

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA PSYCHOLOGIE

STRES A PSYCHOHYGIENA UČITELE V MATEŘSKÉ ŠKOLE

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Marcela Sedláčková

Učitelství pro MŠ

Vedoucí práce: Mgr. Václava Klímová

Plzeň, 2020

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, 30. června 2020

.....

vlastnoruční podpis

Poděkování

Ráda bych touto cestou poděkovala Mgr. Václavě Klimtové, vedoucí práce, za odborné vedení práce, podporu a cenné rady, doporučení, při zpracování bakalářské práce. Dále bych chtěla poděkovat všem spolupracujícím respondentům, kteří věnovali svůj čas vyplňování dotazníku a v neposlední řadě za trpělivost mojí rodiny.

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINAL ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE.

OBSAH

ÚVOD

1. Předškolní vzdělávání.....	6
1.1 Učitelé v MŠ.....	7
1.2 Specifika préprimární pedagogiky.....	10
2. Příčiny zátěže v profesi učitele MŠ.....	12
2.1 Nároky a povinnosti na učitele v MŠ.....	13
2.2 Duševní a fyzická zátěž v profesi učitele.....	14
3. Stres a jeho charakteristika.....	15
3.1 Stresory a fáze stresu.....	15
3.2 Pracovní stres.....	16
3.3 Důsledky stresu.....	17
3.4 Zvládání stresu a jeho strategie.....	19
4. Psychohygienu.....	23
4.1 Význam psychohygieny.....	23
4.2. Zásady a druhy psychohygieny.....	24
4.3 Aplikace duševní hygieny v návaznosti na vykonávanou profesi.....	25
5. Definice výzkumného problému.....	28
6.Cíl výzkumu.....	28
7. Metody výzkumu.....	28
8.Charakteristika vzorku respondentů.....	29
9. Sběr a zpracování dat.....	29
10. Výsledky šetření.....	30
11. Shrnutí a sumarizace dat.....	48
ZÁVĚR.....	50
RESUME.....	51
POUŽITÉ ZDROJE.....	53
PŘÍLOHY.....	I

Úvod

Nejen z důvodu péče a zodpovědnosti za své zdraví v současné době, která je plná změn a stresových situací, je žádoucí osvojit si základy duševní hygieny a pečovat o své duševní zdraví. Se stresem se setkává každý jedinec téměř denně. Někdy si to možná neuvědomuje, někdy stres způsobí nemalé potíže. Tato bakalářská práce by se ráda podělila o nejnovější poznatky v oblasti duševní hygieny a faktory, které pomáhají ke snížení stresu. Práce nastiňuje cesty k budování správných postojů, k chápání významu osvojování si vědomostí a dovedností z oblasti péče o zdraví, tělesné a duševní aktivity, odpočinku, zásad životosprávy, řešení konfliktů a životních situací, zvládnutí emocionálního napětí, psychických zátěží a stresových situací, sebereflexe a reflexe a využití vhodných technik a postupů. Motivací k této práci byla snaha hlouběji proniknout danou problematikou i právě proto, že se v současném předškolním vzdělávání neřeší a nepředchází se tím systematicky syndromu vyhoření u učitelů.

Bakalářská práce bude obsahovat popisný teoretický text a popis procesu výzkumného šetření. V první části bude v teoretických kapitolách otevřena problematika předškolního vzdělávání a učitel jako významného činitele edukačního procesu v mateřské škole. Dále budou specifikovány hlavní příčiny zátěže v tomto povolání a charakterizován stres, který je nejčastější reakcí na nadměrnou zátěž. Důsledkem stresu spouští náš organismus obranné systémy a po jejich opadnutí se dostávají negativní důsledky stresu na našem psychickém i fyzickém zdraví. Proto je záměrem jednu kapitolu věnovat duševní hygieně, která je nezbytnou součástí prevence a také možností, jak eliminovat psychické i fyzické důsledky na minimum.

V empirické části budou pomocí kvantitativního výzkumu zpracována data, která budou získána prostřednictvím dotazníkového šetření. Hlavním cílem výzkumu bude zmapovat subjektivní postoje učitelů v mateřské škole ke vnímání stresu, stresorům, jaké způsoby používají pro prevenci nebo při zasažení akutním stresem, a která z možných druhů psychohygieny je nejpreferovanějších u těchto učitelů. Další, ale stěžejní informací bude zjistit, zda pedagogičtí pracovníci působící v předškolním vzdělávání, vnímají vyšší zátěž

v souvislosti s inkluzí, která přináší nároky na učitele. Po sumarizaci dat budou popsány závěry šetření a v případě potřeby budou navržena konkrétní zvládnutelná opatření.

1 Předškolní vzdělávání

Autorka Svobodová (2010) ve své knize uvádí, že předškolní vzdělávání v České republice prošlo řadou zásadních a pozitivních změn a je již rovnocenně srovnatelné se zahraničím. To vše bylo a stále je realizováno na podkladě přijatých rozhodnutí a závazných dokumentů. Vymezení těchto dokumentů vychází z Národního programu vzdělávání (dále jen NVP RV), strategického dokumentu, platného od roku 1999 a naposled doplněného v roce 2004. Podrobněji kurikulum pokračuje v Rámcovém vzdělávacím programu předškolního vzdělávání (dále jen RVP PV), pak skrze dokument Školní vzdělávací program pro předškolní vzdělávání (dále jen ŠVP PV), který je specifický a více rozpracovaný dle jednotlivých předškolních zařízení, a nakonec Třídní vzdělávací plán (dále jen TVP), kurikulum tvořené pedagogy v jednotlivých třídách. RVP PV nabízí pohled na to, jak vytvářet vlastní školní vzdělávací programy, že je potřeba uplatňovat integrované vzdělávání a vývojová specifika dětí předškolního věku, že vzdělávání by mělo být individualizované k potřebám a možnostem jednotlivců, že by měly být užívány odpovídající metody a formy práce, dále ukazuje praktické aplikace cílů předškolního vzdělávání skrze klíčové kompetence a vymezuje potřebu dodržování základních podmínek, v neposlední řadě vyzdvihuje důležitost evaluace. Tento dokument je pro pedagogy nepostradatelný i v tom, že nespecifikuje jen požadavky a trendy, ale popisuje i problémy a rizika. ŠVP PV má být chápán jako vzdělávací plán, který zahrnuje cíle, obsah, prostředky, podmínky a způsoby hodnocení výsledků. Pro školy by to mělo znamenat větší volnost a autonomii. Tento dokument by měl být provázán s RVP PV, oblasti by měl více rozvíjet a konkretizovat, od obecného ke konkrétnímu. TVP by mělo být kurikulum konkrétní třídy, konkrétního kolektivu pedagogů. Opět by měl odrážet obecné z RVP PV, konkrétní pokyny, zásady v plánování z ŠVP PV pro danou školu a dílčí z TVP pro konkrétní třídu.

Realizace vzdělávání v mateřské škole dle Svobodové (2010) vymezuje vztah mateřské školy a rodiny, komunikaci mezi nimi, ale i společné akce a tvoření. Děti by měly v předškolním vzdělávání najít naplnění svých základních potřeb, a to nejen fyziologických, ale i bezpečí, uznání, lásku, seberealizaci. Učitel by měl být správným vzorem, který by měl dávat hlavně pozitivní zpětnou vazbu, měl by umět správně s dětmi efektivně komunikovat, správně organizovat čas ve třídě, využívat v dostatečné míře

různé formy her a prožitkové učení, podporovat prosociální činnosti a chování. V edukačním procesu, výchově a vzdělávání, by měla kontinuálně probíhat evaluace a diagnostika, což procesu poskytne zpětnou vazbu, zda se naplnil, hodnotí ho a naznačí směry i možnosti.

Mertin (2016) doplňuje a stojí za myšlenkou, že všechny děti patřící do jedné společnosti nemáme právo vyčleňovat. Otevřeně mluví o inkluzi jako o procesu i v užším slova smyslu, tedy že pro každé dítě by měl učitel využívat nejhodnější metody a formy v edukačním procesu. Mínil, že inkluze se dotýká všech dětí, tedy i dětí se speciálními vzdělávacími potřebami, že vede k uspokojování jejich potřeb i dosažení úspěchu, úspěšnosti a celkového rozvoje podle jejich možností. Tím tedy více méně potlačuje segregaci. Proti tomu hovoří názory některých praktických pedagogů ve smyslu, že nemají speciálně-pedagogické vzdělání, což ale může řešit celoživotní vzdělávání a tvrdí, že děti se speciálními vzdělávacími potřebami brzdí edukační proces. Předškolní edukace dle Mertina (2016) je velmi nedoceněná, neboť osvojené znalosti a dovednosti, školní úspěchy jsou připisovány spíše vyššímu stupni vzdělávání, přestože v předškolním zařízení je postaven základ všeho budoucího.

Předškolní vzdělávání obohacují v současnosti také dle Šmelové a Prášilové (2018) alternativní didaktiky škol Montessori, Waldorfské, Začít spolu, Lesní školky, Tvořivé školy, Zdravé školy. Tato nabídka se tak stává součástí školních vzdělávacích programů jednotlivých předškolních zařízení. Všechny alternativní typy škol a školek jsou svojí didaktickou nabídkou školami otevřenými. Pestrost forem je podložena neotřelostí, popírající dlouhodobě zavedené zvyky, více pracující s vědeckými poznatky. Jejich efektivitu a úspěšnost podporuje také fakt, že tradiční školy a školky přejímají a přebírají některé prvky a principy.

1.1 Učitelé v MŠ

Dle Svobodové (2017) by měl být učitel v předškolním vzdělávání především člověk, pak pedagog, psycholog, ale i partner a kamarád. Toto povolání by mělo být bráno spíše jako poslání než povolání. Pedagog by měl umět vytvářet pro děti vyvážené prostředí pro jejich i svou seberealizaci, bezpečí, při respektování individuálních potřeb a zájmů dětí. Dětem by měl být více partnerem než nadřazeným, dodávajícím dostatek možností a příležitostí k činnostem, k podporování aktivit a jejich snahy prostřednictvím hry o samostatnost.

Učitel má hledat více toho dobrého v každém dítěti a dítě správně nasměrovat a dopomoci k osvojování hodnot a postojů, popisným jejich věku. Vzdělání učitele předškolního zařízení je pouze základem, jeho vzdělávání je celoživotní záležitostí, kdy průběžně hledá a upevňuje si nové metody, pomůcky, aktivity. Učitel má představovat pro děti správný vzor při společných aktivitách, a to i těch, které jsou tzv. prázdná místa, hluché chvíle, vznikající při změnách v činnostech jako je čekání na svačinu, převlékání se na vycházku ven a podobně. Osobnost učitele, jeho znalosti, dovednosti, zkušenosti, metody, jsou startovní čarou a podkladem pro práci s dětmi. Důležité je osobní nastavení a vyzrálost, zodpovědnost (Svobodová, 2017).

U učitele je žádoucí, aby realizoval vlastní pravidelnou sebereflexi ve svých jednáních a přístupech při práci s dětmi. Je důležité, aby neopomínal na zavedení pravidelných stereotypů u dětí předškolního věku, protože jsou velmi důležité a vedou k lepšímu pochopení a osvojování návyků. Můžeme jmenovat například mytí rukou před i po jídle nebo po toaletě, úklid hraček, úklid svého pracovního místa, poděkování, pozdravení. Učitelé mají disponovat empatií, uměním naslouchat a zároveň brát dítě takové jaké je. Některé nežádoucí projevy dítěte nemá pedagoga chápat tak, že cílem dítěte je záměrně učitele ničit, ale uvědomit si, že za jeho chováním stojí především jeho výchova v rodině v kombinaci s jeho dispozicemi, vlastnostmi. Pro vykonávání práce s dětmi je nezbytné posilování nejen vlastní kreativity, ale i přirozenou kreativitu v dítěti. Tvořivost by mělo být to, co děti i učitele baví a posunuje je. Velmi vhodná je podpora cílené aktivity při zadaných činnostech s následnou pochvalou pro děti, i když se aktivita nebo výkon dítěte zcela nepovedl. Dále by pak dle Svobodové (2017) měl pedagog oceňovat originalitu, která je samozřejmě možná i od nejmenších dětí. Můžeme ji najít například při způsobu dětské prezentace v řízené i volné činnosti. Učitel by se měl snažit rozpoznat vznikající problém a preventivně ho v čase či při jeho vzniku řešit. Podpora spolupráce s rodiči by měla stát na vzájemné důvěře a respektování obou stran. S rodiči a dětmi by se učitel měl zapojovat do společných aktivit. Rodičům by měl pomáhat při konzultacích v rámci objasnění pojmů a doporučení z poraden nebo v rámci sladění pravidel školy a rodiny, měl by se umět zaměřovat individuálně na konkrétní dítě, snažit se hledat ve vztahu k rodičům společnou cestu a řeč. Učitelé ve škole spolupracují s týmem osob, s kuchařkami, ředitelem a s kolegy. Při práci pedagoga je nebytný partnerský přístup, zjednodušeně lze říci, že bez kooperace se není možné obejít. Předpokladem fungování jsou společné cíle a

vzájemná společná zodpovědnost. I když každý učitel má svůj osobitý přístup, snahou je postupy sladit v konstruktivní spolupráci. Aby bylo dosaženo těchto cílů, je prospěšné, aby v pracovním procesu vládla pozitivní atmosféra, která se začíná nejčastěji od vedení a následně rozvíjí vazby mezi zaměstnanci. Závěrem Svobodová (2017) dodává, že učitel by se měl nechat inspirovat dětmi a průběžně by měl mapovat zpětnou vazbu od dětí. Autorka to vidí jako nezbytný předpoklad pro rozvoj a posun dětí i učitele v edukačním procesu.

Pokud by měl být přesně vymezen pojem učitel mateřské školy, je možné ho objasnit takto: Učitel je jako jeden ze základních činitelů výchovně-vzdělávacího procesu, je to profesionální pedagogický pracovník spoluodpovědný za přípravu, řízení, organizaci a výsledky výchovně vzdělávacího procesu. K výkonu je nezbytná pedagogická způsobilost, získaná příslušným vzděláním. Aby výkon profese byl vykonáván v právním souladu, je nezbytné vysokoškolské bakalářské nebo magisterské studium. „Dle zákona č.563/2004 Sb., dle § 2, odst. 1, je učitelem osoba, která vykonává přímou vyučovací, přímou výchovnou, přímou speciálně-pedagogickou nebo přímou pedagogicko-psychologickou činnost, a to přímým působením na vzdělávaného, kterým se uskutečňuje výchova a vzdělávání na základě zvláštního právního předpisu. Pedagogické pracovníky můžeme dělit do kategorií. První kategorie je označována jako pedagogický personál, pedagogové a vychovatelé. Druhou kategorií reprezentuje pečovatelský personál, jsou to dětské sestry, jeslové sestry a pečovatelky. Třetí kategorií tvoří pomocný personál, zpravidla jsou to asistenti. Označení učitel mateřské školy byl oficiálně zaveden v roce 1934 výnosem ministerstva školství a národní osvěty. Do této doby, od konce 18. století, bylo užíváno označení pěstounka (Syslová, 2017, s. 73-75)“. Dle Syslové (2017) jsou profesní činnosti učitele velmi osobité, variabilní a vedou děti k postupnému získávání:

- Vědomostí, dovedností, hygienických a sociálních návyků.
- Podpory v rozvoji osobnosti v oblasti emocionální, rozumové a tělesné.
- Podpory v rozvoji osobnosti před vstupem do školy.

Modely kompetencí kvalitního učitele (Syslová, 2019, s. 89-90) můžeme dělit na dvě skupiny: „První je *Kompetentní učitel pro 21. století* dle mezinárodního profesního rámce kvality učitele mateřské školy ISSA, obsahující sedm oblastí k vyhodnocení pomocí kritérií a indikátorů rozpracovaných pro jednotlivé oblasti, kterými jsou: Komunikace, rodina a

komunita, inkluze, různorodost a demokratické hodnoty, plánování a hodnocení, výchovně-vzdělávací strategie, učební prostředí, profesní rozvoj. V České republice se stal evaluační nástrojem *Rámcem profesních kvalit učitele mateřské školy*, který je využíván jako druhý model. Základem tohoto modelu jsou profesní činnosti, profesní kompetence učitele, chápány jako soubor znalostí, dovedností a postojů, hodnot i osobních charakteristik.“ Vše dle Syslové (2019) směřuje k tomu, aby se z učitele stal reflektivní praktik s reflektivním myšlením, který užívá reflektivní vyučování, podporující tvořivost učitele a odpovědnost v komplexních pedagogických situacích.

Syslová a kol. (2019) předkládá výčet problémů a rizik v práci učitele předškolního vzdělávání: „Shledává je ve vysokých úvazcích přímé pedagogické práce, vysokých počtech dětí ve třídách, nejnižších platech z učitelských povolání, v nízkých kvalifikačních požadavcích (dostačující je střední škola), v autonomii jako důsledku decentralizace školství, kdy se očekává větší kreativita od učitelů a nové profesní znalosti podmíněné proměnami kurikula, v podceňování náročnosti práce učitele mateřské školy, přestože jejich práce má celospolečenské a celoživotní dopady na osobnost dítěte“. Dále tato autorka dodává, že profesi učitele v mateřské škole provází stále zvyšující se počet problémových dětí, vyšší požadavky na administrativu učitele, nedostačující podmínky a technické zázemí ve školkách. Existenci těchto faktorů podmiňuje nemožnost plnění kvalitního výkonu profese učitele mateřské školy.

1.2 Specifika préprimární pedagogiky

Dětství by mělo být chápáno jen jako dílčí etapa člověka, není vytvořeno jen pouhým narozením, ale postupným formováním a determinací vlivem společnosti. Lze to vnímat i jako sociální produkt naší společnosti. Historie ukázala, že ne vždy je chápán status dítěte rovnocenně se statusem dospělého. Teprve ve 20. století se začaly zlepšovat životní podmínky dětí, vznikalo jejich nové sociální postavení. S tím korespondoval rozvoj zejména psychologických a pedagogických disciplín, postavení školy, postavení rodiny, začaly také probíhat intenzivněji socializační procesy. Kolláriková (2001) k tomu dodává, že důležité bylo pochopení, že včasné vyjasnění vzájemných kompetencí, tedy vztahů, kdo má jakou povinnost a kdo má jakou pravomoc v socializačním procesu dítěte, bylo velmi zásadní. Tvrdí, že škola dříve častěji komunikovala s rodinou nepřímo skrze děti, než na přímo prostřednictvím setkání a schůzek či společných akcí. Celý socializační proces je

založen a na rovnoprávnosti dítěte a dospělého, na hledání kompromisů, nikoli pouze na kladení požadavků. Říká, že dospělí by měli být dítěti v předškolním věku vzorem, zdrojem morálních a kulturních hodnot, měli by rozvíjet jeho strategie k řešení úkolů i kompetence k sobě sama, k nejbližšímu okolí i společnosti. Kolláriková (2001) vyzdvihuje základní práva a povinnosti rodiny v předškolním vzdělávání, systematickosti ve výchově a vzdělávání, a to, že dříve lhostejný a necitlivý přístup byl postupně nahrazen novou pozicí dítěte, dítěte integrovaného do společnosti. Kolláriková (2001) plně podporuje všestranný rozvoj osobnosti dítěte, osobnostní orientaci na dítě. Hlavní cíle předškolního vzdělávání vidí jako pomoc v emocionálním, estetickém a sociálním rozvoji, zejména v sebepojetí a samostatnosti, v pomoci při poznávání a učení se novým věcem, ve vytváření podmínek, dále pak v pomoci v rozvoji řečových dovedností a konečně i v pomoci při rozvoji v kognitivních oblastech. Cílem snažení by mělo být připravit dítě na život a samozřejmě na jeho vstup do školy, umožnit dítěti být připravený a úspěšný podle jeho daných i rozvíjených schopností a dovedností. Tomuto procesu by měla být nápomocna pravidelná diagnostika dítěte pedagogem, jeho pozitivní hodnocení dítěte i individuální pedagogická a psychologická intervence.

Učitel musí (Syslová, 2017) přistupovat v předškolním vzdělávání s vědomím vývojových a individuálních zvláštností dětí. Musí chápat, že symbolické a předpojmové myšlení lpí na stereotypch a rituálech (příkladem mytí rukou, stolování) a předchází názorným myšlenkovým operacím reprezentující například egocentrismus. V kognitivních oblastech tvrdí, že je vývoj postupně diferencován dle toho, jak dozrává centrální nervový systém v procesu socializace a učení v nejširším slova smyslu. Říká, že dominuje představivost a fantazie, kreativita i konkrétní myšlení. Učitel by měl dle autorky také věnovat pozornost složkám osobnosti dítěte jako je temperament, schopnosti, potřeby a zájmy, sebepojetí. Zpočátku dítě vnímá svět prostřednictvím svých smyslů, je závislé na vnější dopomoci, usměrňování, neboť není schopno dostatečně regulovat svoje chování a rozhodování. Proto je nanejvýš důležité vytvoření opravdu kvalitního vztahu mezi učitelem a dítětem.

2 Příčiny zátěže v profesi učitele MŠ

Na profesi učitelství (Bártová, 2011) jsou společensky velmi vysoké nároky profesní i osobnostní. Předpokládá se, že učitelé budou dle standardů vychovávat a vzdělávat děti, budou jim oporou i v situacích bez výuky, budou je ochraňovat a pomáhat jim v nesnázích. Učitel bývá do své práce často osobně zainteresován, a proto udržení psychické pohody, zdraví a výkonnosti v práci a v osobním životě může být pro učitele nedostupným cílem. To souvisí i s tím, že u nás chybí nebo je nedostačující systematická péče o psychické zdraví učitelů. Učitel snadněji podléhá stresu, který může vést až k syndromu vyhoření. Stres je psychofyzická reakce na vnější a vnitřní zátěž, je to stav únavy, kolabujícího zdravotního stavu, často s depresí. Snižuje se výkonnost, zhoršují se vztahy s dětmi i kolegy a negativní dopady lze mnohdy pozorovat i v soukromém životě.

Dle Švamberg Šauerové (2018) příčin zátěže v profesi učitele mateřské školy může být spousta: Některé jsou individuální, jiné jsou společenské nebo institucionální. Abychom našli správné způsoby odstraňování zátěže v profesi učitele, musíme najít ty správné příčiny stresu a konkrétně je umět pojmenovat. Individuální psychické příčiny mohou vycházet z toho, co zažíváme již v rodině, z modelu chování rodičů a jedinec je buď přejal anebo je rozvinul z důvodu přežití. Rozlišuje osoby náchylnější ke stresu s reaktivním postojem, kdy jsou více pasivní, svoji zodpovědnost delegují na druhé. Naopak druhá skupina, osoby odolnější vůči stresu s proaktivním postojem, jsou více aktivní, neřeší dokola minulost, ale spíše žijí přítomností a budoucností, problémy sami aktivně řeší, ovlivňují tak svůj rozvoj. Učitelé, kteří ztratí smysl ve své profesi a cítí určitý zmar ve své práci, musí pak vynakládat nemálo energie na zvládnání každodenních povinností, jejich negativní postoje k dětem, kolegům, rodičům a instituci jen podporují vzniku stresových situací. Z toho plyne pro učitele být proaktivní a tím i odolnější vůči zátěži. Individuální fyzické příčiny učitelé ve své profesi mohou ovlivnit hůře než ty psychické. Je to dáno věkem, ztrátou pružnosti v reagování na zátěžové situace. Výhodou mohou být větší profesní zkušenosti než u mladších kolegů v profesi. Patří se samozřejmě i nezdravý způsob života, nezdravé stravovací návyky, nedostatečný pitný režim. Institucionální příčiny pramení z nedostatků v řízení společenských institucí, konkrétně u profesí učitelů je to negativní vliv školního prostředí. Mohli bychom jmenovat příkladem nedostatečné technické zázemí, špatné osvětlení, velký hluk a špatné vnitřní klima třídy, špatná

struktura vztahů na pracovišti. Velkou zátěží, kterou je potřeba jmenovat, je faktor času v profesi učitele. Patří sem větší úvazky, organizace pracovního dne s velmi malými úseky přestávek, které jsou nedostatečné na relaxaci a regeneraci, nedostatečné reagování na potřeby dětí. Další institucionální příčinou může být nedostatečná podpora a důvěra ze strany vedení, špatný systém odměňování učitelské profese a také fakt, že učitelé se připravují pouze po stránce vědomostí, ne však pro řešení zátěžových a krizových situací. Společenské příčiny reprezentují mimo jiné dopad úplné, a naopak neúplné rodiny na psychické zdraví dětí, změny ve fyzickém a psychickém vývoji dětí, multikulturní aspekty složení dětí ve třídě, nedostatečné společenské ohodnocení profese učitele mateřské školy ve společnosti.

2.1 Nároky a povinnosti na učitele v MŠ

Zvyšující se nároky na učitele se promítají i do jeho rámce profesních kvalit, které vidí Syslová (2017) mimo jiné v učitelově dovednosti plánovat vzdělávací nabídky, vytvářet prostředí pro učení a aplikovat konstruktivistické přístupy v procesech učení (aktivita dítěte při učení podporuje jeho myšlení). Mezi povinnosti učitele v mateřské škole patří práce přípravné a práce realizační. Příprava v sobě zahrnuje sebevzdělávání, nezbytnou administrativu, plánování a projektování, evaluaci, činnosti spojené s chodem školy. Realizace pak zahrnuje předem naplánovanou a přímou pedagogickou činnost, přípravu prostředí pro učení, profesionální péči o dítě včetně hodnocení vzdělávacích pokroků dětí, dohled nad dětmi, zajišťování bezpečnosti a ochrany zdraví, poradenskou, metodickou a konzultační činnost, spolupráci s rodiči a širší veřejností. Profese učitele vyžaduje v činnostech velkou variabilitu a kreativitu, dovednost umět často reagovat na situační změny, emoční nestabilitu dětí předškolního věku. V současnosti je preferován model učitele jako člověka, který propojuje v procesu učení již získané zkušenosti s novými poznatky prostřednictvím prožitku, praxe, což vyžaduje velké nároky na profesi učitele. Standardy na profesi učitele jsou popisné té dané zemi. Vždy jsou však základem pro profesní rozvoj a vzdělávání, hodnocení a sebehodnocení učitele. České profesní standardy jsou obecné pro všechny typy učitelské profese, což může být problém, neboť středoškolské vzdělání nemůže připravit učitele na profesi v předškolním vzdělávání, o čemž přesvědčil empirický výzkum, jak říká Syslová (2017).

2.2 Duševní a fyzická zátěž v profesi učitele

Duševní zátěž (Bedrnová a kol., 1999) můžeme popsat jako psychickou zátěž, jako krátkodobý, dlouhodobý, neobvyklý faktor působící mimořádně naléhavě na naši osobnost a my jsme tím nějak omezeni. Vytváří se tak specifické okolnosti, jež mohou podstatně měnit chování lidí, z dlouhodobého pohledu mohou vyvolat psychické poruchy, mohou podnítit vážnější fyzické onemocnění. Intenzita zátěže se projevuje jako reálná životní zátěž, jejíž určitá míra může mít pozitivní dopad. Rozlišujeme mezní či limitní, anebo extrémní intenzitu zátěže. Jistota a bezpečí v rámci práce učitele může dát podnět vzniku zárodku nedostatků, které vedou k rutině, k oslabení otužilosti učitele, ke snížení flexibility a kreativity. Mezi zdroje psychické zátěže učitele dle Bedrnové (1999) patří beze sporu nepřiměřené úkolování v rámci administrativy, problémové situace ve třídě s dětmi, překážky bránící učitelům vykonávat zodpovědně svojí profesi (nedostatečné prostory, špatné osvětlení, vysoká hladina hluku, špatné vnitřní klima), konflikty ve třídě a na pracovišti a samozřejmě stres v osobním životě.

Zvládání fyzické zátěže se postupně i díky technice vytratilo z našich životů. Nejsme nuceni podstupovat a zvládat fyzickou námahu, nevyplavujeme ze svého těla stresové hormony v rámci očištného procesu. Každodenní fyzická zátěž učitele se může projevovat v činnostech a aktivitách, spojených s organizací a zapojováním se v pohybových hrách, tělovýchovných chvilkách, v přemísťování náradí a pomůcek, v pomoci při přesunu dětí (oblékání, hry, hygiena, stolování, řízená i volná činnost). Důležitou roli při fyzické zátěži učitele hraje věk, fyzická zdatnost a připravenost, odolnost či nedostatek odolnosti (nižší nebo vyšší vzrušivost učitele vůči zátěži), vrozené dispozice učitele, zdravý či nezdravý způsob života. Dlouhodobé psychická a fyzická zátěž učitele může vést ke ztrátě profesního zájmu, pocitům zklamání a bezmoci a vzhledem ke každodennímu tlaku na učitele ze strany dětí, kolegů a rodičů, pak i k syndromu vyhoření. Proto je v profesi učitele důležitá prevence a osvojení si metod a postupů duševní hygieny (Bártová, 2011).

3 Stres a jeho charakteristika

Stres bychom mohli definovat (CUNGI, 2001, s. 11) jako: „Nespecifickou reakci jedince vystaveného stresorům, odpověď organismu na jakýkoliv požadavek, zátěž. Probíhá na úrovni fyziologické (srdce, plíce, hormony, potní žlázy a jiné), úrovni psychologické a úrovni chování. Spouští je tedy souhrn funkčních mechanismů člověka. Měl by správně působit tak, aby umožnil fyziologické, emocionální a psychologické reakce potřebné k akci a poté regeneraci na obnovu energie.“

Stres by měl vést dle Cungiho (2001) k zpětnému získání vnitřní rovnováhy, která byla narušena vnějšími vlivy. Obecně lze říci, že vzhledem k současnému životnímu tempu se stresu nelze vyhnout, nezáleží tak na vnějších vlivech, ale na vnitřních schopnostech člověka stres zvládat a čelit mu. Dle Švamberg Šauerové (2018) může docházet ke stresovému znečitlivění, kdy při stresu jsou vylučovány hormony užitečné člověku a mohou působit na zklidnění či zmírnění bolesti.

Dimenze stresu dle Švamberg Šauerové (2018) jsou složky zdraví s významným vlivem na prevenci a zvládnání stresu. Měly bychom nejdříve u jedince najít tu nesilnější dimenzi a poté ji využít ve svůj prospěch. Švamberg Šauerová (2018, s. 24-30) mluví o tom, že: „Dimenze můžeme třídit jako emocionální, fyzickou, intelektovou, sociální, spirituální a environmentální složku zdraví“. Lidé s vyšší úrovní mentálního a emocionálního zdraví lépe vyhodnocují situaci, lépe lokalizují nebezpečí stresorů. Lidé s vyšší úrovní fyzického zdraví snadněji mobilizují potřebnou energii pro každodenní zátěžové situace. Lidé s vyšší sociální úrovní disponují s větším počtem sociálních vazeb a vztahů, které mohou pomoci s řešením zátěže. Lidé s vyšší úrovní spirituality si dovedou navodit vnitřní klid, víru v sebe a ve vyřešení stresové situace. Lidé s vyšší environmentální úrovní pak za spoluúčasti přírody či outdoorových aktivit lépe zvládají stresory a následné potíže psychického i fyzického charakteru.

3.1 Stresory a fáze stresu

Stresové faktory, stresory, jsou zevní vlivy vedoucí ke stresu, někdy jsou žádoucí (CUNGI, 2001) a příjemné, nezpůsobují potíže a někdy nežádoucí a nepříjemné. Každý stres má dle Cungiho (2001) několik fází, při kterých současně organismus reaguje adaptací: První charakterizuje vystavení organismu silné zátěži, a to reaguje šokem (fyziologická úroveň) a nazývá se poplachová reakce. Druhá fáze charakterizuje stav organismus v určitém

trvalém napětí, kdy stresové faktory působí po delší dobu a jde o fázi rezistence. Třetí fáze charakterizuje stav organismu tak, že pokud nemá prostředky k adaptaci, jde do fáze vyčerpanosti. V každé fázi je důležitá intenzita stresorů a také to, zda se člověk adaptuje, anebo inklinuje k onemocnění, dekompenzaci jako jsou například v horším případě diabetes a žaludeční vředy, v lehčím případě pak zažívací potíže, bolesti hlavy, přerušovaný spánek. Pokud stres vyvolá traumatizující situace jako je autonehoda, smrt blízkého, znásilnění, pak dle Cungiho (2001) mluvíme o akutních stresorech a posttraumatické stresu. Pokud stres vyvolává opakující se, chronická situace jako je časové pracovní přetížení, přemíra soutěživosti či nevyhovující pracovní prostředí, mluvíme o chronických stresorech. V obou případech se k funkčním poruchám jako je průjem, nespavost mohou přidat i organické nemoci, příkladem žaludeční vředy a cukrovka, astma, úzkostné a depresivní stavy, trvalé napětí, únava a vyčerpanost, celková ztráta pracovní výkonnosti, větší problémy ve vztazích v práci a osobním životě. Původ stresu dle Cungiho (2001) lze tedy nalézt v pracovním ale i v osobním životě.

3.2 Pracovní stres

Pracovní stres dle Cungiho (2001) charakterizuje nadměrné pracovní zatížení, a to co do objemu času i informací. Může se jednat o přítomnost nadměrné kvantity problémů, vedoucí k nadměrnému rozhodování a řešení, dále pak může mít vliv na pracovní zatížení pracovní prostředí a nedostatečné profesní ohodnocení. Na druhé straně to může být pracovní nevytíženost, nezaměstnanost, nenaplněné ambice, stereotypy. V neposlední řadě pak můžeme jmenovat problémy ve vztazích na pracovišti s kolegy a vedením jako jsou například hádky, naschvály, pomluvy a negativní kritika, napjaté klima, přehnané požadavky a očekávání od kolegů či vedení. Těmto situacím čelíme na základě získaných dovedností a schopností nebo vrozenými dispozicemi. Henning (1996) si myslí, že pracovní stres učitelů v mateřské škole vyúsťuje někdy do řady projevů jako je obtížné soustředění, snížená schopnost radovat se z vlastní práce v profesi, větší fyzická vyčerpanost i po odpočinku, snížení chutí pomáhat problémovým dětem, pochybování o vlastních kompetencích a schopnostech, občasný stav sklíčenosti a smutku, větší náchylnost k nemocem, vyhýbání se kontaktů s kolegy a rodiči, snížení schopnosti řešit problémové situace, občasné vnitřní napětí a nervozita, častá bolest hlavy a někdy porucha spánku s častým buzením. Pokud se tyto symptomy neřeší, mohou vyústit

do syndromu vyhoření, který má potom destruktivnější dopad na duševní a fyzické zdraví učitele.

3.3 Důsledky stresu

Cungi (2001, s. 65-68) říká, že: „Emoční návyky jsou především problémy stresu. Jsou odrazem spouštění fyziologických mechanismů a hlavním zdrojem patologických funkčních a organických komplikací. Projevy jsou skrze úzkost, podrážděnost nebo obojí.“ Úzkost můžeme dělit na paniku, krátký a intenzivní poplach organismu, dále na generalizovanou úzkost, kdy dochází k potížím jako je dýchání a zažívací problémy, sklon k pesimismu, větší vyčerpání. Posledním typem je adaptovaná úzkost, nutná k nabuzení organismu, k vyvolání potřebné akce, žádoucí reakce. Podrážděnost je pohotovostní stav se sklonem k tomu, že vše je cílené a útočné, a proto vyvolává automaticky obranné reakce. Můžeme ji dělit na zlost, vztek jako poplachový a akutní stav s agresivní reakcí a dále na adaptovanou podrážděnost jako její nejmírnější formu. Často se vyskytuje kromě zhoršených vztahů v rodině a na pracovišti zvýšená konfliktnost. Tím se jedinec může dostávat do spirály nebo kruhu, z kterých není jednoduchá cesta ven. Krátkodobá řešení často zhoršují stav jedince z dlouhodobého pohledu. Obecně platí, že jedinec v klidu disponuje více energií než ve stavu podráždění. Nižší emotivita podporuje racionalitu v myšlení.

- Důsledky na zdravotní stav

Vlivem stresu dle Cungiho (2001), ať je původ jakýkoliv, se může jedinec uchýlit k únikovým řešením. Můžeme jmenovat například alkohol, cigarety, drogy, medikamenty, špatné stravovací návyky. Může tím docházet i zhoršené kvalitě spánku. Časté jsou bolesti hlavy až migrény, alergie a kožní onemocnění. Kromě výše uvedených organických nemocí se zvyšuje krevní tlak a hladina cholesterolu, může se objevit infarkt myokardu, poruchy štítné žlázy. Opět platí, že krátkodobá řešení často zhoršují stav jedince z dlouhodobého pohledu.

- Důsledky na výkon profese učitele

Mezi další zdroje pracovního stresu, související s profesí učitele a ovlivňující jeho výkon, můžeme zařadit dle Henninga (1996) žáky se špatnými postoji a návyky, vyrušující děti, dále také rychlé změny ve vzdělávacích projektech a organizaci školy, špatné pracovní

podmínky, zatížení učitele těžko splnitelnými požadavky ze strany společnosti (děti se speciálními potřebami, inkluze, multikulturní přístup a výchova), malé nebo žádné vyhlídky v profesi, úsporná opatření, nedocení práce učitele v obecném smyslu slova, časté konflikty. Ovlivnění výkonu učitele v profesi může mít také konfrontace s novými generacemi dětí, existence více kritických rodičů, stoupající věk učitele a kolegů. Mezi významné dopady a důsledky na výkony profesí učitele patří ztráta motivace, zhoršení vztahů s dětmi i kolegy, zhoršení kvality výchovně vzdělávací práce učitele.

Chronický stres dle Henninga (1996) může vést syndromu vyhoření učitele. Tento proces probíhá po řadu let a v několika fázích:

- Nadšení charakterizuje vysokou angažovanost učitele.
- Stagnace (představy se nenaplnují, požadavky žáků, rodičů a vedení školy postupně obtěžují).
- Frustrace (negativní vnímání dětí, časté užívání kázeňských donucovacích prostředků, profesie učitele je vnímána jako osobní zklamání).
- Apatie (negativní až nepřátelské pracovní vztahy, vyhýbání se aktivitám v edukačním vzdělávání, učitel koná a řeší jen nejnnutnější záležitosti).
- Syndrom vyhoření (úplné vyčerpání učitele v oblasti psychické a fyzické v různé intenzitě).

Henning (1996) poukazuje na vysoký podíl syndromu vyhoření na profesi učitele. Popisuje různé roviny osobnosti učitele, zasažené syndromem: V duševní rovině jako negativní obraz vlastních schopností, negativní postoj k žákům a rodičům, negativní hodnocení školy, ztrátu zájmu o profesní témata, únik do fantazie, potíže se soustředěním pozornosti. V citové rovině jako sklíčenost, pocity bezmoci, sebelítost, popudlivost, nervozita, pocit nedostatku uznání. V tělesné rovině je to rychlá unavitelnost, zvýšená náchylnost k nemocem, vegetativní obtíže jako je bušení srdce, zrychlené dýchání a poruchy zažívání, bolesti hlavy, svalové napětí, poruchy spánku, vysoký krevní tlak. V sociální rovině pak jako úbytek výchovné angažovanosti, úbytek snahy pomáhat problémovým dětem, omezení kontaktu s rodiči a jejich dětmi, omezení kontaktu s kolegy, přibývání konfliktů v osobním životě, nedostatečnou přípravu na vyučování.

3.4 Zvládání stresu a jeho strategie

Dle Henninga (1996) existují tři aspekty ke zvládání stresu v pracovní oblasti: Je to snaha o pokles stresových situací během dne, snaha o pokles emočních vzrušení souvisejících se stresem a snaha o změnu způsobu prožívání stresových situací, jež jedinec nemůže ovlivnit. Zvládání stresu probíhá pomocí relaxačních cvičení, změnou postoje k těmto zátěžovým situacím.

Henning (1996) uvádí strategie zvládání stresu: Jsou to změny ve vzorcích myšlení a pocitů, které pak odbourávají pocity zmaru, zklamání a zlosti. Změny vidí například v tom, že plnohodnotnost člověka přestaneme vnímat jen skrze maximální způsobilost a výkonnost, že neposilujeme obavy z neustálé možnosti střetu, nebezpečí a z řešení problémů, že se nespolehneme hlavně na ostatní, ale na sebe, že hledání řešení problému nemusí být katastrofou. Odbourávání může probíhat i tak, že jsme schopni si definovat stereotypy, které nás ovládají a že jsme schopni je transformovat jinak, dále pak, že si umíme definovat svoje povinnosti, svoje tabu a zákazy, svoje možnosti a čeho jsme schopni sami dosáhnout. Dále jde o přerušení negativních pocitů skrze nalézání příjemných pocitů, nerušených míst a poloh. Pak také posilujeme sebejistotu při vyrovnávání se s nároky druhých, při odbourávání stresu z očekávání skrze redukování nároků druhých. Dále potom bychom měli chtít hledat možnosti pro zvyšování profesní kvalifikace prostřednictvím zlepšování organizace a plánování práce, zlepšování řízení vyučování (stanovení třídních pravidel, zapojování problémových dětí) a hledání motivace k učení (aplikace konstruktivní kritiky, paměťových map, osvojování učiva všemi smysly). Další strategií může být zlepšování komunikace a spolupráce v pracovním kolektivu (společná setkání, otevřené řešení problémů, vytvoření burzy nápadů a návrhů v rámci výuky, vytvoření pravidel pro řešení konfliktních situací a jejich zpětné vazby, vytvoření skupinového cítění, přítomnost učitelské supervizní skupiny na škole pro vzájemnou pomoc při zvládání každodenních pracovních problémů).

Henning (1996, s. 59-60) ve své knize popisuje strategie ke zvládání stresu v oblasti soukromých vztahů jako je: „Stres-sharing aneb sdílení pracovních stresových situací, jejich analýza a hledání řešení mezi přáteli pomocí změny místa, času, obsahu a průběhu činností, anebo častý intenzivní i krátkodobý kontakt s partnerem ve společných aktivitách.“

Další strategií je dle Henninga (1996) správný životní postoj, objevení síly pozitivního myšlení, orientace na budoucnost a efektivní organizování času (umět rozlišit pomalé a rychlé činnosti, odbourávat chaos, umět si stanovit priority, akceptovat osobní denní rytmus a výkonnostní křivku, umět dělat přestávky), hledání dosažitelného smyslu života a jiných forem odreagování (charita, sport, hudba, psaní). Závěrem by mělo být řečeno, že nezanedbatelnou strategií zvládnutí stresu, uváděnou Henningem (1996), je správný přístup v oblasti zdraví: V tomto ohledu jde o fyzicky zdravý život (zdravá strava, pohyb, dostatek zdravého spánku). Dále pak můžeme jmenovat pravidelnou relaxaci (relaxační techniky na uvolňování svalů uvolňovacími postupy E. Jakobsona, uvolnění organismu v pravidelných přestávkách, joggingu, poslechem hudby, prostřednictvím tělovýchovných chvil, meditací nad obrazy či pozorováním přírody, anebo určitou polohou těla, dechovými cvičeními při řízeném a různě dlouhém nádechu a výdechu nebo koncentrací dechu do určité oblasti těla).

Paulík (2010) ve své publikaci metody zvládnutí stresu doplňuje o: Adaptaci na nepříjemné skutečnosti a současné navození pocitu jistoty a sebepojetí pomocí obranných mechanismů. To probíhá buď nevědomým vytěsněním (odstranění nebo popření nepříjemných pocitů v myšlení, přenesení pozornosti jinam) nebo vědomým potlačením, regresí (návrat do prožívání skutečnosti v mladším věku). Adaptace se může také realizovat projekcí svých pocitů do chování druhých lidí a jejich hodnocením, introjekcí (zvnitřňování pocitů jiných osob), racionalizací (zdůvodňování pochopitelnosti důvodů reakce na situaci), bagatelizací (snižování významu něčeho, co nemůžeme získat), opačnými postoji ve snaze vyhnout se odpovědnosti, reaktivními výtvy (protikladné chování než ve skutečnosti chceme), sociální izolací, ztotožněním se s agresorem, altruistickou sebe prezentací (já v roli lidumila), vzdáním se něčeho ve prospěch druhého a podobně. Obranné reakce, zvládací reakce, rozlišujeme na zralé a zdravé, nezralé a nezdravé. Adaptace se uplatňuje v případech zvládnutí zátěže v obecném smyslu slova. Zvyšování adaptability vede k omezování nebo eliminaci zranitelnosti při zátěži. Další metodou je coping jako proaktivní a vědomý způsob zvládnutí stresu. Uplatňuje se v případech, kdy zátěž je nadlimitní nebo podlimitní, kdy je potřeba zvýšeného úsilí na řešení problému nebo emoce. Mezi copingové styly a strategie patří zvládací copingový styl (nalézání podobných nebo shodných prvků ve stresových situacích), zvládací copingové strategie (postupy přihlížející ke konkrétním podmínkám), taktiky zvládnutí

(konkrétní postupy a kroky), techniky zvládnání s uplatněním určitých dovedností jako je time management, správné načasování, brainstorming (kolektivní produkování maximálního počtu nápadů). Další metodou je zvládnání nepřiměřeného a stresujícího strachu (strach ze selhání, strach z kontaktu s lidmi) pomocí autoregulačních postupů (zpracování obávané situace a trénink zvládnání strachu, relaxace, odvádění pozornosti, autosugesce nebo vyhledání odborné pomoci). Dále se jedná o metodu zvládnání bolesti a zvyšování odolnosti skrze relaxační a imaginativní techniky, kdy je odváděna pozornost jinam nebo se uplatňuje biofeedback, biologická zpětná vazba. Dalšími možnými metodami je akupunktura, akupresura, medikace, meditace, hypnóza, dechová cvičení, masáže protistran těla při bolestech hlavy. Pro řešení již vzniklých konfliktů, při omezování nežádoucích dopadů, je vhodná metoda s pomocí SWOT analýzy (analýza stávajících podmínek a budoucích cílů). Není vhodné zaměřovat se na nejméně škodlivý stresor a ignorovat ostatní. Důležité je při řešení upřednostnit pohodlné a příjemné prostředí či odreagovat se pohybem nebo relaxovat. Prevencí je hledání kompromisů, klima spolupráce, zapojování co největšího počtu aktérů a uplatnění smyslu pro zodpovědnost. Postupy řešení vnitřních konfliktů vyžadují důkladnou sebereflexi motivů, představ, pohnutek a z hlediska času jde o krátkodobý nebo dlouhodobý proces. V podstatě máme volbu v řešení konfliktů s výběrem na zaměření, osobu, výsledek nebo vztah. Strategie zvládnání stresu rozlišujeme na statické a dynamické, benevolentní (respektující) a malevolentní (vyhrocující). Taktické postupy zahrnují manipulaci, racionální diskusi, konfrontaci, spolupráci, vyhýbání se, ústup a dohodu. Neměli bychom zapomínat na metodu zvládnání krizových situací jedince, která funguje mobilizací vnitřních zdrojů člověka a můžeme jí napomoci také zvenčí (aktivní přístup komunity při sdělování, sdílení a odreagování se zasaženého jedince, pomoc komunity při orientaci v pocitech jedince, aktivní podpora komunity a kolektivní chování se zapojováním kreativity a fantazie, víry a naděje, nových postupů a hledání smyslu v utrpení). Další úspěšná metoda pracuje s proměnnými, moderátory a mediátory. Ve zvládnání zátěže jsou tyto činitelé hlavními hráči pro zprostředkovávání vztahů mezi podněty a reakcemi. Jejich úlohou je zmírňovat, omezovat nebo zesilovat zátěžový vliv určitého podnětu na jedince. Moderátory jsou více spjaté s osobností člověka, jsou více stálé. Mediátory se tvoří při vzniku zátěže člověka, souvisí s procesem zátěže a jeho zvládnáním a jsou více variabilní. Proces zvládnání začíná stresem, pokračuje přes mediátory (ovlivněné moderátory) a končí zvládnáním. Další

metoda využívá účinnost jako podstatnou podmínku zvládnání zátěže, copingu. Představuje rozmělnění hlavních problémů na dílčí zvládnutelné součásti, stanovení priorit a dílčí dosažitelné cíle. Závěrem jde o metodu, která pracuje s odolností (resilience) či nezdolností (hardiness) a výzvou (challenge). Jde o proces zvládnání zátěže podporovaný optimismem, pozitivním myšlením, sebedůvěrou, smyslem pro humor, schopností lokalizace kontroly, vyšší pracovní spokojeností. Do tohoto procesu také patří SOC (zvládnání zátěží při uvědomění si vlastních možností, při ovládnutí a pochopení situace s převládáním pozitivních emocí a víry ve vyřešení problému), přijetí genderové role (přijetí vlastní pohlavní identity), přijetí psychické pohody (well-being) při zachování optima v oblasti psychické i fyzické a sociální, dále pak dodržování správné výživy a stravovacích návyků v kontrastu s obezitou nebo poruchou příjmu potravy, přijetí sociální podpory jedince či skupiny, přijetí lásky a přátelství, omezování workoholismu v profesi (přetížení, přepracování), přijetí odpuštění i naděje, přijetí správného přístupu ke sportovnímu výkonu, podporování integrity osobnosti (sebevědomí, sebepojetí, sebehodnocení, vůle), podporování dostatečného pasivního odpočinku ve formě spánku, přijetí pravidelnosti v tělesných aktivitách a otužování.

4 Psychohygienu

Švamberk Šauerová (2018) říká, že obecně zdraví charakterizuje fyzickou a psychickou pohodu, tedy nejen prosté vyjádření nepřítomnosti nemoci. Duševní hygienu pak vidí jako souhrn pravidel, strategií a postupů, které pomáhají snižovat účinky stresorů, pomáhají nás připravovat na náročné životní situace, které nám pomáhají zvyšovat odolnost organismu a zvyšovat účinnost prevence na stresující situace. V rámci správného fungování učitelské profese je žádoucí přijmutí a osvojení zásad duševní hygieny. Učitel se současně osobnostně rozvíjí a posunuje správným směrem. Dle Bartka (1980) nás psychohygienu provází celý náš život, před narozením, v dětském věku až po stáří. Roli v ní hraje také dědičnost, dispozice, sklony, prostředí, sociální vztahy, zdravotní péče, životní styl. Bedrnová (1999) uvádí, že pojem duševní hygieny má historické kořeny již ve starověku, v náboženství, v meditacích a různých filozofických směrech. Cílem je prevence před negativními myšlenkami, navození pozitivního myšlení, přijmutí zdravé životosprávy a správné výživy, nalezení rovnováhy mezi profesí a soukromým životem. Péče o fyzické a psychické zdraví se děje prostřednictvím kvalitního spánku, denního snění, respektování denního rytmu, kvalitního odpočinku, time managementu, stanovení reálných a dosažitelných životních cílů, budování kvalitních vztahů, pravidelného tělesného pohybu, sebepoznání, sebehodnocení a sebepojetí, budování řady zdravých návyků s aktivním a tvořivým přístupem, racionálního hospodaření s časem (plánování, aktivní přístup k problémům, přeladění, úniková řešení).

Williams (2017) prosazuje přístup vlastního sebepojetí, všeobecně přijímaného přístupu. Jasně zde vymezuje pohled na vnímání člověka jako takového, na člověka, který je schopen intrapersonální integrace (sám sobě řečníkem i posluchačem) a kvalitních interpersonálních vztahů (vztahy s druhými lidmi).

4.1 Význam psychohygieny

Švamberk Šauerová (2018) popisuje pedagogickou profesi v rostoucím trendu, a to co do náročnosti zvládnutí vyššího počtu žáků v obecném smyslu slova, zvládnutí žáků se speciálními potřebami, náročnosti zvládnutí vyšší pedagogické odbornosti rodičů, náročnosti zvládnutí vyšších nároků na profesní vzdělávání, rostoucího počtu rodičů s nezájmem o vzdělávání svých dětí. K zátěžovým situacím určitě přispívají i aspekty jako úplně nedotažená koncepce inkluze v praxi, kariéerní řád a ohodnocení učitele, přetěžování

a dlouhodobá přepracovanost, nedostatek financí ve školství a status učitele ve společnosti. Vše přispívá k tomu, že učitel je pod velkým tlakem, často dochází k poškození zdraví, psychosomatickým obtížím a častějšímu výskytu syndromu vyhoření. Tyto stresové stavy by se neměly zlehčovat, měla by se hledat náprava k obnově energie, duševní a fyzické pohody za optimálního fungování organismu. Učitelé by měli umět pečovat o vlastní duševní zdraví a účinně předcházet syndromu vyhoření dle Švamberg Šauerové (2018) koučinkem, sebekoučinkem, relaxačními technikami, technikami k rozvoji sebepoznání, sebereflexe a sebepojetí, změnami v sociálních interakcích.

4.2 Zásady a druhy psychohygieny

Marie Marečková (2019) na své semináři představila několik jednoduchých a pochopitelných i uchopitelných zásad psychohygieny, vhodných pro osobní rozvoj učitele. Daly by se popsat jako: Mít čisté svědomí a čisté ruce, umět dotahovat řešení situací, mít tah na bránu. Dále připomíná důležitost fyzické kondice a připravenosti, správné životosprávy i stravovacích návyků. Začít by se mělo tím, co je nám přirozené, postupnými kroky a pravidelně. Měli bychom si připravit prostor na sebereflexi k posouzení toho, zda problémy a úkoly jsou to, co chceme řešit, na co máme vnitřní sílu. Autorka vyzdvihuje význam budování zdravých vztahů, snahu být součástí komunity (týmová práce, konstruktivní zpětné vazby, sdílení zkušeností, vzájemné podpory a reflexe kolegů). Je důležité budovat a rozvíjet osobní dosažitelné vize, osobní poslání a po jejich naplnění se postavit před nová předsevzetí. Významné postavení v duševní hygieně má také budování zdravých návyků a zbavování se opakované až chronické tendence odkládání řešení, která většinou pramení z úzkosti a obavy z dané činnosti či kontaktu. Autorka vybízí k nalezení svého proudění, svojí flow. Znamená to dělat věci, které nás baví, naplňují a vede se nám v nich. Pokud něco nedokážeme změnit ani opustit, přijmeme to takové, jaké to je. Prožívejme každý přítomný okamžik. Aktivitu, necht' nás obohacují, naplňují a posunují vpřed, zvyšují životní pocit smysluplnosti a kontroly. Psychohygienu a duševní zdraví v praxi můžeme doplnit dle Švamberg Šauerové (2018, s. 66-88) například o: „Wellness programy pro učitele (cílený koncept spojující pohybové aktivity, zdravou výživu, duševní rozvoj, kontakt s přírodou, péči o tělo, mentální rozvoj, duchovní rozvoj, komunikaci a vztahy, emoce a city), techniky duševní hygieny (jde o fyziologické postupy, dechové

techniky, umění zachovat si odstup od situace, budování zdravých sociálních kontaktů), techniky na principu flow (pohybové aktivity; tvorba výtvarná, hudební, tvůrčí psaní, fotografická), cestování, humor.“

4.3 Aplikace duševní hygieny v návaznosti na vykonávanou profesi

Metody psychohygieny vidí Švamberg Šauerové (2018, s. 6-10) jako: „Techniky osobnostního rozvoje a techniky rozvoje profesních kompetencí.“ Techniky osobnostního rozvoje v sobě zahrnují: Navození duševního klidu cestou chtěné a plánované změny. Dále pak osobnost učitele jako základu pozitivní energie se schopností bilancovat, se schopností mít odstup od problému, se schopností umět se koncentrovat na citově nevýznamné věci (snížení účinku stresorů). Dále je to změna ve vzorcích myšlení a pocitů pomocí přerušení nebo stopky toku negativních pocitů. Dalším prvkem techniky osobnostního rozvoje je nadvláda nad podněty, změna destrukce v konstrukci, sebeposilování, pozitivní vnímání vlastního života, sdílení radosti s okolím, umění pojmenovat svoje úspěch i nezdary, nepotlačování vlastních vzpomínek a vyvolávání pozitivních vzpomínek, umění navodit si příjemné pocity a podněty. Další metodu vidí Švamberg Šauerové (2018) v sebepoznání jako instrumentu k sebezpřijetí, sebezpozorování. Jde o to, umět pojmenovat opakující se chyby, umět přijmout myšlenky mého já jako původce stresu, umět slevit v nepřiměřených nárocích na sebe. Dále v rozvoji odolnosti a potlačení nechuti k nepohodlí, zvyšování tolerance k zátěži (sport, otužování, soutěžení), modelový příběh konkrétní zátěžové situace pomocí dobrodružné cesty. Další metodou je rozvoj sebedůvěry a sebeúčinnosti skrze reálné sebehodnocení, nechat se hodnotit druhými osobami, jak nás vnímají. Dále by učitel měl pracovat na rozvoji seberegulace a sebeorganizace prostřednictvím time managementu (správné naplánování a načasování činností), navození každodenní i malé radosti, seznamu vlastních přání. Důležitá je metoda rozvoje tvořivosti, kreativity, práce skupiny a konfrontace společných i neobvyklých nápadů (brainstorming), potlačení přenosu důvodů vlastních problémů na druhé lidi (problém je někdy jen ve vlastní hlavě). Další metoda využívá mentální hygienu, vlastní silné zážitky a budování vlastního šestistěnu, kdy jsme imaginárně chráněni všemi stěnami a zboření jedné naruší celkovou ochranu, odolnost a bezpečí (každá jedna stěna něco reprezentuje: Přední perspektivu, zadní rodinu, levá přátele, pravá spolupracovníky, dolní základnu, horní duchovní hodnoty a postoje). Neměli bychom zapomenout na

metody, využívající programy nebo techniky realizované s odborníky v oblasti psychoterapeutické (například muzikoterapie pomocí hudby, arteterapie pomocí výtvarného projevu, herní terapie, dramaterapie pomocí dramatických výstupů, biblioterapie pomocí četby, terapie pohybem) a intervenčně edukační (cvičení s balančními pomůckami pro učitele, Meichenbaumův inokulační trénink, kdy se pomocí informací o stresu učíme nové formy a aplikace chování při zátěži). Neměli bychom zapomínat na metodu pravidelné relaxace například prostřednictvím autogenního tréninku, která vede k odstranění napětí a neklidu, na metodu hluboké svalové relaxace podle Jacobsona za pomoci vědomého napnutí a uvolnění svalstva jednotlivých částí těla při zapojení správného dýchání, na metodu RAM (Machačova metoda) s využitím střídavé relaxace a aktivace svalů, na metodu bodové relaxace (poloha na zádech a vědomého uvolňování určitých svalů na povel mentora), na metodu jógy, na metodu bleskové a povelové relaxace (navození pocitu hadrové loutky), na metodu meditace, metodu dechových cvičení (vdechy do břicha nebo krátké vdechy a výdechy nosem), na techniku zvládnání hněvu pomocí hlasitého dýchání nebo řevu šelmy, na dechové techniky na zlepšení spánku (zadržovaného dechu). Dalšími užívanými metodami jsou podpůrné techniky pomocí aromaterapie, relaxačních omalovánek, mandal, antistresového kalendáře, EEG biofeedbacku (ovlivnění tlaku, teploty, aktivity mozkových vln), masáže a automasáže hlavy a obličeje. Dále sem patří metody spojené s odbornou péčí, které zahrnují techniky například sugesce a hypnózy, holotropního dýchání, techniky s využitím Bachových esencí (harmonizace psychiky a tím i těla), techniky Alexandrova (zlepšení rovnováhy a držení těla).

Techniky rozvoje profesních kompetencí dle Švamberk Šauerové (2018) v sobě zahrnují celoživotní vzdělávání a sebevzdělávání formou seminářů a kurzů nebo studiem písemných materiálů. Dále můžeme jmenovat sebezkušenostní vzdělávání prostřednictvím aktivního experimentování nebo praktických činností. Techniky profesního rozvoje učitele vedou ke změnám v jeho pojetí edukačního procesu a změnám v orientaci na pozitivní rozvoj. Patří sem focusing (pochopení pozitivních i negativních prožitků), mentoring (velmi efektivní pro začínající učitele, kdy jde o předávání praktických informací zkušenějšími učiteli), counselling (vzájemná konzultace o problému), videotrénink interakcí (krátkodobá, doplňková terapie skupinové práce), kauzuistické semináře s příklady z praxe, Balintovské skupiny (vhodné pro děti s různými

obtížemi), spolupráce se školním psychologem. Dále bychom měli vyzdvihnout techniku koučinku a autokoučinku. Vhodnými nástroji je SWOT analýza, modely GROW (stanovení krátkodobých a dlouhodobých cílů, analýza skutečného stavu věcí, hledání strategií a postupů) a ORACLE (více kreativní, časově náročnější), využití myšlenkových map. Další metodou je profesní sebehodnocení v rámci supervizí (forma podněcujícího rozhovoru s orientací na vlastní postoje ke konkrétním situacím), hospitací, sebereflexe v autodiagnostice, sebereflexivního rozhovoru sama se sebou, sebereflexivního inventáře (pravidelný popis prožitých situací a pocitů formou zodpovězených dotazů), vlastního sebereflexivního deníku (popis zážitků, zkušeností, poznámek z edukačního procesu), v rámci profesního portfolia, autosociogramů (nalezení vlastního sociálního postavení ve skupině), audio a video záznamů sebe samotného nebo s dětmi či kolegy, v rámci metody růže a bodlák (kruhová formace skupiny, bodlák vyjadřuje negativní hodnocení kolegy, růže pak pozitivní hodnocení). Další metodou je rozvíjení specifických komunikačních dovedností. Patří sem metoda základního formátu komunikace (vhodné jsou filmové ukázky nebo dramatická ukázka, kde popisujeme pouze pozorovaný, viděný a ne námi chápaný, přetransformovaný obraz konkrétní situace), metoda aktivního naslouchání a skupinová hra, škála souhlas-nesouhlas (konkrétní situace s jednoznačnou odpovědí), metoda asertivního chování, metoda brainstormingu (skupinová konfrontace možných řešení na situace), metoda teambuildingu a týmové práce, metoda sociálně-psychologického výcviku prostřednictvím hry v rolích, metoda sociální experiment skupiny v konkrétní zátěžové situaci. Závěrem nesmíme zapomínat na metodu, která podporuje rozvíjení zdravé reflexe v analýze pozitivních a negativních reakcí, která podporuje změnu úhlu pohledu v zátěžové situaci, která podporuje sebereflexi ve vlastních profesních (Švamberk Šauerová, 2018).

5 Definice výzkumného problému

Za definováním problému, který se týká stresu a zátěže učitelů v předškolním vzdělávání a duševní hygieny, je snaha odhalit možné příčiny a řešení.

Profese učitele je náročná a velmi zodpovědná a má na společnost celoživotní a společenské dopady.

Vlivem faktorů, z nichž můžeme například jmenovat existenci inkluze v předškolních výchovně vzdělávacích zařízeních, přetížení učitelů úvazky, přemírou administrativy a požadavky na vzdělání, může docházet k negativnímu dopadu na profesní výkon učitelů, na osobní život učitelů.

Jak již bylo předesláno v úvodu, je cílem zmapovat subjektivní postoje učitelů v mateřské škole ke vnímání stresu, stresorům. Zjistit jaké způsoby používají učitelé v předškolním vzdělávání k prevenci nebo při zasažení akutním stresem využívají. Dalším cílem je zjistit, která z možných druhů psychohygieny je nejpreferovanějších. Vzhledem k rovnému přístupu ke vzdělání pro všechny je další metou prověřit, zda pedagogičtí pracovníci působící v předškolním vzdělávání, vnímají vyšší zátěž v souvislosti s inkluzí.

6 Cíl výzkumu

- Zmapovat subjektivní postoje učitelů v mateřských školách ke vnímání stresu a zátěže
- Pokud se cítí učitelé zasažení stresem, zda využívají zásady a techniky duševní hygieny
- Pokud učitelé praktikují techniky duševního zdraví, jaké nejčastěji
- Má stres učitelů v MŠ souvislost s nástupem inkluzivního vzdělávání

7 Metody výzkumu

K naplnění cílů byl použit kvantitativní výzkum. Pro tento typ výzkumu bylo zvoleno dotazníkové šetření, a to pomocí nestandardizovaného dotazníku vlastní konstrukce s uzavřenými strukturovanými položkami, dichotomickými a polytomickými položkami (výběr více než z dvou odpovědí). Výhody tohoto šetření jsou v možnosti předpřipravenosti daného počtu odpovědí, což nakonec vedlo k jednoduššímu vyhodnocení dotazníku a vyššího počtu zapojených respondentů. Nevýhodou je ale určitá regulace v odpovědích respondentů, než kdyby odpovídali prostřednictvím otevřených nestrukturovaných položek. V dotazníku byla využita i: „Tzv. škála Likertova

typu, kdy respondent vyjadřuje stupeň svého souhlasu či nesouhlasu“ (Chrátka, 2007, s. 167). Vytvořený dotazník obsahuje obsahové, výsledkové položky, jako nezbytný předpoklad naplnění výzkumného problému a dále pak funkcionálně optimalizující průběh dotazování.

Položky dotazníku mapovaly mínění, postoje, motivy, zkušenosti a fakta. Shromážděné dotazníky od respondentů byly zkontrolovány, všechny byly úplné a nikdo nevyužil vícero odpovědí, než mu bylo předepsáno v otázkách a žádný jsem nemusela tedy kvůli nekorektnosti vyřadit. Měrnými znaky (proměnné dotazníku) položkového dotazníku, byly zvoleny metrické (intervalové). Dotazník svým zaměřením zjišťoval to, co bylo jeho podstatou a současně předpokládám, že s vysokou mírou spolehlivě podchycoval zkoumané. Validita (platnost) a reliabilita (spolehlivost) z mého pohledu by měla být vyhovující (Chrátka, 2007).

8 CHARAKTERISTIKA VZORKU RESPONDENTŮ

Výzkumný vzorek byl charakterizován záměrným výběrem a byl určen pro pedagogy pracující v předškolním vzdělávání. Oslovení a žádost o vyplnění dotazníku proběhla formou internetového odkazu. Respondenti se dostávali do výběru samostatně, na základě vlastního rozhodnutí, anketním výběrem. Výběrový soubor lidí nejvíce reprezentoval charakter respondentů pro splnění cíle výzkumu. Respondenti byli různého věku a pohlaví, s různou délkou praxe v oboru, s různými zkušenostmi a rodinným zázemím.

9 SBĚR A ZPRACOVÁNÍ DAT

Sběr dat proběhl pomocí dotazníkového řešení. Nestandardní dotazník vlastní konstrukce byl předkládán respondentům v písemné podobě formou internetového odkazu. Před samotným sběrem dat proběhla pilotáž, jejímž cílem bylo získat předběžné informace o dané problematice (Chrátka, 2007). Jednalo se o zaslání třech pracovních verzí dotazníků již vybraným několika respondentům a na základě zpětné vazby pak dotazník došel konečné podoby. Získané informace nebyly zahrnuty do výzkumu, ale byly podkladem pro tvorbu finální verze dotazníku. Po pilotáži následoval předvýzkum (Chrátka, 2007), zmenšený model vlastního výzkumu k potvrzení správnosti zvolené

techniky a metody. Vzhledem k tomu, že v době výzkumu probíhala pandemie COVID 19, vše muselo probíhat bezkontaktně, problémy byly i s ochotou respondentů zapojit se. Původní vzorek čítal 70 lidí. Validita (dotazník zjišťoval to, co bylo jeho cílem) a reliabilita (dotazník zachycoval zkoumané jevy) byla dodržena (Chrátka, 2007). Vyhodnocení dat probíhalo pomocí 29 tabulek, se zohledněním výsledků absolutních a relativních četností.

10 Výsledky šetření

1. Jste:

Tabulka č. 1. Tabulka zastoupení počtu respondentů dle pohlaví

Možné odpovědi	Absolutní četnost	Relativní četnost
Žena	37	74 %
Muž	13	26 %

Komentář: Z tabulky je viditelné, že v pozici učitele předškolního vzdělávání jsou více zastoupeny ženy, a to v relativní četnosti 74 % ze 100 %, což odpovídá téměř $\frac{3}{4}$ z celého výzkumného souboru. Zastoupení mužů bylo 26 %. Vzhledem k osobním zkušenostem mě počet zastoupení mužů překvapil a je jistě dobrým znakem rozvíjejícího se předškolního vzdělávání na mezinárodní úrovni.

2. Označte Váš věk v uvedených rozmezích:

Tabulka č. 2: Volba z výběru výběr věku respondentů

Možné odpovědi	Absolutní četnost	Relativní četnost
20-29 let	16	32 %
30-39 let	13	26 %
40-49 let	12	24 %
50-59 let	5	10 %

60-69 let	4	8 %
-----------	---	-----

Komentář: Z tabulky je zřejmé a šetření ukázalo, že nejvíce respondentů bylo ve věkovém rozmezí 20-29 let, nejméně frekventantů bylo ve věkové škále od 60-69 let. Tímto bylo zjištěno, že ve předškolní pedagogice pracuje nejvíce žen a mužů po studiích a zřejmě před založením rodiny.

3. Jaká je délka Vaší praxe v pozici učitele/učitelky mateřské školy?

Tabulka č. 3: Volba z výběru délky praxe na pozici učitele mateřské školy

Možné odpovědi	Absolutní četnost	Relativní četnost
Do jednoho roku	7	14 %
Do 5 let	16	32 %
Do 10 let	14	28 %
Do 20 let	8	16 %
Do 30 let	1	2 %
Nad 30 let a výše	4	8 %

Komentář: Z tabulky jsou zřejmé rozdíly v délce praxe pracujících respondentů. Rozmezí bylo od jednoho roku až po 30 let a výše. Největší skupinu tvořili učitelé s délkou do 10 let, nejmenší s délkou praxe na pozici učitele/učitelky do 30 let. Relativní četnost byla poměrně vyrovnaná ve skupině do jednoho roku (14%) a do 20 let (16%).

4. Máte vlastní děti? Pokud ano, vyberte vhodnou věkovou kategorii:

Tabulka č. 4: Volba z výběru vhodné věkové kategorie vlastních dětí nebo volba žádné děti

Možné odpovědi	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ne	16	32 %

Ano: Dítě či děti školkou či školou povinné	24	48 %
Ano: Dítě či děti ve věku středního vzdělávání	7	14 %
Ano: Dítě či děti dospělé, ale studující	3	6 %
Ano: Dítě či děti dospělé a samostatné	8	16 %

Komentář: Z tabulky vyplývá a je viditelná podobnost v odpovědi na to, kolik respondentů má či nemá vlastní dítě/děti a v jaké věkové relaci. Nejvyšší zastoupení měla skupina, mající dítě/děti školkou či školou povinné, druhé nejvyšší zastoupení má skupina, která nemá děti, nejnižší zastoupení má skupina čítající dítě/děti v dospělém věku studující. Relativní četnost byla poměrně vyrovnaná ve skupině dítě/děti dospělé a samostatné (16%) a ve skupině dítě/děti ve věku středního vzdělávání (14%).

5. Máte pocit, že pracovní problémy se odráží ve Vašem osobním životě?

Tabulka č. 5: Volba z výběru pocitů při výskytu pracovních problémů v osobním životě

Možné odpovědi	Absolutní četnost	Relativní četnost
Naprosto souhlasím	14	28 %
Spíše souhlasím	20	40 %
Nevím	3	6 %
Spíše nesouhlasím	8	16 %
Naprosto nesouhlasím	5	10%

Komentář: Tabulka porovnala a ukázala to, zda se pracovní problémy se odráží v osobním životě. Nejvíce bylo zastoupeno u skupiny odpovídající, že spíše souhlasí (40 % relativní četnost), nejméně odpověděla skupina, že neví, neumí se rozhodnout (6 % relativní četnost). Relativní četnost byla celkem významná i ve skupině, která naprosto souhlasila (28%).

6. Naplňuje a přináší Vám radost výkon Vaší profese?

Tabulka č. 6: Volba z výběru naplnění a přínosu radosti z profese.

Možné odpovědi	Absolutní četnost	Relativní četnost
Naprosto souhlasím	20	40 %
Spíše souhlasím	23	46 %
Nevím	2	4 %
Spíše nesouhlasím	5	10 %
Naprosto nesouhlasím	0	0 %

Komentář: Tabulka porovnala a ukázala zjištění prostřednictvím jedné volby přínos radosti ve výkonu profese. Největší skupina byla zastoupena s odpovědí, že spíše souhlasí, nejmenší s odpovědí, že neví (4 % relativní četnost). Nikdo neodpověděl, že naprosto nesouhlasí. Relativní četnost byla podobná u skupiny těch, co naprosto souhlasili (40%) a spíše souhlasili (46%).

7. Vyberte pozitivum, které Vás nejvíce naplňuje ve Vaší profesi?

Tabulka č. 7: Volba z výběru vnímaných pozitiv v profesi

Možné odpovědi	Absolutní četnost	Relativní četnost
Kladná zpětná vazba dětí	20	40 %
Spokojenost rodičů	2	4 %
Pochvala od kolegů nebo vedení	2	4 %
Posun a úspěch dětí	11	22 %
Nabídka dalšího vzdělávání	1	2 %
Možnost experimentování a kreativity	12	24 %
Žádné	2	4 %

Komentář: Tabulka porovnala a ukázala volbu pozitiva v profesi respondentů. Nejvíce zastoupená skupina byla v rámci kladné zpětné vazby dětí (40 % relativní četnost), nejméně zastoupená s volbou nabídky na další vzdělávání (2 % relativní četnost). Relativní četnost byla nejnižší ve skupinách, kteří ji viděli ve spokojenosti rodičů (4%), v pochvale od kolegů nebo vedení (4%) a skupina, která neviděla žádné pozitivum (4%).

8. Vyberte pro Vás nejsilněji vnímaná negativa, která momentálně provází Vaší profesi?

Vyberte max. 3 možnosti:

Tabulka č. 8: Volba z výběru vnímaných negativ v profesi

Možné odpovědi	Absolutní četnost	Relativní četnost
Některé děti	18	36 %
Někteří kolegové	16	32 %
Vedení a byrokracie	21	42 %
Nedostatek pomůcek	6	12 %
Technické zázemí	7	14 %
Dojíždění do práce	9	18 %
Nedostatek času na přípravu	8	16 %
Nedostatek peněz	27	54 %
Žádné	3	6 %

Komentář: Tabulka porovnala a ukázala při možnosti volby tří odpovědí vnímaná negativa v profesi. Nejvyšší počet odpovídajících bylo v rámci negativa, zohledňující nedostatek peněz, nejmenší počet odpovídajících vybral volbu nezohledňující žádná negativa. Relativně četnost byla vyšší také ve skupině, která zvolila vedení a byrokracii (42%).

9. V případě náhlé pracovní změny (úraz, nemoc...), týkající se dětí, budete postupovat:

Tabulka č. 9: Volba z výběru reakce na náhlé pracovní změny, týkající se dětí

Možné odpovědi	Absolutní četnost	Relativní četnost
Improvizace	27	54 %
Podpůrný materiál	19	38 %
Opuštění činnosti	14	28 %
Do takové situace se nedostávám	8	16 %
Přítel na telefonu	5	10 %
Internet	10	20 %
Více se zaberu do stávající činnosti	7	14 %

Komentář: Tabulka porovnala vnímání náhlých pracovních změn a jejich reakce na ně. Nejvíce se přiklonilo k improvizaci, nejméně k příteli na telefonu. Poměrně vysoké zastoupení měla skupina, která využívá podpůrný materiál (38%), anebo opouští činnost (28%).

10. Jak byste hodnotila/l Váš pracovní kolektiv a pracovní prostředí?

Tabulka č. 10: Volba z výběru hodnocení pracovního kolektivu a pracovního prostředí

Možné odpovědi	Absolutní četnost	Relativní četnost
Naprosto si rozumíme	20	40 %
Spíše si rozumíme	37	74 %
Spíše si nerozumíme	6	12 %
Naprosto si nerozumíme	0	0 %
Prostředí je naprosto v pořádku	8	16 %
Prostředí je spíše v pořádku	21	42 %
Prostředí je spíše v nepořádku	6	12 %
Prostředí je naprosto v nepořádku	2	4 %

Komentář: Tabulka porovnala a ukázala vnímání respondentů v rámci dvou oblastí, pracovního kolektivu a pracovního prostředí. V rámci vztahů ke kolektivu byla nejpočetnější skupina, že spíše si rozumí (74 % relativní četnost) a nejméně početná, že naprosto si nerozumí (0 % relativní četnost). V rámci vnímání pracovního prostředí pak nejvíce se přiklonilo k tomu, že je spíše v pořádku (42 % relativní četnost) a nejméně bylo s volbou, že je naprosto v nepořádku (4 % relativní četnost). S druhou nejnižší relativní četností byla skupina tvrdící, že si spíše nerozumí (12%) a prostředí je naprosto v nepořádku (4%).

11. Jak subjektivně zvládáte stres ve Vaší profesi? Většinou stres:

Tabulka č. 11: Volba z výběru subjektivního zvládnání stresu v profesi

Možné odpovědi	Absolutní četnost	Relativní četnost
Odezní po chvílce	20	40 %
Odezní po změně činnosti	20	40 %
Odezní po ½ pracovní doby	5	10 %
Vydrží celou pracovní dobu	5	10 %
Cítím se špatně celý den, tedy i doma	12	24 %

Komentář: Tabulka porovnala a zmapovala subjektivní zvládnání stresu ve své profesi. Dvě největší skupiny respondentů si vybraly odeznění stresu, že po chvílce (40 % relativní četnost) nebo odezní po změně činnosti (40 % relativní četnost). Dvě nejmenší skupiny respondentů se naopak shodly, že stres odezní po polovině pracovní doby nebo vydrží celou pracovní dobu. Celkem významnou skupinu z hlediska vyšší relativní četnosti vnímala subjektivní zvládnání stresu tak, že se cítila špatně celý den, tedy i doma (24 %).

12. Cítíte vnitřní klid a jistotu v práci učitelky/učitele v mateřské škole?

Tabulka č. 12: Volba z výběru vnímání vlastního klidu a jistoty v profesi

Možné odpovědi	Absolutní četnost	Relativní četnost
Naprosto souhlasím	14	28 %
Spíše souhlasím	19	38 %
Nevím	8	16 %
Spíše nesouhlasím	8	16 %
Naprosto nesouhlasím	1	2 %

Komentář: Tabulka porovnala a ukázala, do jaké míry respondenti pociťují ve své profesi jistotu a vnitřní klid. Nejvíce se přiklonilo k variantě, že spíše souhlasí (38 % relativní četnost). Jen jeden respondent vybral variantu, že naprosto nesouhlasí (2 % relativní četnost). Relativně druhá nejvyšší četnost byla u skupiny, která naprosto souhlasí (28 %).

13. Při které činnosti zažíváte nejčastěji pocity časové tísně?

Tabulka č. 13: Volba z výběru činnosti při pocitech časové tísně

Možné odpovědi	Absolutní četnost	Relativní četnost
Řízená činnost s dětmi	27	54 %
Hygiena a stolování s dětmi	14	28 %
Práce s přípravami na vyučování	13	26 %
Příprava pomůcek na vyučování	13	26 %
Přechod z jedné činnosti do druhé	17	34 %
Příchod do práce	15	30 %
Odchod z práce	3	6 %

Komentář: Tabulka porovnala, v jakých činnostech zažívají respondenti časovou tíseň. Nejvíce se jich přiklonila k variantě, že v rámci řízené činnosti s dětmi (54 % relativní

četnost), nejméně pak volilo možnost při odchodu z práce (6 % relativní četnost). Vyrovnanými skupinami byli ti, co časovou tíseň viděli v hygieně a stolování (28 % relativní četnost), v práci s přípravami na vyučování (26 % relativní četnost), v přípravě pomůcek na vyučování (26 % relativní četnost).

14. Zaneprázdní vás ve výkonu Vaší práce legislativní a formální povinnosti?

Tabulka č. 14: Volba z výběru zaneprázdnění legislativními a formálními povinnostmi při výkonu profese

Možné odpovědi	Absolutní četnost	Relativní četnost
Naprosto souhlasím	21	42 %
Spíše souhlasím	16	32 %
Nevím	6	12 %
Spíše nesouhlasím	6	12 %
Naprosto nesouhlasím	1	2 %

Komentář: Tabulka porovnala a ozřejmila, zda legislativní a formální povinnosti ovlivňují výkon profese. Naprosto souhlasí nejvíce odpovídajících (42 % relativní četnost), naopak naprosto nesouhlasí nejméně odpovídajících, přesněji jeden respondent (2 % relativní četnost). Významnou skupinou s relativní četností byli ti, co spíše souhlasili (32%).

15. Zodpovědnost, kterou učitel v mateřské škole má, vnímáte jako:

Tabulka č. 15: Volba z výběru při vnímání vlastní zodpovědnosti v profesi

Možné odpovědi	Absolutní četnost	Relativní četnost
Naprosto důležitou ve výchově a vzdělávání dětí	25	50 %

Spíše důležitou ve výchově a vzdělávání dětí	20	40 %
Nevím	1	2 %
Spíše nedůležitou ve výchově a vzdělávání dětí	4	8 %
Naprosto nedůležitou ve výchově a vzdělávání dětí	0	0 %

Komentář: Tabulka porovnala a vypovídala o tom, jak respondenti vnímají svoji zodpovědnost v profesi učitele předškolního vzdělávání. Polovina (50 % relativní četnost), tedy nejvíce, odpovídajících viděla zodpovědnost jako naprosto důležitou ve výchově a vzdělávání dětí. Nejméně 2 % relativní četnost), jeden respondent, jí chápal tak, že neví. K odpovědi jako naprosto nedůležitou nevybral nikdo.

16. V které oblasti výkonu práce často cítíte profesní nespokojenost? Vyberte max. 3 možnosti:

Tabulka č. 16: Volba z výběru oblasti výkonu profese při vnímání profesní nespokojenosti

Možné odpovědi	Absolutní četnost	Relativní četnost
Metodická a didaktická	9	18 %
Technické zázemí	8	16 %
Sociální vztahy s kolegy/vedením	11	22 %
Psychohygienu	27	54 %
Spolupráce s rodiči	17	34 %
Pracovní podmínky pro učitele	21	42 %
Absence asistentů	13	26 %
Výchova a vzdělávání dětí se speciálními vzdělávacími potřebami	24	48 %

Komentář: Tabulka porovnála a odhalila možnosti v oblasti profesní nespokojenosti. Respondenti měli maximálně tři volby. Nejpočetněji vyjádřila svojí nespokojenost skupina v oblasti psychohygieny (54 % relativní četnost), nejméně relativně četně pak skupina označila oblast technického zázemí (16 % relativní četnost).

17. Pociťujete sebejistotu a kompetentnost ve všech důležitých pracovních úkonech?

Tabulka č. 17: Volba z výběru ve vnímání sebejistoty a kompetentnosti v profesi

Možné odpovědi	Absolutní četnost	Relativní četnost
Naprosto souhlasím	14	28 %
Spíše souhlasím	28	56 %
Nevím	6	12 %
Spíše nesouhlasím	1	2 %
Naprosto nesouhlasím	1	2 %

Komentář: Tabulka porovnála a ukázala pohled na sebejistotu a kompetentnost v pracovních úkonech respondentů. Jednoznačně nejvíce se přiklonilo k tomu, že spíše souhlasí (56 % relativní četnost), nejméně v relativní četnosti pak spíše nesouhlasili a naprosto nesouhlasili (2 % relativní četnost).

18. Vnímáte vedení mateřské školy jako:

Tabulka č. 18: Volba z výběru ve vnímání vedení školy

Možné odpovědi	Absolutní četnost	Relativní četnost
Naprosto kompetentní, spolupracující, pomáhající	9	18 %
Spíše kompetentní, spolupracující, pomáhající	22	44 %
Nemám na to názor	9	18 %

Spíše nekompetentní, nespolupracující, nepomáhající	9	18 %
Naprosto nekompetentní, nespolupracující, nepomáhající	1	2 %

Komentář: Tabulka porovnala reakce ve vnímání vedení ve své profesi. Největší zastoupení bylo v tom, že vedení vnímalo spíše kompetentní a spolupracující, pomáhající (44 % relativní četnost). Nejméně, v rámci relativní četnosti, volil jeden respondent, že vedení je naprosto nekompetentní a nespolupracující, nepomáhající, což je zajímavé zjištění.

19. Setkáváte se ve svém osobním volném čase se svými spolupracovníky?

Tabulka č. 19: Volba z výběru o čase stráveném se spolupracovníky v osobním volnu

Možné odpovědi	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano	10	20 %
Někdy	28	56 %
Nikdy	12	24 %

Komentář: Tabulka porovnala vztahy s kolegy, konkrétně realizovaná setkání s kolegy v osobním volném čase. Nejvíce volilo setkávání se časového pohledu jako někdy (56 % relativní četnost). Nejméně volilo, že nikdy, nesetkávají se. Podobné výsledky relativní četnosti byly ve skupinách, že ano (20% relativní četnost) a nikdy (24% relativní četnost).

20. Probíhají na vašem pracovišti supervize v rámci psychohygieny?

Tabulka č. 20: Volba z výběru v rámci realizování supervize psychohygieny na pracovišti

Možné odpovědi	Absolutní četnost	Relativní četnost
Naprosto souhlasím	2	4 %
Spíše souhlasím	4	8 %

Nevím	8	16 %
Spíše nesouhlasím	12	24 %
Naprosto nesouhlasím	24	48 %

Komentář: Tabulka porovnala a ukázala reakce v odpovědích na to, zda na pracovišti respondentů probíhá supervize psychohygieny. Největší relativní četnost (48%) reprezentovaly odpovědi, že naprosto nesouhlasí, tedy supervize neprobíhá a nejmenší relativní četnost, že naprosto souhlasí (4%). Důležitost výzkumu je tedy na místě.

21. Co pro Vás představuje relaxace? Na každé řádce vyberte jednu možnost:

Tabulka č. 21: Volba z výběru vlastních představ o relaxaci. Tabulka musela být transformována do excelu, neboť otázka byla řešena formou matice.

Možné odpovědi	Ano		Někdy		Ne	
	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost
Práce s dětmi	19	38%	27	54%	4	8%
Být sám	17	34%	24	48%	9	18%
Být s rodinou	36	72%	13	26%	1	2%
Četba	22	44%	21	42%	7	14%
Ruční práce	13	26%	15	30%	22	44%
Sport	26	52%	15	30%	9	18%
Manuální práce	17	34%	27	54%	6	12%
Spánek	34	68%	14	28%	2	4%
Nedělat nic	20	40%	21	42%	9	18%

Komentář: Tabulka porovnala, v čem respondenti vidí v nabízejících možnostech relaxaci. V každé oblasti měli vybrat jednu možnost. V rámci práce s dětmi nejvíce respondentů se rozhodlo, že někdy (54 % relativní četnost), nejméně pak, že ne (1 % relativní četnost). V rámci toho, zda je vyhledávanou relaxací být sám, nejvíce respondentů se rozhodlo, že někdy (48 % relativní četnost), nejméně pak, že ne (18 % relativní četnost). V rámci toho, zda je vyhledávanou relaxací být s rodinou, nejvíce respondentů se rozhodlo, že ano (72 % relativní četnost), nejméně pak, že ne. V rámci četby nejvíce respondentů se rozhodlo, že

ano, nejméně pak, že ne (2 % relativní četnost). V rámci ručních prací nejvíce respondentů se rozhodlo, že ne (44 % relativní četnost), nejméně pak, že ano (26 % relativní četnost). V rámci sportu nejvíce respondentů se rozhodlo, že ano (52 % relativní četnost), nejméně pak, že ne (18 % relativní četnost). V rámci manuální práce nejvíce respondentů se rozhodlo, že někdy (54 % relativní četnost), nejméně pak, že ne (12 % relativní četnost). V oblasti relaxace spánkem nejvíce respondentů se rozhodlo, že ano (68 % relativní četnost), nejméně pak, že ne (4 % relativní četnost). V řádce nedělat nic, se nejvíce respondentů rozhodlo, že někdy (42 % relativní četnost), nejméně, že ne (18 % relativní četnost).

22. Dopřáváte si v životě nějakou formu relaxace z hlediska četnosti?

Tabulka č. 22: Volba z výběru časové frekvence osobní relaxace

Možné odpovědi	Absolutní četnost	Relativní četnost
Každý den	26	52%
Týdně	15	30%
Měsíčně	7	14%
Nikdy	2	4%

Komentář: Tabulka porovnála zjištění četnosti, z časového hlediska, nějaké formy relaxace. Nejvíce, relativní četnost 52%, se přiklonilo k tomu, že relaxují každý den, nejméně, relativní četnost 4%, vybralo, že nikdy.

23. Která aktivita Vám nejvíce pomáhá v odreagování? Vyberte max. 3 možnosti:

Tabulka č. 23: Volba z výběru aktivit při vlastním odreagování

Možné odpovědi	Absolutní četnost	Relativní četnost
Spánek	20	40 %

Strávený čas s přáteli a rodinou	30	60 %
Správný režim práce a odpočinku	14	28 %
Denní snění	6	12 %
Správná životospráva	4	8 %
Autogenní trénink	0	0 %
Sportovní aktivita	18	36 %
Četba, divadlo	13	26 %
TV / PC	17	34 %
Manuální práce	7	14 %

Komentář: Tabulka porovnala zjištění, která aktivita /aktivity nejvíce respondentům pomáhá v odreagování. Mohli volit maximálně tři možnosti v odpovědi. Nikdo, nejnižší relativní četnost 0%, si nevybral autogenní trénink, nejméně, druhá nejnižší relativní četnost 8%, zvolili správnou životosprávu a nejvíce, relativní četnost 60%, pak jako čas strávený s rodinou a přáteli.

24. Snažíte se o sebe pečovat pomocí psychohygieny?

Tabulka č. 24: Volba z výběru ve vnímání péče pomocí psychohygieny

Možné odpovědi	Absolutní četnost	Relativní četnost
Naprosto souhlasím	2	4 %
Spíše souhlasím	21	42 %
Nevím	10	20 %
Spíše nesouhlasím	16	32 %
Naprosto nesouhlasím	1	2 %

Komentář: Tabulka porovnala a ukázala volby názorů v oblasti péče v rámci psychohygieny. Většina, relativní četnost 42%, zvolila, že spíše souhlasí a nejméně, tedy že naprosto nesouhlasí, pak skupina s relativní četností 2%. Zajímavé je, že druhá nejmenší volba byla, že naprosto souhlasí a že významná část respondentů neví, co je psychohygienu (relativní četnost 20%).

25. Vnímáte v některých z uvedených oblastí zdravotní potíže? Vyberte max. 3 možnosti:

Tabulka č. 25: Volba z výběru ve vnímání vlastních zdravotních obtíží

Možné odpovědi	Absolutní četnost	Relativní četnost
Nemám zdravotní potíže	18	36 %
Časté bolesti hlavy	15	30 %
Návaly a bušení na hrudi	5	10 %
Ochablost a únava celého těla	8	16 %
Častá únava i po odpočinku	13	26 %
Obtíže psychického rázu	7	14 %
Potíže s usínáním a spánkem (časté buzení)	18	36 %

Komentář: Tabulka porovnala, jak respondenti vnímají nabízené možnosti svých zdravotních obtíží. Mohli vybrat maximálně tři odpovědi. Vyrovnané skóre a nejvíce odpovědí, relativní četnost 36%, bylo směřováno k potížím s usínáním a spánkem, častým buzením, ale také, že nemají respondenti zdravotní potíže. Nejméně, relativní četnost 10%, se ztotožnilo s názorem, že mají návaly a bušení srdce.

26. Považujete svůj spánek za zdravý a dostačující?

Tabulka č. 26: Volba z výběru vnímání vlastního spánku z hlediska dostatečnosti a zdraví

Možné odpovědi	Absolutní četnost	Relativní četnost
Naprosto souhlasím	6	12 %
Spíše souhlasím	20	40 %
Nevím	8	16 %
Spíše nesouhlasím	15	30 %
Naprosto nesouhlasím	1	2 %

Komentář: Tabulka porovnala a ukázala názor respondentů na to, zda z jejich pohledu je jejich spánek je dostačující a zdravý. Nejvíce, relativní četnost 40%, se jich přiklonilo, že spíše souhlasí a nejméně s jedním respondentem, relativní četnost 2%, že naprosto nesouhlasí.

27. Považujete Vaše stravování, jídlo a pitný režim za zdravé a dostačující?

Tabulka č. 27: Volba z výběru vnímání vlastního stravování, jídla a pitného režimu z hlediska dostatečnosti a zdraví

Možné odpovědi	Absolutní četnost	Relativní četnost
Naprosto souhlasím	7	14 %
Spíše souhlasím	23	46 %
Nevím	7	14 %
Spíše nesouhlasím	12	24 %
Naprosto nesouhlasím	1	2 %

Komentář: Tabulka porovnala a ukázala reakce na to, zda respondenti vnímají své stravování, jídlo a pitný režim za zdravé a dostačující. Nejvíce, relativní četnost 46%, zastoupených bylo s tím, že spíše souhlasí a nejméně pak, relativní četnost 2%, že naprosto nesouhlasí.

28. Máte pocit, že se Vaše pracovní povinnosti prolínají do osobního života?

Tabulka č. 28: Volba ve vnímání pocitů prolínajících pracovní povinnosti a osobní život

Možné odpovědi	Absolutní četnost	Relativní četnost
Naprosto souhlasím	9	18 %
Spíše souhlasím	27	54 %
Nevím	4	8 %
Spíše nesouhlasím	7	14 %
Naprosto nesouhlasím	3	6 %

Komentář: Tabulka porovnala a ukázala odpovědi na to, zda mají respondenti pocit, že jejich pracovní povinnosti se prolínají s jejich osobním životem. Nejpočetněji, relativní četnost 54%, odpověděla skupina, že spíše souhlasí a nejmenší skupina, relativní četnost 6%, že naprosto nesouhlasí.

29. Před víkendem, po skončení pracovního týdne, nejčastěji pociťujete? Na každé řádce vyberte pouze jednu možnost:

Tabulka č. 29: Volba z výběru vlastních pocitů po skončení pracovního týdne. Tabulka byla transformována do excelu, protože otázka byla formou matice.

Možné odpovědi	Ano		Někdy		Ne	
	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost
Pocit negativních myšlenek ve vztahu k práci	4	8%	30	60%	16	32%
Ztráta smyslu v každodenní práci	3	6%	23	46%	24	48%
Pocit nezdravého způsobu života	5	10%	27	54%	18	36%
Pocit nahromaděných restů	22	44%	20	40%	8	16%
Pocity zmaru nad vykonanou prací	3	6%	18	36%	29	58%

Komentář: Tabulka porovnávala a analyzovala pocity po skončení pracovního týdne respondentů s volbou jedné možnosti v každé oblasti maximálně. V rámci pocitu negativních myšlenek ve vztahu k práci nejvíce, relativní četnost 60 %, odpovědělo, že někdy a nejméně, relativní četnost 8 %, že stále. V rámci ztráty smyslu v každodenní práci nejvíce, relativní četnost 48 %, odpovědělo, že nikdy a nejméně, relativní četnost 6 %, že stále. V rámci pocitu nezdravého způsob života nejvíce, relativní četnost 54 %, odpovědělo, že někdy a nejméně, relativní četnost 10 %, že stále. V rámci pocitu nahromaděných restů nejvíce, relativní četnost 44 %, odpovědělo, že stále a nejméně, relativní četnost 16 %, že nikdy. V rámci pocitů zmaru nad vykonanou prací nejvíce, relativní četnost 58 %, odpovědělo, že nikdy a nejméně, relativní četnost 6 %, že stále.

11 SHRUTÍ A SUMARIZACE DAT

V teoretické části byly popsány a shrnuty poznatky z problematiky předškolního vzdělávání, možných příčin zátěží v profesi učitele mateřské školy, stresu a jeho charakteristiky. Dále byla kapitola věnována základům psychohygieny se zaměřením na profesi učitele mateřské školy. V praktické části získaná data byla použita na stanovené cíle výzkumu.

Těmi byly: Zmapovat subjektivní postoje učitelů v mateřských školách ke vnímání stresu a zátěže. Pokud se cítí učitelé zasažení stresem, zda využívají zásady a techniky duševní hygieny. Pokud učitelé techniky duševního zdraví praktikují, jakou nejčastěji. Má stres učitelů v mateřské škole souvislost s nástupem inkluzivního vzdělávání?

Výsledky byly shodné s některými poznatky uvedenými v teoretické části: Převahu v českém předškolním vzdělávání mají ženy. Největší relativní četnost v rámci věku, 32 %, byla v rozmezí 20-29 let, ale objevili se zde s 10 % respondenti ve věku 50-59 % a s 8 % ve věku 60-69 let, což je 18 %, tedy necelá pětina aktivních učitelů ve své profesi učitele. Poslední dvě skupiny nejsou v českém předškolním vzdělávání ničím neobvyklým, zároveň jsou i skupinami náchylnými ke stresu a k menšímu zvládnutí zátěží. Délka praxe ukázala, že skupina respondentů ve věku 50-59 let vykonávala svou profesi učitele s profesními pauzami, neboť nejsou plně zastoupeny v délce praxe do 30 let (jen 2 %

relativní četnost). Naopak skupina ve věku 60-69 let s délkou 30 let a výše realizovala praxi pravděpodobně bez větších profesních pauz (8 % relativní četnost). Většina respondentů uvedla, že mají ve vlastní péči dítě nebo děti, nejvíce školkou nebo školou povinné (48 % relativní četnost), naproti tomu významná byla také skupina, která uvedla, že žádné dítě či děti nemají. Přítomnost dětí v rodině může být součástí duševní hygieny respondentů, ale také příčinou zvýšené zátěže. Dle Švamberk Šauerové (2018) je to zejména tehdy, pokud jsou vztahy v rodině málo funkční nebo nefunkční. Vzhledem k tomu, že většina respondentů (60 % relativní četnost) uvedla formu odreagování s rodinou a přáteli, je v realizovaném výzkumu spíše součástí duševní hygieny. Pracovní problémy jsou naprosto (28 % relativní četnost) či spíše (40 % relativní četnost) součástí osobního života respondentů, což naznačuje, že psychohygienu nemusí být dostatečná právě při přetrvávající zátěži z profese respondentů a může mít vliv i na výkon profese učitele. Významná skupina, s 46 % relativní četností, spíše souhlasí, 40 % relativní četností naprosto souhlasí v tom, že jim profese přináší radost, což může ukazovat na dobré zvládání každodenních zátěží a stresu a správné budování odolnosti vůči nim. Stejně pozitivně vyznívají výsledky v rámci toho, co respondenty pozitivně naplňuje v profesi, jde o kreativitu a experimentování, kladnou zpětnou vazbu od dětí, posun a úspěch dětí. To vše je dle vnímání respondentů prevencí proti zátěži a stresu, tedy duševní hygienou. Vnímaná negativa respondentů při výkonu profese jako jsou některé děti či kolegové, vedení a byrokracie, nedostatek peněz, jsou naopak faktory, podporující zátěžové situace, podporující vznik stresu. Co se týká nástupu inkluze do předškolního vzdělávání, výsledky dotazníkového šetření vypovídaly o tom, že téměř 50 % respondentů vnímalo výchovu a vzdělávání dětí se speciálními potřebami jako neřešenou, tím pádem jako zatěžující faktor edukačního procesu a učitelů jako takových. Negativní odezvu, 26 % respondentů, projevilo nespokojenost s absencí asistentů v mateřské škole. Psychohygienu a supervize na pracovišti, dle Švamberk Šauerové (2018), by měla být nezbytnou součástí osobního rozvoje každého učitele, a to z důvodu pomoci v mírnění dopadů na osobnost učitele, při prevenci pracovního stresu, proti vzniku syndromu vyhoření. Porovnáním teoretické a empirické části se potvrdilo, že supervize na pracovištích obecně probíhají málo a u dotazovaných respondentů téměř 50 % odpovědělo, že na jejich pracovišti nejsou realizovány vůbec.

ZÁVĚR

Tato bakalářská práce se věnuje učitelům v předškolním vzdělávání, jejich pracovní zátěži, stresu a významu psychohygieny. Hlavním cílem této práce bylo zmapování subjektivních postojů učitelů v mateřské škole k vnímání stresu, stresorů a duševní hygieny. Hlavním důvodem je fakt, že pro učitele v předškolním vzdělávání, jsou stresové situace každodenní součástí.

První kapitola teoretické části se věnovala učitelům v předškolním vzdělávání a jejich specifik v préprimárním vzdělávání. Další kapitola pojednávala o možných příčinách a druzích zátěže, v profesi učitele předškolního vzdělávání, které výkon této profese na učitele přináší. Stresu, stresorům, jeho fázím a důsledkům byla věnována třetí kapitola teoretické práce. Poslední teoretickou kapitolou bylo pojednání o psychohygieně. Konkrétně byly popsány druhy, zásady a význam psychohygieny.

Od páté kapitoly byla práce zaměřena na definování výzkumného problému, metody a cíle výzkumu, charakteristice respondentů výzkumného šetření. Závěr metodologické části je věnován sumarizaci a interpretaci dat. V odborné polemice jsou uvedena data, která byla získána šetřením a poukazují na to, že téměř pětina respondentů spadá do kategorie věku 50 a výše let, což vykazuje větší citlivost pro fyzické a psychické nezvládnání zátěže, významná skupina vykazovala menší zdravotní potíže v oblasti spánku. Všechny skupiny se shodly na tom, že jejich zaměstnavatelé na pracovišti neorganizují supervize, dále, že respondenti si nebyli jistí přínosem psychohygieny pro jejich duševní zdraví a více méně nevyužívají některé účinné techniky a postupy, strategie. Výzkum a jeho výsledky ukázaly na nedostatky v osvětě v profesi učitele v rámci zvládnání zátěží a dále pak neznalosti podstaty a významu psychohygieny. Vzhledem k tomu, že instituce jsou v tomto ohledu nepružné, doporučila bych učitelům v předškolním vzdělávání pracovat na osobním rozvoji individuálně a systematicky. Závěrem bych ještě dodala, že vzdělávání v této problematice by mělo být plnohodnotnou součástí edukačního procesu na všech stupních škol.

Kvantitativní výzkumné šetření mělo za úkol zodpovědět stanovené cíle. Ty byly naplněny pomocí dotazníkového šetření, pro které byla zvolena forma dotazníku. Respondenty byly učitelé pracující v předškolním vzdělávání.

RESUME

Učitelé v předškolním vzdělávání provázejí stresové situace celý jeho profesní život. Každý nedokáže vždy a lehce zvládnout třídu dětí nebo odpovídajícím způsobem reagovat na neočekávanou situaci. V boji se stresem je nutné určit jeho příčiny, naučit se vládnout různými postupy a technikami a bránit tak prevencí vzniku, dnes tak velmi rozšířeného, syndromu vyhoření. Bakalářská práce se snaží objasnit podstatu a prevenci stresu, podstatu a význam možné nápravy psychohygienou, navrhuje různé zvládnutelné postupy a užitečné techniky pro učitele, a to jak při výkonu své profese, tak při zvládnání své mentality i životních souvislostí. V praktické části byl realizován kvantitativní výzkum pomocí nestandardizovaného dotazníku vlastní konstrukce. Výzkumným vzorkem byl zvolen záměrný výběr pracujících pedagogů v předškolním vzdělávání. Hlavním cílem výzkumu bylo zmapování subjektivních postojů učitelů v mateřské škole k vnímání stresu, stresorů a duševní hygieny. Prvním dílčím cílem bylo odpovědět na otázku, zda má vnímaný stres učitelů v mateřské škole návaznost na výkon povolání. Druhým dílčím cílem bylo zjistit nejpreferovanější druhy psychohygieny učiteli v mateřské škole.

Klíčová slova: Učitel předškolního vzdělávání, stres, nároky, psychohygieny, prevence.

Teachers in pre-school education are subjected to stressful situations throughout their professional life. Not everyone can always easily handle a class of children or respond appropriately to an unexpected situation. In the fight against stress, it is necessary to determine the causes and to learn to control it by different procedures and techniques and to prevent the development of burnout syndrome. The bachelor thesis seeks to clarify the prevention of stress, and the importance of mental hygiene, design various manageable practises and useful techniques for teachers, both in the performance of their profession and life contexts. On the practical side of things, a quantitative research was carried out using a non-standardized questionnaire of its own design. A deliberate selection of working teachers in early childhood education were chosen by the research

sample. The main goal of the research was to map the subjective attitudes of teachers in kindergarden to the perception of stress and mental hygiene. The first sub-objective was to answer the question of whether the perceived stress of teachers in kindergarden has a link to the performance of the profession. The second sub-goal was to identify the most preferred types of mental hygiene by teachers in kindergarden.

Keywords: Teacher in pre-school education, stress, demands, mental hygiene, preventiv.

POUŽITÉ ZDROJE

- BARTKO, Daniel, 1980. *Moderní psychohygienu*. Praha: Panorama, 472 s. Pyramida, 11-106-80
- BÁRTOVÁ Zdenka, 2011. *Jak zvládnout stres za katedrou*. Praha: Computer Media, 96 s. ISBN 978-80-7402-110-7
- BEDRNOVÁ, Eva a kolektiv, 1999. *Duševní hygiena a sebeřízení*. Praha: Fortuna, 157 s. ISBN 80-7168-681-6
- CUNGI, Charly, 2001. *Jak zvládat stres*. Praha: Portál, 208 s. ISBN 80-7178-465-6
- HENNING, Claudius a KELLER, Gustav, 1996. *Antistresový program pro učitele*. Praha: Portál, 96 s. ISBN 80-7178-093-6
- CHRÁSTKA, Miroslav, 2007. *Metody pedagogického výzkumu*. Praha: Grada Publishing, 272 s. ISBN 978-80-247-1369-4
- KOLLÁRIKOVÁ, Zuzana a PUPALA, Branislav, 2001. *Předškolní a primární pedagogika. Předškolná a elementárna pedagogika*. Praha: Portál, 456 s. ISBN 80-7178-585-7
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2009. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 279 s. ISBN 978-80-7367-568-6
- MAYEROVÁ, Marie, 1997. *Stres, motivace a výkonnost*. Praha: Grada Publishing, 136 s. ISBN 80-7169-425-8
- MERTIN, Václav, 2016. *Abeceda pro učitelky mateřských škol*. Praha: Wolters Kluwer, 228 s. ISBN 978-80-7478-923-6
- PAULÍK, Karel, 2010. *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada Publishing, 240 s. ISBN 978-80-247-2959-6
- SVOBODOVÁ, Eva a kolektiv, 2017. *Osobnost předškolního pedagoga: sebereflexe, sociální kompetence a jejich rozvíjení*. Praha: Portál, 200 s. ISBN 978-80-262-1243-0
- SVOBODOVÁ, Eva a kolektiv, 2010. *Vzdělávání v mateřské škole: školní a třídní vzdělávací program*. Praha: Portál, 168 s. ISBN 978-80-7367-774-9

- SYSLOVÁ, Zora a kolektiv, 2019. *Didaktika mateřské školy*. Praha: Wolters Kluwer, 252 s. ISBN 978-80-7598-276-6
- SYSLOVÁ, Zora, 2013. *Profesní kompetence učitele mateřské školy*. Praha: Grada, 253 s. *Pedagogický výzkum v teorii a praxi*, sv. 43. ISBN 978-80-247-4309-7
- SYSLOVÁ, Zora, 2017. *Učitel v předškolním vzdělávání a jeho příprava na profesi*. Brno: Masarykova univerzita, 268 s. ISBN 978-80-210-8475-9
- ŠMELOVÁ, Eva a PRÁŠILOVÁ, Michaela a kolektiv, 2018. *Didaktika předškolního vzdělávání*. Praha: Portál, 232 s. ISBN 978-80-262-1302-4
- ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, Markéta, 2018. *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele*. Praha: Grada Publishing, 276 s. ISBN 978-80-271-0470-3
- WILLIAMS, Margaret, 2017. *Self-koncept*. New York: Nova Science Publishers, 158 s. ISBN 978-1-53610-473-8
- Podpora společného vzdělávání v pedagogické praxi, 2019 [online] INKLUZE [cit. 11. 2. 2019]. Dostupné z: <http://www.inkluzevpraxi.cz/kategorie-ucitel/1776-narativni-terapie-jako-psychohygiena-ucitele-a-podpora-zaku-s-adhd-zasady-psychohygieny-a-narativni-terapie>

Stres a psychohygienu učitele v mateřské škole

Dobrý den,

věnujte prosím několik minut svého času vyplnění následujícího dotazníku.

Dobrý den,

jmenuji Marcela Sedláčková, jsem studentkou Fakulty pedagogické na Západočeské univerzitě v Plzni, obor Učitelství pro MŠ. Obracím se na Vás s žádostí o vyplnění níže uvedeného dotazníku. Ten bude jako podkladem pro výzkumnou část mé kvalifikační práce.

Ta se věnuje tématu stresu a psychohygieně učitele/učitelky pracující v mateřské škole *. Chtěla bych Vás tímto poprosit o spolupráci, o vyplnění tohoto dotazníku. Dotazník je anonymní. Vyplněním dotazníku mi dáváte souhlas se zpracováním Vámi zadanými daty. Označte prosím jednu nebo více možností, dle charakteru otázky a nabídnuté škály odpovědí.

Děkuji Vám za spolupráci, Mgr. Marcela Sedláčková

1. Jste:

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Žena
- Muž

2. Označte Váš věk v uvedených rozmezích:

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- 20-29let
- 30-39 let
- 40-49 let
- 50-59 let
- 60-69 let

3. Jaké je délka Vaší praxe v pozici učitelky/učitele MŠ

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Do jednoho roku
- Do 5 let
- Do 10 let
- Do 20 let
- Do 30 let
- Nad 30 let a výše

4. Máte vlastní dítě či děti? Pokud ano, vyberte vhodnou věkovou kategorii

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- Ne
- Ano: Dítě či děti školkou či školou povinné
- Ano: Dítě či děti ve věku středního vzdělání
- Ano: Dítě či děti dospělé, ale studující
- Ano: Dítě či děti dospělé a samostatné

5. Máte pocit, že pracovní problémy se odrážejí ve Vašem osobním životě?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Naprosto souhlasím
- Spíše souhlasím
- Nevím
- Spíše nesouhlasím
- Naprosto nesouhlasím

6. Naplňuje a přináší Vám radost výkon Vaší profese?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Naprosto souhlasím
- Spíše souhlasím
- Nevím
- Spíše nesouhlasím
- Naprosto nesouhlasím

7. Vyberte pozitivum, které Vás nejvíce naplňuje ve Vaší profesi ?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Kladná zpětná vazba dětí
- Spokojenost rodičů
- Pochvala od kolegů nebo vedení
- Posun a úspěch dětí
- Nabídka dalšího vzdělání
- Možnost experimentování a kreativity
- Žádné

8. Vyberte pro Vás nejsilněji vnímaná negativa, které momentálně provází Vaší profesi /vyberte max.3 možnosti/ ?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- Některé děti
- Někteří kolegové
- Vedení a byrokracie
- Nedostatek pomůcek
- Technické zázemí
- Dojíždění do práce
- Nedostatek času na přípravu
- Nedostatek peněz
- Žádná

9. V případě náhlé pracovní změny /úraz, nemoc.../, týkající se dětí, budete postupovat:

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- Improvizace
- Podpůrný materiál
- Opuštění činnosti
- Do takové situace se nedostávám
- Přítel na telefonu
- Internet
- Více se zaberu do stávající činnosti

10. Jak byste hodnotila/l Váš pracovní kolektiv a pracovní prostředí?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- Naprosto si rozumíme
- Spíše si rozumíme
- Spíše si nerozumíme
- Naprosto si nerozumíme
- Prostředí naprosto v pořádku
- Prostředí spíše v pořádku
- Prostředí spíše v nepořádku
- Prostředí naprosto v nepořádku

11. Jak subjektivně zvládáte stres ve Vaší profesi? Většinou stres:

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- Odezní po chvíli
- Zmizí po změně činnosti
- Odezní po 1/2 pracovní doby
- Vydrží celou pracovní dobu
- Cítím se špatně celý den, tedy i doma

12. Cítíte vnitřní klid a jistotu v práci učitelky/učitele MŠ ?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Naprosto souhlasím
- Spíše souhlasím
- Nevím
- Spíše nesouhlasím
- Naprosto nesouhlasím

13. Při které činnosti zažíváte nejčastěji pocity časové tísně:

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- Řízená činnost s dětmi
- Hygiena a stolování s dětmi
- Práce s přípravami na vyučování
- Příprava pomůcek na vyučování
- Přechod z jedné činnosti do druhé
- Příchod do práce
- Odchod z práce

14. Zaneprázdní Vás ve výkonu Vaší práce legislativní a formální povinnosti?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Naprosto souhlasím
- Spíše souhlasím
- Nevím
- Spíše nesouhlasím
- Naprosto nesouhlasím

15. Zodpovědnost, kterou má učitel v MŠ vnímáte jako :

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- Naprosto důležitou ve výchově a vzdělání dětí
- Spíše důležitou ve výchově a vzdělání dětí
- Nevím
- Spíše nedůležitou ve výchově a vzdělání dětí
- Naprosto nedůležitou ve výchově a vzdělání dětí

16. V které oblasti výkonu práce často cítíte profesní nespokojenost /vyberte max.3 možnosti/ ?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- Metodická a didaktická
- Technické zázemí
- Sociální vztahy s kolegy / vedením
- Psychohygienu
- Spolupráce s rodiči
- Pracovní podmínky pro učitele
- Absence asistentů
- Výchova a vzdělávání dětí se speciálními vzdělávacími potřebami

17. Pociťujete sebejistotu a kompetentnost ve všech důležitých pracovních úkonech ?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Naprosto souhlasím
- Spíše souhlasím
- Nevím
- Spíše nesouhlasím
- Naprosto nesouhlasím

15. Zodpovědnost, kterou má učitel v MŠ vnímáte jako :

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- Naprosto důležitou ve výchově a vzdělání dětí
- Spíše důležitou ve výchově a vzdělání dětí
- Nevím
- Spíše nedůležitou ve výchově a vzdělání dětí
- Naprosto nedůležitou ve výchově a vzdělání dětí

16. V které oblasti výkonu práce často cítíte profesní nespokojenost /vyberte max.3 možnosti/ ?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- Metodická a didaktická
- Technické zázemí
- Sociální vztahy s kolegy / vedením
- Psychohygienu
- Spolupráce s rodiči
- Pracovní podmínky pro učitele
- Absence asistentů
- Výchova a vzdělávání dětí se speciálními vzdělávacími potřebami

17. Pociťujete sebejistotu a kompetentnost ve všech důležitých pracovních úkonech ?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Naprosto souhlasím
- Spíše souhlasím
- Nevím
- Spíše nesouhlasím
- Naprosto nesouhlasím

18. Vnímáte vedení MŠ jako:

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Naprosto kompetentní a spolupracující, pomáhající
- Spíše kompetentní a spolupracující, pomáhající
- Nemám na to názor
- Spíše nekompetentní a nespolupracující, nepomáhající
- Naprosto nekompetentní a nespolupracující, nepomáhající

19. Setkáváte se ve svém osobním volném čase se svými spolupracovníky?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ano
- Někdy
- Nikdy

20. Probíhají na Vašem pracovišti supervize v rámci psychohygieny?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Naprosto souhlasím
- Spíše souhlasím
- Nevím
- Spíše nesouhlasím
- Naprosto nesouhlasím

21. Co pro Vás představuje relaxace /na každé řádce vyberte jednu možnost/ ?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí v každém řádku*

	Ano	Někdy	Ne
Práce s dětmi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Být sám	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Být s rodinou	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Četba	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ruční práce	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sport	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Manuální práce	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spánek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nedělat nic	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

22. Dopřáváte si v životě nějakou formu relaxace z hlediska četnosti?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Každý den
- Týdně
- Měsíčně
- Nikdy

23. Která aktivita Vám nejvíce pomáhá v odreagování /vyberte max.3 možnosti/ ?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- Spánek
- Správný režim práce a odpočinku
- Denní snění
- Správná životospráva
- Autogenní trénink
- Sportovní aktivita
- Četba, divadlo
- TV / PC
- Manuální práce
- Strávený čas s rodinou a přáteli

24. Snažíte se o sebe pečovat pomocí psychohygieny ?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Naprosto souhlasím
- Spíše souhlasím
- Nevím, co je psychohygienu
- Spíše nesouhlasím
- Naprosto nesouhlasím

25. Vnímáte v některých uvedených oblastech zdravotní potíže /vyberte max. 3 možnosti/ ?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- Nemám zdravotní potíže
- Časté bolesti hlavy
- Návaly a bušení na hrudi
- Ochablost a únava celého těla
- Častá únava i po odpočinku
- Obtíže psychického rázu
- Potíže s usínáním a spánkem /časté buzení/

26. Považujete svůj spánek za zdravý a dostačující ?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Naprosto souhlasím
- Spíše souhlasím
- Nevím
- Spíše nesouhlasím
- Naprosto nesouhlasím

27. Považujete Vaše stravování, jídlo a pitný režim, za zdravé a dostačující ?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Naprosto souhlasím
- Spíše souhlasím
- Nevím
- Spíše nesouhlasím
- Naprosto nesouhlasím

28. Máte pocit, že se Vaše pracovní povinnosti prolínají do osobního života?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Naprosto souhlasím
- Spíše souhlasím
- Nevím
- Spíše nesouhlasím
- Naprosto nesouhlasím

29. Před víkendem, po skončení pracovního týdne, nejčastěji pociťujete /na každé řádce vyberte jednu možnost/:

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď v každém řádku*

	Stále	Někdy	Nikdy
Pocit negativních myšlenek ve vztahu k práci	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ztráta smyslu v každodenní práci	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pocit nezdravého způsobu života	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pocit nahromaděných restů	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pocity zmaru nad vykonanou prací	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Děkuji Vám za vyplnění dotazníku

