

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra pedagogiky

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Psychohygiena pedagogických pracovníků na Střední škole podnikání a
gastronomie, Praha 9

Psychohygiene of teaching staff at the Střední škole podnikání a gastronomie,
Praha 9

Jakub Kašpar

Vedoucí práce: PhDr. Michal Zvírotsky, Ph.D.

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: Učitelství praktického vyučování a odborného výcviku

Odevzdáním této bakalářské práce na téma Psychohygiena pedagogických pracovníků na Střední škole podnikání a gastronomie, Praha 9 potvrzuji, že jsem ji vypracoval pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Praha, 14. dubna 2024

Děkuji vedoucímu mé bakalářské práce PhDr. Michalu Zvírotskému, Ph.D. za odborné vedení, cenné rady, pozitivní přístup a pomoc při psaní této práce.

ABSTRAKT

Ve své bakalářské práci se zabývám péčí o duševní zdraví pedagogických pracovníků na Střední škole podnikání a gastronomie na adrese Za Černým mostem 3/362, 198 00 Praha 9. Především se zaměřím na problém se stresem a jeho zvládnání, syndromem vyhoření, ochranou před vyhořením, ale také na to, jak pedagogičtí pracovníci pečují o své duševní zdraví a zároveň jak o duševní zdraví pedagogických pracovníků pečuje vedení školy.

V teoretické části se budu zabývat nejdříve vysvětlením základních pojmů z oblasti psychohygieny, duševního zdraví a jakou roli hraje v duševním zdraví spokojenost nejen v osobním ale i v pracovním životě, protože to je v péči o zdraví nejdůležitější. Také popíši strukturu střední školy, kde se zaměřím na počet pedagogických pracovníků jejich věkovou kategorii, pedagogickou praxi a kvalifikaci. Dále se zaměřím na zaměření střední školy jaké obory se na škole nabízejí a další možnosti školy.

Praktickou část zaměřím pomocí dotazníkového šetření mezi pedagogickými pracovníky na to, jak pečují o své duševní zdraví a snaží se vyhnout vyhoření či jiným psychickým potížím. Získaná data od pedagogických pracovníků pomocí strukturovaného dotazníku, ve kterém se zaměřím na to jak jsou pedagogičtí pracovníci spokojeni s péčí o jejich zdraví ve škole a jak oni sami pečují o své duševní zdraví.

KLÍČOVÁ SLOVA

Psychohygiena, učitel, syndrom vyhoření, stres, fyzické zdraví, duševní zdraví

ABSTRACT

In my bachelor thesis I deal with the mental health care of teaching staff at the Střední škole podnikání a gastronomie, Za Černým mostem 3/362, 198 00 Praha 9. First of all, I will focus on the problem of stress and its management, burnout syndrome, protection against burnout, but also on how teaching staff take care of their mental health and at the same time how the school management takes care of the mental health of teaching staff.

In the theoretical part, I will first explain the basic concepts of psychohygiene, mental health and what role satisfaction plays in mental health not only in personal but also in work life, as this is the most important in health care. I will also describe the structure of the secondary school, focusing on the number of teaching staff, their age category, teaching experience and qualifications. Furthermore, I will focus on the focus of the secondary school, what courses are offered at the school and other school options.

I will focus the practical part by using a questionnaire survey among the teaching staff on how they take care of their mental health and try to avoid burnout or other mental health problems. I will collect data from the teaching staff using a structured questionnaire, in which I will focus on how satisfied the teaching staff are with their health care at school and how they look after their own mental health.

KEYWORDS

Psychohygiene, teacher, burnout syndrome, stress, physical health, mental health

Obsah

Úvod	7
Teoretická část	8
1 Základní údaje o škole	8
1.1 Nabídka vzdělávacích oborů	8
1.2 Pedagogický sbor	9
1.3 Výchovně vzdělávací oblast	10
1.4 Skladba žáků ve škole	10
1.5 Mé působení ve škole	10
2 Psychohygienu	11
2.1 Psychohygienu učitele obecně	11
2.2 Psychohygienu učitelů teoretické vyučování	12
3 Spokojenost ve svém životě	13
3.1 Spokojenost v životě osobním	13
3.2 Spokojenost v životě pracovním	13
4 Zdraví životní styl	14
4.1 Zdraví a životní styl Čechů	15
4.2 Sport a pohyb	17
4.3 Spánek	17
4.3.1 Proč je spánek důležitý pro zdraví?	18
4.3.2 Kolik hodin denně by měl člověk spát?	18
4.3.3 Co ruší náš spánek a co proti tomu můžeme dělat?	19
4.3.4 Když spánek nepřichází	22
4.3.5 Desatero spánkové hygieny	23
5 Osobní hygiena a péče o vzhled	24

6	Závislosti	24
7	Stres	27
7.1	Druhy stresu.....	28
8	Syndrom vyhoření	29
9	Pedagogický pracovník.....	29
9.1	Učitel střední školy.....	30
9.2	Učitel odborného výcviku	30
9.3	Vyučovací hodina	31
	PRAKTICKÁ ČÁST	32
10	Cíl praktické části	32
10.1	Metoda praktické části.....	32
10.2	Vyhodnocení dotazníkového šetření	33
10.3	Závěrečné shrnutí dotazníkového šetření	58
	Závěr.....	60
	Seznam použitých informačních zdrojů	61
	Seznam použité literatury	61
	Internetové zdroje	61
	Seznam příloh.....	63

Úvod

Tématem této bakalářské práce je Psychohygienu pedagogických pracovníků na Střední škole podnikání a gastronomie, Za Černým mostem 3/362, 198 00 Praha 9. Konkrétně se tato práce zabývá problematikou stresu a syndromu vyhoření pedagogických pracovníků, ale hlavně jejich povědomí o pravidlech psychohygieny.

Toto téma jsem si zvolil proto, že jsem sám začínajícím učitelem (učím teprve 2. rokem na střední škole) a vyučuji odborné předměty. A vzhledem k pozorování svých kolegů, kolegyň. a taky vnímáním situace českého školství a dalších rizikových aspektů, které mohou vést k syndromu vyhoření jsem se rozhodl zmapovat situaci na naší škole a jak kolegyně a kolegové pečují o své duševní zdraví a jak vnímají syndrom vyhoření a jak je důležité o své duševní zdraví pečovat.

Cílem této práce je představit Střední školu podnikání a gastronomie a také zmapovat situaci mezi pedagogickými pracovníky, zda mají povědomí o správné psychohygieně a jak o své duševní zdraví pečují. Zda zvládají stres, vnější i vnitřní rizikové aspekty práce ve školství a také jak vnímají syndrom vyhoření. Zmapování situace mezi pedagogickými pracovníky vypracuji pomocí strukturovaného dotazníku a na základě získaných dat zjistím, jak na tom pedagogičtí pracovníci jsou v péči o své zdraví.

V teoretické části se Vám představuje Střední škola podnikání a gastronomie, její pedagogický sbor, nabídka vzdělávacích oborů, struktura školy a její další nabídky a možnosti. Následně seznamuje se základními pojmy z psychohygieny jako jsou syndrom vyhoření, stres, volný čas, relaxace, regenerace. Jak důležité je být spokojen v pracovním ale i v osobním životě a že od toho se vše odráží.

V praktické části této bakalářské práce se zabývám vyhodnocením odpovědí respondentů z pedagogických pracovníků Střední školy podnikání a gastronomie pomocí strukturovaného dotazníku na otázky, které byly zaměřeny na péči o duševní zdraví, povědomí o stresu a syndromu vyhoření a na to jak vnímají sami sebe.

Teoretická část

Tato strana představuje náhled vizuální podoby hlavní textové části práce. Texty v závorkách stručně popisují používané styly.

1 Základní údaje o škole

Název školy, konkrétně přesný název právnické osoby dle zřizovací listiny ve znění platném k 31. 8. 2023 je Střední škola podnikání a gastronomie, Za Černým mostem 3/362, 198 00 Praha 9.

Ředitelkou školy je Ing. Zdeňka Matoušová

Statutární zástupkyně je Ing. Ivana Čutová

1.1 Nabídka vzdělávacích oborů

Střední škola podnikání a gastronomie nabízí celkem jedenáct vzdělávacích oborů a to čtyři čtyřleté obory zakončené maturitní zkouškou, jeden obor nástavbový dvouletý zakončený maturitní zkouškou a šest výučních oborů zakončených závěrečnou zkouškou.

Maturitní obory:

- Hotelnictví ŠVP Hotelnictví a turismus 65-42-M/0
- Obchodník ŠVP Obchodník 66-41-L/01
- Veřejnosprávní činnost ŠVP Veřejnosprávní činnost 68-43-M/01
- Ekonomika a podnikání ŠVP Podniková ekonomika a management 63-41-M/01

Nástavbový obor:

- Podnikání ŠVP Podnikání 64-41-L/51

Výuční obory:

- Pekař ŠVP Pekař 29-53-H/01
- Cukrář ŠVP Cukrář 29-54-H/01
- Kuchař – číšník ŠVP Kuchař – číšník 65-51-H/01
- Prodavač ŠVP Prodavač květin 66-52-H/01
- Aranžér ŠVP Aranžér a propagace 66-52-H/01

- Řezník - uzenář ŠVP Řezník – uzenář 29-56-H/01

1.2 Pedagogický sbor

Pedagogický sbor školy se skládá z 80 členů a to žen i mužů. Pracují zde interní pedagogičtí pracovníci, kterých je většina, ale také zde pracují i externí pedagogičtí pracovníci. Ve vedení školy je celkem 5 zaměstnanců školy a to ředitelka a zástupkyně ředitelky. Kvalifikovanost pedagogického sboru je vysoká a to 78 členu je kvalifikovaných a pouze 2 členové jsou nekvalifikovaní.

Co se týká věkové struktury pedagogického je věkový průměr pedagogů, který je poněkud vysoký, hlavně tedy mezi pedagogy odborných předmětů.

Rozdělení pedagogů do věkových kategorií:

- 21 – 30 let 7 pedagogických pracovníků
- 31 – 40 let 12 pedagogických pracovníků
- 41 – 50 let 21 pedagogických pracovníků
- 51 – 60 let 30 pedagogických pracovníků
- 61 a více let 10 pedagogických pracovníků

Vedení školy podporuje vzdělávání a rozšiřování kvalifikace svých pedagogických pracovníků pomocí různých školení, webinářů, seminářů a kurzů celoživotního vzdělávání.

Cíle vedení školy jsou vytvoření příznivého klima a stability mezi pedagogy a dalšími zaměstnanci školy. Zlepšení pracovního prostředí a budování dobrého jména školy pomocí zpětné vazby od pedagogů, žáků školy ale také zákonných zástupců. Tvorba příjemné atmosféry je pro vedení školy velmi důležité, aby všichni pracovali ve vzájemném souladu a navzájem si pomáhali. Motivovat pedagogy k profesnímu rozvoji a pomoci jim řešit krizové situace nejen v pracovním, ale i soukromém životě. Spolupracovat se školami podobného zaměření a budovat si i ze svých absolventů své zaměstnance mezi pedagogy teoretického ale i praktického vyučování/odborného výcviku.

1.3 Výchovně vzdělávací oblast

Prioritou školy je udržet vysokou úroveň vzdělávání a zachovat nabídku stávajících vzdělávacích oborů, ale i dané obory rozvíjet dle trhu práce. Připravit žáky pro budoucí trh práce a jejich uplatnění a díky tomu škola žákům nabízí několik odborných kurzů například baristický, cukrářský, barmanský a mnoho dalších. Škola se snaží i studentům otevřít i kurzy, které v nabídce nemá ale je o ně zájem z řad žáků. Pro praktickou výuku tedy odborné praxe žáků škola disponuje několika odbornými laboratořemi pro obory kuchař – číšník, cukrář, pekař, řezník, aranžér i prodavač květin. Všechny tyto laboratoře nebo dá se říct dílny má škola ve své budově, ale samozřejmě škola navázala i několik smluvních pracovišť kam žáky na odborné praxe vysílá. Díky projektu ERASMUS+ se mohou žáci podívat i do zahraničí na odborné stáže. V minulosti se jednalo o Itálii a Německo. Pro obor veřejnosprávní činnost škola spolupracuje s Úřadem práce, kam žáci na odborné praxe dochází.

Co se týká třídních učitelů ti řeší krizové situace ve třídách okamžitě aby tak nedocházelo k větším problémům, než jsou na začátku. Důležité pro třídní učitele je navázání vzájemné důvěry a dobré spolupráce se zákonnými zástupci. Musí mapovat rizikové chování, absenci a přijímat doporučená opatření od Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy.

1.4 Skladba žáků ve škole

Škola disponuje momentálně okolo devíti sty žáky, kteří jsou rozděleni do třiceti pěti tříd podle oborů, ale některé třídy jsou spojeny dva obory v jedné třídě z důvodu počtu přijatých žáků v daném roce. Žáky škola má nejen české národnosti ale také národnosti zahraniční, a to například z Ruska, Ukrajiny, Běloruska, Číny, Moldávie, Slovenska, Vietnamu, Rumunska a Kyrgyzstánu.¹

1.5 Mé působení ve škole

Ve škole působím od září 2023 jako učitel odborných předmětů, a to konkrétně účetnictví, cvičení z účetnictví, obchodní činnosti, obchodního provozu a informačních technologií. Práce v této škole mě baví a naplňuje a rád bych na této škole působil dále jako učitel.

¹ Výroční zpráva 2022-2023.docx (live.com)

2 Psychohygienu

Psychohygienu neboli duševní hygienu jsou pravidla, která vedou při správném dodržování k duševní rovnováze člověka. Při duševní nerovnováze může docházet nejen k psychickým problémům ale také tělesným. K nemocem může docházet nejen při velké zátěži stresu neboli špatnou psychohygienou, ale také špatným životním stylem nebo nespokojeností jak v pracovním nebo osobním životě. Duševní zdraví vždy souvisí s celkovým zdravím člověka.

„Psychohygienu – dovednosti pro pozitivní naladění mysli a dobrý vztah k sobě samému; sociální dovednosti pro předcházení stresům v mezilidských vztazích; dobrá organizace času; dovednosti zvládnutí stresových situací (rozumové zpracování problému, uvolnění – relaxace, efektivní komunikace atd.); hledání pomoci při potížích.“ (Švamberská Šauerová, 2018, s. 90)

2.1 Psychohygienu učitele obecně

Duševní hygienou, syndromem vyhoření a také stresem se ve školství zabývá velké množství literatury, a to nejen v České republice, ale i v zahraničí. Ve své bakalářské práci uvádím jen zlomek této literatury, která se touto problematikou zabývá. Práce učitele je práce s rizikem stresu a syndromu vyhoření jedna z nejvíce ohrožená. Další zaměstnání ohrožená tímto tématem jsou například zdravotníci, sociální pracovníci, zaměstnanci v bankovníctví, státní správě ale třeba i české pošty.

Učitelé jakožto vysokoškolsky vzdělaní lidé tak je u nich předpokladem, že o své duševní ale i fyzické zdraví budou umět pečovat. Ale jak se říká opak je pravdou. Většina učitelů si ani neuvědomuje, že mohou být tímto ohroženi nebo už v první fázi například syndromu vyhoření se nacházejí. Toto se samozřejmě netýká pouze učitelů ale i výše jmenovaných lékařů, pracovníků v sociálních službách a dalších. Takže můžeme říci, že vysokoškolské vzdělání na to nemá žádný vliv. Z dřívějších výzkumů vyplývá, že syndromem vyhoření a stresem byly ovlivněny hlavně ženy, ale tyto výzkumy jsou značně zkreslené. Jelikož například mezi zdravotními sestrami byly hlavně ženy a ve školství také.

2.2 Psychohygienu učitelů teoretického vyučování

Moje práce hlavně tedy pak praktická část je zaměřena na učitele teoretického vzdělávání to je vzdělávání ve všeobecně vzdělávacích a odborných předmětech. Literatura na toto téma se mi nepodařilo vyhledat, protože jsou tyto knihy zaměřeny hodně obecně.

Myslím si, že tímto problémem je dobré se začít více zabývat, jelikož na práci učitelů jsou kladeny větší a větší nároky. A to nejen z pohledu kvalifikace, ale také odbornosti, a to hlavně na středních školách, kde se hlavně žáci vzdělávají v odborných předmětech. Učitelé teoretického vzdělávání musejí mít vysokoškolské vzdělání oproti učitelům odborného výcviku/praktického vyučování, kterým k výkonu povolání stačí vyučení v oboru, maturitní vzdělání a následně pedagogické minimum by se dalo říci, že každý bude mít pohled na psychohygienu jinačí. Přeci jen učitelé teoretického vzdělávání mají vyučovat ve třídách, které mají třeba kapacitu i třiceti žáků na rozdíl od učitelů odborného výcviku/praktického vyučování, kteří mají třeba skupinu patnácti žáků.

A proto si myslím, že učitelé teoretického vzdělávání mají vyšší pravděpodobnost vyhodnocovat rizika stresu a syndromu vyhoření méně než učitelé odborného výcviku/praktického vyučování, protože ti se většinou řídí takzvaným selským rozumem z praxe. A také z důvodu, že učitelé teoretického vyučování musí zvládat vyučovat skupinu žáků i o 30 žácích a třeba i více. Proto pro ně je psychohygienu důležitější a syndrom vyhoření o ohrožuje více než třeba učitele odborného výcviku/praktického vyučování. Učitelé teoretického vyučování mají i více pracovních povinností než učitelé odborného výcviku/praktického vyučování. Může jít sice třeba jen o úhel pohledu, ale záleží na pohledu každém z nás. Za mě učitelé teoretického vyučování mají určitě více povinností ať už se jedná o povinnosti třídních učitelů, opravování písemných testů a dalších povinností, které učitelé odborného výcviku/praktického vyučování nemají.

3 Spokojenost ve svém životě

3.1 Spokojenost v životě osobním

Mezi hlavní spokojenost patří spokojenost v životě osobním. A to mohu potvrdit i ze své vlastní zkušenosti. Soukromí je totiž to nejdůležitější v našem životě. Máme-li harmonický vztah, umíme být i sami se sebou, máme normální společenský život, dobré rodinné vztahy i s lidmi v našem okolí pak je to hlavní splněno. Důležité je se také věnovat svým oblíbeným činnostem, dostatečnému pohybu, ale hlavně se řídit zásadami zdravého životního stylu. Pokud umíme dobře pracovat se svým volným časem tak je to dobrý základ pro spokojený život, ale ne vždy se to může dařit. Málo kdo totiž s volným časem umí pracovat a efektivně ho využít. Všechny dobré vztahy a činnosti, které děláme rádi mají vliv na náš pocit štěstí, duševní pohodu a zdraví fyzické a duševní.

3.2 Spokojenost v životě pracovním

Pracovní život je důležitou součástí našeho života. Pokud děláme práci, která nás baví, naplňuje, chodíme do ní rádi, máme dobré vztahy na pracovišti mezi kolegy a pokud se bavíme o učitelích tak i dobré vztahy nejen s kolegy, tak i s žáky, jejich zákonnými zástupci, poradenskými pracovišti a dalšími lidmi, se kterými učitelé přicházejí do kontaktu. Pokud jsme i za svou práci odpovídajícím způsobem finančně odměněni je to další aspekt ke spokojenosti v pracovním životě. Ať se jedná o ohodnocení materiální nebo nemateriální. Někdy nemateriální ohodnocení je více než finanční, ale bez finančního by to bohužel v dnešní době nešlo. Tak i tato skutečnost přispívá ke spokojenosti s osobním životem i do jeho všech oblastí a také zdraví fyzického i duševního. Práci kterou daná osoba vykonává musí danou práci dělat s oblibou a ne s nechutí, protože nejde dělat něco co děláme jen protože musíme vydělávat peníze, abychom se uživil.

4 Zdraví životní styl

Tento pojem je v dnešní době dost používaný. Celá populace lidí tak nějak pojem zdraví životní styl zná a používá prakticky denně. Všichni ví, co pojem znamená, jak je jím řídit a v běžném našem životě ho používat. Samozřejmě spousta lidí ho ale do svého života nezařazuje a neumí s ním pracovat.

Zdraví životní styl zahrnuje spousta pravidel, která je potřeba dodržovat, aby naše zdraví bylo upevněno a mohli jsme tak předcházet všem duševním i fyzickým nemocem.

Hlavní pravidla zdravého životního stylu jsou správná, pravidelná a vyvážená strava, pitný režim a tím se myslí hlavně pitná voda nikoliv slazené nápoje, alkoholické nápoje a podobně, kvalitní a dostatečný pohyb, kvalitní spánek, který je dostatečně dlouhý, vyhýbání se možnostem stresu a dalších potíží. V neposlední řadě omezení alkoholických nápojů a tabákových výrobků a jiných omamných a psychotropních látek.

„ Naší povinností je udržovat si zdravé tělo, protože bez toho nemůžeme mít silnou a čistou mysl. “ (Budha)

Výše uvedený citát vypovídá o tom a myslím si, že dost pravdivě. Že pokud nemáme zdravé tělo nemůžeme mít zdravou, silnou a čistou mysl. Kvalitní zdraví životní styl opravdu ovlivňuje mnohé, a to si většina lidí neuvědomuje. Hlavní je se zaměřit na kvalitní zdraví životní styl v mladém věku a následně ho udržovat i ve stáří. Protože to může ovlivnit nejen funkčnost našeho těla a mysli ve stáří ale i věk dožití. Ve stáří se totiž vždy projeví styl života předtím.

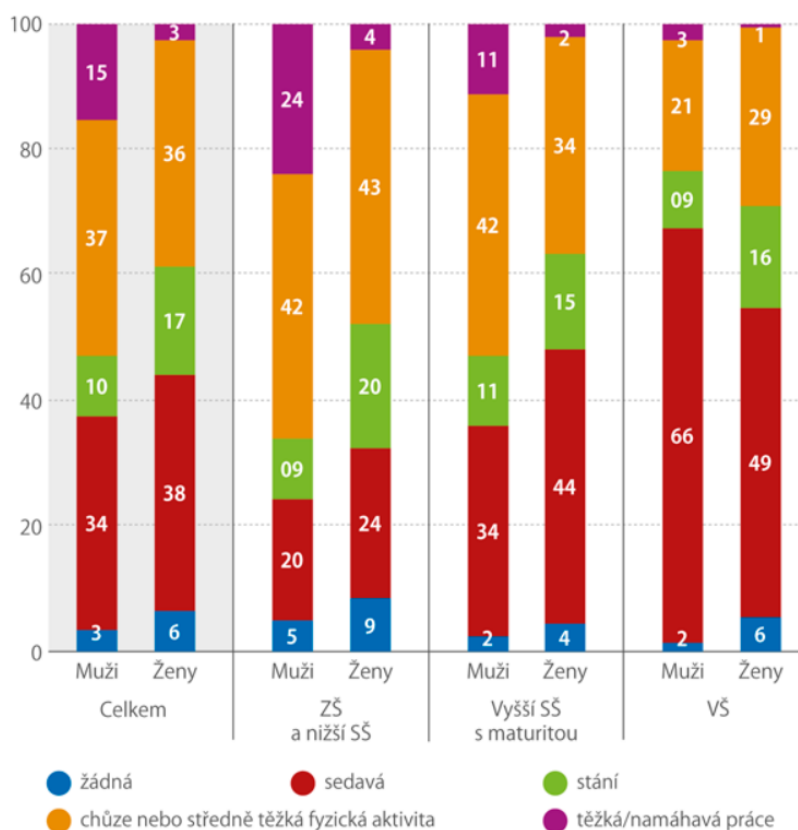
4.1 Zdraví a životní styl Čechů

Dle dostupných informací z šetření Životní podmínky 2017, který se týkal zdraví a životního stylu dospělých osob. Bylo zkoumáno nejen pracovní a volný čas, ale také konzumace ovoce a zeleniny, výška a váha osob nebo i návštěva lékaře. Šetření pak dopadlo následovně.

Otázky neznění přesně dle výzkumu, protože z uvedeného zdroje jasně nevyplývají.

Otázka: Typ pracovní aktivity podle vzdělání a pohlaví?

Odpovědi jsou v grafu uvedeny v procentech.



Obrázek 1 Pracovní aktivita dle vzdělání a pohlaví

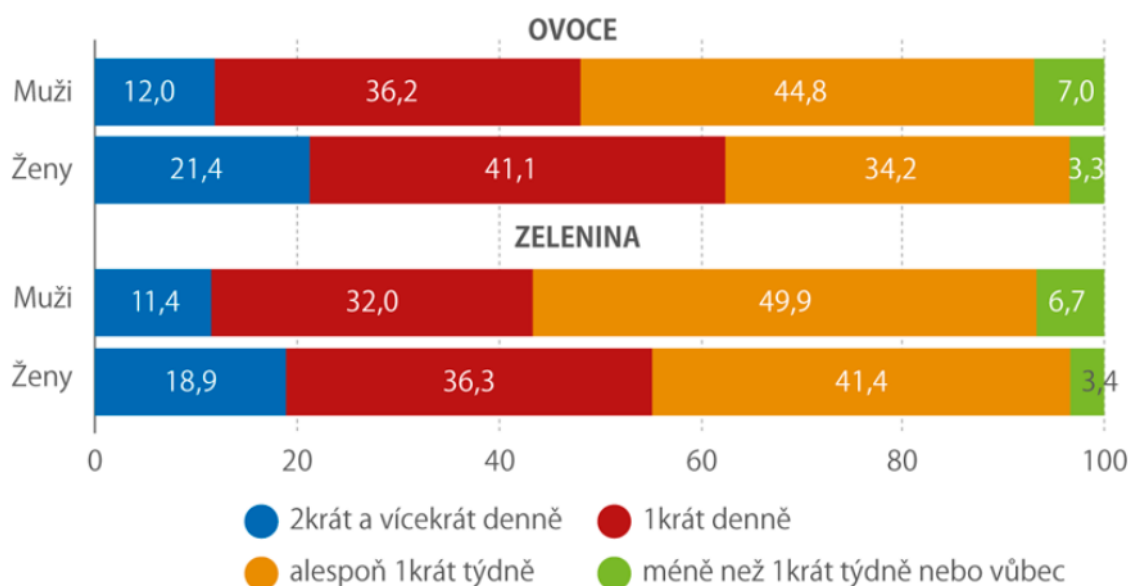
Zdroj: Zdraví a životní styl Čechů | Statistika&My (statistikaamy.cz)

Z dostupných informací je vidět, že chůze či středně těžká namáhavá práce patří mezi Čechy s nižším středoškolským vzděláním či základním vzděláním oproti tomu sedavá práce je více vidět u vysokoškolsky vzdělané Čechy a to více mezi muže než ženy.

Těžká/namáhavá práce se mezi Čechy téměř neobjevuje vůbec. Bych i řekl, že v dnešní době si lidé v České republice hledají zaměstnání v práci, kde fyzická námaha je minimální a to z důvodu pohodlí.

Dalším charakteristickým znakem zdravého životního stylu bylo sledování konzumace ovoce a zeleniny.

Otázka: Konzumace ovoce a zeleniny (včetně zeleninových polévek) v týdnu?



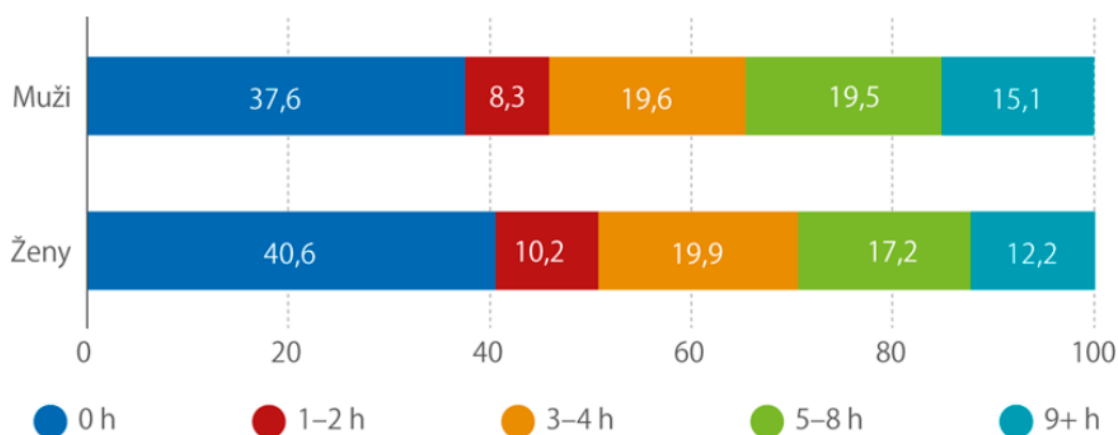
Obrázek 2 Četnost konzumace ovoce a zeleniny

Zdroj: Zdraví a životní styl Čechů | Statistika&My (statistikaamy.cz)

Z analýzy vyplývá, že konzumace ovoce a zeleniny patří více mezi ženy než muže. A to nejen v tom, že ženy více dbají o své tělo a svou krásu více než muži. Je vidět u žen až dvojnásobná konzumace ovoce a zeleniny denně než u mužů. U mužů je vidět, že někteří nejedí ovoce a zeleninu téměř vůbec oproti ženám v České republice.

Jedním z dalších hlavních znaků a charakteristik zdravého životního stylu patří volnočasová fyzická aktivita. A jedná o aktivitu v provozování libovolného sportu, trávení času ve fitness, nebo jiné aktivity jako jsou například procházky v přírodě, plavání či tanec.

Otázka: Kolik času tráví ve svém volném čase nějakou fyzickou aktivitou?



Obrázek 3 Délka fyzické aktivity ve volném čase

Zdroj: Zdraví a životní styl Čechů | Statistika&My (statistikaamy.cz)

Ze zjištěných dat je zřejmé, že fyzická aktivita je mezi muži a ženami téměř stejná. Je jisté, že s rostoucím věkem fyzická aktivita se snižuje, i když jsou i mezi Čechy tací co i ve staří vykazují vysokou fyzickou aktivitu, aby se udrželi v kondici.

Ale nejde opomenout, že v analýze bylo zapomenuto na domácí práce, které jsou někdy také fyzicky namáhavé a tyto práce dělají hlavně ženy.

4.2 Sport a pohyb

Je jasné, že pohyb a sportovní aktivity přispívají nejen k dobrému zdraví fyzickému ale i duševnímu. Pohyb pomáhá snížit váhu, zvyšovat kondici, vyhýbání se nemocem a podporuje mozkovou činnost.

4.3 Spánek

Člověk spánkem stráví jednu třetinu svého života, a proto je důležité ho mít kvalitní a dostatečný. Je známo, že dospělý člověk spí kolem šesti až osmi hodin denně. Délka spánku je ovšem velmi individuální a je rozdílná i podle věku. Mění se i dle zdravotního stavu nejen fyzického, ale i duševního. Spánek je velmi důležitý pro regeneraci lidského organismu a podporuje fyzické i duševní zdraví.

4.3.1 Proč je spánek důležitý pro zdraví?

Během spánku se z mozku odplavují toxiny, které vznikly v průběhu dne, protože jejich hromadění mozek poškozuje.

Obnovuje fyzické i psychické síly a je prevencí celé řady onemocnění. Snižuje riziko vysokého krevního tlaku, deprese a obezity. Podporuje paměť, obranyschopnost, hormonální a metabolické pochody. Jeho nedostatek, nastřádaný v průběhu desítek let života, může být jednou z příčin Alzheimerovy choroby.

Rytmus spánku a bdění řídí hypotalamus, část mezimozku, kde se tvoří kromě jiných hormonů také melatonin. Jeho vyplavení dá tělu signál, že je noc a tedy vhodná doba na spánek. S přibývajícím věkem se tvorba melatoninu zpomaluje, proto mívají starší lidé se spánkem potíže. Tělu je pak možné hormon dodávat uměle.

Modré světlo z obrazovek počítačů a telefonů vylučování melatoninu blokuje, proto by lidé neměli před spaním tyto přístroje používat a jejich světlo při spánku zakrýt. Pokud do oken pokoje svítí světlo např. z pouliční lampy, je vhodné používat závěsy nebo rolety na zatemnění oken.

4.3.2 Kolik hodin denně by měl člověk spát?

Novorozenci potřebují spát asi 15–17 hodin, rozdělených do cyklů. Během noci by měli spát zhruba 8–9 hodin a během dne asi 7–8 hodin.

Kojenci do 1 roku potřebují asi 12–14 hodin spánku, přičemž během dne si zdřímnou dvakrát denně asi na dvě hodiny.

Batole ve věku 1–3 roky by mělo spát 11–13 hodin a během dne si odpočinout. Obvykle spí po obědě.

4–6letí předškoláci potřebují minimálně 10–12 hodin spánku pro dobrý rozvoj myšlení, logického uvažování a fyzickou aktivitu.

Dítě ve školním věku by mělo spát alespoň 10 hodin.

Dohlédněte, aby děti v pubertálním věku spaly minimálně 9 hodin denně. V tomto období nastává mnoho hormonálních změn, které provází velký výdej energie.

Dospívající do 18 let věku už tolik pravidelnému spánku nedají. Hluboký spánek u dospívajících má vliv na vylučování růstového hormonu. Pokud dospívající chlapci dlouhodobě spí méně než 7 hodin, může se u nich snížit počet spermií až o třetinu.

Dospělý lidský organismus pro znovuoobnovení psychických a fyzických sil potřebuje asi 7–8 hodin. Spánek v noci ta nejdůležitější věc, kterou mohou lidé udělat pro své zdraví. Na druhou stranu, historie i současnost zná mnoho úspěšných aktivních lidí, kteří spali dlouhodobě podstatně méně – obvykle však zařazují krátká zdřímnutí během dne v odpoledních hodinách.

U starších lidí je potřeba spánku menší, asi 6–7 hodin. Častěji během dne pospávají, ale spánek ve dne není škodlivý a nemá vliv na spaní v noci.

4.3.3 Co ruší náš spánek a co proti tomu můžeme dělat?

Příliš velké teplo nebo chlad

Teplota při spánku by se měla pohybovat mezi 16–18 °C, maximálně do 21°C. Místnost před spaním vyvětrejte. Pokud jste zvyklí na větší teplo, přidejte si přikrývku.

Suchý vzduch

V zimním období při vytápění klesá relativní vlhkost vzduchu v místnosti na 20 % i méně. Sliznice horních cest dýchacích se více vysouší, klesá její ochranná funkce a do dýchacích cest proniká více škodlivých látek. Dochází k zánětům hrtanu, průdušek i vyšší unavitelnosti. Proto je vhodné uměle zvyšovat vlhkost pomocí zvlhčovačů vzduchu v zimních měsících na 45 až 65 %, v letních na 40 až 55 % relativní vlhkosti. Vlhkost vzduchu v místnosti stoupá s venkovní vlhkostí, množstvím lidí i různými činnostmi, vařením, věšením mokrého prádla, koupáním apod., při vysoké vlhkosti však hrozí riziko vzniku plísní. Proto je důležité při vysoké vlhkosti větrat. Pokud je dlouhodobá v důsledku např. neodizolovaných zdí nebo povodní, je vhodné použít různé odvlhčovače, případně vysoušeče zdí.

Nepohodlné lůžko

Místnost ke spánku by měla být esteticky zařízená a barevně klidná. Volte neutrální nebo světlé a tlumené barvy. Jasně barvy jako červená, oranžová, fialová, vybudí energii a

spánek ruší. Používejte pohodlné a příjemné ložní prádlo a kvalitní matraci. Před spánkem se vyprázdněte.

Přílišné osvětlení

V tomto případě se může jednat o pouliční lampy, modré světlo z obrazovek PC a mobilních telefonů. Snažte se světlo co nejvíce zastínit závěsy, roletami nebo maskou přes oči na spaní. Před spánkem omezte práci na počítači a surfování po internetu. K práci na PC si poříďte speciální počítačové brýle s filtrem proti modrému záření. Na tabletu či mobilu si nainstalujte filtr proti modrému světlu nebo aktivujte v zařízení tzv. noční režim, který obrazovku zařízení zabarví do oranžového odstínu. Nejlepší je zařízení přes noc vypnout.

Rušivé zvuky

Konkrétně to bývají hlučné projevy z ulice, chrápání partnera aj. Minimalizujte rušivé zvuky. Obtížnější hlasité projevy z ulice nebo chrápání partnera odstraníte zakoupením molitanových ucpávek do uší („špuntů“), které prodávají v lékárně.

Pravidelnost

Vytvořte si pravidelný čas spánku a bdění.

Denní spánek

Přes den nespěte více než 45 minut.

Spánkové návyky

Před spánkem můžete vypít uklidňující bylinný čaj (z meduňky, z třezalky) nebo sklenici mléka. Poslouchejte tlumenou klidnou hudbu nebo si čtete. K dětem patří čtení nebo poslech pohádky na dobrou noc nebo usínání s oblíbenou hračkou.

Alkohol

Vyhýbejte se konzumaci alkoholu 4 hodiny před spaním. Neužívejte alkohol k navození spánku, protože hrozí riziko návyku. Alkohol podporuje rozvoj obezity a zvyšuje tvorbu moči, to znamená, že ruší spánek častým probouzením.

Kouření

Nikotin narušuje přirozený průběh usínání a spánku. Před spaním by neměl kuřák užívat tabák ani nikotin jakýmkoli způsobem. V místnosti, kde se spí, by se nikdy kouřit nemělo.

Káva

Alespoň 6 hodin před spaním omezte nápoje s kofeinem nebo teinem. Kromě kávy se to týká i černého čaje, energetických nápojů, limonád a čokolády. Kofein oddaluje nástup spánku, zvyšuje krevní tlak a nutí srdce pracovat intenzivněji a rychleji.

Večeře

Poslední denní jídlo by mělo být z lehce stravitelných potravin, které nenadýmají a nezpůsobují zažívací potíže, např. obložený talíř s kouskem pečiva, hutnější polévka, těstovinové pokrmy, rizoto či zapečené brambory. Zvýšený příjem energie, těžká tučná nebo smažená jídla a pozdní konzumace potravy vede k opakovanému probouzení.

Aktivita

V pohádce B. Němcové odpovídá chytrá horákyně na otázku „Co je nejsladší?“ „Spánek po dobře vykonané práci.“ Být přes den aktivní, unavit se prací a cvičením, je základ dobrého spánku. Před spaním však není vhodné cvičit, protože se rozproudí krev, zvýší se krevní tlak a hůře se usíná.

Lůžko

Užívejte postel pouze pro spánek, odpočinek a sex.

Zádové svalstvo se může uvolnit jedině tehdy, když zaujme svůj přirozený esovitý tvar. Tím se odlehčí svalstvu a ploténkám, tedy dojde k uvolnění celého pohybového aparátu.

Jednodílná matrace a laťový rošt by měly být přizpůsobeny hmotnosti a tvaru těla. Vyhněte se prověšeným postelím a matracím.

Příliš tvrdá podložka tlačí na ramena a boky a zabraňuje tak cirkulaci krve. Z toho důvodu není vhodné spát na zemi bez matrace nebo karimatky.

Příliš měkká podložka vede k prověšení páteře.

K optimálnímu uvolnění páteře při zdravém spánku patří vedle matrace a pérování také správný polštář, který podepírá krční páteř v prodloužení trupu. Prostor mezi hlavou a rameny musí být vyplněn.

Ke zdravému spánku patří také hygiena lůžka. Aby se matrace nestaly zdrojem infekce, případně nezpůsobovaly alergie, je nutné je stejně jako povlečení větrat na vzduchu a slunci. Přírodní materiály působí antibakteriálně a antialergicky, a na rozdíl od syntetického materiálu nevstřebávají pachy.

Myšlenky před spaním

Zkuste před usínáním ze své mysli potlačit negativní myšlenky, které mohou spánek narušit a myslte na něco jednoduchého a příjemného, např. co si vezmete druhý den na sebe, co budete vařit, kam byste mohli jet na výlet, rekapitulujte si pozpátku, co jste ten den zažili apod.

Pokud nemůžete usnout, vstaňte a jděte něco dělat. Pokud si budete číst, pak raději něco nudnějšího. Je větší šance, že vás to ukolébá k spánku.

4.3.4 Když spánek nepřichází...

Pokud vyčerpáte všechny možnosti a trpíte nespavostí, obraťte se na svého lékaře, který Vám předepíše léky na spaní (hypnotika). Jsou pouze na lékařský předpis a hradí si je pacient. Ordinující lékař musí přesně vědět, kterou poruchou spánku trpíte, zda špatně usínáte nebo se v noci často budíte. Pozor na dlouhodobé užívání, vzniká na ně závislost.

Příčiny spánkových poruch spánku mohou být tělesného nebo psychického rázu. Častou poruchou je obrácený rytmus spánku tzv. spánková inverze, kterou trpí převážně senioři. Během dne pospávají, v noci se budí a vyvíjí nějakou aktivitu. Je dobré, aby byli během dne aktivní, měli dostatek pohybu a méně příležitostí spát během dne. Krátké zdřímnutí během dne je zdraví prospěšné.

Nedostatek spánku nebo jeho sníženou kvalitu nepodceňujte a obraťte se na ambulanci pro poruchy spánku. Vyšetří vás ve spánkové laboratoři, kde se zaměří na dýchání ve spánku, tzv. syndrom spánkové apnoe, nadměrnou denní spavost, abnormální chování a pohyby ve spánku pod.

Pozor na mikrospánek za volantem. Trvá 3–15 sekund, ale auto za tu dobu ujede stovky metrů. Ospalý člověk reaguje stejně, jako ten, který vypil láhev vína, tzn. pomalu. Má prodlouženou reakční dobu, vidí rozmazaně, hůř rozlišuje barvy a špatně odhaduje vzdálenost. Pokud usne, nereaguje vůbec. Neudrží směr, pouští volant a nedokáže se vyhnout překážce. Velmi rychle přejede do protisměru a nevrací se nebo přejíždí pruhy. Pokud jede rychlostí 130 km/hod, ujede za 15 vteřin přes 500 metrů. Jediná rada je zastavit a chvilku si zdřímnout.²

4.3.5 Desatero spánkové hygieny

1. Uléhat a vstávat každý den (i o víkendu) ve stejnou dobu, stolerancí deset až patnáct minut.
2. Poslední pokrm zkonsumovat nejméně dvě hodiny před usnutím, večer zcela vynechat těžká, hůře stravitelná jídla.
3. Nejméně čtyři hodiny před usnutím nepít povzbuzující a energetické nápoje (kávu, čaj, kolové nápoje apod.).
4. Nejméně dvě hodiny před usnutím neprovozovat žádnou namáhavou fyzickou ani psychickou aktivitu, nesportovat.
5. Nejméně hodinu před usnutím věnovat přípravě na spánek, neřešit důležité věci, nesledovat vzrušující a napínavé pořady apod. Vhodnou činností je např. relaxace, uklidňující a příjemná četba, popř. nějaký individuální předspánkový rituál.
6. Kuřáci by neměli kouřit před usnutím a v době případného nočního probuzení.
7. Před spaním nepít alkohol – má sice tlumivý účinek, ale zhoršuje kvalitu spánku.
8. Ložnice by měla být využívána pouze pro spánek a předspánkové aktivity, tzn. neměla by v ní být televize, počítač a další spotřebiče.
9. Postel by měla být vybavena vhodnou matrací a sloužit pouze ke spánku, nikoliv k odpočinku během dne.
10. V ložnici je vhodné udržovat maximální čistotu a pořádek, dobré větrání, v době spánku pokud možno ticho, tmu a teplotu v rozmezí 16–18 °C. (Zvírotský, 2014 s. 39)

² Spánek a zdraví | NZIP

5 Osobní hygiena a péče o vzhled

Péče o osobní hygiena a vzhled je také nedílnou součástí psychohygieny. O to jak člověk vypadá, jak je upravený a to ať se jedná o úpravu vlasů, obočí, u mužů vousů, pleti, nehtů, čisté zuby a svěží dech, ale i vůně osobnosti jako taková má vliv na to jak se člověk cítí. A také se hezky obléct a cítit se v daném oblečení příjemně souvisí i s chováním osoby. Tyto aspekty patří mezi základní biologické potřeby. Oblečení je podvědomě spojeno s celou osobností člověka. „Šaty lidé, vědomě i podvědomě, spojují s celou svou osobností a zanedbávání zevnějšku bývá často příznakem porušeného zdraví.“ (Zvírotský, 2014, s. 43)

6 Závislosti

„Závislé chování lze charakterizovat jako duševní, příp. i tělesný stav vyplývající z interakce organismu a drogy, přičemž touto drogou v přeneseném slova smyslu může být nejen jakákoli látka, ale také aktivita.“ (Zvírotský, 2014, s. 43)

„Závislost vzniká buď na základě preexistujících charakteristik jednotlivců, nebo na základě získaných charakteristik, které společně s daným souborem faktorů okolního prostředí vedou ke vzniku silné motivace uchýlovat se k vzorcům škodlivého chování. Prevence spočívá v ochraně jednotlivců před působením faktorů podněcujících vznik závislosti. Úzdrava spočívá ve změně jednotlivce nebo vnějších vlivů, které na něj působí, v zájmu korekce motivační nevyváženosti.“ (West, 2016, s. 29)

Závislost může vzniknout u jednotlivce několika způsoby, nebo daného jednotlivce ke závislosti dovedou určité životní situace. Nemůžeme proto danou osobu odsoudit za určitou závislost. Proto je dobré osobu nejdříve poznat a zjistit co je příčinnou. Samozřejmě pokud se jedná o závislost na omamných a psychotropních látkách, alkoholu a podobně tak se jedná o závislost závažnou a vyžaduje lékařskou pomoc. Na rozdíl třeba od závislosti na kávě či čokoládě tak tyto závislosti nemají tolik špatný vliv na člověka.

Závislost lze také chápat jako:

Závislostí se v užším kontextu rozumí dlouhodobý, trvalý vztah k někomu nebo k něčemu, vycházející z pocitu silné touhy nebo potřeby toto uspokojit. Takový stav ovlivňuje jednání závislého člověka a omezuje jeho svobodu.

Člověk postupně ztrácí schopnost rozumně zvažovat přínosy a rizika užívání drogy nebo jiné závislosti, a to vše je spojeno s výraznými škodami na zdraví a společenských vztazích. Člověk nemusí být závislý jen na nějaké látce (alkoholu, cigaretách, drogách), ale i na činnostech (hraní hazardních her, sexu, práci). Je možné si dokonce vytvořit závislost na určité osobě, věci či internetu a sociálních sítích, stejně jako na jakémkoliv chování, které přináší uspokojení.

Jedním z faktorů, jak předcházet užívání drog, je hledání alternativních cest k dosažení spokojeného života bez drog aktivním trávením volného času a budováním zdravého sebevědomí v dětství a dospívání.

Je však dobré znát příznaky konkrétních závislostí a vědět, podle čeho je u druhého člověka rozpoznat a také vědět, jak postupovat, abychom nezpůsobili ještě více škod.

Závislost není možné zvládnout svépomocí a je nebytné obrátit se na poradenská zařízení, která zvládnou dlouhodobě pracovat nejen se závislým jedincem, ale také s jeho okolím. Závislost je totiž často výsledek složitých mezilidských vztahů a odsoudit závislého člověka jako toho, kdo jediný selhal, by bylo příliš jednoduché. Důležité je vědět, kde hledat pomoc, neodkládat ji a marně doufat, že si závislý si poradí sám.

Druhy závislostí:

Odborníci rozlišují poměrně velké množství různých typů závislostí. Níže uvedený přehled uvádí ty nejdůležitější.

Podle působení na psychiku rozdělujeme návykové látky na:

stimulační

tlumivé

halucinogenní

Podle toho, na čem je člověk závislý, rozlišujeme látkové závislosti a nelátkové závislosti.

Látkové závislosti

Mezi legální návykové látky se řadí:

alkohol

tabák

některé tlumivé látky, v tomto případě konkrétní skupiny léků na předpis

Mezi nelegální návykové látky patří zejména:

halucinogenní látky (zejm. LSD, lysohlávky)

konopné drogy, tzv. nepravé halucinogeny (marihuana, hašiš)

stimulační látky, kam patří mj. kokain, amfetaminy a jejich deriváty (amfetamin, pervitin) či extáze

těkavé látky (lepidla, aerosoly, rozpouštědla)

některé tlumivé látky, v tomto případě zejména opiáty (morfin, heroin, kodein, braun)

Nelátkové závislosti

Odborníci rozlišují i tzv. nelátkové závislosti, mezi které patří zvláště:

gamblerství

hypersexualita

kleptománie

netolismus

stalking

workoholismus³

7 Stres

Podle literatury Zdravý životní styl od doktora Zvírotského je stres chápán jako. *V obecném povědomí je stres chápán převážně negativně, jako rizi-kový faktor pro řadu chorob a subjektivně nepříjemně pociťovaný stav úzkosti, frustrace nebo konfliktu.* (Zvírotský, 2014, s. 44)

Se stresem se nebo z nějakou z jeho podob se setkal snad každý z nás. Stres můžeme rozdělit do několika skupin a to pozitivní, akutní a chronický. Pozitivní stres pomáhá k lepším výkonům či k zvládnání stresových situací, které vyhodnotíme jako nebezpečné. Akutní stres nacházíme v každodenním životě a je to stres, který i rychle odezní po jeho vzniku. Mezi akutní stres patří například hádka s partnerkou či partnerem, v zaměstnání, s dětmi, nebo z naší nedochvilnosti, případně stres z termínu, který nás tlačí a podobně. Chronický stres je nejhorší z důvodu, že se jedná o stres dlouhodobý. Tento stres vzniká například díky dlouhodobým potížím v zaměstnání, partnerském vztahu, špatné finanční situace, u žen například potíže s početím dítěte. Tento stres vede také k velkým potížím se spánkem, potížím se zažíváním a příjmem potravy. Nebo dokonce až ke vzniku závislosti a drogách, které na určitou dobu člověku dokáží pomoci. Ale po nevědomém opakovaném příjmu drogy či její užívání může dojít i k většímu prohloubení stresu a také k závislosti na dané droze.

Podle literatury Syndrom vyhoření - Jak se prací a pomáháním druhým nezničit která uvádí *„Stres je někdy definován jako stav zatížení organismu, ke kterému dochází vlivem různých stresorů. Stresory spouštějí stresovou reakci, která organismus přivádí do stavu pohotovosti a připravenosti k „boji“, nebo „úniku“. Pokud tato řešení nejsou úspěšná, dostává se organismus do stavu útlumu a rezignace (deprese).* (Pešek, 2016. s. 12)

„Důležitou úlohou stresu je chránit náš organismus před nebezpečím tím, že nás stres na nebezpečí přímo upozorňuje a že naše tělo přiměje k pohotovosti („poplachová reakce“), ve které ho udržuje, dokud nebezpečí nepomine.“ (Pešek, 2016. s. 12)

³ Závislost: co to je? | NZIP

7.1 Druhy stresu

Druhy stresu:

Pozitivní stres - Pozitivní vyvolává vzrušení a napětí při prožívání běžných životních situací. Je také označován jako Eustres, tj. normální stres, který motivuje k dosahování cílů a stimuluje k lepším výkonům.

Eustres je pozitivní zátěž, která v přiměřené míře stimuluje jedince k vyšším anebo lepším výkonům.

Naopak při dlouhodobém vlivu negativního stresu člověk trpí (fyzicky i psychicky). Do této skupiny patří:

Hypostres – slabší forma stresu. Lidské tělo se na ni dokáže adaptovat a dlouhodobě ji snášet.

Hyperstres – je nadměrný stres, který má negativní vliv na lidský organismus. Při dlouhodobém působení může vyvolat nebo i smrt.

Distres – je opakem zdravého eustresu. Je velmi škodlivý. Způsobují ho extrémní situace, které vyvolávají v těle chemické reakce, jež mohou způsobit vážná onemocnění, výjimečně i smrt.⁴

„Stresory se někdy 20 zjednodušeně dělí na fyzické, psychické a sociální. Mezi fyzické patří např. hluk, chlad nebo přemíra vizuálních podnětů. Mezi psychické stresory náleží např. časová tíseň, mnoho změn v krátké době, emočně velmi nepříjemné myšlenky, představy nebo vzpomínky. Do sociálních stresorů, které se zpravidla intenzivně promítají do psychického prožívání a měli bychom je přesněji nazvat psychosociální stresory, řadíme např. konflikty s lidmi, odmítnutí druhou osobou nebo ztrátu blízké osoby. Zjednodušeně můžeme říci, že v nás spouštějí stresovou reakci a nepříjemné prožívání všech událostí, které mohou ohrozit naše zdraví, emoční stabilitu, výkon, kontrolu nad životem, sociální postavení, ekonomickou situaci nebo významné mezilidské vztahy. Někdy se hovoří o tzv. každodenních útrapách (daily hassles) tedy malých, relativně nedůležitých nepříjemnostech, jako jsou např. zmeškaná tramvaj, nebo dopravní zácpa, když ráno pospícháme do zaměstnání. Jednotlivě jde pouze o drobné a neškodné obtíže, které však

⁴ Jaké existují druhy stresu | Slovníček pojmů - Apas.cz

v souhrnu přispívají k celkové stresové zátěži. Některá z nich se může stát pověstnou poslední kapkou, která spustí náhlou stresovou reakci.“ (Pešek, 2016, s. 13)

8 Syndrom vyhoření

Syndrom vyhoření, někdy také označovaný jako burn-out syndrom, je stav silné demotivace. Dochází ke snížení či úplné ztrátě zájmu o nějakou činnost a pocitu vyčerpání. Příčinou může být například dlouhodobá zátěžová situace. Takové situace mohou narušit psychickou rovnováhu, což se projevuje změnou našeho prožívání ale i chování. Mezi zátěžové situace patří situace, u kterých jsme nadměrně vystaveni stresu. Může jít o situace krizové, traumatické nebo konfliktní. V dnešní době má podle Mezinárodní klasifikace nemocí dokonce dvě diagnózy a to s označením Z 73 - Problémy spojené s obtížemi při vedení života a Z 73-0 Vyhasnutí - vyhoření.

„Během několika desetiletí se objevily různé definice syndromu vyhoření, které se shodují na tom, že se jedná především o psychický stav charakterizovaný vyčerpáním a snížením pracovní výkonnosti v důsledku dlouhodobého a intenzivního stresu, a vyskytuje se hlavně u osob, jež pracují s lidmi.“ (Pešek, 2016, s. 16)

9 Pedagogický pracovník

Práci pedagogického pracovníka upravuje zákon č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících a o změně některých zákonů, v §2 *„Pedagogickým pracovníkem je ten, kdo koná přímou vyučovací, přímou výchovnou, přímou speciálněpedagogickou nebo přímou pedagogicko-psychologickou činnost přímým působením na vzdělávaného, kterým uskutečňuje výchovu a vzdělávání na základě zvláštního právního předpisu (dále jen "přímá pedagogická činnost"); je zaměstnancem právnické osoby, která vykonává činnost školy, nebo zaměstnancem státu, nebo ředitelem školy, není-li k právnické osobě vykonávající činnost školy v pracovněprávním vztahu nebo není-li zaměstnancem státu. Pedagogickým pracovníkem je též zaměstnanec, který vykonává přímou pedagogickou činnost v zařízeních sociálních služeb.*“

Přímou pedagogickou činnost vykonává učitel, pedagog v zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků, vychovatel, speciální pedagog, školský logoped, psycholog,

pedagog volného času, asistent pedagoga, trenér, metodik prevence v pedagogicko-psychologické poradně, vedoucí pedagogický pracovník.

9.1 Učitel střední školy

„Učitel odborných předmětů střední školy získává odbornou kvalifikaci vysokoškolským vzděláním získaným studiem v akreditovaném magisterském studijním programu

a) v oblasti pedagogických věd zaměřené na přípravu učitelů odborných předmětů střední školy

b) v oblasti pedagogických věd zaměřené na přípravu učitelů všeobecně-vzdělávacích předmětů druhého stupně základní školy a všeobecně-vzdělávacích předmětů střední školy, který odpovídá charakteru vyučovaného odborného předmětu

c) v oblasti pedagogických věd zaměřené na přípravu učitelů všeobecně-vzdělávacích předmětů střední školy, který odpovídá charakteru vyučovaného odborného předmětu, nebo

d) odpovídajícím charakteru vyučovaného odborného předmětu, a

1. vysokoškolským vzděláním získaným studiem v akreditovaném studijním programu v oblasti pedagogických věd zaměřené na přípravu učitelů střední školy nebo druhého stupně základní školy, nebo

2. studiem pedagogiky podle § 22 odst. 1 písm. a) nebo b).“⁵

9.2 Učitel odborného výcviku

Učitel odborného výcviku je zaměstnancem na střední škole podle zákona č. 563//2004 Sb. Zákon o pedagogických pracovnících. Učitel odborného výcviku získá kvalifikaci středním vzděláním zakončené maturitní zkouškou, případně před tím vyučením v daném oboru a následně doplněním pedagogického minima pro splnění kvalifikace. Nebo studiem bakalářského programu na vysoké škole odpovídající vyučovanému předmětu.

Podle školského zákona je učitel odborného výcviku/praktického vyučování musí splňovat následující podmínky.

⁵ 563/2004 Sb. Zákon o pedagogických pracovnících (zakonyprolidi.cz)

Učitel praktického vyučování získává odbornou kvalifikaci

a) vysokoškolským vzděláním získaným studiem v akreditovaném studijním programu, který odpovídá charakteru praktického vyučování, a

1. vysokoškolským vzděláním získaným studiem v akreditovaném bakalářském studijním programu v oblasti pedagogických věd zaměřené na přípravu učitelů praktického vyučování nebo odborného výcviku střední školy, nebo

2. studiem pedagogiky podle § 22 odst. 1 písm. a) nebo b),

b) vyšším odborným vzděláním získaným ukončením akreditovaného vzdělávacího programu vyšší odborné školy v oboru vzdělání, který odpovídá charakteru praktického vyučování, a

1. vysokoškolským vzděláním získaným studiem v akreditovaném bakalářském studijním programu v oblasti pedagogických věd zaměřené na přípravu učitelů praktického vyučování nebo odborného výcviku střední školy, nebo

2. studiem pedagogiky podle § 22 odst. 1 písm. a) nebo b), nebo

c) středním vzděláním s maturitní zkouškou získaným ukončením vzdělávacího programu středního vzdělávání v oboru vzdělání, který odpovídá charakteru vyučovaného předmětu, a

1. vysokoškolským vzděláním získaným studiem v akreditovaném bakalářském studijním programu v oblasti pedagogických věd zaměřené na přípravu učitelů praktického vyučování nebo odborného výcviku střední školy, nebo

2. studiem pedagogiky podle § 22 odst. 1 písm. a) nebo b).⁶

9.3 Vyučovací hodina

Vyučovací hodina podle školského zákona v základním, základním uměleckém, středním a vyšším odborném vzdělávání trvá 45 minut.

⁶ <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2004-563?text=563%2F2004>

PRAKTICKÁ ČÁST

Praktická část je zaměřena na dotazníkové šetření pomocí respondentů ze Střední školy podnikání a gastronomie, Praha 9. Celý dotazník je zaměřen na otázky věku, vzdělání, dobrovolného vzdělávání, osobního a pracovního života, ale také psychohygieny a životního stylu a v neposlední řadě povědomí o stresu, syndromu vyhoření a pocitem ohrožení syndromem vyhoření.

10 Cíl praktické části

Cílem mé praktické části je zmapování vědomí učitelů teoretického a praktického vyučování na Střední škole podnikání a gastronomie, Praha 9. Pomocí otázek, které byly zaměřeny na psychohygienu, osobní a pracovní život, ale také na životní styl. Bohužel z celkového počtu pedagogických pracovníků na toto šetření odpovědělo pouze 22 respondentů. Tento počet sice není nijak vysoký, ale byli využity téměř všechny možnosti odpovědí u každé otázky i nějaké odpovědi byli doplněny v možnostech jiné.

10.1 Metoda praktické části

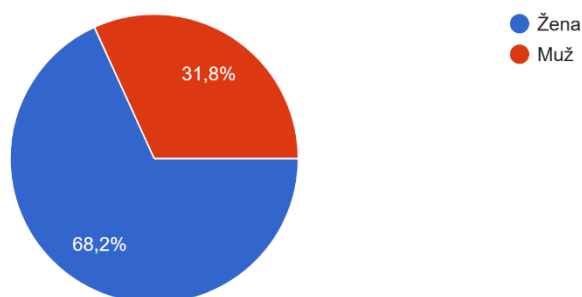
V praktické části jsem využil metodu strukturovaného dotazníku, kde je možné využít otevřené i uzavřené otázky. Já jsem použil pouze uzavřené otázky s možností doplnění vlastní možnosti přes možnost jiné, který jsem následně pomocí školních emailů rozeslal všem pedagogickým pracovníkům a požádal i poprosil je o vyplnění tohoto mého dotazníku k bakalářské práci. Otázky byly ze začátku dotazníku zaměřeny na pohlaví, věk, pedagogickou praxi, vzdělání a možnosti dalšího vzdělávání a rozšíření kvalifikace. A následně na povědomí o psychohygieně, fyzickém a duševním zdraví, zdravém životním stylu a v neposlední řadě na povědomí o syndromu vyhoření a stresu a zda se cítí tímto ohroženi.

10.2 Vyhodnocení dotazníkového šetření

Podíl žen a mužů mezi respondenty.

Z počtu 22 respondentů odpovědělo 15 žen a 7 mužů.

Jsem.
22 odpovědí

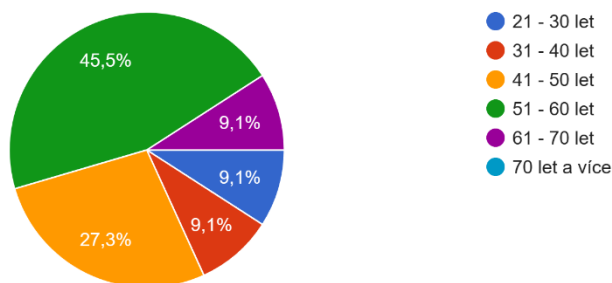


Graf 1 Počet žen a mužů

Zdroj: autor práce, 2024

Věk respondentů. Na tuto otázku nejčastěji respondenti odpověděli 51 – 60 let. Mezi další častou odpovědí se objevuje věk 41 – 50 let. Minimální počet respondentů odpověděl pomocí odpovědi 21 – 30 let, 31 – 40 let a 61 – 70 let.

Můj věk.
22 odpovědí

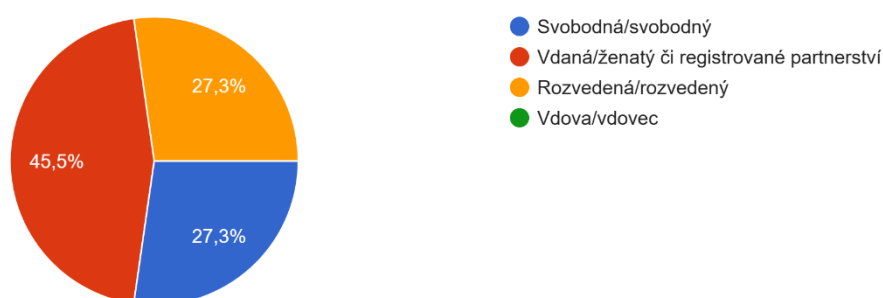


Graf 2 Věk respondentů

Zdroj: autor práce, 2024

Rodný stav respondentů a tato otázka byla v dotazníkovém šetření jako třetí. Nejvíce respondentů sdělilo že se nachází v rodném stavu vzdaná/ženatý či registrovaném partnerství. Celkem tuto odpověď využilo 10 respondentů. Dalších 6 respondentů odpovědělo, že jsou svobodné či svobodní a posledních 6 respondentů odpovědělo pomocí odpovědi rozvedená nebo rozvedený. Odpověď vdova nebo vdovec z respondentů nevyužil nikdo.

Rodný stav.
22 odpovědí



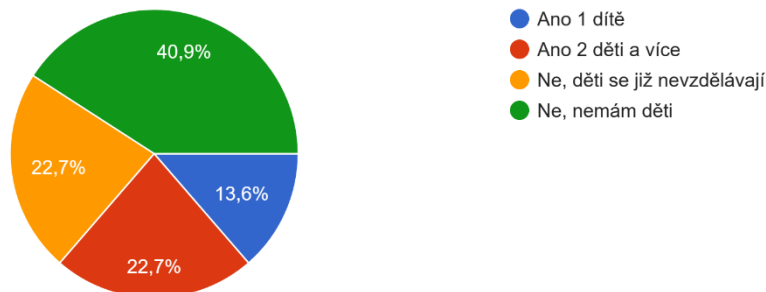
Graf 3 Rodný stav

Zdroj: autor práce, 2024

Další otázka byla zaměřena, zda respondenti pečují o dítě, které se aktivně vzdělává. Nejvíce respondentů použilo odpověď, že nemá děti, 5 respondentů odpovědělo, že pečuje o 2 a více dětí, další 3 pečují o 1 dítě. A 5 respondentů odpovědělo, že o děti nepečuje z důvodu již dokončeného vzdělání svých dětí.

Pečuji o dítě které se vzdělává.

22 odpovědí



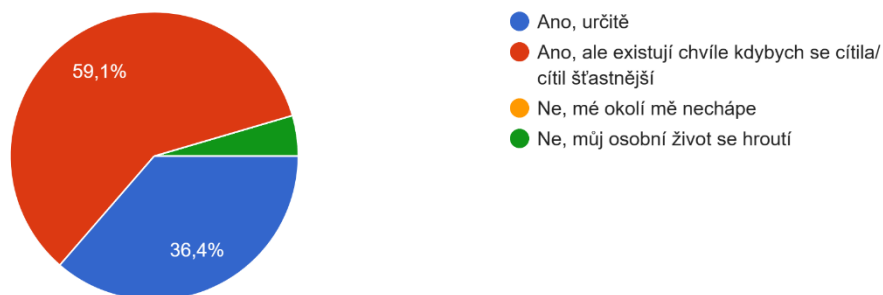
Graf 4 Péče o dítě, které se vzdělává

Zdroj: autor práce, 2024

Na otázku, zda jsou ve svém osobním životě šťastní jsou odpovědi následovné. Velký počet respondentů a to celkem 13 odpovědí bylo pomocí odpovědi, že se ve svém osobním životě cítí šťastní, ale jsou chvíle kdy by se cítili šťastněji. Jako druhá nejpočetnější odpověď byla, že se cítí šťastni a tuto odpověď využilo 8 respondentů. Jeden respondent odpověděl či odpověděla, že se mu nebo jí momentálně osobní život hroutí.

Cítím se v osobním životě šťastná/šťastný?

22 odpovědí



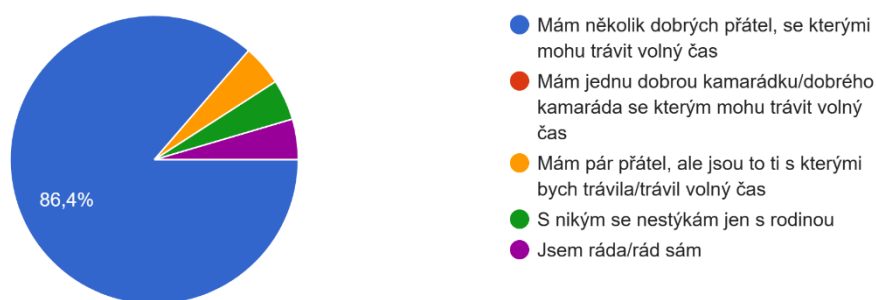
Graf 5 Cítím se v osobním životě šťastná/šťastný?

Zdroj: autor práce, 2024

Přátelé a známí jsou velkou součástí osobního života, a pro některé lidi mohou být velmi důležití nejen pro sdílení života, zkušeností, pomoci s problémy, trávením volného času. Ale pro celkovou spokojenost v životě jako takovém. Mám několik dobrých přátel, se kterými mohu trávit volný čas tak tuto odpověď využilo celkem 19 respondentů. Jako jedna z odpovědí byla, že má pár přátel, ale právě s nimi by trávil nebo trávila volný čas. Další jednou odpovědí bylo, že se dotyčná či dotyčný stýká pouze s rodinou. A jedna odpověď byla, že dotyčná nebo dotyčný je rád sama nebo sám. Což není někdy na škodu. Taky jsem osobně někdy rád sám, aby si člověk odpočinul a mohl relaxovat a třeba si srovnat myšlenky a nebýt nikým rušen.

Přátelé a známí.

22 odpovědí



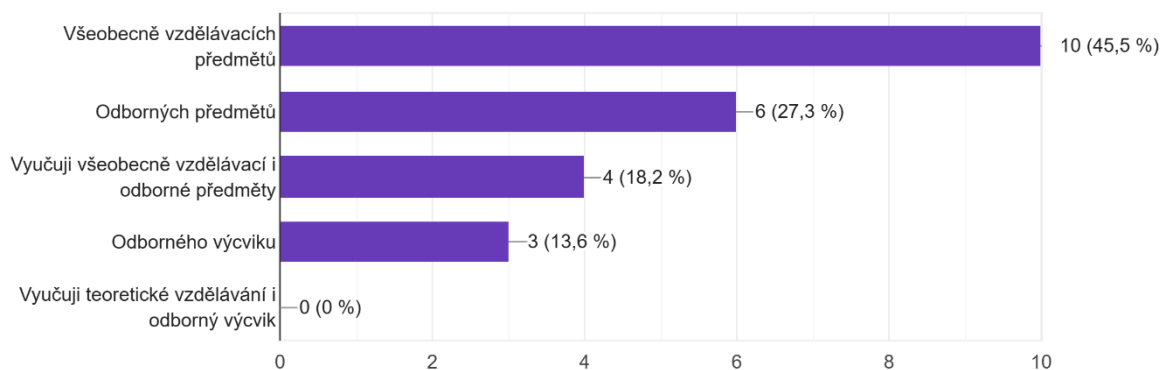
Graf 6 Přátelé a známí

Zdroj: autor práce, 2024

Další otázky jsem zaměřil na působení ve škole, zda se jedná o učitelku nebo učitele všeobecně vzdělávacích předmětů, odborných předmětů, odborného výcviku nebo možný mix odpovědí. Nejvíce respondentů odpovědělo, že jsou učitelkami a učiteli všeobecně vzdělávacích předmětů. Další častá odpověď byla učitelka nebo učitel odborných předmětů. Častou odpovědí byla i možnost, že vyučuje jak všeobecně vzdělávací předměty, tak zároveň i odborné. A 3 respondenti jsou učitelkami nebo učiteli odborného výcviku. Nevyužitá odpověď respondentů je kombinace vyučování teoretického a odborného výcviku.

Jsem učitelka/učitel.

22 odpovědí



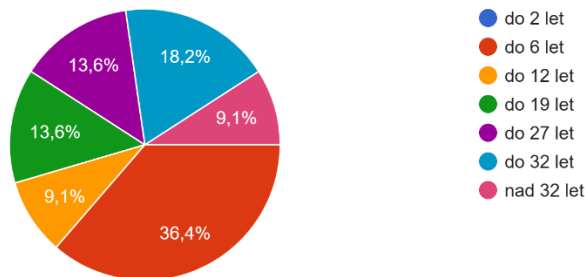
Graf 7 Jsem učitelka/učitel.

Zdroj: autor práce, 2024

Mou další otázkou na kolegyně a kolegy ze Střední školy podnikání a gastronomie, Praha 9 se týkala pedagogické praxe. Celkem 6 respondentů odpovědělo, že jejich pedagogická praxe je do 6 let, následně 4 respondenti odpověděli, že jejich praxe je do 32 let. Do 19 let pedagogické praxe mají 3 respondenti, do 27 let pedagogické praxe také 3 a do 12 let pedagogické praxe odpověděli respondenti 2. Tato otázka se zaměřila jako pedagogickou praxi obecně nikoliv na stávající škole. Což by pro výzkum mohlo být zajímavější, bohužel jsem tuto otázku do dotazníkového šetření nezařadil.

Má pedagogická praxe.

22 odpovědí



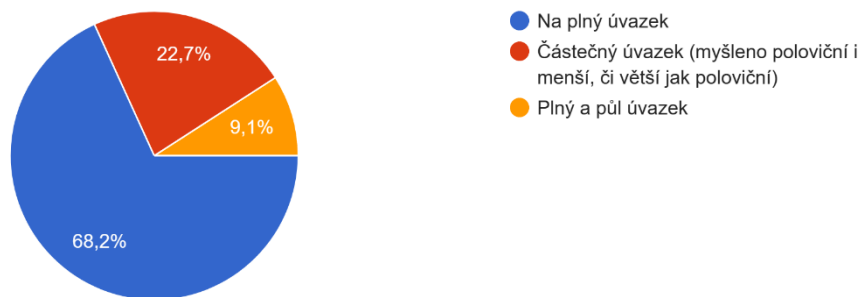
Graf 8 Pedagogická praxe

Zdroj: autor práce, 2024

Můj další dotaz pomocí dotazníku na mé kolegyně a kolegy byl, zda učí na plný úvazek, zkrácený nebo mají úvazek vyšší než plný. Na plný úvazek odpovědělo z celkového počtu 22 respondentů 15 respondentů. Pracovní smlouvu na částečný a tím bylo myšleno poloviční, menší jak poloviční či vyšší, jak poloviční úvazek odpovědělo z celkového počtu 5 respondentů a větší úvazek jak plný, tak tuto odpověď využili respondenti 2.

Učím.

22 odpovědí

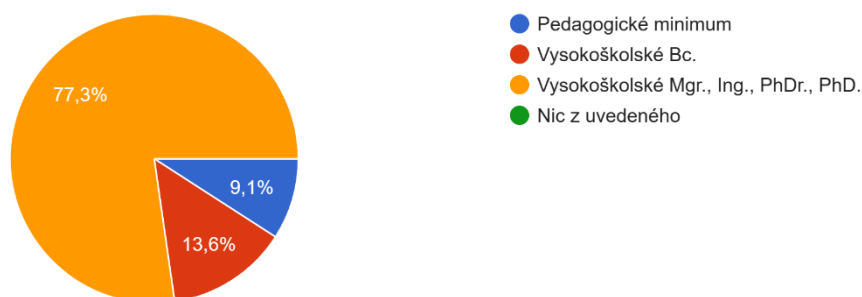


Graf 9 Učím. Pracovní úvazek

Zdroj: autor práce, 2024

Vzdělání pedagogický pracovníků je jedna z nejdůležitějších podmínek pro výkon tohoto povolání. A proto jsem tuto otázku zařadil do svého dotazníkového šetření. Vysokoškolské vzdělání zakončené titulem Mgr., Ing., PhDr., nebo PhD. má z celkového počtu odpovědí respondentů celkem 17 respondentů. Vzdělání zakončené titulem Bc. mají z respondentů 3 a pedagogické minimum mají 2 respondenti.

Vzdělání.
22 odpovědí



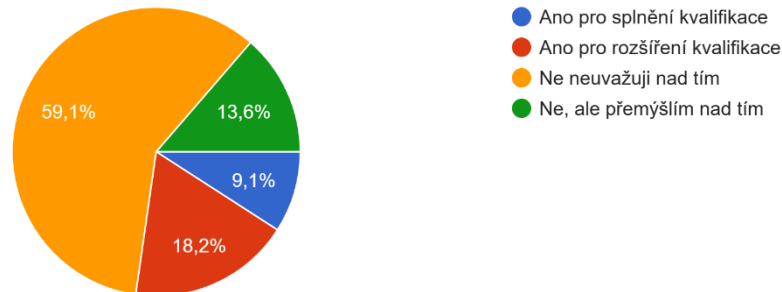
Graf 10 Vzdělání

Zdroj: autor práce, 2024

Tím, že pro výkon pedagogické činnosti musí mít učitel minimálně titul Mgr. nebo Ing. v odpovídajícím studijním programu s pedagogickými předměty a pokud ne tak si musí pedagogický pracovník dodělat takzvané pedagogické minimum. Jsem se následující otázkou doptával, zda studují pro splnění kvalifikace, či jejího doplnění nebo rozšíření, anebo nad tím uvažují nebo nad tím vůbec nepřemýšlí. Nad vzděláváním neuvažuje 13 respondentů z celkového počtu. Pro rozšíření kvalifikace studují celkem 4 respondenti, pro splnění kvalifikace studují 2 respondenti. A pro další vzdělávání přemýšlí respondenti 3.

Při zaměstnání studuji.

22 odpovědí



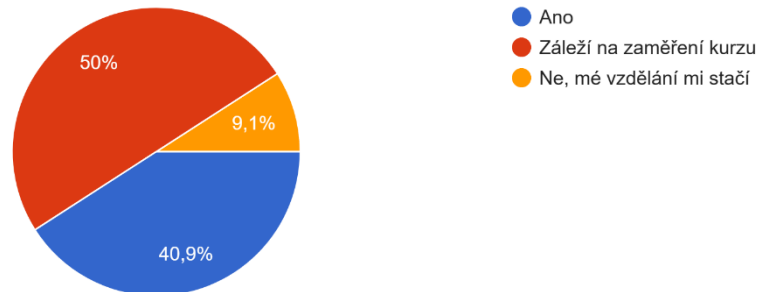
Graf 11 Při zaměstnání studuji

Zdroj: autor práce, 2024

V dnešní době je nedílnou součástí se v pedagogické profesi dále také vzdělávat a rozšiřovat svou kvalifikaci pomocí různých vzdělávacích kurzů nebo kurzů celoživotního vzdělávání, které nabízí nejen Národní pedagogický institut, ale také fakulty všech univerzit České republiky a jiné odborné instituce. Proto moje další otázka se zajímala, zda se dobrovolně učitelky a učitelé Střední školy podnikání a gastronomie, Praha 9 vzdělávají v odborných kurzech. Celkem 11 respondentů odpovědělo, že by se dobrovolně vzdělávali, ale záleželo by na zaměření kurzu. Dalších 9 respondentů odpovědělo, že se dobrovolně vzdělává a 2 respondenti odpověděli, že se dobrovolně vzdělávat pomocí kurzu nebudou, jelikož jim jejich vzdělání stačí. Mým názorem je, že ukončení vysokoškolského studia nekončí vzdělávání v pedagogickém životě, protože se výuka a výukové metody neustále vyvíjejí a spousta věcí se mění, a proto je důležité se i nadále vzdělávat ve svém oboru.

Pro rozšíření kvalifikace dobrovolně absolvuji vzdělávací kurzy.

22 odpovědí



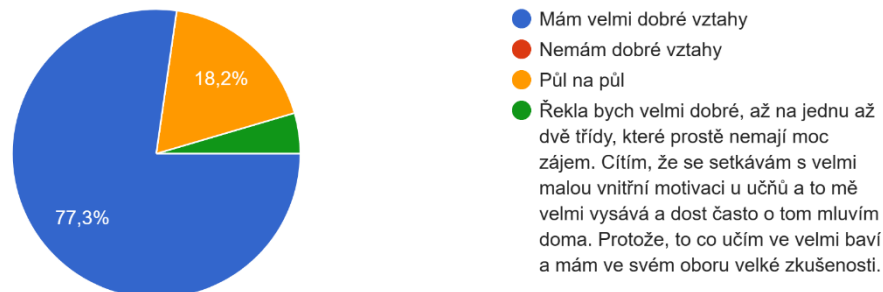
Graf 12 Pro rozšíření kvalifikace dobrovolně absolvuji vzdělávací kurzy.

Zdroj: autor práce, 2024

Vztah s žáky je pro nás učitele důležitý, a to z mnoha aspektů a nejen proto, aby se nám v dané třídě dobře vyučovalo. Ale celkově abychom do práce chodili rádi. Dobré vztahy na pracovišti, a to nejen mezi žáky ale i kolegy je pro výkon naší profese velmi důležitý. Otázka, jaký mají učitelé vztah s žáky je následovná. Velmi dobré vztahy s žáky má 17 respondentů. Půl na půl má dobrý vztah s žáky 4 respondenti. A jeden respondent konkrétně žena odpověděla, že až na jednu nebo dvě třídy, které nemají zájem. Tak se setkává s malou motivací u tříd, které se vzdělávají v učebních oborech. S čím se občas setkávám i já, jelikož i já učím 4 třídy učebních oborů a u některých se setkávám s nízkým zájmem o vzdělávání. Proto je důležité s žáky komunikovat a najít nějakou společnou cestu, aby dané vyučované hodiny byly příjemné pro obě strany.

Vztah s žáky, které vzdělávám.

22 odpovědí



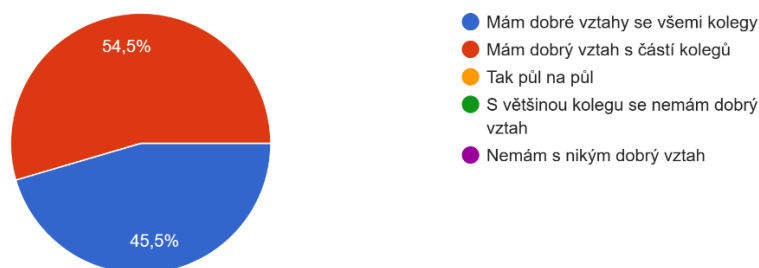
Graf 13 Vztah s žáky, které vzdělávám.

Zdroj: autor práce, 2024

Nejen vztah s žáky je důležitý, ale také vztah s kolegyněmi a kolegy, protože často můžeme sdílet zkušenosti anebo potíže s žáky a dostat tak pomocnou radu od někoho jiného. Dobrý vztah s většinou kolegů má 12 respondentů a se všemi kolegy má dobrý vztah 10 respondentů.

Vztah s kolegy.

22 odpovědí



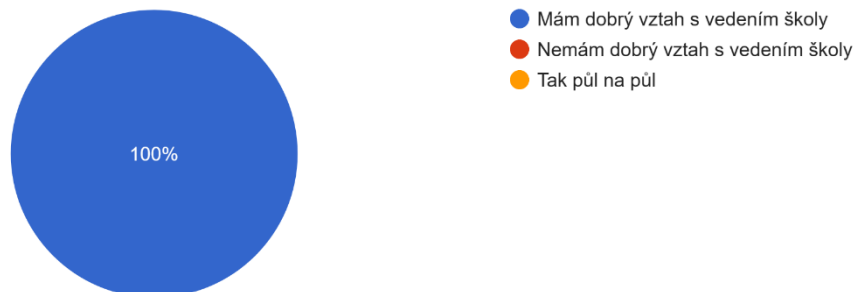
Graf 14 Vztah s kolegy

Zdroj: autor práce, 2024

Vztah s vedením školy má dobrý všech 22 respondentů. Tuto otázku jsem zařadil z důvodu, že vztah s vedením školy je důležitý pro osobní rozvoj ve škole, podpory ze strany vedení a třeba i možnostech profesního růstu.

Vztah s vedením školy.

22 odpovědí



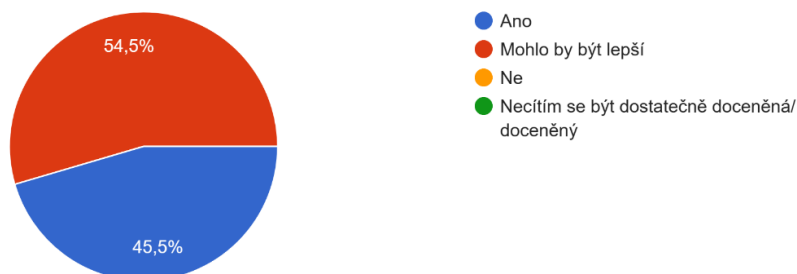
Graf 15 Vztah s vedením školy

Zdroj: autor práce, 2024

Finanční ohodnocení je součástí motivace ale i pomáhá k uspokojování všech potřeb v životě. Proto je nedílnou součástí duševního i fyzického zdraví. V dnešní době je hodně diskutované finanční ohodnocení pedagogických pracovníků a můj osobní názor je, že platové tabulky pedagogických pracovníků by se měly změnit a zvednout v každém stupni alespoň o 5 000 Kč. S finančním ohodnocením je spokojeno 10 respondentů a 12 respondentů se domnívá, že finanční ohodnocení by mohlo být o něco lepší než v jaké podobě se nyní nachází.

S finančním ohodnocením jsem spokojená/spokojený.

22 odpovědí

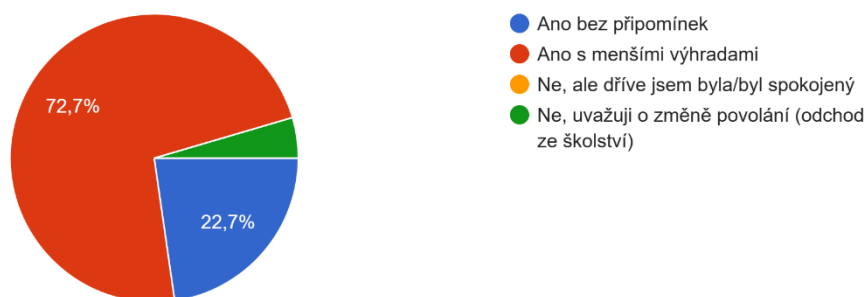


Graf 16 Spokojenost s finančním ohodnocením

Zdroj: autor práce, 2024

Pro spokojený pracovní život je důležité být spokojený v dané práci a chodit do práce rád. A proto jsem se respondentů zeptal, jak jsou rádi ve Střední škole podnikání a gastronomie, Praha 9. A dozvěděl jsem se, že 5 respondentů je ve škole velmi spokojeno, 16 respondentů je spokojených, ale mají určité výhrady a jeden respondent spokojen není a uvažuje o odchodu ze školství.

Ve škole jsem ráda/rád.
22 odpovědí



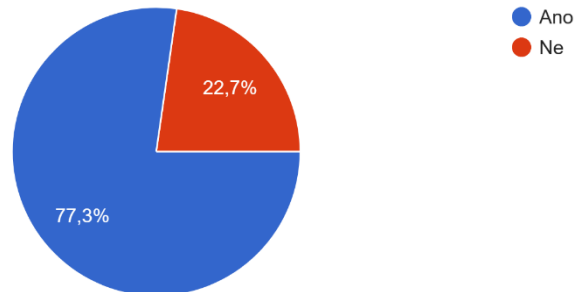
Graf 17 Ve škole jsem ráda/rád.

Zdroj: autor práce, 2024

Pro výkon pedagogické profese, ale i profese jakékoliv jiné je důležité být fyzicky zdravý. A proto jsem se dotazoval jak se učitelky a učitelé ve škole cítí po fyzické stránce zdraví. Fyzicky zdravých se cítí 17 respondentů a 5 respondentů se necítí fyzicky zdrávo. Jelikož dotazování bylo anonymní nemohu zjistit z jakých důvodů se necítí fyzicky zdraví, ale myslím si, že z důvodu vysokého věku respondentů mohou fyzické obtíže souviset s věkem dané osoby.

Cítím se fyzicky zdravá/zdráv.

22 odpovědí

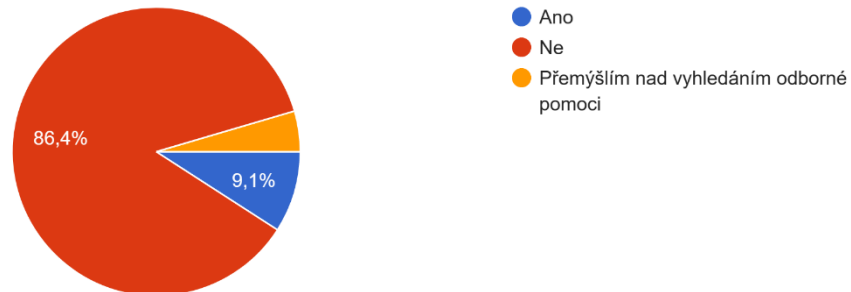


Graf 18 Cítím se fyzicky zdravá/zdráv.

Zdroj: autor práce, 2024

Práce s lidmi obnáší mnohá rizika a ve školství obzvláště. A to z důvodu, že pedagogičtí pracovníci musejí komunikovat s žáky, zákonnými zástupci, vedením školy, kolegy ale i s dalšími institucemi při řešení individuálních potíží s danými žáky. A proto je někdy dobré navštívit i odbornou pomoc formou třeba psychologa a tím se tak chránit přes navýšením stresu nebo dokonce syndromem vyhoření. A proto jsem se dotazoval, zda někdo vyhledal odbornou pomoc ve formě psychologa. A dozvěděl se, že 2 respondenti psychologa navštěvují, 1 respondent přemýšlí nad vyhledáním odborné pomoci a 19 respondentů odbornou pomoc zatím nevyhledalo nebo ji nepotřebuje. A to si myslím, že není tak špatný výsledek a je dobré, že pokud se cítíme v nějaké nerovnováze pomoc vyhledáme.

V současné době navštěvuji psychologa.
22 odpovědí

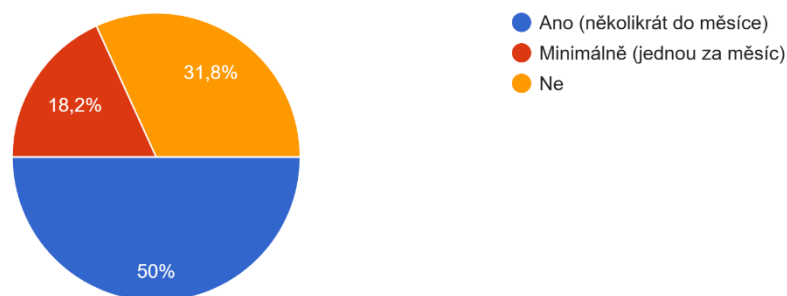


Graf 19 V současné době navštěvuji psychologa.

Zdroj: autor práce, 2024

Každého občas bolí záda, zuby, hlava nebo něco jiného, a proto si občas vezmeme lék proti bolesti abychom se cítili dobře a nebyli třeba pod tlakem dané bolesti a nás to tím pak neovlivňovalo při práci. Proto jsem se zeptal, jak často léky na bolest užívají. Několikrát do měsíce tyto léky proti bolesti užívá 11 respondentů, minimálně léky proti bolesti používají 4 respondenti. Léky na bolest nevyužívají nebo se snaží nevyužívat 7 respondentů.

Občas používám léky. (bolest hlavy, zad, atd...)
22 odpovědí



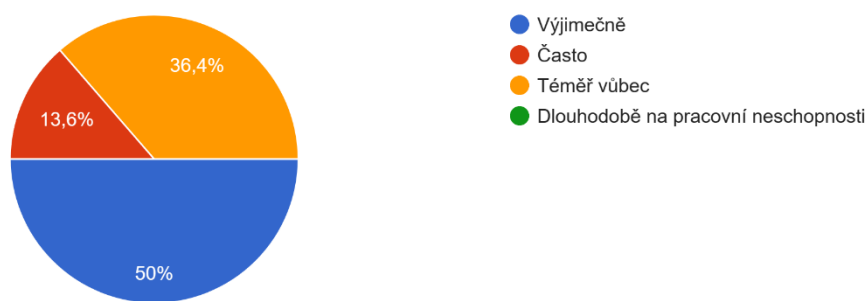
Graf 20 Používání léku proti bolesti

Zdroj: autor práce, 2024

Fyzické zdraví ale i duševní zdraví souvisí i s onemocněním a pracovní neschopnosti. Proto jsem se zeptal, jak často jsou respondenti nemocní. Výjimečně nemocných je 11 respondentů, téměř vůbec odpovědělo 8 respondentů a často nemocní jsou respondenti 3. Příčin opět může být několik ať už se jedná o nemoci související s věkem, či sezonní nemoci nebo jiné druhy nemocí. Proto je důležité dbát o své zdraví a zdraví je prostě nejdůležitější.

Jak často jsem nemocná/nemocný.

22 odpovědí



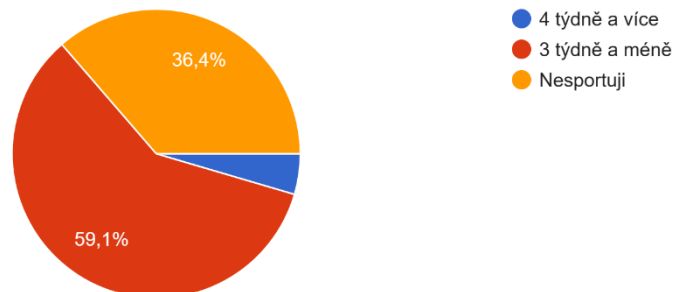
Graf 21 Jak často jsem nemocná/nemocný.

Zdroj: autor práce, 2024

Pokud chceme o fyzické zdraví pečovat je dobré mít kvalitní a pravidelnou nějakou fyzickou činnost. Zeptal jsem se kolikrát týdně provozují respondenti nějakou fyzickou aktivitu a konkrétně na nějaké sportovní aktivity. A 13 respondentů odpovědělo, že fyzickou aktivitu formou sportu provozují 3krát a méně do týdne. Žádný sport neprovozuje 8 respondentů a 1 respondent uvedl, že sportovní aktivity provozuje 4krát a více do týdne.

Fyzická aktivita. (sport)

22 odpovědí



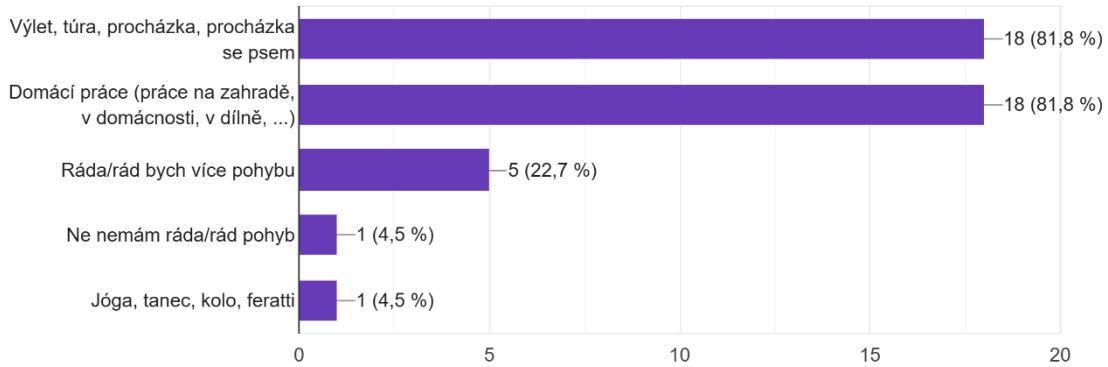
Graf 22 Fyzická aktivita. (sport)

Zdroj: autor práce, 2024

Fyzické aktivity nemusejí být vyloženě jen sportovní, ale i jinak zaměřené, a tedy jsem dal respondentům nabídku dalších možností fyzických aktivit pro péči o fyzické zdraví a někdo tím může pečovat i o své zdraví duševní. Mezi tyto aktivity patří nejvíce zvolené túry, procházky, výlety nebo venčení psů. Srovnatelně na tom jsou i práce domácí nebo práce na zahradě či dílně. Mezi další odpovědi zařadili respondenti, že by rádi uvítali i více pohybu, nebo, že pohyb rádi nemají. Doplněnou odpovědí z řad respondentů se objevila i jóga, tanec, kolo a feratti.

Běžné pohybové aktivity. (možnost více odpovědí)

22 odpovědí



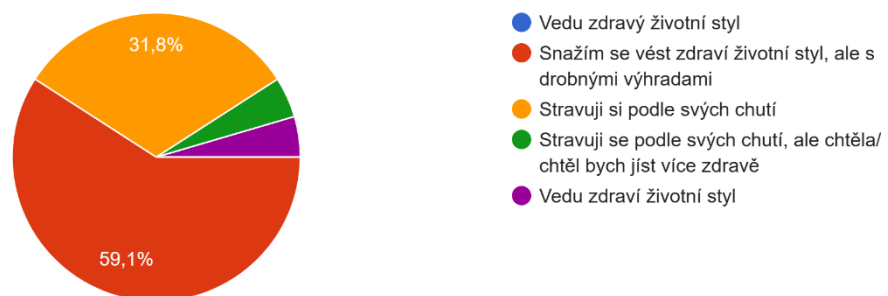
Graf 23 Běžné pohybové aktivity

Zdroj: autor práce, 2024

Se sportem ale i správnou životosprávou souvisí i správné stravovací návyky nebo jak se dnes hodně používá zdraví životní styl. Tak jsem se respondentů zeptal, jak na tom se svým stravováním jsou. Nejčastější odpovědí, na kterou odpovědělo 13 respondentů je, že se snaží vést zdravý životní styl s malými výhradami. Stravování podle svých chutí a zvyků vede 7 respondentů, 1 respondent by se rád stravoval zdravěji a 1 respondent odpověděl, že vede zdravý životní styl.

Stravování.

22 odpovědí



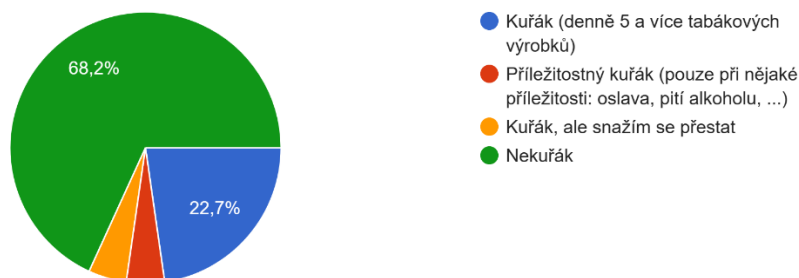
Graf 24 Stravování

Zdroj: autor práce, 2024

Životní styl nám narušují i některé neřesti jako jsou například tabákové výrobky a alkohol. Proto jsem se následně naměřil na kouření tabákových výrobků a pití alkoholu. Tabákové výrobky denně využívá 5 respondentů, 5 respondentů tyto výrobky nevyužívá vůbec. Pouze příležitostně tyto výrobky využívá jeden respondent a tabákové výrobky se snaží přestat využívat také jeden respondent.

S pitím alkoholických nápojů jsme na tom o něco lépe. Příležitostně a tím je myšleno v příležitosti oslav, návštěva známých, návštěva nějaké akce pije využije možnost napít se alkoholem 16 respondentů, 5 respondentů abstinuje a 1 respondent pije aktivně (pravidelně).

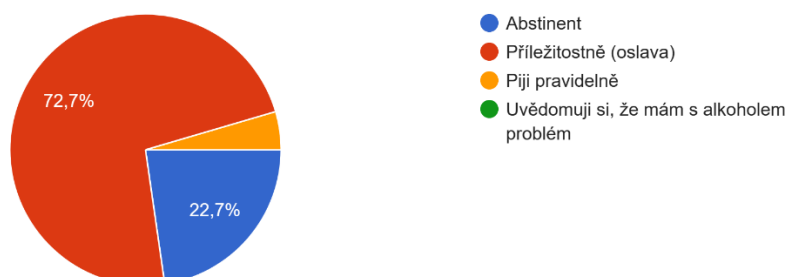
Tabákové výrobky.
22 odpovědí



Graf 25 Tabákové výrobky

Zdroj: autor práce, 2024

Alkoholické nápoje.
22 odpovědí

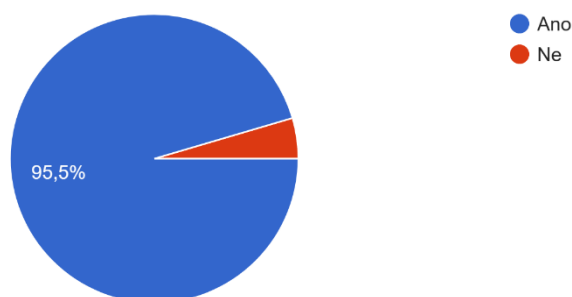


Graf 26 Alkoholické nápoje

Zdroj: autor práce, 2024

Psychické zdraví neboli duševní zdraví je nedílnou součástí života. Moje první otázka s tímto tématem byla jednoduchá, zda se cítí respondenti psychicky zdraví či nikoliv. Z 22 respondentů odpovědělo 21 respondentů, že se cítí zcela psychicky zdraví a 1 respondent odpověděl, že se psychicky zdrav necítí, s tím mohou souviset již výše či níže některé odpovědi v tomto dotazníkovém šetření.

Psychicky zdravá/zdráv.
22 odpovědí



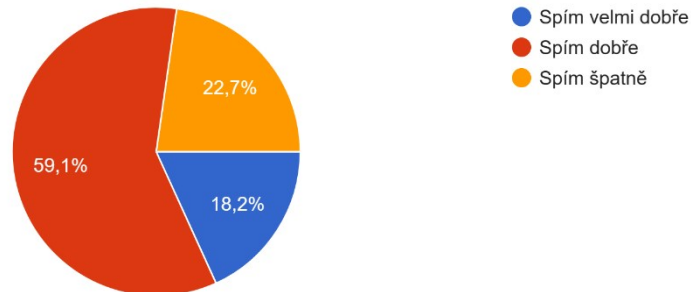
Graf 27 Psychicky zdráva/zdráv

Zdroj: autor práce, 2024

Spánkem strávíme v životě 1/3 a proto je pro člověka zdraví a dostatečně dlouhý spánek důležitý. Spánek nám ovlivňuje několik faktorů a například vhodná postel, matrace, větrání během noci, místo, kde se postel nachází a mnoho dalších faktorů. Že se spánkem nemá problém a vyspí se velmi dobře odpověděli 4 respondenti, 13 respondentů odpovědělo, že se vyspí dobře a 5 respondentů odpovědělo, že se spánkem má potíže a špatně spí.

Můj spánek.

22 odpovědí



Graf 28 Můj spánek

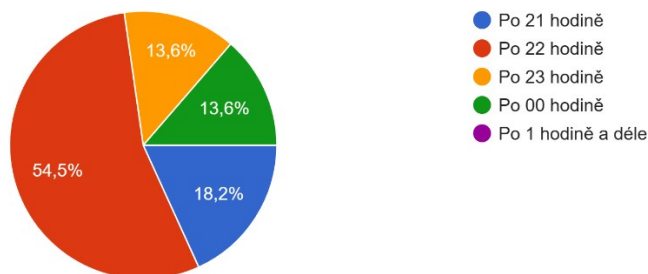
Zdroj: autor práce, 2024

S kvalitním spánkem souvisí i jeho délka, čas v kolik jdeme spát a další faktory. Na otázku v kolik chodí respondenti spát jsou odpovědi následovné po 21 hodině odchází spát 4 respondenti, mezi častou hodinu odchodu ke spánku je 22 hodina a tuto možnost zvolilo 12 respondentů, po 23 hodině chodí spát 3 respondenti a nejdéle a to po 00 hodině odchází spát také 3 respondenti.

S tímto samozřejmě souvisí délka spánku a do 8 hodin spí 13 respondentů, do 6 hodin 7 respondentů a do 10 hodin délky spánku 2 respondenti. U dospělého člověka je průměrná délka spánku mezi 6 – 8 hodinami.

V kolik chodím spát.

22 odpovědí

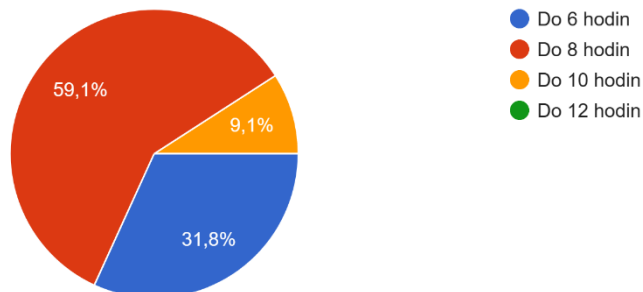


Graf 29 V kolik chodím spát.

Zdroj: autor práce, 2024

Délka mého spánku.

22 odpovědí



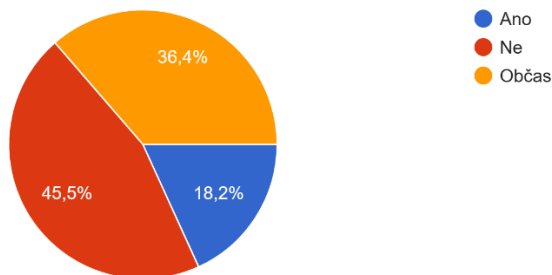
Graf 30 Délka spánku

Zdroj: autor práce, 2024

Po příchodu ze zaměstnání je také dobré si občas odpočinout, ale každý to má jinak. Já jsem se konkrétně doptával, zda si dotazovaní chodí lehnout na takzvaný odpočinek po příchodu z práce. Po příchodu z práce si nejde lehnout 10 respondentů, občas tuto možnost využije 8 respondentů a 4 respondenti tuto možnost využívají pravidelně. To zda mají možnost respondenti tuto možnost využít a po příchodu z práce si odpočinout takzvaně lehnout si se odvíjí asi od toho zda mají rodinu a musí se starat o domácnost a nebo zda členové rodiny jsou již samostatní a dají dotyčnému tuto možnost odpočinku.

Po příchodu z práce si chodím lehnout. (odpočinek)

22 odpovědí



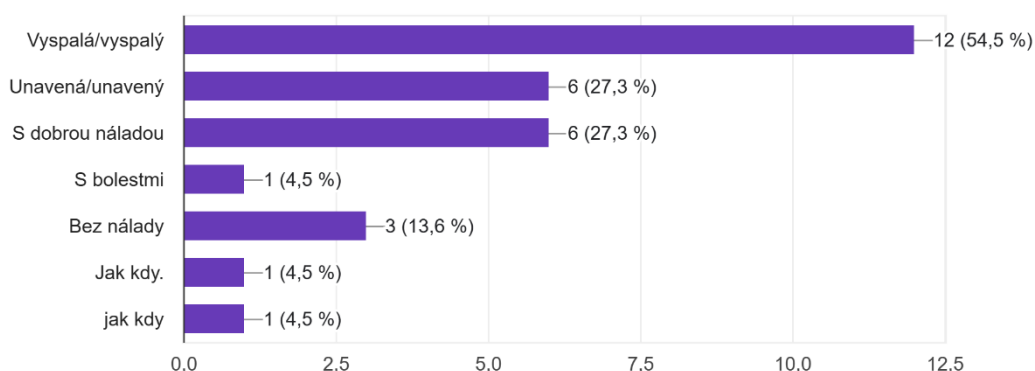
Graf 31 Po příchodu z práce si chodím lehnout. (odpočinek)

Zdroj: autor práce, 2024

Po spánku samozřejmě následuje probuzení a probuzení je to první co snad i rozhoduje o naší náladě na daný den. U mě to ve většině přídech platí. Častou odpovědí se objevuje, že respondenti se probouzí vyspalé a vyspalý. Mezi srovnatelné odpovědi patří probuzení s únavou a probuzení s dobrou náladou. Bez nálady se probouzí respondenti minimálně a se špatnou náladou ještě méně. A odpověď doplněna přes možnost v dotazníkovém šetření jiné patří i odpověď jak kdy.

Jak se budím. (možnost více odpovědí)

22 odpovědí

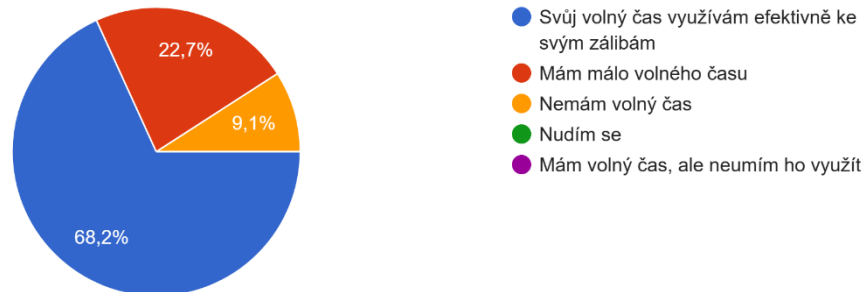


Graf 32 Jak se budím.

Zdroj: autor práce, 2024

Trávení volného času oblíbenými činnostmi je pro psychohygienu velmi důležité a pro nás také. Přeci jen u oblíbených činností můžeme odbourat stres, negativní myšlenky, vymyslet řešení na problém anebo všechny starosti na chvíli hodit za hlavu. Jak svůj volný čas využívají respondenti vidíme následovně. Svůj volný čas efektivně ke svým zálibám využívá 15 respondentů, málo volného času má respondentů 5 a žádný volný čas nemají respondenti 2. Umět pracovat s volným časem je taky těžká disciplína. Myslím si, že každý z nás nějaký ten volný čas má, ale nedokáže si ho udělat a efektivně využít. Kdo tvrdí, že volný čas nemá dle mého názoru se svým časem neumí pracovat.

Volný čas.
22 odpovědí

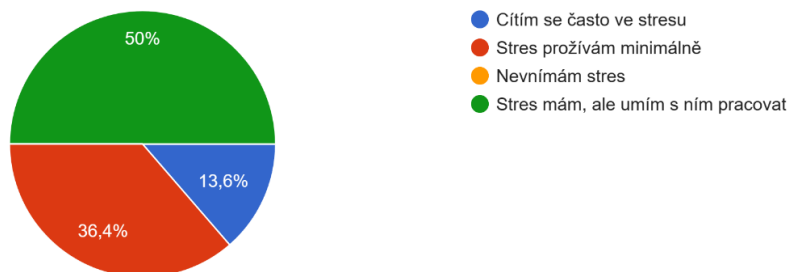


Graf 33 Volný čas

Zdroj: autor práce, 2024

Stres máme všichni. Někdo ho vnímá více někdo méně. Někdo ho zvládá lépe někdo méně. Ale pro pedagogického pracovníka je důležité stres zvládat velmi dobře a umět s ním pracovat. Do stresu se můžeme dostat sami nebo nás do stresu mohou dostat různé okolnosti nebo situace, za které úplně nemůžeme. A je jen na nás, jak daný stres zvládneme a jak ho zpracujeme. Z respondentů umí se stresem pracovat 11 respondentů, 8 respondentů uvádí, že stres prožívá minimálně a 3 respondenti se cítí často pod tlakem stresu.

Stres.
22 odpovědí

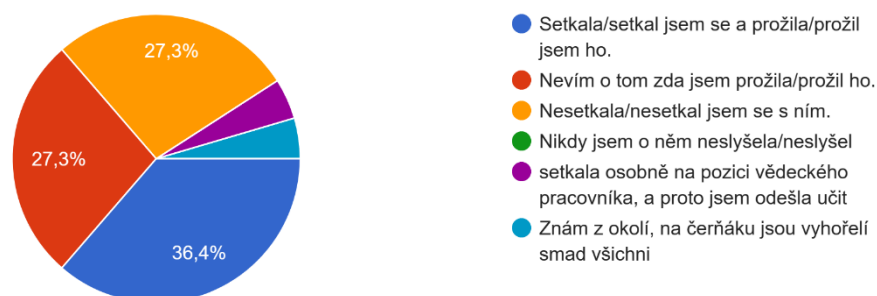


Graf 34 Stres

Zdroj: autor práce, 2024

Syndrom vyhoření často používaný pojem v pedagogickém životě. Často někdo tento pojem použije, aniž by věděl, o co konkrétně se jedná nebo zda vůbec daná situace tomu odpovídá. Já jsem se se doptával, zda se respondenti se syndromem vyhoření již setkali, prožili jej, nebo o tom nevědí. Či se s ním nesetkali, dokonce o něm neslyšeli, nebo setkali u někoho blízkého. Z 22 respondentů jich 8 odpovědělo, že se se syndromem vyhoření setkali, a dokonce jej prožili, 6 respondentů neví, zda jej prožili, 6 respondentů se s ním nesetkali. Jeden respondent si myslí, že na Střední škole podnikání a gastronomie, Praha 9 je snad většina pedagogických pracovníků vyhořelá a další doplněnou odpovědí od respondentů je odpověď, že se dotyčná osoba setkala se syndromem vyhoření na pozici vědeckého pracovníka a z toho důvodu odešla učit.

Syndrom vyhoření.
22 odpovědí



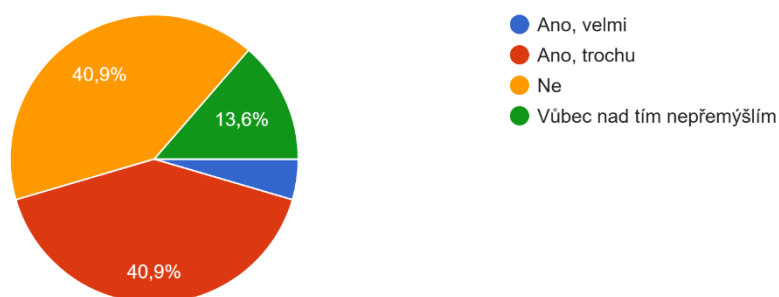
Graf 35 Syndrom vyhoření

Zdroj: autor práce, 2024

Poslední otázkou jsem se respondentů zeptal, zda se cítí syndromem vyhoření ohroženi. Protože nějakým způsobem to každého z nás aspoň trochu ohrožuje ať už to vnímáme nebo nemusíme vnímat. Trochu ohroženo syndromem vyhoření se cítí 9 respondentů, 1 respondent se cítí velmi ohrožen, 9 respondentů se necítí vůbec ohroženo a 3 respondenti nad tím vůbec nepřemýšlí. Mým názorem je o tomto pojmu vědět, ale ne nijak nad tím moc přemýšlet, aby pak nedocházelo k vsugerování a myšlení si, že syndrom vyhoření prožíváme. A toto se týká všech nemocí a možných zdraví ohrožujících faktorů.

Ohrožuje mě syndrom vyhoření.

22 odpovědí



Graf 36 Ohrožuje mě syndrom vyhoření

Zdroj: autor práce, 2024

10.3 Závěrečné shrnutí dotazníkového šetření

Problémem výzkumného šetření na Střední škole podnikání a gastronomie, Za Černým mostem 3/362, 198 00 Praha 9 byla velmi malá účast respondentů z řad učitelů teoretického vyučování i odborného výcviku. Proto mohou být data z šetření lehce zkreslená.

Ohledně věku pedagogických pracovníků, co vyšlo z dotazníkového šetření je nejčastější mezi 51 – 60 lety věku. Což nám může napovídat, že na jmenované škole bude vysoký průměrný věk pedagogických pracovníků.

Z celkového počtu respondentů 22 vyplývá, že většina je v osobním i pracovním životě spokojena a práci ve školství mají rádi a líbí se jim i v momentálním zaměstnání.

Na základě výsledků dotazníkového šetření vyplývá, že velké procento respondentů vnímají svůj osobní život spokojeně a uvedli, že svou práci mají rádi i když někteří s drobnými výhradami.

Další částí výzkumného dotazníkového šetření byl zdraví životní styl. Velká většina respondentů uvedla, že do svého zdravého životního stylu zařazuje alespoň 3 týdně nějaký sport nebo jiné fyzické činnosti vyplývající z domácích prací. Na základě dotazování zdravého stravování vyšlo najevo, že více jak polovina respondentů se snaží udržovat zdravé stravování až na malé výhrady. Následně pak druhá většina se stravuje dle svých chutí a nad zdravím stravováním nepřemýšlí.

Z dotazníkové šetření také vyplynulo, že mezi respondenty je minimální počet kuřáků a alkoholické nápoje využívají příležitostně u nějaké oslavy nebo jiného druhu akce.

Co se týče spánku jsou na tom respondenti dobře. Většina uvedla, že se spánkem potíže nemá a spí dobře. Ohledně doby, co se týká odchodu ke spánku se mezi respondenty nejvíce objevila 22 hodina a následně pak 21 hodina večer. Od toho se pak odvíjí také doba spánku, která je mezi respondenty do 8 hodin což i odpovídá standardu doby spánku dospělého člověka.

Svůj volný čas umí využívat většina respondentů efektivně ku prospěchu svého duševního i fyzického zdraví. Další většina uvádí, že má málo volného času, což může být způsobeno

několika faktory v osobním životě nebo i pracovním, ale to nelze z dotazníkového šetření posoudit.

Ohledně stresu vyplynulo z dotazníkového šetření, že polovina respondentů stres vnímá ale umí se stresem pracovat a zvládá jej. Někteří stres prožívají minimálně a jiní jsou pod stresem neustále a nedokáží s ním pracovat.

Syndrom vyhoření vyšel z dotazníkového šetření dobře. Většina se s ním setkala a prožila jej, ale dokázali s ním pracovat a zvládnout jej. Někteří se s ním nesetkali nebo o tom nevědí, jiní zas si nejsou vědomi, zda jej prožili. Jeden z respondentů ale dokázal uvést, že syndrom vyhoření prožil na jiné pracovní pozici a díky tomu odešel do školství. Syndromem vyhoření se většina cítí ohrožena, ale to je si myslím v dnešní době normální, každý se tímto nějak cítíme ohroženi. Dobré je, že si tuto možnost někteří ni nepřipouští a nepřemýšlí nad tím. Což je dobré pro duševní zdraví.

Závěrem dotazníkového šetření bych rád řekl, že by bylo dobré, aby se pro pedagogické pracovníky připravovala nějaká školení pro zvládání stresových situací a případně syndromu vyhoření. Nebo školení na téma psychohygienu či zdraví životní styl. A tím tak předcházet všem potížím s duševním zdravím.

Závěr

Cílem mé bakalářské práce bylo Vám představit Střední školu podnikání a gastronomie, Za Černým mostem 3/362, 198 00 Praha 9 a zároveň zmapovat pomocí dotazníkového šetření jaký mají pedagogičtí pracovníci pojem o psychohygieně, jak pečují o své duševní i fyzické zdraví, jak jsou na tom se zvládnutím stresu a případně syndromu vyhoření. Pro praktickou část bylo použito dotazníkové šetření, kterého se bohužel zúčastnilo pouze 22 pedagogických pracovníků z řad teoretického vzdělávání tak odborného výcviku.

Zásady psychohygieny, zdravého životního stylu je na dobré úrovni. Většina respondentů se nachází ve šťastném a spokojeném pracovním i osobním životě. Zásady psychohygieny třeba i nevědomky dodržují do určité míry všichni z respondentů. Například se jedná o udržování sociálního života s přáteli a známými, péči o své zdraví jak duševní, tak fyzické, dostatečně využívají svůj volný čas pro své oblíbené činnosti, mají dostatek spánku a nemají závislosti na tabákových výrobcích a alkoholických nápojích.

Dotazníkové šetření sice s nízkým počtem respondentů dokázalo, že mezi pedagogickými pracovníky nedochází k nevědomění si hrozby syndromu vyhoření či vysokému tlaku stresu. Respondenti mají povědomí o správné psychohygieně a zdravém životním stylu a snaží se jej aplikovat ve svém životě. Téma této bakalářské práce patří do života nejen pedagogických pracovníků ale lidí všech, protože psychohygienu a zdraví životní styl je důležitou součástí pro zdraví a dlouhý život.

Cíl této bakalářské práce byl splněn a myslím si, že i tato bakalářská práce může pomoci do budoucna studentům či pedagogickým pracovníkům zajímat se více o svou psychohygienu a zdraví životní styl.

Seznam použitých informačních zdrojů

Seznam použité literatury

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

WEST, Robert. *Modely závislosti*. Monografie (Úřad vlády České republiky). Praha: Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti, 2016. ISBN 978-80-7440-157-2.

ZVÍROTSKÝ, Michal. *Zdravý životní styl*. 2014. V Praze: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2014. ISBN 978-80-7290-661-1.

MAREŠ, Jiří. *Pedagogická psychologie*. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0174-8.

PEŠEK, Roman a Ján PRAŠKO. *Syndrom vyhoření: jak se prací a pomáháním druhým nezničit: pohledem kognitivně behaviorální terapie*. V Praze: Pasparta, 2016. ISBN 978-80-88163-00-8.

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

FONTANA, David. *Psychologie ve školní praxi: příručka pro učitele*. Vyd. 4. Přeložil Karel BALCAR. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0741-2.

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

Internetové zdroje

Zdraví a životní styl Čechů | Statistika&My (statistikaamy.cz)

Spánek a zdraví | NZIP

Modely-zavislosti.pdf (gov.cz)

Závislost: co to je? | NZIP

Jaké existují druhy stresu | Slovníček pojmů - Apas.cz

Syndrom vyhoření - základní informace, fáze, příznaky a léčba | 4health.cz

563/2004 Sb. Zákon o pedagogických pracovnících (zakonyprolidi.cz)

Střední škola podnikání a gastronomie (sougastro.cz)

Seznam příloh

Příloha 1 – Strukturovaný dotazník

Seznam obrázků

Obrázek 1 Pracovní aktivita dle vzdělání a pohlaví	15
Obrázek 2 Četnost konzumace ovoce a zeleniny	16
Obrázek 3 Délka fyzické aktivity ve volném čase	17

Seznam grafů

Graf 1 Počet žen a mužů.....	33
Graf 2 Věk respondentů.....	33
Graf 3 Rodný stav.....	34
Graf 4 Péče o dítě, které se vzdělává.....	35
Graf 5 Cítím se v osobním životě šťastná/šťastný?.....	35
Graf 6 Přátelé a známí	36
Graf 7 Jsem učitelka/učitel.	37
Graf 8 Pedagogická praxe.....	38
Graf 9 Učím. Pracovní úvazek	38
Graf 10 Vzdělání	39
Graf 11 Při zaměstnání studuji	40
Graf 12 Pro rozšíření kvalifikace dobrovolně absolvuji vzdělávací kurzy.	41
Graf 13 Vztah s žáky, které vzdělávám.....	42
Graf 14 Vztah s kolegy.....	42
Graf 15 Vztah s vedením školy	43
Graf 16 Spokojenost s finančním ohodnocením	43
Graf 17 Ve škole jsem ráda/rád.	44
Graf 18 Cítím se fyzicky zdravá/zdráv.....	45
Graf 19 V současné době navštěvuji psychologa.	46
Graf 20 Používání léku proti bolesti.....	46
Graf 21 Jak často jsem nemocná/nemocný.....	47

Graf 22 Fyzická aktivita. (sport)	48
Graf 23 Běžné pohybové aktivity	49
Graf 24 Stravování	49
Graf 25 Tabákové výrobky	50
Graf 26 Alkoholické nápoje	50
Graf 27 Psychicky zdráva/zdráv	51
Graf 28 Můj spánek	52
Graf 29 V kolik chodím spát.	52
Graf 30 Délka spánku	53
Graf 31 Po příchodu z práce si chodím lehnout. (odpočinek)	53
Graf 32 Jak se budím.	54
Graf 33 Volný čas	55
Graf 34 Stres	55
Graf 35 Syndrom vyhoření	56
Graf 36 Ohrožuje mě syndrom vyhoření	57

Příloha 1

Strukturovaný dotazník

Milé kolegyně, milí kolegové, jmenuji se Jakub Kašpar a jsem studentem 3. ročníku kombinovaného studia Učitelství praktického vyučování a odborného výcviku na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy. Tématem mé bakalářské práce je Psychohygiena pedagogických pracovníků na Střední škole podnikání a gastronomie, Praha 9 a cílem mé práce je zjistit, jaké máme my učitelé na naší škole povědomí o psychohygieně a zda její zásady uplatňujeme v praxi, a dále zjistit, jak se cítíme být ohroženi syndromem vyhoření. Děkuji za Váš čas věnovaný tomuto dotazníku.

Jsem. *

Žena

Muž

Můj věk. *

21 - 30 let

31 - 40 let

41 - 50 let

51 - 60 let

61 - 70 let

70 let a více

Rodný stav. *

- Svobodná/svobodný
- Vdaná/ženatý či registrované partnerství
- Rozvedená/rozvedený
- Vdova/vdovec

Pečuji o dítě které se vzdělává. *

- Ano 1 dítě
- Ano 2 děti a více
- Ne, děti se již nevzdělávají
- Ne, nemám děti

Cítím se v osobním životě šťastná/šťastný? *

- Ano, určitě
- Ano, ale existují chvíle kdybych se cítila/cítil šťastnější
- Ne, mé okolí mě nechápe
- Ne, můj osobní život se hroutí

Přátelé a známí. *

- Mám několik dobrých přátel, se kterými mohu trávit volný čas
- Mám jednu dobrou kamarádku/dobrého kamaráda se kterým mohu trávit volný čas
- Mám pár přátel, ale jsou to ti s kterými bych trávila/trávil volný čas
- S nikým se nestýkám jen s rodinou
- Jsem ráda/rád sám

Jsem učitelka/učitel. *

- Všeobecně vzdělávacích předmětů
- Odborných předmětů
- Vyučuji všeobecně vzdělávací i odborné předměty
- Odborného výcviku
- Vyučuji teoretické vzdělávání i odborný výcvik

Má pedagogická praxe. *

- do 2 let
- do 6 let
- do 12 let
- do 19 let
- do 27 let
- do 32 let
- nad 32 let

Učím. *

- Na plný úvazek
- Částečný úvazek (myšleno poloviční i menší, či větší jak poloviční)
- Plný a půl úvazek

Vzdělání. *

- Pedagogické minimum
- Vysokoškolské Bc.
- Vysokoškolské Mgr., Ing., PhDr., PhD.
- Nic z uvedeného

Při zaměstnání studuji. *

- Ano pro splnění kvalifikace
- Ano pro rozšíření kvalifikace
- Ne neuvažuji nad tím
- Ne, ale přemýšlím nad tím

Pro rozšíření kvalifikace dobrovolně absolvuji vzdělávací kurzy. *

- Ano
- Záleží na zaměření kurzu
- Ne, mé vzdělání mi stačí

Vztah s žáky, které vzdělávám. *

- Mám velmi dobré vztahy
- Nemám dobré vztahy
- Půl na půl
- Jiná...

Vztah s kolegy. *

- Mám dobré vztahy se všemi kolegy
- Mám dobrý vztah s částí kolegů
- Tak půl na půl
- S většinou kolegu se nemám dobrý vztah
- Nemám s nikým dobrý vztah

Vztah s vedením školy. *

- Mám dobrý vztah s vedením školy
- Nemám dobrý vztah s vedením školy
- Tak půl na půl

S finančním ohodnocením jsem spokojená/spokojený. *

- Ano
- Mohlo by být lepší
- Ne
- Necítím se být dostatečně doceněná/doceněný

Ve škole jsem ráda/rád. *

- Ano bez připomínek
- Ano s menšími výhradami
- Ne, ale dříve jsem byla/byl spokojený
- Ne, uvažuji o změně povolání (odchod ze školství)

Cítím se fyzicky zdravá/zdráv. *

- Ano
- Ne

V současné době navštěvuji psychologa. *

- Ano
- Ne
- Přemýšlím nad vyhledáním odborné pomoci

Občas používám léky. (bolest hlavy, zad, atd...) *

- Ano (několikrát do měsíce)
- Minimálně (jednou za měsíc)
- Ne

Jak často jsem nemocná/nemocný. *



- Výjimečně
- Často
- Téměř vůbec
- Dlouhodobě na pracovní neschopnosti

Fyzická aktivita. (sport) *

- 4 týdně a více
- 3 týdně a méně
- Nesportuji

Běžné pohybové aktivity. (možnost více odpovědí) *

- Výlet, túra, procházka, procházka se psem
- Domácí práce (práce na zahradě, v domácnosti, v dílně, ...)
- Ráda/rád bych více pohybu
- Ne nemám ráda/rád pohyb
- Jiná...

Stravování. *

- Vedu zdravý životní styl
- Snažím se vést zdraví životní styl, ale s drobnými výhradami
- Stravuji si podle svých chutí
- Stravuji se podle svých chutí, ale chtěla/chtěl bych jíst více zdravě

Tabákové výrobky. *

- Kuřák (denně 5 a více tabákových výrobků)
- Příležitostný kuřák (pouze při nějaké příležitosti: oslava, pití alkoholu, ...)
- Kuřák, ale snažím se přestat
- Nekuřák

Alkoholické nápoje. *

- Abstinent
- Příležitostně (oslava)
- Piji pravidelně
- Uvědomuji si, že mám s alkoholem problém
- Jiná...

Psychicky zdravá/zdráv. *

- Ano
- Ne

Můj spánek. *

- Spím velmi dobře
- Spím dobře
- Spím špatně

V kolik chodím spát. *

- Po 21 hodině
- Po 22 hodině
- Po 23 hodině
- Po 00 hodině
- Po 1 hodině a déle

Délka mého spánku. *

- Do 6 hodin
- Do 8 hodin
- Do 10 hodin
- Do 12 hodin

Po příchodu z práce si chodím lehnout. (odpočinek) *

- Ano
- Ne
- Občas

Jak se budím. (možnost více odpovědí) *

- Vyspalá/vyspalý
- Unavená/unavený
- S dobrou náladou
- S bolestmi
- Bez nálady
- Jiná...

Volný čas. *

- Svůj volný čas využívám efektivně ke svým zálibám
- Mám málo volného času
- Nemám volný čas
- Nudím se
- Mám volný čas, ale neumím ho využít

Stres. *

- Cítím se často ve stresu
- Stres prožívám minimálně
- Nevnímám stres
- Stres mám, ale umím s ním pracovat

Syndrom vyhoření. *

- Setkala/setkal jsem se a prožila/prožil jsem ho.
- Nevím o tom zda jsem prožila/prožil ho.
- Nesetkala/nesetkal jsem se s ním.
- Nikdy jsem o něm neslyšela/neslyšel
- Jiná...

Ohrožuje mě syndrom vyhoření. *

- Ano, velmi
- Ano, trochu
- Ne
- Vůbec nad tím nepřemýšlím