat zhodnocení výsledků dotazníkového šetření a uvedu programy a doporučení.

2 MATERIÁL A METODIKA ZPRACOVÁNÍ

Bakalářská práce se skládá z teoretické a praktické části. Při zpracování teoretické části byla využita metoda studia odborných literárních zdrojů, která se věnuje problematice stresu, duševní hygieny a následné analýze, syntéze a srovnávání. Použité materiály, ze kterých jsem čerpala, jsou jak v tištěné podobě, tak elektronické.

Praktická část je realizována formou metody dotazování. Dotazník se zabývá problematikou stresu a duševní hygieny. V úvodu jsou uvedeny faktografické údaje, kde respondenti označí pohlaví, délku praxe a školu, na které vyučují. Dotazník je anonymní a všechny položky budou tvořeny uzavřenými otázkami.

Průzkumné šetření bude realizováno na třech středních školách (Klvaňovo gymnázium a Střední odborná škola zdravotní a sociální v Kyjově, Integrovaná střední škola v Hodoníně). Celkem bylo rozesláno 60 dotazníků, část v elektronické podobě a část tištěnou formou.

3 SOUČASNÁ PROBLEMATIKA

3.1 Stres

3.1.1 Pojem stres

Anglické slovo „stress“ pochází ze starého francouzského výrazu „estrecier“ (přinutit nebo nutit), které je odvozeno z latinského „strictus“ (od slovesa „stringere“ - „utahovat“ nebo „stlačovat“). Většinou je chápán i jako „úzkost“ nebo „tíseň“ (angl. „distress“), a nejběžnější je představa, že stres je síla, která způsobuje tělesné vyčerpání a utrpení (Melgosa, 1997).

Plamínek (2008) ve své publikaci uvádí, že slovo stres se dostalo do našeho jazyka zřejmě z angličtiny. I tento výraz (ve své původní podobě stress) má dlouhou řadu významů. Je mezi nimi i napětí či pnutí. A v tomto smyslu si můžeme definovat stres jako stav napětí, kterým lidský organismus reaguje na podněty (stresory).

Podle Křivohlavého (2001) je stres napětí – strain. Zprvu byl definován jako negativní emocionální zážitek, doprovázený určitými soubory biochemických, fyziologických, kognitivních a behaviorálních změn. Termín „napětí“ (strain) se dnes používá k vyjádření emocionálního stavu člověka v situaci ohrožení.

3.1.2 Definice stresu

Existuje celá řada vědců, badatelů a autorů, kteří se problematikou stresu zabývali. Uvedu vám pár definicí, které jsem vybrala z jejich publikací.

Minirth, Hawkins a kol. (2011, s. 11) uvádí ve své publikaci definici stresu pravděpodobně nejuznávanějšího odborníka Dr. Hanse Selyeho „*jako odpověď našeho těla na jakýkoli požadavek, jemuž je vystaveno*“.

Praško a Prašková (2007, s. 14) uvádí, že „*pod slovem stres rozumíme reakci organismu na nadměrnou zátěž*“.

„Termín „stres“ je mimořádně nejednoznačný. Většinou se používá ve významu působící události (stresoru), někdy ve smyslu odpovědi na tuto událost (stresové reakce)“ (Joshi, 2007, s. 19).

„Stres vzniká tehdy, působí-li na člověka nadměrně silný podnět dlouhou dobu nebo ocitne-li se v nesnesitelné situaci, již se nemůže vyhnout, a setrvává-li v ní“
(Nakonečný, 1995, s. 32)

3.1.3 Studium stresu

Stres se stal předmětem studií mnoha vědců, které v jedné ze svých mnoha publikací uvádí Křivohlavý (2001). Mezi ty nejdůležitější badatele patří:

Ivan Petrovič Pavlov se zabýval studiem fyziologických změn v organismu zvířat (psů), jež se dostal do těžké konfliktní situace. Například při expozici čtverce dostal pes nažrat, ale při expozici obdélníku dostal elektrickou ránu. Sledoval přitom, co se děje v organismu psa.

Americký fyziolog Walter Cannon (1932) se zabýval studiem fyziologických změn v organismu vystavenému těžkým situacím. Zaměřil se také na zvířata. Vystavil je např. nadměrnému hluku, nadměrné teplotě a zjišťoval, co se děje. Zjistil, že v situaci ohrožení dochází k mobilizaci celého organismu. Je považován za průkopníka studia tzv. sympatoadrenálního systému při stresu.

Hans Selye je považován za zakladatele tzv. kortikoidního pojetí stresu, tj. studia zvýšené funkce nadledvinek ve stresových situacích. Zprvu pracoval výlučně se zvířaty a zjišťoval změny v činnosti jejich fyziologických funkcí. Bez ohledu na druh zátěže (dnes pojem „stresor“) se objevuje stále stejný obraz. Tento stabilní vzor odpovědi organismu na ohrožení nazval GAS (General Adaptation Syndrom, obecný adaptační syndrom). Vyznačil v něm tři fáze:

1. Poplachová fáze GAS

Při střetnutí organismu se stresorem dochází k „vyhlášení poplachu“. Dochází k výraznému zvýšení nervového systému. Do krevního oběhu se dostává větší množství adrenalinu, zvyšuje se srdeční tep a krevní tlak, zrychluje se dýchání. Organismus je připraven k reakci typu „bojuj, nebo uteč“. U volně pohybujících se zvířat v přírodě je velmi účinná. Dnešní doba ukazuje, že není možné s nikým fyzicky bojovat ani není kam utéci.

2. Fáze rezistence v rámci GAS

Jde o boj organismu se stresorem. Závisí na tom, jak silný je tento stresor. Při dlouhodobém trvání se zhoršuje stav organismu a je označen termínem „nemoci adaptace“. Selye mezi ně řadil hypertenzi, kardiovaskulární onemocnění, astma, sníženou činnost imunitního systému.

3. Fáze vyčerpání v rámci GAS

Organismus v této fázi boje se stresorem podléhá a hrouť se (např. příznaky deprese i možný exit).

Docházelo ke kritice Selyeho pojetí, protože často využíval ve svých pokusech pokusná zvířata. Nebral v úvahu duševní stránku člověka a emoce.

Svým zjištěním nastínil jeden model zrodu nemocí – „civilizační nemoci“. Mezi které patří kardiovaskulární onemocnění, vysoký krevní tlak, artritida, poruchy imunitního ochranného systému.

A posledním významným badatelem byl *R. Lazarus*, který se zabýval kognitivní (poznávací a myšlenkovou) stránkou zvládání těžkostí lidmi. Soustředil se na to, co se děje v psychice člověka, který se dostává do těžké životní situace. Chtěl vystihnout, odkud nebezpečí přichází, jakou má povahu, jak moc by mohlo člověka ohrozit a co by se dalo tváří v tvář tomuto nebezpečí dělat, výsledky formuloval dvojím zhodnocením.

V prvotní situaci zvážil hledisko ohrožení (vlastní existence, zdraví, sebehodnocení, vlastní pověsti).

Druhotné zhodnocení se týká možností určitého člověka zvládnout danou situaci. To je schopnostem ubránit se hrozícímu nebezpečí, zvládnout problém útokem. Bere tady v potaz nejen objektivní stav světa, ale i roli subjektivního vidění světa daným člověkem.

To vneslo do našeho poznání, jak se člověk chová v situaci ohrožení, důležitý moment (respektování kognitivních, emocionálních a volních aspektů).

3.1.4 Kategorie stresu

Podle Doubka (2006) rozeznáváme tři kategorie stresu podle intenzity a následků působení:

- a) Psestres – jedná se o pozitivní adaptační úlohu, je odolnější vůči závažnějšímu stresu
- b) Eustres – pozitivní stres, je spojený s příjemným očekáváním. Posiluje nás, pomáhá nám najít rovnováhu a stabilitu (Plamínek, 2008). Lidé by měli hledat a objevovat radost v běžných situacích života, zvládat těžkosti, které život přináší, mít vysokou odolnost vůči stresu a předpoklady být stabilními osobnostmi (Plamínek, 2008).
- c) Distres – negativní stres, který je přetěžující, vede k tělesným, psychosomatickým nebo psychiatrickým onemocněním. Vyčerpává nás, otravuje a do těla se uvolňují látky, které mohou být nebezpečné (Plamínek, 2008). „Čím více nekontrolovaného distresu, tím větší labilita. Čím větší labilita, tím více „distresu“ (Plamínek, 2008, s. 130). Nakonec může dojít k tomu, že se náš organismus zhroutí.

3.2 Stresory

Negativní vlivy, které působí ve stresových situacích, nazýváme stresory a mohou být psychické, fyzické nebo sociální (Nakonečný, 1995).

„Příčina, která stres vyvolala, by se měla nazývat stresorem“ (Charvát, 1973, s. 78).

3.2.1 Druhy stresorů

Melgosa (1997) ve své publikaci uvádí dva zdroje stresu:

- vnější – ty vycházejí z okolností našeho života a utváří je naše zaměstnání, studium nebo život v rodině
- vnitřní – zdrojem stresu může být, to jak přistupujeme k řešení problémů, které závisí na charakteru naší osobnosti, temperamentu a úrovni sebeovládání

„Pokud jsou vnější stresové faktory dost silné, pak i lidé nejlépe vybavení pociťují stres. Na druhé straně, na jedince psychicky labilní působí dokonce i ty nejslabší stresové faktory“ (Melgosa, 1997, s. 55).

Jedním z nejčastějších zdrojů sociálního stresu je pracovní prostředí. Není úplná pravda, že stres vzniká z nesplnění daných úkolů v termínu. Obtížemi na pracovišti může být spíše donášení, pomlouvání, studené neosobní vztahy, nadměrná kritika. Podstatou příjemných vztahů je ochota naslouchat, porozumět, ocenit, otevřeně mluvit o tom, co je problémem, naučit se uzavírat kompromisy (Praško, Prašková, 2007).

Míček (1984) uvádí stresory v pracovním prostředí, které jsou dány:

- a) Osobní zodpovědností
- b) Nutností vykonat úkoly v krátkých termínech
- c) Administrativní organizační prací
- d) Nadměrným množstvím povinností

3.2.2 Stupnice společenského přizpůsobení

Američtí lékaři T. H. Holmes a R. H. Rahe vypracovali stupnici hodnocení sociální přizpůsobivosti, kde uvádí 41 pozitivních a negativních životních událostí (Kirst, 1998).

Jak používat Holme-Rahovu stupnici:

Dosažení více než 300 bodů během roku zvyšuje riziko onemocnění, 150-299 snižuje riziko o 30%, 150 bodů znamená pouze malou pravděpodobnost onemocnění. Tyto změny nemusí v každém případě vyvolat onemocnění. Protože každý jedinec reaguje na různé události odlišně, záleží to zejména na osobnosti a schopnosti se vypořádávat se změnami (Kirst, 1998).

HOLMES-RAHOVA STUPNICE	
Životní událost	Body rizika
Úmrtí partnera	100
Rozvod	73
Odluka	65
Uvěznění	63
Úmrtí blízkého člena rodiny	63
Osobní zranění nebo onemocnění	53
Sňatek	50
Propuštění z práce	47
Usmíření s partnerem	45
Odchod do důchodu	45
Změna zdravotního stavu člena rodiny	44
Těhotenství	40
Problémy v sexuálním životě	39
Nový člen rodiny	39
Změny v zaměstnání	39
Změny ve finanční situaci	38
Více hádek s partnerem	35
Větší hypotéka	32
Propadnutí věcí sloužící jako záruka na půjčku	30
Změna pracovní náplně	29
Syn nebo dcera opouští domov	29
Neshody s příbuzným manžela nebo manželky	29
Vynikající osobní úspěch	28
Životní partner nastupuje do zaměstnání nebo z něj odchází	26
Zahájení nebo ukončení školní docházky	26
Změna životních podmínek	25
Přehodnocení osobních návyků	24
Neshody s vedoucím	23
Změna pracovní doby nebo podmínek	20
Změna bydliště	20
Změna školy	20
Změna způsobu trávení volného času	19
Změna v náboženských aktivitách	19
Změna ve společenských aktivitách	18
Menší hypotéka nebo půjčka	17
Změna doby spánku	16
Změna v počtu rodinných setkání	15
Změna stravovacích zvyklostí	15
Dovolená	13
Vánoce	12
Menší porušení zákona	11

Obrázek 1: Holmes-Rahova stupnice (Kirst, 1998, s. 28)

3.2.3 Příznaky stresu

Jak poznáme, že se dostáváme do stresu?

Existuje nespočet příznaků u stresu a jsou různého druhu. Odborníci, kteří se zabývali stresem, sestavili seznam. Protože seznamů vzniklo mnoho a byly v nich uváděny různé údaje, ve Světové zdravotnické organizaci došlo k dohodě (WHO), co je pro stres příznačné.

Křivohlavý (2010) rozčlenil stresový stav na tři druhy příznaků – fyziologické, psychologické a behaviorální (chování). A nyní si je blíže popíšeme:

1. Příznaky, které se objevují v našem chování a jednání:

- nerozhodnost – projevuje se příliš dlouhým rozvažováním, tam, kde je možno více voleb
- změněný denní rytmus – problémy s usínáním a spaním například noční bdění, pozdní vstávání spojené s pocitem únavy
- neustálé nářky a bédování – vidění světa v šedých až černých barvách
- změny ve vztahu k potravě – buď ztráta chuti k jídlu, nebo naopak velký příjem potravy
- zvýšená nepozornost – zhoršená koncentrace pozornosti například při řízení auta
- snaha vyhnout se práci, úkolům a odpovědnosti
- vyšší příjem alkoholu, cigaret, závislost na drogách

2. Příznaky, které se projevují v duševním životě:

- výrazné změny nálad – od radosti k smutku
- zvýšená podrážděnost, popudlivost, úzkostnost
- nadměrné trápení u věcí, které nejsou důležité a potřebné
- neschopnost emocionální náklonosti a sympatie v mezilidských vztazích

- omezování kontaktu s druhými lidmi

3. Fyziologické příznaky:

- bušení srdce – zrychlená a často nepravidelná srdeční činnost
- bolesti hlavy
- svalové napětí v krční oblasti a v dolní části páteře
- nechutenství, křeče a bolesti v dolní části břicha
- časté nucení na močení
- ztráta touhy po sexu, změny v menstruačním cyklu
- bodavé a řezavé pocity v rukou a nohou
- migréna, exantém – vyrážka v obličeji
- nepříjemné pocity v krku
- dvojité vidění

„Diagnostikovat stres u člověka je možné podle toho, co dělá, jak se chová a jedná. Tam, kde se objeví fyziologické příznaky, tam si již můžeme být na 100 % jisti, že se nemýlíme, když z nich usuzujeme na stres“ (Křivohlavý, 2010, s. 24).

3.2.4 Fáze stresu

Melgosa (1997) rozčlenil stres do třech fází:

1. Varovná fáze – je přítomen stresový faktor, objeví se tělesná reakce. Pokud si člověk uvědomí možnost vzniku stresové situace (například potíže při zvládnání složitého úkolu) má možnost nalézt řešení. Tehdy se stres nikdy neprojeví. Začne-li mít „navrch“ dostaví se skutečný stres a vzniklou situaci nazýváme varovnou fází. A ta může být vyvolána:
 - jednotlivými podněty
 - celou skupinou podnětů

2. Fáze odolávání – málo času na vykonání práce. Dostavují se frustrující pocity, postižený ztrácí příliš mnoho energie, snižuje se jeho produktivita, má obavy z neúspěchu a tím je úspěch nepravděpodobný.

3. Fáze vyčerpání – projevuje se únavou, stavy úzkosti a deprese

- únava – tento typ únavy nelze odstranit dobrým spánkem v noci. Provází ji nervozita, podrážděnost, napětí a zlost
- úzkost – jde o situace, které by za normálních okolností úzkost nevyvolaly
- deprese – v tomto případě, jde o ztrátu motivace, kterou by člověk prožíval z vykonávané práce. Jedinec trpí nespavostí, pesimistickými myšlenkami a negativními pocity.

3.2.5 Učitelský stres

Učitelství je stresovým povoláním. Proběhlo několik výzkumů například nedávný výzkum (Fontana a Abourise, 1993) ukazuje, srovnání učitelů prvního a druhého stupně základních škol, kdy více než 72 % trpí mírným stresem a 23 % velkým stresem. Není se také čemu divit. Nároky na učitele jsou čím dál větší – dětmi, kolegy, rodiči, politiky a řídicími pracovníky. Mnohým z nich nelze samozřejmě vyhovět. Pedagogové musí neustále udržovat ve třídě kázeň, mnoho práce si nosí domů a tím si snožují možnost odpočinku. Jsou „pranířování“ inspektory, rodiči, ředitelem školy. Nemají čas a možnosti se pravidelně vzdělávat. Předpokládá se, že budou dodržovat krok s novými osnovami a zdokonalovat se v předmětech, které vyučují.

I když se to zdá podivné, učitelé pracují v určité izolaci, protože vyučování je velmi osamělým povoláním. Pedagog zůstává během vyučovací hodiny uzavřen se svými problémy. Přestávky jsou velmi krátké nato, aby se mohl s někým o ně podělit. Pomoc může najít po učebním dni u svých kolegů nebo vyškolených odborníků (pedagogičtí psychologové). Ale v případě tohoto povolání se většinou každý kantor musí být schopen postarat se sám o sebe (Fontana, 2003).

3.3 Osobnost učitele

Hlavní roli při utváření vztahu mezi učitelem a žákem má osobnost učitele. Na každého žáka působí učitel úplně jinak – jednotliví žáci mají rozdílné názory na pedagogy, které ovlivňují vztahy ve třídě. Jak říká Nelešovská (2005, s. 74): „*Individuální přístup k žákům vyžaduje poznání jejich rodinné situace, zdravotního stavu, předcházejících učebních výsledků, jejich mimoškolní činnosti*“.

Podle Kohoutka (2009) má osobnost učitele ve vyučovací a výchovné funkci stále rozhodující a hlavní úlohu. Předpokladem je autorita učitele, kvalifikovanost a účinnost jeho osobnosti. Autorita pedagoga záleží na jeho společenské a odborné znalosti, na jeho charakterových a morálních vlastnostech a vůdčích schopnostech. Každý učitel musí mít kladný a spravedlivý postoj k žákům. U oblíbených učitelů se často objevuje zvýšené pracovní úsilí žáků.

Působení učitele nenahradí ani učebnice, ani tresty a podporování. Každý učitel preferuje určitý styl vyučování a požaduje u žáků určitý styl učení.

Existuje mnoho typologií osobnosti učitelů, jednou z nejčastěji uváděných vytvořil W. O. Doring. Vycházel z typologie německého psychologa, filozofa a pedagoga Eduarda Sprangera. Je založena na hodnotách, které jsou upřednostňovány v životě. Dělí se na šest základních typů:

- náboženský – spolehlivý, vážný, uzavřený, bez smyslu pro humor, žákům (studentům) se může jevit jako nudný pedant a puntičkář

- estetický – má schopnost vžívat se do osobnosti žáka a utvářet ji, hodnotu vidí v kráse, harmonii, půvabu, stylu, dělí se na dva typy:

Aktivně tvořivý typ – nebere ohled na specifika žáků a studentů

Pasivně receptivní typ – dokáže u žáků rozvíjet jejich zvláštnosti, dokáže se do nich vcítit a u studentů je tento typ oblíbený

- sociální – vstřícný, trpělivý, není příliš náročný a přísný, nevyžaduje vysokou úroveň znalostí, dovedností a schopností

- teoretický – velký zájem o teoretické poznání, je náročný na znalosti a dovednosti žáků, studenti se jej většinou bojí

- ekonomický – vede žáky k samostatné práci, klade důraz na praktické osvojení vědomostí a dovedností

- mocenský – vždy prosazuje svoji osobnost, své názory a postoje, je náročný a kritický, s radostí kárá a trestá

3.4 Strategie zvládání stresu

Křivohlavý (2001) uvádí ve své knize dva druhy strategií, které byly vytipovány před čtvrt stoletím:

- 1) „Strategie zaměřená na řešení problému“ – jde o vlastní aktivitu řešit danou situaci např. odstranit strach a obavy
- 2) „Strategie zaměřené na vyrovnávání se s emocionálním stavem“ – jde o regulaci emocionálního stavu, do kterého se osoba dostala, např. snížení obav, zlosti a strachu

Dále uvádí širší pojetí strategií zvládání stresu, které bylo zjištěno v práci vedené Lazarusem a Folkmanovou (Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis, Gruen, 1986). V této studii bylo diagnostikováno osm strategií:

1. Konfrontační způsoby zvládání stresu
2. Hledání sociální opory
3. Plánované hledání řešení problémů
4. Sebeovládání (uklidnění emocionálního vzrušení)
5. Distancování se od dění
6. Hledání pozitivních stránek dění.
7. Přijetí osobní odpovědnosti za řešení situace
8. Snaha vyhnout se stresové situaci a utéci z ní

Podle Křivohlavého (2001) je tedy cílem zvládání stresu:

1. Snížit úroveň toho, co člověka ve stresu ohrožuje
2. Tolerovat – unést to nepříjemné, co se děje
3. Zachovat si tvář (image)
4. Zachovat si emocionální klid (duševní rovnováhu)

5. Zlepšit podmínky k regeneraci vůči stresu
6. Pokračovat v začleňování do společnosti – v životě s druhými lidmi

3.4.1 Čtyři kroky k osobní strategii

Podle Geiselharta a Hofmann-Burkarta (2006) si každý může najít svou osobní protistresovou strategii.

1. Určitý čas byste se měli pozorovat a hledat faktory, které ve vás vyvolávají stres
2. Rozlišovat vnější a vnitřní stresové faktory
3. Vnější faktory se snažit odstranit lepší sebe organizací
4. Vnitřní faktory snižovat pravidelnou relaxací

V rámci této strategie se doporučuje, si v příštích dnech a týdnech zapisovat, ve kterých situacích se člověk cítí nejvíce napjatý a stresovaný. A pomocí návodu objevit své vnitřní a vnější stresové faktory. Po určité době jedinec získá svůj osobní stresový profil, pozná situace, které vzbuzují stres, a stále rychleji je bude moci omezovat.

3.5 Duševní hygiena

Podle Míčka (1984, s. 12) „*duševní hygiena je disciplína stojící na rozhraní věd lékařských, psychologických a sociálních*“. Čerpá z lékařství (poznatky o zachování zdraví), z filozofie, ve které odedávna hledá cestu k nejdokonalejšímu a šťastnému způsobu života. Dále je v těsném spojení s psychiatrií, psychologií, obecnou hygienou, sociálním lékařstvím a dalšími lékařskými odvětvími např. léčebnou rehabilitací (Míček, 1984).

S pojmem duševní hygiena souvisí i duševní zdraví. Melgosa (1997, s. 52) říká, že „*člověk je po duševní stránce zdravý tehdy, je-li přiměřeně spokojený sám se sebou, jestliže má dobré vztahy s druhými a je-li schopen řešit každodenní problémy, které přináší život*“. Lidé, kteří jsou duševně zdraví, pocítují:



Obrázek 2: *Kruh duševního zdraví* (Melgosa, 1997, s. 52)

3.5.1 Definice duševní hygieny

Citát

„Mají-li být hlava a tělo zdravé, musíte léčit mysl: ta přichází na řadu jako první..., neboť je velkým omylem dnešní doby při léčbě lidského těla, že ho lékaři oddělují od duše“.

(Platon, Kroniky)

Podle Míčka (1984, s. 9) „*duševní hygienou rozumíme systém vědecky propracovaných pravidel a rad sloužících k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševního zdraví, duševní rovnováhy*“.

„V užším slova smyslu se duševní hygienou rozumí boj proti výskytu duševních nemocí“ (Křivohlavý, 2001, s. 143). V anglosaské oblasti je známá pod pojmem „mental health“ – citlivost k negativním odchylkám (např. prevenci neuróz), tlumení psychóz, hledání vhodných jednání atd. (Křivohlavý, 2001).

Čeledová a Čevela (2010, s. 64) uvádí, „*že duševní hygiena je nauka o tom, jak si chránit a upevňovat (případně znovu získat) duševní zdraví a jak zvyšovat odolnost člověka vůči nejrůznějším škodlivým vlivům*“.

Vališová (2008, s. 133) uvádí, že „*psychohygiena (duševní hygiena) se zabývá podporou a rozvojem duševního zdraví a předpokládá soubor opatření i postupů, jak toho cíle dosáhnout*“.

3.5.2 Dějiny duševní hygieny

Pojem duševní hygiena je oproti tělesné hygieně, méně známým pojmem (Křivohlavý, 2001). Byla uplatňována až ve 20. století. V 18. a 19. Století se vyskytoval pojem „hygiena duše“ nebo také „dietetika duše“, což znamená určitou životosprávu. Zasluhu na prosazení duševní hygieny nese mnoho pedagogů, lékařů, psychiatrů a psychologů ze všech koutů světa. Některé z nich si můžeme jmenovat a jsou to I. P. Pavlov, americký pedagog Clifford W. Beers, francouzský psychiatr F. Pinel, americká pedagožka Dorothea L. Dixonová aj. (Míček, 1983).

Beersovou zásluhou byla v roce 1908 založena Connecticutská společnost pro duševní hygienu. V roce 1948 byla založena Světová federace duševního zdraví (World Federation for Mental Health – WFMT). A ve spolupráci s OSN byl v roce 1960 vyhlášen Mezinárodní rok duševního zdraví (Míček, 1983).

3.5.3 Základní pojmy duševní hygieny

Míček (1983) uvádí ve své publikaci dvojí základní pojetí:

1. Duševní zdraví

Vědomé nebo nevědomé dodržování zásad duševní hygieny. V užším pojetí jde o snahu o upevnění duševního zdraví v boji proti výskytu duševních nemocí, proti příznakům nevyrovnanosti, proti hrubým poruchám chování, atd. V širším pojetí nezdůrazňuje nepřítomnost poruch, ale snaží se charakterizovat a popsat projevy optimálního duševního zdraví.

2. Správná adaptace (přizpůsobení)

Proces, kterým se dosahuje duševního zdraví. Například v psychohygieně adaptací rozumíme proces, kdy se osobnost jedince přizpůsobuje měnícím se podmínkám svého vnějšího prostředí a svého vnitřního, subjektivního světa.

Adaptace je velmi široký pojem, patří zejména do oblasti psychologie, a pokud byste se chtěli o ní něco více dozvědět, „zabrouzdejte“ tam.

3.5.4 Regenerace – tělesné zotavení a ozdravění

Zachování obecných zásad duševní hygieny by mělo být pro každého pedagoga zárukou dobrého psychického zdraví (Bártová, 2009).

Metody tělesného zotavení a ozdravění jsou téměř stejné jako u stresu, ale v tomto případě se více zaměřím na učitelskou profesi. Důležitá je úprava denního režimu, zdravá výživa, střídání práce a odpočinku, také vhodné uspořádání pracovního prostředí. Mít neustálý přísun čerstvého vzduchu, udržovat prostředí v čistotě a s vhodným osvětlením (Bártová, 2009).

K tělesné regeneraci můžeme zvolit různé pohybové a sportovní aktivity např. protahovací nebo posilovací cviky a relaxační techniky (koupele, masáže, sauna).

Nejdůležitější je omezit své zlozvyky jako je kouření, pití alkoholu a nadměrné užívání léků (Bártová, 2009).

3.5.5 Nápady na odreagování a uvolnění

Pedagogičtí pracovníci potřebují během svého pracovního dne na pár minut vypnout. Najít si čas na metody, které v krátké době umožní učitelům se uvolnit a odreagovat. Mezi tyto techniky patří práce s tělem, práce s dechem a hlasem, cvičení mysli apod. Lze je využít individuálně nebo i ve skupině, záleží, jakou relaxaci si zvolíme (Bártová, 2009):

- oční cviky – rychlé mrkání, pohyby očí do stran, kroužení, zahřívání očí dlaněmi
- uvolňování obličeje – zívání, uvolňování jazyka, vymačkávání tlakových bodů (spánky, pod očima, kořen nosu)
- uvolňování rukou – procvičování prstů, masáž dlaně, protřepání, kroužení zápěstím apod.
- práce s dechem – rychlé dýchání, střídavé nadechování se nosem s výdechem ústy
- práce s hlasem – bručení, pištění, zpívání

3.5.6 Hlasová hygiena

U budoucích a začínajících učitelů můžeme někdy pozorovat umělý hlas, který je ovlivněn trémou, nervozitou a rozčilením. Důsledkem toho je pak málo úspěšný výkon. Každý pedagog by se měl cítit v dobré pohodě, duševní rovnováze, klidu a jistotě. Proto je důležité dbát nejen na hlasovou, ale i duševní hygienu. Obě tyto složky přispívají ke zdravému a slušnému projevu. Hlasovou hygienou se zabývá řada odborníků, kteří věnují pozornost zásadám hlasové hygieny, které musí brát v úvahu nejen stávající, ale i budoucí učitelé. Aby se předcházelo poruchám hlasu a zároveň vedl v tomto směru správně své žáky (Nelešovská, 2005).

Podle Nelešovské (2005) patří mezi zásady hlasové hygieny:

- hovořit ve vyvětrané, klimaticky vyhovující učebně, třídě,

- v řeči dělat pauzy,
- nekřičet, nepřepínat hlasovou sílu,
- zachovávat opatrnost při šepotu,
- nepřepínat hlasovou výšku,
- nepoužívat tvrdých hlasových začátků,
- neodkašlávat naprázdno,
- v letním období, při vysokých teplotách omezit pití příliš studených nápojů,
- nemluvit dlouho v mrazivém ovzduší,
- šetřit hlasivky po nemoci (angína, chřipka),
- nezdržovat se v zakouřené místnosti, zachovávat střídmost v kouření,
- hlasu prospívá: otužování, řeč v přiměřené síle, hlasová cvičení, zpěv, spánek a životospráva.

3.5.7 Odpočinek

Jednou z nejdůležitějších metod je odpočinek. Každý z nás, ať už učitel nebo kdokoli jiný, by si měl nalézt optimální režim spánku a odpočinku. Dosáhneme jej tehdy, kdy se od všeho oprostíme, přeladíme na pozitivní notu, zbavíme se běžných starostí. Na každého člověka v tomto ohledu působí něco jiného. Někdo si odpočine při rybaření, při čtení, při poslouchání hudby, jiný nachází oddech při běhání v lese. Nejpodstatnější je, aby si každý našel činnost, která mu poskytne zaručený odpočinek a na pár minut během svého pracovního dne vypne (Kraska-Lúdecke, 2007).

Některým lidem, ale tyto činnosti nevyhovují, proto můžou zvolit jiné aktivity, např. chodit na jógu, na autogenní trénink. Metody relaxace a odpočinku podle Kraska-Lúdecke, (2007) dělíme do tří oblastí:

1. Metoda duševního odpočinku (autogenní trénink, progresivní svalová relaxace, řízené představy)
2. Metoda tělesného odpočinku (jóga, tělesná a dechová cvičení)
3. Metoda tvořivého odpočinku (aromaterapie, terapie barvami)

(Kraska-Ludecke, 2007, s. 16) říká: „*Vyberete-li si jednu z uvedených metod, zároveň činíte první krok na cestě k vyváženějšímu životu*“.

3.6 Relaxační metody

„*Umění relaxovat, uvolnit se, zbavit se napětí, odpočinout si a nabrat síl je jedním z nejvýznamnějších způsobů zvládnání stresu, který přestal být na počátku 21. století výjimkou, ale stal se součástí každodenního života lidí – příslušníků civilizované společnosti*“ (Kebza, Komárek 1996, s. 8)

3.6.1 Relaxační trénink

Termín „relaxace“ je odvozen z latinského „relaxare“ (re = znovu a latus = volný) (Křivohlavý, 2001).

Relaxační tréninky jsou známy jak v Evropě, tak v Americe. U nás je běžný Schultzův autogenní relaxační trénink a v Americe je zase nejrozšířenější Jacobsonova progresivní (postupná) relaxace. Vyzkoušena byla i u nás – jak u dospělých, tak u školních dětí. Jde o formy cvičení, které pod vedením cvičitele slouží k uvolňování skupin svalů. Toto uvolňování se projevuje i v psychickém uvolnění (např. stresové napětí nebo bolesti), u duševní hygieny např. cvičení správného dýchání, ovládání kardiovaskulární činnosti atd. (Křivohlavý, 2001).

3.6.2 Jacobsonova progresivní relaxace

Edmund Jacobson (in Křivohlavý, 2010, s. 158) vytvořil svůj systém relaxace na poznatcích fyziologie svalové relaxace. Jako lékař vyšel z poznání, že – řečeno jeho slovy: „*Kdykoli něco děláme, napětí, které tato činnost přivodila, přetrvává déle, i když tato činnost již dávno pominula*“.

Zaměřuje se na odstraňování nahromaděných namáhavých událostí. Jde „o pomalu krok za krokem postupující relaxaci“. Základní program, trénink tohoto cvičení trvá dva měsíce a cvičí se každý den asi hodinu. Relaxace očí se cvičí týden a další týden potom relaxace zrakových představ.

Jaký je princip této metody?

- demonstrace na nácviku relaxace rukou

- cvičí se při lehu na zádech, ruce leží volně podél těla
- dlaně jsou otočeny dolů a nohy jsou mírně od sebe
- poté 3 – 4 minuty uvolňujeme celé tělo a pomalu zavíráme oči
- postupně ohýbáme levou ruku v zápěstí, předloktí se nezdvihá, dlaň levé ruky se pomalu dostává do svislé polohy

Úkolem tohoto cvičení je, aby došlo k úplnému uvolnění a odstranění napětí.

Jaký je efekt nácviku pravidelného používání této techniky? Pokud zvládnete, tento typ relaxace nic vás nevyvede z míry. Důležité je udržovat si vnitřní klid i při životních krizích a ztrátách. Pozoruhodný je její vliv na zvládání obav, strachu a duševní tísně. Jacobsonova relaxace slouží k upevnění duševní rovnováhy, předchází předčasné únavě a vyčerpání z práce (Míček, 1976).

3.6.3 Autogenní trénink (AT) J. H. Schultze

Míček (1984) popisuje ve své publikaci tento relaxační trénink jako jedno z nejúspěšnějších relaxačních cvičení. Praktikuje se po celém světě, největší pozornost má v Německu a ostatních zemích střední Evropy. Johann Heinrich Schultze je německý neurolog, který působil dlouho v Berlíně. Jeho cvičení je ovlivňováno jógou, buddhismem, hypnózou, Jacobsonovou relaxací apod.

Podle Vonešové (2009) slouží tato psychoterapeutická metoda k dosažení pocitu uvolnění, člověk je vnímavý vůči léčebným pokynům a učí se kontrolovat své psychické i vegetativní funkce. Princip se zakládá v navozování svalové relaxace, pocitů tepla, zklidnění dechu apod., které se spojují s relaxací psychickou. Provádí se skupinově i individuálně, pacient jej může opakovat i několikrát denně.

4 PRAKTICKÁ ČÁST

4.1 Cíl

Cílem praktické části je zjistit, jaké stresory, stresové situace působí na pedagogy v rámci jejich učitelské profese? Jaké strategie a techniky volí v boji proti stresu?

Získaná data jsou vyhodnocena základními statistickými metodami a zpracována do tabulek a grafů.

4.2 Metody

Hlavní metodou, která byla pro tento výzkum použita, byl anonymní dotazník. Podle Čábalové (2011, s. 108) je „*dotazník způsob písemného kladení otázek (dotazování se osob – respondentů), který vede k hromadnému získávání odpovědí*“. Patří mezi nejpoužívanější výzkumné metody. Podmínkou každého dotazníku je jasně stanovený cíl, délka musí odpovídat cíli výzkumu schopnostem, věku respondentů, profesi, pohlaví apod.

Otázky se v dotazníku dělí podle stupně otevřenosti na otevřené, uzavřené, polouzavřené a škálované. Otevřené otázky dávají prostor k vlastní odpovědi a její délce. Nevýhodou je obtížnější a náročnější zpracování. U uzavřených otázek respondent označuje vhodnou odpověď. Výhodou tohoto typu je snadné zpracování. Polouzavřené otázky nabízejí varianty odpovědí a prostor pro vysvětlení. Škálované otázky nabízejí odstupňované hodnocení např. intervalové škály (Čábalová, 2011).

K tvorbě dotazníku jsem využila uzavřené (strukturované) otázky. Průzkum probíhal na třech středních školách, které jsem volila na základě dostupnosti. Dotazník byl určen učitelům středních škol. Celkem bylo rozesláno 60 dotazníků, jak v elektronické podobě, tak v tištěné.

4.3 Charakteristika dotazovaných škol

Průzkum byl proveden na třech středních školách, každá úplně s jiným zaměřením.

Dotazovanou školou je Klvaňovo gymnázium v Kyjově založené v roce 1989. Jeho prvním ředitelem, jak vyplývá z názvu, byl uznávaný národopisec a přírodovědec

Josef Klvaňa. Za 110 letou existenci prošlo gymnázium mnoha reformami, změnou názvu i sídla. Velkou změnou je návrat do historické budovy v ulici Komenského a obnovení názvu Klvaňovo gymnázium.

Druhou dotazovanou školou je Střední odborná škola zdravotnická a sociální v Kyjově. Která sídlí v budově dřívější dívčí školy. Její historie sahá až do roku 1898. Dne 15. 9. 2011 Rada Jihomoravského kraje schválila od 1. 1. 2012 sloučení SOŠ zdravotnické a sociální s Klvaňovým gymnáziem. A nyní se škola jmenuje Klvaňovo gymnázium a Střední odborná škola zdravotnická a sociální Kyjov.

Třetí dotazovanou školou byla Integrovaná střední škola Hodonín. Nachází se na ulici Lipová alej v klidném prostředí města. Zajišťuje výuku čtyřletých oborů mechanik seřizovač, obchodník, denní nástavbové studium podnikání a dřevařská a nábytkářská výroba.

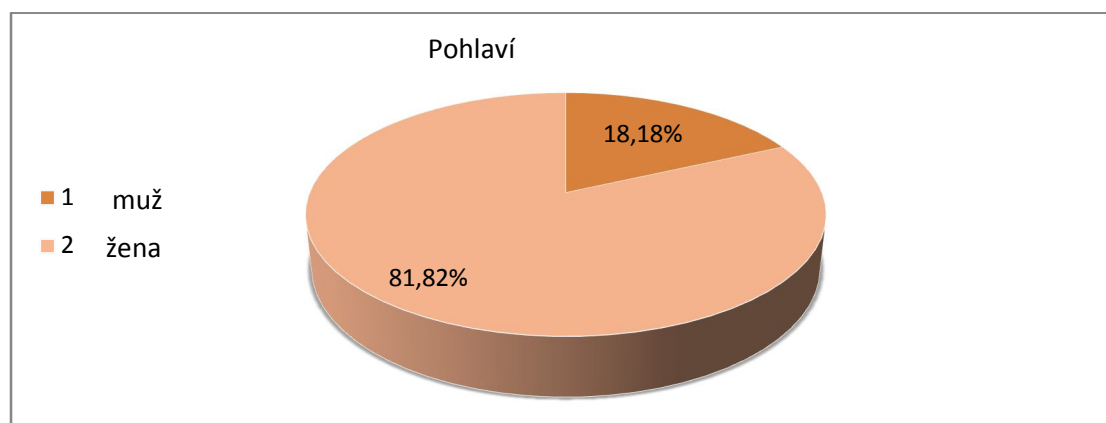
5 VÝSLEDKY PRÁCE

Z tabulky č. 1 vyplývá, že na těchto středních školách, převažuje počet žen.

Tabulka č. 1: Počet respondentů dle pohlaví

Pohlaví	Gymnázium		SOŠ zdrav. a soc.		Integrovaná SŠ		Celkem
	počet (15)	počet (%)	počet (18)	počet (%)	počet (11)	počet (%)	
muž	3	20,00	2	11,11	3	27,27	18,18
žena	12	80,00	16	88,89	8	72,73	81,82

Zdroj: vlastní data



Graf 1- grafické znázornění pedagogů dle pohlaví na zkoumaných SŠ

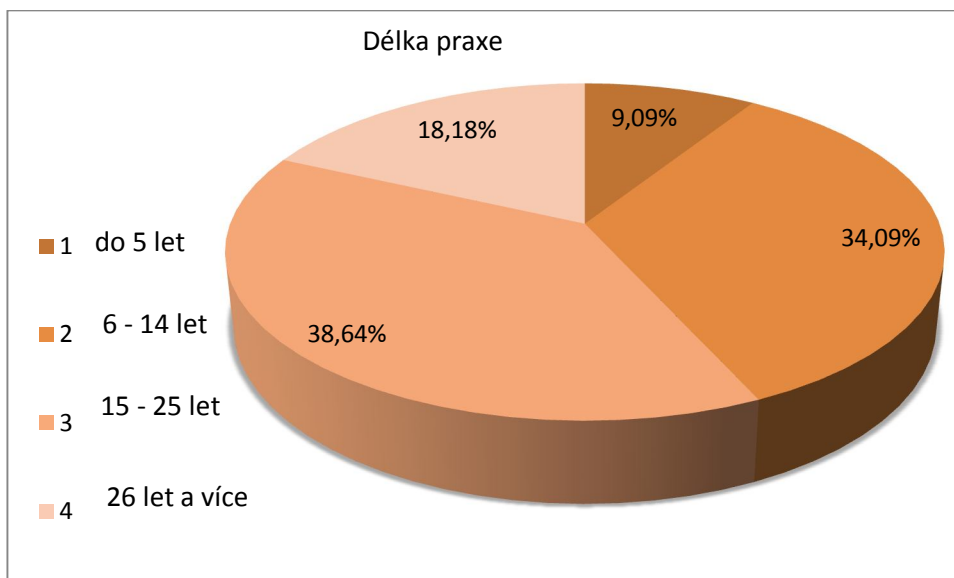
Z grafu 1 jde jasně vidět převaha ženského pohlaví na zkoumaných SŠ nad pohlavím mužů na uvedených školách.

Z výsledků tabulky č. 2 vyplývá, že nejvíce převažuje délka praxe 15 – 25 let a to v počtu 38,64 %. Pak následuje 34,09 % a to v délce 6 – 14 let, u nejdéle odučených let je to 18,18 % a pouze 9,09 % do 5 let.

Tabulka č. 2: Počet respondentů dle délky jejich praxe

Délka praxe	Gymnázium		SOŠ zdrav. a soc.		Integrovaná SŠ		Celkem
	počet (15)	počet (%)	počet (18)	počet (%)	počet (11)	počet (%)	
do 5 let	0	0,00	1	5,56	3	27,27	9,09
6 - 14 let	5	33,33	5	27,78	5	45,45	34,09
15 - 25 let	7	46,67	9	50,00	1	9,09	38,64
26 let a více	3	20,00	3	16,67	2	18,18	18,18

Zdroj: vlastní data



Graf 2 – grafické znázornění dle délky praxe respondentů

Z grafu 2 jasně vyplývá délka praxe v počtu 15 – 25 odučených let.

Tabulka č. 3: Hodnotíte profesi učitele jako náročnou?

Odpověď	Gymnázium		SOŠ zdrav. a soc.		Integrovaná SŠ		Celkem
	počet (15)	počet (%)	počet (18)	počet (%)	počet (11)	počet (%)	%
ano	15	100,00	18	100,00	10	90,91	97,73
ne	0	0,00	0	0,00	1	9,09	2,27

Zdroj: vlastní data

Z výsledků tabulky č. 3 vyplývá, že 97,73 % učitelů odpovědělo „ano“ a jen 2,27 % odpovědělo „ne“. Z této průzkumné otázky je tedy zcela zřejmé, že pro pedagogy těchto dotazovaných škol je profese učitele náročná.

Tabulka č. 4: V jakých oblastech je dle Vašeho názoru profese učitele náročná?

Odpověď	Gymnázium		SOŠ zdrav. a soc.		Integrovaná SŠ		Celkem
	počet (15)	počet (%)	počet (18)	počet (%)	počet (11)	počet (%)	
komunikace se žáky	2	13,33	4	22,22	4	36,36	22,73
komunikace s rodiči	4	26,66	3	16,16	3	27,27	22,73
zodpovědnost	6	40,00	6	33,33	3	27,27	34,09
mnoho úkolů	3	20,00	5	27,78	0	0,00	18,18
pracovní kolektiv	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0,00
jiné	0	0,00	0	0,00	1	9,09	2,27

Zdroj: vlastní data

Z výsledků tabulky č. 4 je patrné, že pro 34,09 % pedagogů dotazovaných škol je profese učitele nejvíce náročná v zodpovědnosti. 22,73 % uvedlo náročnost v komunikaci se žáky a s rodiči. Pro 18,18 % pedagogů spočívá náročnost práce ve spoustě administrativních úkolů a 2,27 % uvedlo jiný zdroj náročnosti.

Tabulka č. 5: Stres vyvolaný Vaší prací byste ohodnotil/a jako:

Odpověď	Gymnázium		SOŠ zdrav. a soc.		Integrovaná SŠ		Celkem
	počet (15)	počet (%)	počet (18)	počet (%)	počet (11)	počet (%)	
vysoce nadprůměrný	2	13,33	0	0,00	0	0,00	4,55
nadprůměrný	3	20,00	5	27,77	6	54,55	31,82
průměrný	10	66,66	10	55,55	5	45,45	56,82
podprůměrný	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0,00
vysoce podprůměrný	0	0,00	3	16,66	0	0,00	6,82

Zdroj: vlastní data

V této otázce tabulky č. 5 převažoval počet respondentů, kteří odpověděli, že stres vyvolaný jejich prací hodnotí jako „průměrný“ a to 56,82 % pedagogů. 31,82 % dotazovaných hodnotí stres v práci jako „nadprůměrný“. Pár respondentů hodnotí stres jako „vysoce podprůměrný“ a to 6,82 %. 4,55 % naopak uvedlo stres v jejich profesi jako „vysoce nadprůměrný“.

Tabulka č. 6: Která z těchto variant v učitelské profesi, je pro Vás největším zdrojem stresu?

Odpověď	Gymnázium		SOŠ zdrav. a soc.		Integrovaná SŠ		Celkem
	počet (15)	počet (%)	počet (18)	počet (%)	počet (11)	počet (%)	
špatný postoj žáků	6	40,00	10	55,55	5	45,45	47,73
organizace školy	2	13,33	0	0,00	1	9,09	6,82
špatné pracovní podmínky	1	6,67	2	11,11	0	0,00	6,82
časový tlak	5	33,33	6	33,33	3	27,27	31,82
konflikty s kolegy	1	6,67	0	0,00	1	9,09	4,55
jiný zdroj	0	0,00	0	0,00	1	9,09	2,27

Zdroj: vlastní data

Z výsledku tabulky č. 6 vyplývá, že pro 47,73 % dotazovaných je největším zdrojem stresu špatný postoj žáků. 31,82 % pedagogů se cítí v časovém tlaku. Pro 6,82 % pedagogů je zdrojem stresu špatná organizace školy a špatné pracovní podmínky. 4,55 % uvedlo konflikty s kolegy na pracovišti a 2,27 % uvedlo jinou příčinu.

Tabulka č. 7: Berete na sebe úkoly, o kterých víte, že nejsou ve Vaší kapacitě zvládnutelné?

Odpověď	Gymnázium		SOŠ zdrav. a soc.		Integrovaná SŠ		Celkem
	počet (15)	počet (%)	počet (18)	počet (%)	počet (11)	počet (%)	
velmi často	0	0,00	0	0,00	1	9,09	2,27
často	2	13,33	5	27,77	3	27,27	22,73
jak kdy	3	20,00	8	44,44	5	45,45	36,36
zřídka	6	40,00	2	11,11	1	9,09	20,45
velmi zřídka	4	26,67	3	16,67	1	9,09	18,18

Zdroj: vlastní data

Z výsledků tabulky č. 7 vyplývá, že většina dotazovaných tedy 36,36 % na sebe bere úkoly, které nejsou v jejich kapacitě zvládnutelné.

Tabulka č. 8: Jak se u Vás stres nejčastěji projevuje?

Odpověď	Gymnázium		SOŠ zdrav. a soc.		Integrovaná SŠ		Celkem
	počet (15)	počet (%)	počet (18)	počet (%)	počet (11)	počet (%)	
ledové ruce, ...	1	6,67	0	0,00	0	0,00	2,27
kousání nehtů, ...	0	0,00	1	5,56	1	9,09	4,55
bolest břicha, ...	4	26,67	5	27,78	7	63,64	36,36
roztěkanost, ...	2	13,33	2	11,11	0	0,00	9,09
chuť k jídlu	3	20,00	8	44,44	1	9,09	27,27
nikdy se nestresuji	1	6,67	1	5,56	0	0,00	4,55
jiné příznaky ...	4	26,67	1	5,56	2	18,18	15,91

Zdroj: vlastní data

Z celkového hodnocení tabulky č. 8 vyplývá, že u 36,36 % se stres nejčastěji projevuje bolestí břicha. 27,27 % uvedlo zvýšenou chuť k jídlu, u 15,91 % se objevuje jiná příčina např. nechut k jídlu. 9,09 % jsou roztěkaní, 4,55 % uvedlo kousání nehtů a stejná hodnota je u nikdy se nestresujících pedagogů. A pouze 2,27 % uvedlo ledové ruce.

Tabulka č. 9: Máte pocit fyzického a psychického vyčerpání v rámci své učitelské profese?

Odpověď	Gymnázium		SOŠ zdrav. a soc.		Integrovaná SŠ		Celkem
	počet (15)	počet (%)	počet (18)	počet (%)	počet (11)	počet (%)	
velmi často	2	13,33	1	5,56	0	0,00	6,82
často	1	6,67	5	27,78	2	18,18	18,18
jak kdy	5	33,33	10	55,56	7	63,64	50,00
zřídka	4	26,67	1	5,56	1	9,09	13,64
velmi zřídka	3	20,00	1	5,56	1	9,09	11,36

Zdroj: vlastní data

Z tabulky č. 9 vyplývá, že polovina dotazovaných má pocit fyzického a psychického vyčerpání.

Tabulka č. 10: Jakou pomoc vyhledáváte v případě zvýšené pracovní zátěže?

Odpověď	Gymnázium		SOŠ zdrav. a soc.		Integrovaná SŠ		Celkem
	počet (15)	počet (%)	počet (18)	počet (%)	počet (11)	počet (%)	
pomoc kolegy	4	26,67	2	11,11	1	9,09	15,91
rodinní příbuzní	3	20,00	3	16,67	5	45,45	25,00
u přátel	1	6,67	6	16,67	2	18,18	20,45
odborná pomoc	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0,00
žádnou nehledám, vypořádám se s tím sám	7	46,67	7	38,89	3	27,27	38,64

Zdroj: vlastní data

Z celkového hodnocení tabulky č. 10 vyplývá, že 38,64 % pedagogů se se zvýšenou pracovní zátěží vypořádá samo. 25,00 % nachází pomoc u rodinných příbuzných, 20,45 % ji hledá u přátel a 15,91 % se obrací na pomoc kolegy.

Tabulka č. 11: Která z těchto copingových strategií (způsobů vyrovnávání se se stresem) je Vám nejbližší?

Odpověď	Gymnázium		SOŠ zdrav. a soc.		Integrovaná SŠ		Celkem
	počet (15)	počet (%)	počet (18)	počet (%)	počet (11)	počet (%)	
řešení problémů	4	26,67	5	27,78	6	54,55	34,09
vyhledávání informací	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0,00
sociální podpora	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0,00
rozptýlení, ...	5	33,33	5	27,78	0	0,00	22,73
smysl pro humor	6	40,00	8	44,44	5	45,45	43,18
jiné možnosti....	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0,00

Zdroj: vlastní data

Z výsledků této otázky č. 11 je patrné, že pro 43,18 % dotazovaných je nejlepší copingovou strategií smysl pro humor. 34,09 % pedagogů se snaží vyrovnat se stresem tím, že vyřeší dané problémy. A 22,73 % učitelů se snaží rozptýlit, projevit emoce apod.

Tabulka č. 12: Jaké z těchto tří jednoduchých pravidel využíváte v rámci předcházení učitelského stresu?

Odpověď	Gymnázium		SOŠ zdrav. a soc.		Integrovaná SŠ		Celkem
	počet (15)	počet (%)	počet (18)	počet (%)	počet (11)	počet (%)	
nechodit ihned po práci domů	2	13,33	1	5,56	2	18,18	11,36
2 krát týdně si vyhradit čas pro sebe	7	46,67	7	38,89	2	18,18	36,36
nechat se opečovávat někým jiným	3	20,00	7	38,89	4	36,36	31,82
ani jedno nevyužívám	3	20,00	3	16,67	3	27,27	20,45

Zdroj: vlastní data

Z tabulky č. 12 vyplývá, že 36,36 % pedagogů by si minimálně dvakrát týdně chtělo vyhradit čas pro sebe např. zajít do „fitka“ nebo jít na procházku do přírody. 31,82 % by se rádo nechalo opečovávat někým jiným např. zajít si na kosmetiku, do wellnes centra. Z toho 20,45 % nevyužívá ani jedno a 11,36 % dotazovaných nejde ihned po práci domů (nechá si čas na regeneraci a naladí se na kontakt s lidmi, s rodinou).

Tabulka č. 13: Která aktivita by podle Vás nejvíce pomohla ke zlepšení spolupráce a komunikace mezi učiteli?

Odpověď	Gymnázium		SOŠ zdrav. a soc.		Integrovaná SŠ		Celkem
	počet (15)	počet (%)	počet (18)	počet (%)	počet (11)	počet (%)	
vytvoření burzy návrhů a nápadů pro výuku	5	33,33	2	11,11	1	9,09	18,18
vzájemná hospitace učitelů v hodinách	1	6,67	0	0,00	1	9,09	4,55
konstruktivní přístup k prohrěškům žáků	2	13,33	7	38,89	0	0,00	20,45
interní vzdělávání kolegů jednotlivými učiteli	3	20,00	3	16,67	5	45,45	25,00
jiné možnosti...	4	26,67	6	33,33	4	36,36	31,82

Zdroj: vlastní data

Z výsledků tabulky č. 13 vyplývá, že 31,82 % dotazovaných uvádí jiné možnosti a to např. nezatežovat učitele neustálým doplňováním a opravováním ŠVP a RVP. 25,00 % by se interně vzdělávalo svými kolegy (nové učební metody, tvořivá pedagogika). 20,45 % uvádí, že by ke zlepšení spolupráce a komunikace mezi učiteli přispěl konstruktivní přístup k prohrěškům žáků např. proti porušování školního řádu. 18,18 % dotazovaných by vytvořilo burzu návrhů a nápadů pro výuku a 4,55 % odpovědělo vzájemnou hospitací.

Tabulka č. 14: Domníváte se, že zvyšování kvalifikace může předcházet stresu v zaměstnání?

Odpověď	Gymnázium		SOŠ zdrav. a soc.		Integrovaná SŠ		Celkem
	počet (15)	počet (%)	počet (18)	počet (%)	počet (11)	počet (%)	
ano	8	53,33	4	22,22	3	27,27	34,09
ne	7	46,67	14	77,78	8	72,73	65,91

Zdroj: vlastní data

Z výsledků hodnocení tabulky č. 14 vyplývá, že 65,91 % pedagogů odpovědělo „ne“ a 34,09 % odpovědělo „ano“. Více jak polovina dotazovaných se tedy domnívá, že zvyšování kvalifikace nepomůže k předcházení stresu v zaměstnání.

Tabulka č. 15: Jakým způsobem si zvyšujete kvalifikace?

Odpověď	Gymnázium		SOŠ zdrav. a soc.		Integrovaná SŠ		Celkem
	počet (15)	počet (%)	počet (18)	počet (%)	počet (11)	počet (%)	
čtením odborné literatury	2	13,33	8	44,44	5	45,45	34,09
pravidelné absolvování školení	4	26,67	1	5,56	3	27,27	18,18
vyhledávání informací na internetu	7	46,67	6	33,33	3	27,27	36,36
jiným způsobem...	0	0,00	2	11,11	0	0,00	4,55
kvalifikaci si již nezvyšuji	2	13,33	1	5,56	0	0,00	6,82

Zdroj: vlastní data

Z výsledků hodnocení tabulky č. 15 je patrné, že 36,36 % dotazovaných si kvalifikaci zvyšuje vyhledáváním informací na internetu. 34,09 % čte odbornou literaturu, 18,18 % pravidelně absolvuje školení. Pouze 6,82 % si kvalifikaci nezvyšuje a 4,55 % uvedlo jiným způsobem.

Tabulka č. 16: Jak velké znalosti máte v oblasti péče o duševní zdraví tzv. duševní hygienu (např. čtete odborné knihy, popř. zúčastnil jste se kurzu na dané téma)?

Odpověď	Gymnázium		SOŠ zdrav. a soc.		Integrovaná SŠ		Celkem
	počet (15)	počet (%)	počet (18)	počet (%)	počet (11)	počet (%)	
výborné	1	6,67	3	16,67	2	18,18	13,64
chvalitebné	1	6,67	2	11,11	4	36,36	15,91
dobré	6	40,00	6	33,33	2	18,18	31,82
dostačující	7	46,67	6	33,33	3	27,27	36,36
nedostačující	0	0,00	1	5,56	0	0,00	2,27

Zdroj: vlastní data

Z hodnocení tabulky č. 16 vyplývá, že většina pedagogů si myslí, že má dostatečné znalosti v oblasti duševní hygieny. A za touto variantou následuje počet dotazovaných se znalostmi na dobré úrovni.

Tabulka č. 17: Jaké techniky využíváte k navození tzv. duševní hygieny během přestávky nebo volné vyučovací hodiny?

Odpověď	Gymnázium		SOŠ zdrav. a soc.		Integrovaná SŠ		Celkem
	počet (15)	počet (%)	počet (18)	počet (%)	počet (11)	počet (%)	
poslech hudby	1	6,67	1	5,56	4	36,36	13,64
odpočinek (zavření očí na pár minut)	10	66,67	9	50,00	5	45,45	54,55
tělesné a dechové cvičení	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0,00
meditace	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0,00
jdu se nadýchat čerstvého vzduchu	4	26,67	8	44,44	2	18,18	31,82

Zdroj: vlastní data

Z tabulky č. 17 je patrné, že více jak polovina dotazovaných využívá k navození správné duševní hygieny odpočinek. 31,82 % se jde nadýchat čerstvého vzduchu během přestávky.

Tabulka č. 18: Jíte vědomě potraviny, u kterých je prokázané pozitivní působení na tělesné a duševní zdraví?

Odpověď	Gymnázium		SOŠ zdrav. a soc.		Integrovaná SŠ		Celkem
	počet (15)	počet (%)	počet (18)	počet (%)	počet (11)	počet (%)	
vícekrát za den	1	6,67	0	0,00	0	0,00	2,27
každý den	3	20,00	4	22,22	3	27,27	22,73
jednou týdně	2	13,33	4	22,22	5	45,45	25,00
párkrát do měsíce	6	40,00	4	22,22	1	9,09	25,00
jen výjimečně	3	20,00	6	33,33	2	18,18	25,00

Zdroj: vlastní data

Z tabulky č. 18 je patrné, že se nenašel významný rozdíl v konzumaci těchto potravin. Téměř nikdo se nepřiznal, že nejí zeleninu, ovoce, bílé maso apod.

Tabulka č. 19: Spíte alespoň čtyřikrát týdně 7-8 hodin denně?

Odpověď	Gymnázium		SOŠ zdrav. a soc.		Integrovaná SŠ		Celkem
	počet (15)	počet (%)	počet (18)	počet (%)	počet (11)	počet (%)	
velmi často	8	53,33	6	33,33	1	9,09	34,09
často	2	13,33	2	11,11	4	36,36	18,18
jak kdy	1	6,67	7	38,89	4	36,36	27,27
zřídka	0	0,00	3	16,67	1	9,09	9,09
velmi zřídka	4	26,67	0	0,00	1	9,09	11,36

Zdroj: vlastní data

Z výsledků tabulky č. 19 vyplývá, že 1/3 dotazovaných spí alespoň čtyřikrát týdně 7 – 8 hodin denně.

6 DISKUZE

V rámci diskuze se věnuji zhodnocení dosažených výsledků, které byly shromážděny dotazníkovým šetřením. Uvedu pár rad a doporučení, které jsem při procházení odborné literatury objevila a mohli by ještě přispět ke zlepšení zvládání stresu a vést k duševní pohodě.

Realizovaný průzkum na oslovených středních školách byl zaměřen na „stres“ a „duševní hygienu“ pedagogů. Na počátku tvorby dotazníku v praktické části bakalářské práce jsem si stanovila cíle, kterých chci dosáhnout a podle toho jsem sestavovala otázky. První otázka v dotazníku zjišťuje, jestli učitelé hodnotí svoji profesi jako náročnou a hned na ni navazuje druhá otázka, která odhaluje v jakých oblastech. V dalších položkách jsem zjišťovala zdroj stresu, projevy stresu, fyzickou a psychickou vyčerpanost, metody ke zlepšení spolupráce a komunikace mezi kolegy. Dále jsem pokládala otázky na duševní hygienu, kde jsem chtěla odhalit strategie a techniky, které pedagogové nejvíce využívají a jestli vůbec nějaké využívají?

Průzkumem jsem zjistila, že pro většinu pedagogů dotazovaných škol, je profese učitele náročná a to zejména v zodpovědnosti. Za největší zdroj stresu považují špatný postoj žáků a časový tlak, který je na denním pořádku. Každý z nich má svoji metodu, kterou využívá v boji proti stresu a k navození správné duševní hygieny.

Existuje řada výzkumů, které zjistili vazbu mezi stresem a učitelem. Podle Managementu a ekonomiky školy (2013) považujeme za tři hlavní kategorie pedagogického stresu. Stres vyplývající z učitelova vztahu s vedením školy, z organizace práce ve škole a ze vztahu učitele se žáky.

Po prostudování jiných bakalářských a diplomových prací zabývajících se touto problematikou, jsem zjistila, že téměř většina pedagogů v České republice se domnívá, že pedagogická profese je velmi náročným a stresujícím zaměstnáním. Jen u mužů učitelů se najde pár výjimek, které toto povolání bere s nadhledem.

Jednu ze studií provedla Evropská agentura pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci. Protože zdravotní důsledky stresu stojí evropské hospodářství miliardy eur ročně. Evropská unie učinila statistické měření, kolik dní čerpají zaměstnanci na nemocenskou? Za jeden rok to bylo 500 milionů dní. Příčinou jsou zdravotní problémy způsobeny nevyhovujícím pracovním prostředím nebo pracovními úrazy. Čtyřicet jedna

milionů pracujících v Evropské unii si stěžuje na nadměrný stres v práci. Nejčastějšími důsledky jsou deprese, úzkostné stavy i násilí na pracovišti. Dle dílčích výzkumů 90 % zaměstnanců jde denně do práce se strachem (Kraska-Ludecke, 2007).

Každý zaměstnavatel, by měl pro svého zaměstnance vytvořit optimální podmínky. Které budou splňovat očekávání, jak vedení pracoviště, tak svých podřízených. Aby byli všichni spokojeni a nechodili do zaměstnání se strachem. Ať už se jedná o učitelskou profesi nebo jakoukoliv jinou.

Melgosa (1997) uvádí, ve své publikaci Zvládni svůj stres „Pětidenní program zvládání stresu“. Cílem tohoto programu je naučit se lépe porozumět sám sobě, udělat první kroky k novému životnímu stylu, který je tělesně, duševně i duchovně zdravější. Je orientovaný na řešení problému stresu na různých stupních. Vychází z přístupu člověka, a proto vyžaduje každodenní přístup k rozvoji všech stránek osobnosti.

Princip realizace tohoto programu vyžaduje zájem a pozornost. Nejprve si musí člověk rozplánovat svůj čas. Uvědomit si, jak velký stres prožívá a zjistit, ve kterých **oblastech stres** pociťuje (zaměstnání, vztahy, životní styl apod.). Dalším důležitým bodem každého dne je heslo „**vstávej včas**“ tzn. o hodinu dříve, tedy vynechat nějaké činnosti např. sledování televize do noci, opravování písemných prací apod. Třetí částí je **pohybová aktivita**, se kterou se začíná opatrně, pokud pravidelně jedinec necvičí, je mu přes čtyřicet nebo je nemocný. Dalším faktorem je **strava**. V těchto dnech je nejlepší vyhnout se kořeněným, pálivým jídlům, nekonzumovat velké množství soli, cukrů, masa, živočišných tuků, alkoholu a kávy. Nejdůležitější z celého dne je vydatná snídaně. A nedoporučuje se užívat **uklidňující léky**, pokud nejsou předepsané lékařem. Pokud se někdo rozhodne tento program absolvovat, musí si jednotlivé dny naplánovat tak, aby do nich zahrnul všechny prvky.

Další metodou je začít každý nadcházející den kladně a řešit problémy pozitivním přístupem. Do nového dne vždy vkročit správnou nohou a zaujmout vyrovnaný a racionální postoj. Tento typ byste měli realizovat ještě před odchodem z domu.

ZÁVĚR

Tato práce se zabývala stresem a duševní hygienou učitelů SŠ. Měla poukázat na stále častěji se vyskytující stres, který je v dnešní hektické době na denním pořádku. A poodhalit pojem duševní hygiena, který spolu se stresem úzce souvisí. Upozornit na stresory, stresové situace a příznaky stresu, kterým se dá různými strategiemi a metodami předejít.

Na základě průzkumu je patrné, že pro všechny učitele oslovených škol, kteří dotazník vyplňovali, je učitelská profese náročná. A u většiny variant odpovědí se respondenti shodují a snaží se těmto problémům nejrůznějšími metodami předejít.

Pedagogové by se měli především zaměřit na to, aby na sebe brali práci, kterou zvládnou ve své pracovní době a zbytečně se jí nezabývali ve svém volném čase. Dokázali během pracovního dne na „pár minutek“ vypnout a načerpat novou energii. Alespoň jednou týdně si najít čas pro sebe.

Doufám, že jsem svou bakalářskou prací přispěla k informovanosti problematiky stresu a duševní hygieny. A vyplněním dotazníku si alespoň někteří pedagogové uvědomili velikost, oblast a zdroj svého stresu. Nalezli novou metodu, kterou by v tomto směru mohli využít a je pro ně přínosem do budoucna.

Po celkovém vyhodnocení se domnívám, že se mi podařilo v bakalářské práci naplnit cíle, které jsem si vytyčila.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] BÁRTOVÁ, J. *Umíme se bránit stresu* [online]. c2009, poslední revize 6. 11. 2009 [cit. 2013-04-09]. Dostupné z WWW:<<http://ucitelske-listy.cz/2009/11/jana-bartova-umime-se-branit-stresu.html>
- [2] CUNGI, CH. *Jak zvládat stres*. 1. vyd. Praha: Portál, 2001, 208 s. ISBN 80-7178-465-6
- [3] ČÁBALOVÁ, D. *Pedagogika*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2011, 272 s. ISBN 978-80-247-2993-0
- [4] ČELEDOVÁ, L., ČEVELA, R. *Výchova ke zdraví*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2010, 128 s. ISBN 978-80-247-3213-8
- [5] DOUBEK, P. *Zvládání stresu, duševní hygiena a prevence syndromu vyhoření v ambulanci praktického lékaře* [online]. c2006, poslední revize 5. 10. 2006 [cit. 2013-03-19] Dostupné z WWW:<<http://zdravi.e15.cz/clanek/postgradualni-medicina-priloha/zvladani-stresu-dusevni-hygiena-a-prevence-syndromu-vyhoreni-v-a-272931>
- [6] FONTANA, D. *Psychologie ve školní praxi*. 1. vyd. Praha: Portál, 2003, 383 s. ISBN 80-7178-6268
- [7] GEISSELHART R. R., HOFMAN-BURKART, CH. *Zvítězit nad stresem*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2006, 202 s. ISBN 80-247-1373-X
- [8] CHARVÁT, J. *Život, adaptace a stres*. 3. vyd. Praha: Avicenum, 1973, 153 s.
- [9] JOSHI, V. *Stres a zdraví*. 1. vyd. Praha: Portál, 2007, 156 s. ISBN 978-80-7367-211-9
- [10] KEBZA, V., KOMÁREK, L. *Pohyb a relaxace*. 2. vyd. Praha: Státní zdravotní ústav, 2003, 23 s. ISBN 80-7071-217-1
- [11] KIRST, A. *Kniha o překonávání stresu*. 2. vyd. Praha: Knižní klub, 1998, 191 s. ISBN 80-7176-655-0

- [12] KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 1. vyd. Praha: Portál, 2001, 279 s. ISBN 80-7178-551-2
- [13] KŘIVOHLAVÝ, J. *Sestra a stres*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2010, 128 s. ISBN 978-80-247-314-0
- [14] KUŠIAKOVI, H. a I. *Jak překonat stres*. 1. vyd. Praha: Reader's Digest Výběr, 2012, 256 s. ISBN 978-80-7406-194-3
- [15] KOHOUTEK, R. Typologie osobnosti učitelů [online]. c2013 poslední revize 27. 12. 2009. Dostupný z WWW: <http://rudolfkohoutek.blog.cz/0912/typologie-osobnosti-ucitele>
- [16] KRASKA-LÚDECKE, K. K. *Nejlepší techniky proti stresu*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2007, 116 s. ISBN 978-80-247-1833
- [17] *Management a ekonomika školy* [online]. c2013, poslední revize 22. 5. 2013 [cit. 20-05-20] Dostupné z WWW: <http://www.fek.zcu.cz/cz/cecev/mes-mat/stres/skol>
- [18] MELGOSA, J. *Zvládni svůj stres*. 1. vyd. Praha: Advent-Orion, 1997, 169 s. ISBN 80-7172-240-5
- [19] MINIRTH, F., HAWKINS, D. a kol. *Jak překonat vyhoření*. 1. vyd. Praha: Návrat domů, 2011, 138 s. ISBN 978-80-7255-252-8
- [20] NAKONEČNÝ, M. *Lexikon psychologie*. 1. vyd. Praha: Vodnář, 1995, 397 s. ISBN 80-85255-74-X
- [21] NELEŠOVSKÁ, A. *Pedagogická komunikace v teorii a praxi*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2005, 172 s. ISBN 80-247-0738-1
- [22] PLAMÍNEK, J. *Sebepoznání, sebeřízení a stres*. 2. vyd. Praha: Grada Publishing, 2008, 184 s. ISBN 978-80-247-2593-2
- [23] PRAŠKOVÁ, H., PRAŠKO, J. *Asertivitou proti stresu*. 2. vyd. Praha: Grada Publishing, 2007, 277 s. ISBN 978-80-247-1697-8

[24] VALIŠOVÁ, A. *Jak získat, udržet a neztrácet autoritu*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2008, 144 s. ISBN 978-80-247-2282-5

[25] VOJÁČEK, K. *Autogenní trénink*. 1. vyd. Praha: Avicenum, 1988, 201 s.

[26] VONEŠOVÁ, V. *Autogenní trénink podle Schultze* [online]. c2009, poslední revize 10. 3. 2009 [cit. 2013-04-4] Dostupné z: WWW: <<http://zdravi.e15.cz/clanek/sestra/autogenni-trenink-podle-schultze-415957>

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1: Dotazník pro učitele SŠ

Příloha č. 1

DOTAZNÍK: Stres a duševní hygiena učitele na SŠ

Vážení respondenti,

před sebou máte dotazník, který se zabývá problematikou stresu a duševní hygieny učitele na SŠ. Mým cílem, je zjistit jaké stresory, stresové situace na Vás v rámci učitelské profese působí. Jaké strategie a techniky volíte v boji proti stresu.

Chtěla bych Vás požádat o vyplnění předloženého dotazníku. Skládá se ze 17 otázek, kde vybíráte vždy jen jednu z variant odpovědí, která je Vám nejbližší a označíte křížkem. Pokud Vám nebude vyhovovat ani jedna z nabízených odpovědí, nabízí se kolonka jiné, kde ji buď jen zakřížkujete, nebo napíšete svůj vlastní názor, postoj.

Dotazník je anonymní. Jen Vás chci požádat, o označení uvedených údajů. Vyplnění vám nezabere více jak 10 minut. Výsledky průzkumu budou velmi drahocennými a hodnotnými informacemi pro moji bakalářskou práci.

Po vyhotovení dotazníku mi jej prosím zašlete na e-mailovou adresu *jedovnl@gmail.com*. Výsledky, budou následně zaznamenány do tabulek a grafů. V případě Vašeho zájmu mě kontaktujte na uvedenou adresu, šetření velmi ráda poskytnu.

Děkuji za čas, který jste věnovali vyplnění a zpětnému zaslání dotazníku.

Jedovnická

Zadejte své údaje:

Pohlaví ☐ muž

☐ žena

Škola**Délka praxe**☐ Klvaňovo gymnázium Kyjov☐ do 5 let☐ Střední odborná škola zdravotnická a sociální Kyjov☐ 6 - 14 let☐ Integrovaná střední škola Hodonín☐ 15 – 25 let☐ 26 let a více**1. Hodnotíte profesi učitele jako náročnou?**☐ ano☐ ne**2. V jakých oblastech je dle Vašeho názoru profese učitele náročná?**☐ v komunikaci se žáky☐ v komunikaci s rodiči☐ v zodpovědnosti☐ mnoho administrativních úkolů☐ vycházení s pracovním kolektivem☐ jiné**3. Stres vyvolaný Vaší prací byste ohodnotil/a jako:**☐ vysoce nadprůměrný☐ nadprůměrný☐ průměrný☐ podprůměrný

☐ vysoce podprůměrný

4. Která z těchto variant v učitelské profesi, je pro Vás největším zdrojem stresu?

☐ žáci se špatnými postoji k práci a vyrušující

☐ organizace školy

☐ špatné pracovní podmínky

☐ časový tlak

☐ konflikty s kolegy, s nadřízenými

☐ jiný zdroj

5. Berete na sebe úkoly, o kterých víte, že nejsou ve Vaší kapacitě zvládnutelné?

☐ velmi často

☐ často

☐ jak kdy

☐ zřídka

☐ velmi zřídka

6. Jak se u Vás stres nejčastěji projevuje?

☐ ledové ruce, klepání rukou či celého těla

☐ kousání nehtů či propisek,...

☐ bolest břicha, nevolnost,...

☐ roztěkanost, panika, úzkost, koktání,...

☐ zvýšená chuť k jídlu

☐ nikdy se nestresuji

☐ jiné příznaky

7. Máte pocit fyzického a psychického vyčerpání v rámci své učitelské profese?

☐ velmi často

☐ často

☐ jak kdy

☐ zřídka

☐ velmi zřídka

8. Jakou pomoc vyhledáváte v případě zvýšené pracovní zátěže?

☐ pomoc kolegy

☐ u rodinných příbuzných

☐ u přátel

☐ odborná pomoc (školní psycholog apod.)

☐ žádnou nehledám, vypořádám se s tím sám

9. Která z těchto copingových strategií (způsobů vyrovnávání se se stresem) je Vám nejbližší?

☐ řešení problémů

☐ vyhledávání informací, plánování

☐ vyhledávání sociální podpory

☐ rozptýlení, snižování napětí, projevení emocí

☐ smysl pro humor

☐ jiné

10. Jaké z těchto tří jednoduchých pravidel využíváte v rámci předcházení učitelského stresu?

☐ nechodit ihned po práci domů (nechat si čas na regeneraci, přeladění a naladit se na kontakt s lidmi, s rodinou)

☐ minimálně dvakrát týdně si vyhradit čas pro sebe („fitko“, procházka v přírodě apod.)

☐ čas od času investovat a nechat se opečovávat někým jiným (kosmetika, wellness centrum)

☐ ani jedno nevyužívám

11. Která aktivita by podle Vás nejvíce pomohla ke zlepšení spolupráce a komunikace mezi učiteli?

☐ vytvoření burzy návrhů a nápadů pro výuku

☐ vzájemná hospitace učitelů v hodinách

☐ konstruktivní přístup k prohřeškům žáků (proti porušování školního řádu a pravidel)

☐ interní vzdělávání kolegů jednotlivými učiteli (např. učební metody, relaxační metody, tvořivá pedagogika)

☐ jiné možnosti

12. Domníváte se, že zvyšování kvalifikace může předcházet stresu v zaměstnání?

☐ ano

☐ ne

13. Jakým způsobem si zvyšujete kvalifikace?

☐ četbou odborné literatury

☐ pravidelné absolvování školení

☐ vyhledávání informací na internetu

☐ jiným způsobem

☐ kvalifikaci si již nezvyšuji

14. Jak velké znalosti máte v oblasti péče o duševní zdraví tzv. duševní hygienu (např. čtete odborné knihy, popř. zúčastnil jste se kurzu na dané téma)?

- ☐ výborné
- ☐ chvalitebné
- ☐ dobré
- ☐ dostačující
- ☐ nedostačující

15. Jaké techniky využíváte k navození tzv. duševní hygieny během přestávky nebo volné vyučovací hodiny?

- ☐ poslech hudby
- ☐ odpočinek (zavření očí na pár minut)
- ☐ tělesné a dechové cvičení
- ☐ meditace
- ☐ jdu se nadýchat čerstvého vzduchu

16. Jíte vědomě potraviny, u kterých je prokázané pozitivní působení na tělesné a duševní zdraví?

- ☐ vícekrát za den
- ☐ každý den
- ☐ jednou týdně
- ☐ párkrát do měsíce
- ☐ jen výjimečně

17. Spíte alespoň čtyřikrát týdně 7-8 hodin denně?

- ☐ velmi často
- ☐ často

☐ jak kdy

☐ zřídka

☐ velmi zřídka