

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra pedagogiky

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Psychohygiena učitele VOŠZ a SŠZ Ústí nad Labem v době pandemie

The Psychohygiene of a teacher VOŠZ and SŠZ Ústí nad Labem at the
pandemic time

Marcela Čížková

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

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: Učitel praktického vyučování a odborného výcviku

Odevzdáním této bakalářské práce na téma Psychohygienu učitele v VOŠZ a SŠZ Ústí nad Labem v době pandemie potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Ústí nad Labem 17. dubna 2021

Chtěla bych poděkovat panu PhDr. Michalu Zvírotskému, Ph.D. za trpělivé vedení mé práce, cenné rady, dále školní psycholožce Mgr. Janě Vodňanské a výchovné poradkyni Mgr. Haně Vaněčkové za odborné rady při sestavování dotazníku.

ABSTRAKT

Bakalářská práce Psychohygienu učitele VOŠZ a SŠZ Ústí na Labem v době pandemie se zabývá analýzou stresových situací, které v době pandemie mohou ovlivnit profesní výkon učitele a také tím, do jaké míry tyto pedagogové odolávají stresovým situacím.

Teoretická část práce je zaměřena na vysvětlení a ujasnění pojmů z oblasti zdraví, psychohygieny učitele, zdravého životního stylu, soustředí se na popis a zvládnutí stresu, na východiska ze stresových situací.

Byla stanovena hypotéza: Jsou pedagogičtí pracovníci VOŠZ a SŠZ Ústí nad Labem schopni vyrovnat se s vysokou psychickou zátěží v době pandemie?

Práce je cílena na dotazování pedagogů VOŠZ a SŠZ Ústí nad Labem. Pro získání informací o možném potenciálu oblasti psychoanalýzy byla použita výzkumná technika sběru dat způsobem dotazování. Výzkum byl zahájen prostřednictvím dotazníku, který byl distribuován respondentům elektronicky v on-line prostředí formou nástroje Google formuláře. Pro kompetentní výběr respondentů, který by naplnil cíle práce, byli osloveni všichni pedagogičtí pracovníci VOŠZ a SŠZ Ústí nad Labem. Zúčastnilo se celkem 48 dotazovaných. Formulář obsahoval škálu od 1 do 5, přičemž se jednalo o spokojenost/nespokojenost, dále výběr z možností, a otázky uzavřené a otevřené.

Analýza dotazníku prokázala, že dotazovaní pedagogové VOŠZ a SŠZ Ústí nad Labem jsou schopni vyrovnat se vysokou mírou psychického zatížení v době pandemie.

KLÍČOVÁ SLOVA

Pandemie, Stres, Psychohygienu učitele, Zdravý životní styl, Dotazník

ABSTRACT

The “Psychohygiene of a teacher VOŠZ a SŠZ Ústí nad Labem at the pandemic time” Bachelor thesis is focused on analysis of stressful situations that, at the time of a pandemic, may affect teacher’s professional performance. The thesis is also focused on teacher’s capability to overcome and resist these stressful situations.

The theoretical part of the thesis focuses on explanation and clarification of terms of the health, mental health and healthy lifestyle field. It describes stress managing and explores ways out of the stressful situations.

Hypothesis of the thesis: Are pedagogical employees of VOŠZ a SŠZ Ústí nad Labem capable of dealing with the high psychological burden at the pandemic time?

The thesis’ main focus is on asking teachers of VOŠZ a SŠZ Ústí nad Labem questions. To get information about a potential of psychoanalysis, explorational technique of collecting data by asking questions was used. The research started with a questionnaire that was distributed to respondents through an online form created by using Google Forms. All of the pedagogical staff of VOŠZ a SŠZ Ústí nad Labem were addressed to answer the questionnaire in order to competently select respondents who would fulfill the purpose of the thesis. In total, 48 of respondents participated, of which 5 forms were not completed. The form contained a 1 to 5 scale using satisfied/dissatisfied choices, closed and also open questions.

The analysis of the questionnaire proved respondents are capable of dealing with high psychological burden at the pandemic time.

KEY WORDS

Pandemic, Stress, Teacher’s Psychohygiene, Healthy Lifestyle, Questionnaire

Obsah

I. Teoretická část.....	9
1 Zdraví	9
1.1 Teorie zdraví	9
1.2 Faktory zdraví	10
1.3 Zdraví a zdravý životní styl	10
1.4 Člověk v krizových situacích.....	11
2 Pandemie	12
2.1 Covid-19	12
2.1.1 Pandemie v ČR.....	13
2.1.2 Testování v České republice.....	13
2.1.3 Očkování v České republice.....	14
2.1.4 Tělesná imunita	14
2.1.5 Behaviorální imunita	14
3 Psychohygienu a výchovně vzdělávací proces v době pandemie.....	15
3.1 Vliv pandemie na psychiku učitele	15
3.2 Duševní hygiena ve výchovně vzdělávacím procesu	15
3.2.1 Well-being	15
3.2.2 Osobnost učitele a učitelský stres.....	16
3.3 Psychická zátěž.....	18
3.3.1 Zdroje zátěže a příčiny	18
3.4 Stresory	19
3.4.1 Příčiny stresu pedagogů.....	21
3.4.2 Syndrom vyhoření (bourn-out).....	22
3.5 Některé psychické poruchy vyvolané psychickou zátěží.....	24

3.5.1	Porucha osobnosti, psychopatie.....	24
3.5.2	Neurózy	24
3.5.3	Psychózy.....	24
3.5.4	Závislosti	24
3.5.5	Deprese a její příznaky	24
4	VOŠZ a SŠZ v Ústí nad Labem	26
4.1	Historie školy.....	26
4.2	Současnost	27
4.3	VOŠZ a SŠZ v Ústí nad Labem a boj proti pandemii	27
4.4	Klima školy jako prostředí.....	29
5	Zásady duševní hygieny a duševního zdraví	30
5.1.1	Zásada pravidelného životního rytmu	30
5.1.2	Zásada pohybu.....	30
5.1.3	Zásada udržování vztahů	31
5.1.4	Zásada zdravé výživy	31
5.1.5	Zásada odpočinku, relaxace.....	32
5.1.6	Zásada plánování času	33
II.	Praktická část	35
6	Metodologické vymezení	35
6.1	Empirický cíl dotazníku.....	35
6.2	Stanovení hypotézy	35
6.3	Dotazníkové šetření	36
6.3.1	Otázky obecného charakteru, popis učitele	36
6.3.2	1. vlna pandemie.....	38
6.3.3	2. vlna pandemie.....	42

6.3.4	Rozdíly mezi první a druhou vlnou pandemie:	47
7	Reflektivní úvaha.....	48
8	Doporučená technika psychohygieny učitele	50
9	Závěr.....	53
	Seznam použitých informačních zdrojů	55
	Seznam příloh.....	56
	Příloha 1.....	58
	Příloha 2.....	69

Úvod

Současná pandemická situace zaměstnává mnoho odborníků nejen z oblasti psychologie. Odráží se ve všech profesích i v profesi učitele. Dlouhé a globální trvání pandemie zapříčiňuje řadu psychických poruch. Proto se stal hlavní prioritou zájem o dobré duševní zdraví, jak všech občanů, tak pedagogů.

Teoretická část je zaměřena primárně na ujasňování pojmů, na jejich vliv působení na psychiku člověka, a také na jejich působení v době pandemie.

Bakalářská práce je směřována na zjištění psychické kondice pedagogů na Vyšší odborné škole zdravotnické a Střední škole zdravotnické v Ústí nad Labem. Prostřednictvím dotazníku dojdeme ke zjištění, jak si na tom učitelé stojí v době pandemie, jaký je jejich přístup k pandemii, jaké stresory ovlivňují jejich chování, zda se jich dotklo onemocnění, ale také jak řeší napětí v rodině a východiska z něho a co pomáhá ke zklidnění mysli tak, aby ke stresu vůbec nedocházelo.

Klíčovými cíli práce jsou zjištění četnosti výskytu pocitu stresové zátěže (pocitu sklíčenosti) pedagogů a zjištění míry napětí v rodinách a způsob jejich řešení. Dále také jaké jsou to vzájemné souvislosti a rozdíly mezi první a druhou vlnou pandemie. Úkolem bude porovnat tyto rozdíly a popsat psychický stav sledovaného vzorku učitelů a zpracovat doporučení pro psychickou vyrovnanost učitelů VOŠZ a SŠZ Ústí nad Labem. Zároveň pomoci pedagogům v uspořádání a plánování času tak, aby byli v psychické pohodě schopni plynule a kontinuálně vykovávat profesi učitele a zároveň nalézt prostor k relaxaci, sebevýchově a seberozvoji nejen v době pandemie.

Pro zjištění psychického stavu pedagogických pracovníků VOŠZ a SŠZ v Ústí nad Labem byl za pomoci psycholožky a výchovné poradkyně sestaven dotazník. V praktická část se bude zabývat analýzou dotazníku a doporučením relaxačních technik.

I. Teoretická část

1 Zdraví

„Z pohledu Světové zdravotnické organizace (WHO) lze zdraví definovat jako stav fyzické, psychické a sociální pohody, a nejen jako nepřítomnost choroby či vady.

Zdraví také může být negativně definováno jako absence nemoci, funkcionálně jako schopnost vyrovnat se s denními aktivitami nebo pozitivně jako způsobilost a podoba vyrovnanosti. Zdraví je předpokladem dlouhotrvajícího přežití a zároveň plného, plodného a kvalitního lidského života.“ (Šauerová, 2018, str. 14)

1.1 Teorie zdraví

„Autorem základních teorií zdraví je Seedhouse (např. 1995) a rozděluje je do čtyř základních skupin:

- *zdraví ve smyslu well-being – „cítím se dobře“,*
- *zdraví ve smyslu fitness – „dobře funguji“,*
- *zdraví jako produkt, zboží,*
- *zdraví jako druh síly.*

Křivohlavý pak uvádí další zajímavé teorie, například:

- *zdraví jako zdroj fyzické a psychické síly (zdroj síly k překonání těžkostí);*
- *zdraví jako metafyzická síla (vitalita, schopnost dosahovat vyšších cílů, než je samo zdraví);*
- *salutogeneze – individuální zdroje zdraví (charakteristický postoj k životu, tzv. smysl pro integritu, smysluplnost života, porozumění pro kontext situace, reálné zhodnocení zvládnutelnosti situace /bliže Antonovsky, 1985/; s tímto pojmem úzce souvisí odolnost, resp. tzv. nezdolnost /bliže Hošek, 2003/);*
- *zdraví jako schopnost adaptace (schopnost upravit prostředí či umět změnit vlastní způsob života – zde je možné využít principu koučinku, který zahrnuje i změny sama sebe jako východisko z nastalé situace /bliže např. Šauerová, 2010/);*
- *zdraví jako schopnost dobrého fungování – fitness (optimální fungování člověka s ohledem na efektivní plnění role a úkolů);*

- *zdraví jako zboží (ve smyslu zdraví se dá koupit, užití určitých přípravků zajistí naše zdraví apod., podle Křivohlavého /2009/ vede častěji k pasivnímu postoji k vlastnímu zdraví, posilujeme víru ve všemocnost pilulek bez vlastního přičinění);*
- *zdraví jako ideál – toto definici využívá Světová zdravotnická organizace.“* (Šauerová, 2018, str. 15)

Zdraví patří mezi hlavní hodnoty většiny lidí. S věkem a zkušenostmi se postoj ke zdraví mění. Udržení zdraví je nutnou podmínkou všech ostatních činností člověka. Zdraví ovlivňují určité faktory.

1.2 Faktory zdraví

Člověka od narození ovlivňují faktory rodinného prostředí, mezilidských vztahů s přáteli, pravidelného pohybu, dostatku spánku, pobytu v přírodě a kvalitní zdravé stravy.

Faktory, determinanty se dají rozdělit na neovlivnitelné a ovlivnitelné:

- **neovlivnitelné faktory:** faktory vnitřní, dědičné,

Všechny tyto uvedené faktory se prolínají a vzájemně na sebe navazují. Řadí se sem také faktor dobrého genetického základu, který předurčuje vrozené vady a poškození tělesné schránky, či mentální poškození.

- **ovlivnitelné faktory:** faktory vnější, výchova v rodině, strava, životní styl, pohyb, mysl, životní prostředí, lékařská a zdravotnická pomoc.

1.3 Zdraví a zdravý životní styl

Zdravý životní styl vnímáme jako moderní styl života, který je v souladu s pozitivním očekáváním společnosti. Zdraví je v populaci žádoucí. Tudiž zdravý životní styl je klíčovým faktorem zdraví.

Každý jedinec má jiné priority, proto si utváří vlastní životní podmínky, které mu vyhovují. Samozřejmě mohou mít vliv pozitivní nebo negativní. Tyto podmínky mohou být také vědomé, či nevědomé. Všechny složky zdravého životního stylu musíme posuzovat komplexně, jelikož se navzájem ovlivňují.

Nezdravý způsob života dále negativně ovlivňují zlovyky, závislosti a zanedbávání péče o osobní hygienu, o osobu jako takovou. K tomu nám v České republice napomáhá osvěta a národní programy zdravotní prevence obyvatel.

1.4 Člověk v krizových situacích

Krize je obecně vnímána jako negativní událost, obtížná životní situace, ale také může jít o náhlý obrat dění. Krize je vnímána různými autory jako stav, kdy dochází k narušení vnitřní nebo vnější adaptace. Disfunkce se projevuje v oblasti biologické (spánek, potrava), psychické (smysl existence, afektivní krize), a v oblasti sociální (život v rodině, skupině, společnosti). Psychická zátěž se projevuje nebezpečným stavem jedince na základě těžkých životních situací. Odráží se v psychologii a psychiatrii.

Mezi základní druhy krizí patří krize individuální (osobní), skupinové (komunitní), společenské (hospodářské, politické, vojenské) a celosvětové (globální).

Zdrojem krizových situací jsou zátěž a stres. Existují strategie zvládnání stresu a krizových situací. Potenciálním vlivem na stres a zdraví člověka se zabývá psychosomatická medicína, behaviorální medicína a psychologie zdraví.

Na zvládnání stresu jsou vypracovány koncepce podle druhů, podle rolí v krizových situacích. Hlavní pojetí psychické odolnosti spočívají v odolnosti jedince, která se v důsledku stává významným osobnostním rozvojem. Prožitek těžké životní situace posouvá člověka dále v jeho rozvoji. **Významnou roli hraje psychika osobnosti, její dimenze, formy a funkce.**

Duševním zdravím a jeho poruchami se zabývá psychopatologie krize. Věnuje pozornost strachu, úzkosti, fobii, panice, poruchám nálad, posttraumatické stresové poruše, syndromu vyhoření a suicidální krizi. Vedení odborné psychické pomoci, zásady, doporučení a **pomoc řeší krizová intervence** (psychologická, psychiatrická lékařská, sociální a právní).

2 Pandemie

Pandemie obecně, je odvozena z řeckých slov pan (všichni) a démos (lidé). Jedná se o epidemii infekčního virového onemocnění, které se šíří po celém světě, je velmi nebezpečné a ohrožuje miliony lidí na životech.

Během vývoje lidstva bylo několik velmi těžkých pandemií. Ať už se jednalo o pandemii morovou, tuberkulózní, španělskou chřipku nebo v moderní době pandemie HIV či chřipkový vir H1N1.

Pro svůj vývoj potřebuje pandemie nový kmen infekční choroby, který nebyl dosud objeven. Stávající viry často mutují, a pokud není zahájena včas léčba a nejsou léky na konkrétní zmutovaný patogen, infekce se rychle šíří a všechny ohrožuje.

Pandemie je infekční, proto se nařizuje karanténa.

Pro vznik pandemie je často nutný nový typ patogenu, se kterým se organismus ještě nesetkal. Tělo tak nemá proti němu vytvořeny žádné protilátky.

Nemoc se rychle šíří mezi státy a mezi kontinenty díky letecké dopravě, cestovnímu ruchu, multikulturnímu způsobu života a migracím obyvatelstva.

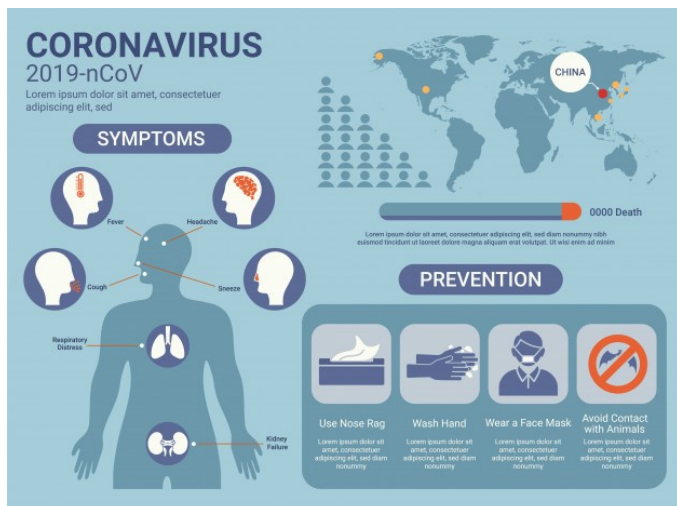
Světová zdravotnická organizace WHO v roce 1999 vydala dokument na připravenost při propuknutí pandemie a příslušná opatření, která se mají dodržovat v určitých fázích výskytu. Tento dokument byl několikrát aktualizován. Jednotlivé země mají vlastní pandemický plán, který se použije v případě rizika pandemie.

2.1 Covid-19

WHO v loňském roce s vyhlášením pandemie otálela. Nakonec byla nucena, se zrychlujícím se šířením pandemie vyhlásit. Stalo se tak 11. března 2020, kdy epidemie koronaviru SARS-CoV-2 byla uznána za celosvětovou pandemii. Na počátku se nakazilo ve 101 zemích přes 120 tisíc lidí. Virus se rozšířil z Číny, z oblasti Wu-chan v prosinci 2019. Tato nákaza se vyskytla v globálním měřítku, protože již na začátku roku 2020 se začala nekontrolovatelně šířit i po Evropě, kde nejvíce zasáhla sever Itálie.

Jedná se respirační onemocnění, které napadá buňky dýchacích cest a plic. Covid je přenosný ze zvířete na člověka. Přenáší se kapénkovou infekcí. Inkubační doba se pohybuje kolem deseti dní.

Obrázek 1 *Symptomy a prevence viru Covid-19*



Zdroj: <https://1url.cz/wKuIL>

Nemoc se projevuje jako běžné chřipkové onemocnění, zvýšená teplota, kašel, rýma, bolesti svalů, bolesti krku, ztráta čichu, respirační obtíže. Choroba se svými příznaky u každé osoby však liší, může často způsobovat závažná stádia, například těžké oboustranné zápal plic. Potom je nutné pacienta, který nezvládá dýchání, napojit na plicní ventilátor. Proto je velmi důležitá základní hygiena, dezinfekce, nošení

respirátoru a jeho výměna, dodržování epidemických opatření, dodržování rozestupů a karantény.

2.1.1 Pandemie v ČR

Poprvé v České republice byl virus zaznamenán 28. února 2020 v Krajské nemocnici v Ústí nad Labem u pacienta z Děčína, který navštívil severní Itálii o jarních prázdninách. Poté se nemoc začala šířit geometrickou řadou. Česká republika v současné době funguje v nouzovém režimu a usiluje o vytvoření tzv. Pandemického zákona, zahájila testování a očkování obyvatel.

2.1.2 Testování v České republice

V současné době probíhá v Česku průběžné testování občanů. Testuje se tzv. antigenními testy a PCR testy, které se provádí ve specializovaných laboratořích rozborem klinického materiálu. Od 3. března budou testováni také zaměstnanci velkých firem. Po otevření škol v jarním období se také počítá se samotestováním žáků.

2.1.3 Očkování v České republice

Česká republika zahájila očkování proti Covidu 27. prosince 2020. Započalo se u zdravotnických pracovníků, poté u osob nad 80 let. Vláda České republiky projednala 13. ledna 2021 na mimořádném jednání Metodický pokyn pro očkovací kampaň pro Českou republiku podle návrhu ministerstva zdravotnictví. 27. února 2021 začalo očkování pedagogických pracovníků a od 1. března 2021 se započalo očkování u osob nad 70 let a u osob s chronickým onemocněním. Dalším věkovým skupinám obyvatel budou postupně během dubna umožněny další registrace do systému ÚZIS (Ústav zdravotnických informací a statistik).

2.1.4 Tělesná imunita

Imunitní systém je obranným nástrojem organismu. Je to schopnost odolávat patogenům pocházejícím z vnějšího i vnitřního prostředí. Stres je jednou z mnoha příčin a oslabuje imunitu.

2.1.5 Behaviorální imunita

„Představuje kromě tělesného imunitního systému další obranný nástroj organismu. Hlavní funkcí tohoto nástroje je detekce a vyhnutí se potenciálně ohrožujícím podnětům, které mohou vést k přenosům patogenů.“ (Dagmar Schwambergová, 2020, stránky 234-242)

3 Psychohygienu a výchovně vzdělávací proces v době pandemie

3.1 Vliv pandemie na psychiku učitele

V souvislosti s pandemií došlo k mnoha omezením obyvatel. Lidé byli na dlouhou dobu uvězněni ve vlastních bytech, aby se zabránilo šíření nakažlivé nemoci. To se začalo odrážet na jejich psychice. Učitelé museli navázat na výchovně vzdělávací proces formou distanční výuky. Zároveň se tato skutečnost začala týkat i rodičů, kteří byli do výuky maximálně zapojeni. S novými nelehkými podmínkami najednou vyvstaly problémy a psychická zátěž.

3.2 Duševní hygiena ve výchovně vzdělávacím procesu

„Duševní hygiena lze obecně chápat jako ineterdisciplinární obor zaměřující se na hledání a nalézání efektivního způsobu života, optimální životní cesty pro každého člověka. V užším slova smyslu pak můžeme duševní hygiena chápat jako obor zabývající se problematikou uchování duševního zdraví.“ (Bedrnová, 1999, stránky 13-14)

Psychohygienu je hraničním oborem mezi oborem psychologie a hygieny. Spojujeme ji nejednou s pedagogickou profesí, s výchovně-vzdělávacím procesem. Cílem duševní hygieny je varovat před nebezpečím zvládnutí těžkých životních situací, ale také nacházet východiska z těchto situací a nalézat způsoby řešení. Osvojíme-li si zásady duševní hygieny a dokážeme být vyrovnaní ve všech oblastech duševní pohody, pak nám to pomůže v rozvoji naší osobnosti a naše soma se stane odolnějším.

Profesi učitele lze zařadit mezi psychicky náročné pomáhající profese. Pedagog musí často čelit vysoké psychické zátěži, stresorům, tak, aby vytvořil žákům ve škole klidné a bezpečné prostředí k učení a na straně druhé, a sám si udržel duševní pohodu. Duševní hygiena můžeme také vnímat jako primární prevenci, kdy dovedeme zabránit vzniku stresu, syndromu vyhoření a působení negativních vlivů na člověka. Sekundárně a terciárně můžeme zmírnit následky těchto vlivů.

3.2.1 Well-being

Používá se nově v odborné didaktice. Toto slovo pochází z angličtiny a po přeložení do češtiny znamená „osobní pohoda“. Žáci i učitelé by se měli cítit ve škole bezpečně a pohodově.

Žák by měl být vyrovnaný jak po stránce fyzické, psychické, sociální, tak po stránce ekonomické. To se týká i pedagoga.

Duševně vyrovnaný pedagog má pozitivní vliv na žáka i na své okolí. Tím přispívá k příznivému procesu vzdělávání. Učitel, který je duševně v pohodě, má promyšlenou skladbu výuky, odvede svou práci mnohem efektivněji než pedagog duševně nevyrovnaný, který je v napětí. Žáka není třeba nesmyslně přetěžovat učením a zkoušením. Zkoušení je pro žáky stresovou situací. Žák by se také měl cítit ve škole dobře, neměl by se bát. Vyrovnaný žák se mnohem lépe učí.

V krizovém nouzovém stavu by pedagog měl brát ohled na distanční výuku, neklást přílišnou zátěž na žáky a na rodiny s více dětmi. Řada rodičů pracuje v současné době z domova, stará se o výživu svých dětí a chod domácnosti. Učitelé by měli vyučovat v časovém souladu svého rozvrhu a snažit se úkoly omezovat.

3.2.2 Osobnost učitele a učitelský stres

Osobnost učitele má velký vliv na jeho výkon, na to, jak se vyrovnává se svými úkoly.

„Učitel by jistě měl mít rád děti i práci s nimi, avšak musí to jít ruku v ruce s profesionálním odstupem a s citem odpovědnosti.“ (Fontana, 2003, str. 309)

Citová stabilita učitele je velice důležitá a je spjata se školním životem.

„Citová stabilita tohoto druhu souvisí s tím, co se v psychologii nazývá „síla ego“. Síla ego je spojení realisticky vysoké úrovně sebevědomí a sebedůvěry se základní povahovou vyrovnaností, která umožňuje potýkat se s problémy klidně a objektivně. V případě učitele se to týká nejen každodenních školních problémů, nýbrž také mnoha jiných nároků pracovního života, jako jsou vztahy s rodiči žáků a s kolegy, rozhodování v záležitostech pracovní kariéry a postupu, náhlé kritické události (ať je to nehoda na hřišti nebo návštěva inspektora) a jednání s ředitelem a správou školy. Síla ego dále umožňuje učitelům povznést se nad neúspěchy a zklamání, které jsou spolu s dobrými výsledky a úspěchy nevyhnutelnou

součástí života ve škole. Dovoluje jim neúspěchy analyzovat a poučit se z nich, aniž bys se za ně trestali citemi viny a nedostatečnosti, a dovoluje jim těšit se z úspěchů, aniž by ztratili cit pro pravou míru.“ (Fontana, 2003, str. 366)

Primárně zmíníme osobnost učitele a jeho etickou stránku. Učitel by měl být maximálně objektivní, charakterní a svou profesí by měl vnímat jako poslání. Měl by působit na žáky svým postojem k výuce, znalostmi, životními hodnotami a pozitivním myšlením. Sám by měl působit pohodově a jít příkladem.

Vlastnosti učitele by měli být vnímány jako „žádoucí profesionální postoje“, které ho podporují v odpovědnosti a usnadňují mu jeho náročnou práci, která překračuje časový rámec jeho profese, především v době pandemie.

Další vlastností, která by měla u pedagoga figurovat, je schopnost dělat kompromisy. Učitelé, kteří se dokáží s kolegy domluvit a vyrovnají se s překážkami ve škole, či uberou ze svých vysokých nároků, jsou mnohem spokojenější a vykazují uspokojení ze své profesní dráhy.

Způsob a metody výuky by se také měly řadit mezi důležité vlastnosti učitele. To, jak a do jaké míry je schopen žáky věci naučit. Měl by být dobrým řečníkem, měl by být empatický. Současná krizová situace také vyžaduje, aby učitel uměl ovládat digitální a informační technologie, které jsou nezbytné pro on-line vyučování.

Učitelský stres

„Výzkum učitelů prvního a druhého stupně (Fontana a Abouserie 1993), u nich ukázal těsnou korelaci mezi neuroticismem a vysokou úrovní stresu a také mezi introverzí a stresem (zvláště u mužů). Tyto nálezy ukazují, že v prostředí, kdy působí mnoho proměnných – a práce učitele takový charakter samozřejmě má – činí člověka zvláště zranitelným obecný sklon k úzkosti. Také dokládají, že prostředí školní třídy se sociální interakcí, aktivní činností, stálými změnami, hlukem a velkou rozmanitostí podnětů je stresovější pro introverty než pro extraverty. To však neznamena, že vyšší skóre neuroticismu a introverze vedou k tomu, že člověk ve výuce nachází méně profesního uspokojení. V tom mají značný podíl také jiní činitelé, jako náklonnost k dětem, oddanost svému poslání, láska k vyučovanému předmětu a radost z úspěchu dětí.“ (Fontana, 2003, str. 372)

3.3 Psychická zátěž

„V běžném životě se zpravidla setkáváme se situacemi a podmínkami, ve kterých v podstatě vystačíme s navyklými schématy myšlení a jednání. Psychickou zátěž představují specifické okolnosti, které zásadním způsobem mění chování lidí, kteří se s nimi setkávají.“ (Bedrnová, 1999, str. 57)

Psychická zátěž vede k zautomatizování některých úkonů. Stává se to rutinou. U člověka dochází k celkové ztrátě energie a snižují se schopnosti pružnosti a vnímavosti.

Intenzita zátěže by se dala rozdělit do tří obecných skupin:

Skutečná, reálná zátěž, která představuje každodenní starosti. Většina lidí ji dokáže zvládnout.

Limitní zátěž se v dnešní hektické době týká zvládnání těžkých pracovních úkolů s velkým psychickým vypětím. Záleží na mnoha faktorech. Toto vypětí však zvládne menší procento lidí, a někteří díky limitní zátěži selhávají.

Extrémní zátěž má tak vysoké nároky na odolnost jedince, že většina lidí ji nezvládá. Jedná se o mimořádné situace, které jsou neobvyklé. V našem případě se jedná o pandemii, ale může to být také např. válka, přírodní katastrofa, hromadné dopravní neštěstí atd.

Odolnost jedince závisí na individuálních osobnostních dispozicích, na tom, jak ho rodina připravila pro život, na tom, zda se již setkal s podobnou situací.

„Individuální osobnostní dispozice v souvislosti se zátěží představují dynamický souhrn vlastností každého člověka, jenž je ve svém celku větší nebo menší zárukou toho, že si v náročnější životní situaci poradí. Tento soubor bývá obvykle u daného jedince označován jako jeho odolnost vůči neuropsychické zátěži. Závisí u jednotlivců zpravidla na různých vlastnostech a na jejich příznivém propojení. Lze ji do určité míry ověřovat prostřednictvím dotazníků nebo testů.“ (Bedrnová, 1999, str. 59)

3.3.1 Zdroje zátěže a příčiny

Psychické zátěže ohrožují pedagoga. které kromě stresu, ho ohrožují dalšími těžkými životními situacemi, které stresu předcházejí jsou frustrace, subdeprivace, deprivace a konflikty.

Frustrací myslíme pocit zklamání, že něco nepodařilo, pocit odepření toho, co jsme chtěli. Nemůžeme změnu zvrátit. Lidské tělo se zarazí u důvodu nenaplněných potřeb. Je to první krok ke stresu.

Následuje druhý krok, **subdeprivace**. Jedná se o chronické působení frustrace. Jde o menší **deprivaci**. Deprivace znamená to, že naše nenaplněné potřeby trvají déle a jejich zvrát je v nedohlednu.

Tělo dokáže reagovat obrannými mechanismy a dává najevo přetížení psychosomatickými jevy.

3.4 Stresory

„Stresor je jakýkoliv podnět, jenž vychyluje fyziologickou rovnováhu a působí-li déle, ovlivňuje i rovnováhu psychickou. Nemá jednotný výklad a lze ho vnímat jako nadlimitní zátěž, porušení vnitřní rovnováhy organismu, odpovědi organismu na stresující stimuly až po složitější definice typu “stres“ je výsledkem interakce mezi určitou silou působící na člověka a schopností organismu odolat tomuto tlaku.“ (Šauerová, 2018, stránky 22-23)

Dimenze stresu jsou emocionální, intelektuální, sociální.

- **Dělení stresorů podle oblastí:**

Fyziologické, biologické, bušení srdce, nechutenství, poruchy sexuálních aktivit, kožní vyrážky (bolest, úraz, nemoc, nenaplnění základních životních potřeb...)

Psychické, emocionální, výkyvy nálad, citové ochladnutí, pocity vyčerpanosti, únava (podněty vnímané jedincem jako ohrožující – emoce, strach, obava ze selhání, úzkost, únava, přetížení)

Kognitivní – poruchy poznávání, narušené usuzování...

Chování – sociální, snížení množství a kvality výkonu, změny vztahu k sobě i jiným lidem, ztráta motivace (tlak společnosti, náročné životní situace – úmrtí v rodině, onemocnění člena rodiny, rozvod, konflikty v práci, v okolí)

- **Dělení stresu podle doby působení:**

Akutní stres je vyvolán jasným podnětem v právě danou chvíli. Většinou nepředstavuje zdravotní riziko. (např. úlek, strach, zlost)

Chronický stres není jasně dán, neumíme přesně určit původce stresu. Mnohdy se na něm podílí více faktorů, má dlouhodobější charakter. Může být významným rizikovým faktorem z hlediska zdraví. (např. negativní atmosféra na pracovišti)

- **Rozdělení stresu podle vlivu:**

Přiměřený stres neboli **eustres** je dokonce pro člověka prospěšný. Aktivuje u jedince schopnost k vyššímu výkonu. Je provázen příjemnými pocity a pozitivně laděnými emocemi.

Naopak **distres** svým vysokým nabuzením organismu vede k selhávání i u lidí, kteří jsou vůči stresu odolní. Díky distresu může u žáků, kteří jsou zkoušeni, vést k neúspěchu. Jde o nepříjemně prožité pocity a záporně laděné emoce s nízkou svobodou volby.

- **Rozdělení podle míry zatížení:**

Hypostres, takzvaný **ministres**, je mírný, zvládnutelný stres. Při dlouhodobém a chronickém působení ale může způsobovat závažné zdravotní problémy.

Hyperstres představuje nadlimitní zátěž. Jeho síla přesahuje možnosti přizpůsobení se.

Stresová situace produkuje reakci, která bývá negativní, může vyústit v únik, útok, agresivitu, provokaci, problémové chování, nebo v uzavření do sebe. Podobným typem chování se projevují jedinci dlouhodobě **deprimovaní** a **frustrovaní**. Potýkají se s problémy, které neumí řešit, problémy se kumulují a vedou ke **konfliktu**. Dochází k němu jak u žáků, tak u učitelů.

3.4.1 Příčiny stresu pedagogů

Obrázek 2 Stres učitele



Zdroj: <https://1url.cz/SK1Kd>

s individuálními příčinami trpí pocitem marnosti a sklíčenosti. Ocítá se v začarovaném kruhu, zakládá si na vzniku dalšího stresu a tím i na syndromu vyhoření.

Individuální příčiny fyzického charakteru jsou založeny na biologické podstatě člověka. Člověk automaticky stárne a mění se jeho fyziognomie. Mladý, začínající učitel zřejmě reaguje na určité podněty rychleji než učitel za zenitem. Avšak nemusí to být pravidlem. Záleží na zkušenostech a udržování tělesných schopností. V dnešní době civilizačních chorob může být příčinou nezdravý způsob života (např. obezita, kouření, alkoholismus, a další patologické jevy).

Institucionální příčiny vyplívají z prostředí zaměstnání, z organizace, struktury a řízení instituce. (např. negativní klima, nedostatečné vybavení, nedostatek prostoru, nekvalitní osvětlení, příliš vysoká hladina hluku...). Institucionálními příčinami také rozumíme vztahy na pracovišti, spolupráci s kolegy, odhadování svých schopností a zátěž způsobenou dalším vzděláváním pedagogických pracovníků. Jde o rozšiřování vědomostí, dovedností a schopností, které jsou na učitele kladeny.

Celospolečenské příčiny, které v současné době cloumají světem a jsou odrazem společnosti. Je to pokles životních hodnot, ztráta důležitosti „rodiny“, degradace profese učitele.

Individuální příčiny psychického charakteru souvisí s výchovou v rodině. Příčiny mohou být vrozené nebo získané. Člověk v dětství přebírá model svých rodičů. Také se stává, že se psychické příčiny rozvinou samovolně a pedagog obviňuje z příčin školu a osoby kolem této instituce. (např. vedení školy, kolegy, žáky...) Pedagog, který nedokáže pracovat

„Posledním a rozhodně ne zanedbatelným faktorem je špatné společenské hodnocení učitelského povolání. Aniž ba laická veřejnost pronikla do obtíží pedagogické práce, tíhne k negativnímu pohledu na učitele. Rodiče často vidí jen „své dítě“, které oni doma zvládnou, opomijí fakt, že učitel má ve třídě dětí třicet, každé jiné. A když jedno z nich nechce pracovat, nemá tolik prostoru ani výchovných prostředků, jimiž by dítě mohl usměrnit. Na postavení učitelů vidí veřejnost často jen „klady“ – pravomoci, status, dlouhou dovolenou, i když učitelé by se určitě bránili, že o kladech nelze hovořit. Často je činí odpovědnými za chyby ve výchově svých ratolestí, aniž by si připustili, že základní vklad do výchovy dává rodina a pak ve spolupráci se školou dále přispívá k řádné socializaci dítěte.“ (Šauerová, 2018, str. 37)

Globální celospolečenské příčiny pandemie, které ovlivňují jak pedagogy, tak ostatní obyvatele:

- strach z nakažení nemocí Covid–19;
- nemožnost vykonávat v plné výši pracovní činnost (překážka v práci pedagoga);
- nemožnost sportovat;
- nemožnost chodit za kulturou;
- nemožnost se vzdělávat prezenčně (DVPP, VŠ...);
- nemožnost sociálního kontaktu s rodinou, přáteli (v širším kruhu, v restauracích a kavárnách);
- nemožnost navštěvovat blízké (v domovech pro seniory, či v nemocnicích);
- nemožnost cestovat.

3.4.2 Syndrom vyhoření (bourn-out)

Syndrom vyhoření vzniká dlouhodobým působením více stresorů najednou. Často se vyskytuje v oborech pomáhajících profesí. Nízké sebehodnocení, vysoké nároky kladené na sebe jsou projevem a důsledkem celkového selhání organismu.

„Jakmile se objevil termín „bourn-out“ a ujistilo se, že jde o něco, co se v životě vyskytuje a mnoho lidí trápí, vynořili se psychologické studie lidí, u nichž byl tento syndrom vyčerpání všech sil pozorován. Dvojice amerických psychologů, Kleiber a Enzman, pokračovala ve výzkumu. Na tomto základě psychologové zabývající se syndromem vyhoření sestavili celou

škálu výroků. Výroky vypovídaly o ztrátě energie, nadšení i celkové ztrátě životní síly.“
(Křivohlavý, 1998, stránky 46-47)

„Vyhoření je stav člověka, který se podobá vysychání pramenů či vybíjení baterie. Stejně jako stres ani burn-out není mimo nás, ale v nás. Neznáme ho, dokud se v nás nezabydlí.“
(Křivohlavý, 1998, stránky 47-48)

Druhy syndromu vyhoření jsou stejné jako dělení stresu na akutní a chronický, viz výše.

„Syndrom vyhoření probíhá v pěti fázích.

- **Nadšení** – začínající pracovník srší elánem, má velká (a nerealistická) očekávání. Dobrovolně pracuje přesčas, práce ho zcela naplňuje, se svou profesí se identifikuje, a tak zanedbává volnočasové aktivity.
- **Stagnace** – počáteční nadšení uvadá, dotyčný se ve své profesi už trochu zorientoval a zjistil, že má svá omezení, a ne všechny ideály půjdou naplnit. Rovněž se už začíná ohlížet také po jiných než pracovních záležitostech – bere v potaz osobní potřeby, koníčky.
- **Frustrace** – pracovníka začínají zajímat otázky efektivity a smyslu vlastní práce, protože se opakovaně setkal s nespolupracujícími klienty, technickými a byrokratickými překážkami. Mohou se vyskytnout spory s nadřízenými i počínající emocionální a fyzické potíže.
- **Apatie** – s dotyčným stadiem apatie přichází po dlouhodobější frustraci, když dotyčný nemá vliv na frustrující situace (ať už domněle, nebo objektivně). Objevuje se již zmiňovaný HH-syndrom (důsledek stresu). Pracovník vnímá své povolání jen jako zdroj obživy, dělá pouze to, co musí, a odmítá jakékoli novinky, rozhovory se spolupracovníky i žádosti o práci přesčas. Často se cítí klienty obtěžován.
- **Vyhoření** – jako poslední nastává období emocionálního vyčerpání, depersonalizace (pocit ztráty sebe, vnímání sebe jen jako kolečka ve stroji atp.), pocitu ztráty smyslu.“
(Šauerová, 2018)

3.5 Některé psychické poruchy vyvolané psychickou zátěží

3.5.1 Porucha osobnosti, psychopatie

Porucha osobnosti neboli psychopatie se projevuje odchylkami chování jedince, které nejsou považovány ve společnosti za „normální“, jedinec působí dojmem nevyrovnanosti. Přičemž slovo „norma“ se těžko definuje. Příčinou může být špatná výchova v rodině, nebo působení vnějších vlivů prostředí na člověka. Specifickými projevy chování je např. žárlivost, přehnaná pořádkumilovnost, hygiena a puntičkářství. Sexuální odchylky v chování jsou projevem nebezpečné agresivní psychopatie.

3.5.2 Neurózy

Neurózy se projevují u osob přecitlivělých, úzkostných a bázlivých. Tyto osoby si pocit nemoci uvědomují, a také si plně si uvědomují rysy své osobnosti. Osoba s neurózou se obrací na lékaře odborníka, může se jednat např. (o úzkost, fobii, obsesi, neurastenii, hysterie...).

3.5.3 Psychózy

Jedná se o nejzávažnější duševní onemocnění. (schizofrenie, maniodepresivita, laktační psychóza)

3.5.4 Závislosti

Především jde o závislosti na různých látkách, nebo činnostech. (alkoholismus, drogy, léky, patologické hráčství)

3.5.5 Deprese a její příznaky

Deprese vzniká v důsledku více stresujících událostí. S depresí souvisí těžké životní situace, např. odloučení osob blízkých (např. díky rozvodu, úmrtí rodinného příslušníka).

Jedinci, kteří mají důvěrníka (může to být soba, ale i zvířecí přítel) jsou odolnější.

Podle známého psychiatra prof. MUDr. Cyrila Höschla, DrCs., FRCPsych., odborníka NÚDZ v Praze Klecanech, se příznaky deprese **vyznačují:**

- Depresivní náladou,
- Nenápadným poklesem zájmu, potěšení v činnostech,

- Významný hmotnostní úbytek, nebo přírůstek,
- Insomnie, hypersomnie,
- Psychomotorická agitovanost, inhibice,
- Únava, ztráta energie,
- Pocity zbytečnosti, nepřiměřené viny,
- Snížená schopnost myslet a soustředit se,
- Vraccující se myšlenky na smrt, nebo suicidální pokusy, tendence.

Přičemž tyto příznaky nejsou důsledkem drog, nelze je připsat na vrub zármutku, a přetrvávají déle než dva týdny.

4 VOŠZ a SŠZ v Ústí nad Labem

4.1 Historie školy

Počátky zdravotnického školství v Ústí nad Labem úzce souvisí s nemocnicí, která zde již léta fungovala. V poválečném období 1945 došlo k odsunu německého obyvatelstva a s tím i odsunu nemocničního personálu. Bylo zapotřebí v krátkém čase získat zdravotnický personál, sestry a ošetřovatelky. Z toho důvodu se zřídila dvouletá škola pro diplomované ošetřovatelky, při nemocnici. Škola začala fungovat 27. září 1946 a patřila mezi první mimopražské školy.

Petschkova vila byla původním zázemím ošetřovatelské školy. Poté získala škola novou budovu, v dnešní ulici Palachova, která sousedila přímo s nemocnicí. Výhodou bylo docházení externích praktických učitelů.

Ošetřovatelská škola měla ve svém začátku 31 žákyň, ředitelem byl MUDr. Karel Vácha a vedení oboru se zhostila diplomovaná sestra Marie Červinková. V roce 1947 se otevřel obor porodních asistentek, který vedla diplomovaná sestra Helena Cibulková – Schořovská. Pozdějším ředitelem se stal prim. MUDr. Jiří Rödling.

Rok 1948 se stal rokem změn, dvouleté ošetřovatelské školy se staly čtyřletými vyššími sociálně zdravotními školami, ukončené maturitou. Zároveň byly vyjmuty ze zdravotnictví a předány pod správu KNV. V roce 1953 se opět vrátily do rezortu ministerstva zdravotnictví. Škola byla součástí velkého celku KÚNZ v Ústí nad Labem. Plnila funkci metodického vedení všech středních zdravotnických škol v kraji. V padesátých letech docházelo k častým změnám osnov.

S nárůstem žáků škola získávala i další pobočky, například na Střekově, nebo v Trmicích. Situace v osmdesátých letech stala díky tomu složitou, a tak škola rozdělila na dvě samostatné instituce: SZŠ pro klinické obory, ředitelem se stal PaedDr. Jaromír Němec, a SZŠ pro technické obory s ředitelkou Mgr. Janou Ložanovou. V rámci tzv. optimalizace školství však došlo v roce 1997 ke sloučení obou institucí. Vedení školy se ujal Mgr. Milan Riedl.

Ve školním roce 1993/1994 přibyl obor pomaturitního specializačního studia sestry pro intenzivní péči a v následujícím školním roce bylo otevřeno nástavbové pomaturitní kvalifikační studium zdravotnického záchranáře.

Školní rok 1996/1997 byl rokem zahájení nového typu tříletého pomaturitního studia, Vyšší odborné školy, jednalo se o diplomovaného radiologického asistenta, diplomovanou dětskou sestru, diplomovaného zubního technika, diplomovanou dentální hygienistku, diplomovaného zdravotní laboranta, diplomovaného farmaceuta, a dvouleté obory pro všeobecné sestry a sestry pro intenzivní péči.¹

4.2 Současnost

V roce 2008 proběhlo spojení, tentokrát se zdravotnickou školou v Teplicích. Škola dostala nový název VOŠZ a SŠZ v Ústí nad Labem a stala se tak páteřní školou Ústeckého kraje. Ředitelkou se stala Mgr. Miroslava Zoubková. V roce 2009 se ke škole připojil i domov mládeže. V roce 2016 škola oslavila 70. výročí založení na výletním zámečku Větruše.

Úspěchy VOŠZ a SŠZ

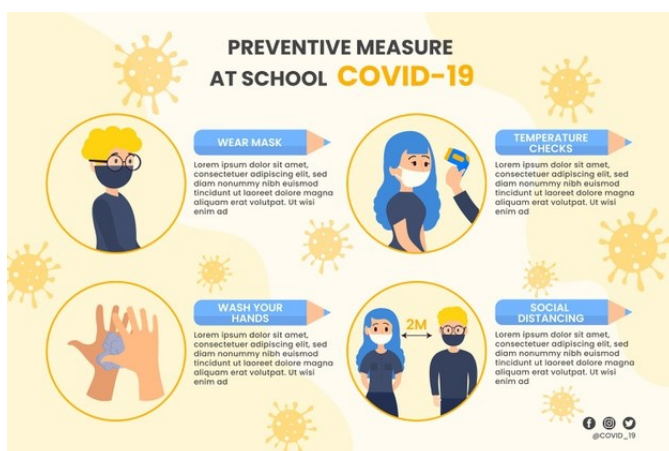
Česká studentská unie nás v roce 2015 ocenila 3. místem nejlepších škol v Ústeckém kraji v kategorii žáků. V roce 2016 jsme tento úspěch zopakovali. Rok 2019 se nesl ve znamení výhry, tentokrát jsme byli v soutěži "Střední Roku 2019" vyhodnoceni jako nejlepší střední škola Ústeckého kraje. V roce 2020 naši škole bylo předáno osvědčení o udělení statutu Fakultní školy Fakulty zdravotnických studií UJEP. V současné době má škola 86 zaměstnanců a kolem 850 žáků. Od roku 2019 je na škole přítomen školní psycholog.

4.3 VOŠZ a SŠZ v Ústí nad Labem a boj proti pandemii

Škola jako taková se řídí zákonem č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících ve znění pozdějších předpisů, zároveň také Strategií vzdělávací politiky ČR do roku 2030+ a rámcovými vzdělávacími programy MŠMT. Tvorbou ŠVP se zabývají vyčlenění pedagogičtí pracovníci z řad vedoucích oborů.

¹ Čerpáno z brožury vydané k výročí školy, „Almanach k 70. výročí založení školy“, v roce 2016 v Ústí nad Labem.

Obrázek 3 Prevence ve školním prostředí



Zdroj: <https://1url.cz/OKuIK>

a protiepidemická opatření, včetně dezinfekce učeben a společných prostor.

Žákyně oboru Zdravotnický asistent (praktická sestra) se zapojily do dobrovolnické činnosti v Masarykově nemocnici a pomáhaly zdravotnickému personálu zvládat náročnou práci s nakaženými pacienty. Některé žákyně se uplatnily při testování jako odběrové pracovnice, pod hlavičkou Krajské hygienické stanice v Ústí nad Labem.

Přechod na distanční výuku probíhal plynule, zdatnější učitelé ochotně zaškolili méně zdatné kolegy. Všichni pedagogové využívají možnosti on-line výuky v prostředí Google-classroom. Pro účely zapůjčení notebooků žákům, škola vytvořila formulář k jejich evidenci. Někteří žáci této možnosti využili, aby se mohli učit z domova distančně.

Některé technické obory, např. obor Asistent zubního technika, uplatnil možnost individuálních konzultací, jeden žák – jeden učitel, z důvodu dlouhodobého výpadku praktické výuky. Žáci třídy AZT 3 se zúčastnili 23. února 2021 odborného webináře na téma Artikulátory a obličejový oblouk, který přednášel pan Michal Koudelka.

V době nouzových stavů je k dispozici školní psycholožka paní Mgr. Jana Vodňanská a výchovná poradkyně Mgr. Hana Vaněčková. Paní psycholožka vytvořila pro zaměstnance „Desatero pro dobrou psychickou pohodu“, které napomáhá pedagogům překlenout těžká období pandemie. Mohou se na ni obracet jak žáci, tak pedagogové a ostatní zaměstnanci školy.

Od počátku pandemie se koordinaci v nouzovém stavu věnuje na naší škole krizový tým, složený z vedení školy, zástupců a vedoucích oborů. Zaměstnanci jsou včasně informováni o nařízeních vlády, MŠMT, ministerstva zdravotnictví a krajských hygienických stanic. Jakožto zdravotnická škola jsme bezprostředně po zahájení pandemie zavedli přísná hygienická

4.4 Klima školy jako prostředí

Sociálně-psychologické jevy, odehrávající se v prostředí školy, pomocí sociálních aspektů a klima školy souvisí neodmyslitelně s duševní hygienou učitele i žáka. Patří sem i vztahy s kolegy.

„Prostředí školy mimo jiné zahrnuje:

Aspekty architektonické (umístění školy v zástavbě obce, architektonické řešení přístupu do školy a okolí školy, dispoziční řešení budovy typu monoblok, pavilonové řešení apod., rozmístění tříd, případně variabilnost učebních prostorů, vybavení odborných učeben, kabinetů, řešení sborovny, dílen, podoba školních chodeb, šaten, situování šaten, tělocvičny, školní jídelny atd.); dá se dokonce říci, že dobře koncipované architektonické řešení školy může vytvářet prostředí, které je příznivé pro učení žáků a i vztahy mezi žáky (nejnověji Hebert, 1998);

Aspekty hygienické (akustika, osvětlení, vytápění, větrání, prašnost, provozní bezpečnost, nezávadnost stavebních materiálů pro vnitřní vybavení tříd a pracoven, dodržování psychohygieny pedagogického procesu apod.); poslední lékařské výzkumy naznačují např. vyšší koncentrace některých prachových částic ve třídě během vyučování oproti venkovnímu prostředí (Janssen et al., 1999), vyšší riziko dýchání prachových částic, které plyne z rozdílné kvality úklidu a větrání tříd (Walinder et al., 1999). Dokonce se objevují speciální práce, které si všímají rizikovosti školního prostředí pro žáky, jež jsou alergičtí na chlupy domácích zvířat (žáci, kteří doma chovají zvířata totiž přinášejí uvedené alergeny na oděvu do školy, a ohrožují tak své nemocné spolužáky – Almquist et al., 1999);

Aspekty ergonomické (podoba a velikost školního nábytku, uspořádání pracovních míst učitelů a žáků, uspořádání sdělovačů a ovladačů technických zařízení pro učitele i žáky aj.);

Aspekty organizační (počty učitelů a žáků vzhledem ke kapacitě a dispozici školy, řešení provozních situací v rámci školy – příchody do školy, odchody ze školy, dělení a spojování tříd, přemísťování tříd v rámci budovy, režim o přestávkách, styk v rámci učitelského sboru, styk s rodiči, využívání prostor školy mimo vyučování atd.).“ (Čáp, 2001, str. 582)

5 Zásady duševní hygieny a duševního zdraví

Před rokem do našich životů vstoupila pandemie. Zpřeházela naše životy a znemožnila nám se stýkat s širšími rodinnými příslušníky, s přáteli. Zavřela se sportoviště, bazény, fitness, restaurace, kavárny a většina obchodů. Trpíme strachem z nákazy, finanční nejistotou, děti se učí doma, učitelé jsou na home officech, postihuje nás ponorková nemoc a strach z budoucnosti. Abychom nepodléhali negativním vlivům, skepsi a udrželi si zdravou mysl, tělo i ducha, měli bychom dodržovat několik pravidel.

5.1.1 Zásada pravidelného životního rytmu

Aby tělo bobře fungovalo, musí být v rovnováze spánek a bdění. Tělo nejlépe regeneruje ve spánku. Střídají se fáze REM a NREM (non REM), přičemž ve fázi REM se nám zdají sny. Vyvážený spánek by měl trvat 8 hodin. Dostatečný spánek příznivě ovlivňuje obranyschopnost organismu.

5.1.2 Zásada pohybu

Jsou založeny na možnostech fyziognomie každého jedince. Jde především o sportovní aktivity, které jsou provozovány rekreačně, avšak jejich význam spočívá v pravidelnosti pohybu. Pravidelný pohyb má antidepresivní účinky na člověka, zlepšuje těsnou kondici, stavbu a držení těla. Skupinové sporty významně ovlivňují sociální vztahy. Zlepšování tělesné kondice vede ke zlepšování vlastní sebedůvěry.

Mezi pohybové aktivity můžeme zařadit **sporty individuální i skupinové** (aerobic, běh, cyklistika, tenis, plavání, basketball, volejbal, bruslení, lyžování, zumba, fitness cvičení v posilovně, tanec...)

Další formou pohybové aktivity mohou být aktivity outdoorové, jako je **turistika, nordic walking**, obyčejná **pravidelná chůze, jóga v přírodě, cestování**, ale také **zahradní práce** mohou významně přispět k psychické a fyzické kondici.

Nemusí se vyloženě jednat hned o silová cvičení. V současnosti jsou zavřené posilovny, fitness kluby a plavecké bazény. Tudíž lidem zbývá cvičit pouze doma, nebo chodit do přírody. Chůze je náš nejpřirozenější pohyb. Procházka na čerstvém vzduchu přispívá k okysličení mozku, úpravě dýchání a spalování tuků. Rychlá chůze vyplavuje stres a uvolňuje hormon endorfin, hormon štěstí.

Z důvodu omezení veřejných plováren a bazénů v letošním roce přibýlo otužilců. Otužování a plavání ve studené vodě posiluje imunitu a celkové zdraví organismu. Lidé se tak stávají odolnějšími vůči virům a bakteriím.

Aktivní odpočinek pozitivně ovlivňuje naši mysl, pozitivně mění naši fyziognomii, okysličuje mozek a zpomaluje stárnutí organismu.

5.1.3 Zásada udržování vztahů

Pro fungování dobré psychické pohody je důležité udržování sociální komunikace. Stýkání se s nejbližší rodinou, přáteli a nejstaršími rodinnými příslušníky prospívá našemu zdraví. Pandemie ale zásadním způsobem zasáhla do našich životů a znemožnila kontakty se starší generací našich rodičů a prarodičů. Sociální skupina lidí starších sedmdesáti let je významně ohrožena onemocněním Covid-19. Jsou izolováni jak v domácím prostředí, tak v pečovatelských domech pro seniory a v nemocnicích. Mnozí z nich žijí osaměle a samotu snášejí velmi těžko.

Zároveň naše digitální doba usnadňuje alespoň komunikaci mobilními telefony a on-line rozhovory, pomocí moderních digitálních technologií, za předpokladu, že tuto technologii starší generace ovládá.

Vztah mezi dvěma jedinci se může týkat také humoru. **Humor** odbourává stres a díky němu přicházíme na jiné myšlenky ve vypjatých situacích.

Záleží na schopnostech jedince, zda humor chápe, nebo zda ho umí vytvořit. Předpokladem jedince je optimismus a pozitivní náhled na život. Humorem v psychiatrii se zabývá psychiatr MUDr. Karel Nešpor, CSc.

5.1.4 Zásada zdravé výživy

Zdravá a vyvážená strava je základem zdraví. Výživa je naším palivem pro správné fungování těla. Potrava zahrnuje všechny poživatiny, které slouží k výživě obyvatelstva. Poživatiny bychom mohli rozdělit na potraviny, lahůdky, pochutina a nápoje.

Potrava má význam především pro energii, obnovu buněk, zajištění životních funkcí a obranyschopnost organismu. Energie zajišťuje tělesné teplo, metabolismus, současně se podílí na přenosu myšlenkových operací a funkci pohybu. Obnova buněk je důležitá pro regeneraci, růst, stárnutí a v neposlední řadě pro rozmnožování. Obranyschopnost neboli

imunita je pro člověka nezbytná, v tom, aby mohl na Zemi vůbec přežít. Je to ochrana proti vnějším vlivům, jako jsou viry a bakterie.

Potrava je pro nás zdrojem živin, mezi něž patří živiny hlavní, esenciální faktory a mikronutrienty. V médiích se často setkáme s pojmy bio potravina, super potravina, vitamíny a pitný režim. Jedná se o potraviny organického charakteru, jsou vypěstovány bez přídavku umělých hnojiv a nejsou geneticky modifikovány, je prospěšné je konzumovat, pokud možno v syrovém stavu.

Nezdravý způsob stravování vede k civilizačním chorobám, jako je např. obezita, ischemická choroba srdeční, cukrovka, hypertenze.

5.1.5 Zásada odpočinku, relaxace

Najít si čas na odpočinek je velmi důležité. Člověk by měl umět relaxovat a odpojit své tělo od každodenních starostí. Vypnout mysl, zklidnit tělesnou schránku, pohroužit se do nicnedělání prosívá tělu i duši a posiluje imunitu. Ve stavu relaxace naše tělo zregeneruje a bude připraveno na novou energii, budeme se moci lépe soustředit na nové podněty, práci pedagoga a vychovatele.

Obrázek 4 Relaxační cvičení



Zdroj: <https://1url.cz/yKuIH>

Východní učení jsou známá svým přístupem k relaxaci, ať už se jedná o protahovací cviky, posilovací cviky, meditaci a bojová umění. Cviky uvolní svalové napětí, ztuhlost kloubů, páteře, upraví dýchání a umožní plynulé proudění lymfy, ale také srovná naše myšlenky. Cvičení bývá většinou rozfázováno do tří časových os. Začátek cvičení se věnuje

rozehřívání těla, prostřední a nejdelsí část je věnována samotnému posilování a závěr je určen zlidnění těla, vnímání sebe sama a dobré náladě, že jsme pro sebe udělali něco zdravého a obohacujícího. Vyplavuje se v těle hormon štěstí endorfin.

Techniky **pozitivního myšlení** jako je **flow**, prožitek, je technika, která umožní jedinci provádět činnost všemi smysly tak, že přestane vnímat čas a prostor. Člověka pohltí soustředění na činnost a zapomene tak na své každodenní starosti. Velkým propagátorem této metody flow a pozitivního myšlení je americký psycholog Csikszentmihalyi, a také český influencer, žijící nyní v Americe, (kde jej zasáhla probíhající pandemie) spisovatel Petr Ludwig.

Můžeme sem zařadit techniky zaměřené na výtvarnou činnost, hudební činnost, fotografování, či tvůrčí psaní. Při těchto technikách se uplatňuje soustředění, jemná motorika a smysl pro estetiku. Umělecké techniky mohou být malování, kreslení, sochařství, tvorba koláží, zpěv, poslech hudby, hraní na hudební nástroj, psaní dopisu, básně, povídky, tvorba fotoalb...)

Podstatou u těchto technik není výsledek, ale cesta, kterou jsme museli podniknout k dosažení výsledku. Proces této cesty má pozitivní účinky na naši psychiku. Proto se také setkáváme s pojmem „**arteterapie**“.

Relaxačními technikami jsou také ruční práce, jako je třeba pletení, háčkování, šití a vyšívání, drhání a pletení košíků.

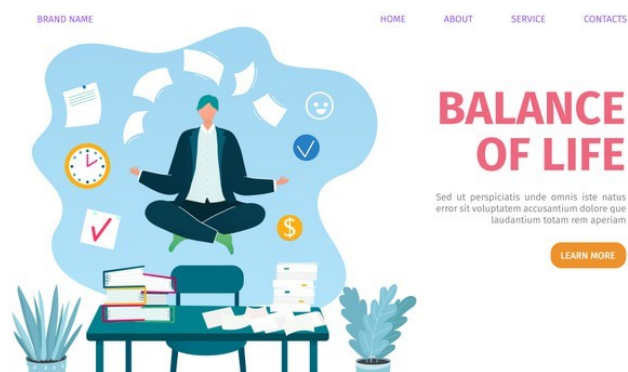
5.1.6 Zásada plánování času

„Zásady time managementu, které lze považovat za účelné, neboť skutečnost, že je třeba s časem, který máme k dispozici, vhodně nakládat (mimo jiné i pro jeho celkově dosti omezené množství), je všeobecně uznávána. Nebývá však již v individuálních programech jednotlivců také dostatečně reflektována. Zejména v mládí mívají lidé pocit, že zatím je na všechno času dost. Přehodnocovat začínají až poté, kdy je realita většinou dost nepříjemně přesvědčí, že času je opravdu málo (a voda stoupá...).

Dá se považovat za výhodné, když si člověk čas od času prověří, jak má rozvržen svůj čas.“
(Bedrnová, 1999, stránky 48, 49)

Work-life-balance je koncepce, která se soustředí na rovnováhu mezi osobním životem, pracovním nasazením a biorytmem. Týká se plánování veškerého času, který věnujeme práci, relaxaci, zdravé výživě, spánku, osobnímu rozvoji, fyzickému rozvoji, biologickým

Obrázek 5 Work-life-balance



Zdroj: <https://1url.cz/6Kufc>

potřebám. Všechny tyto složky by měly být individuálně vyvážené, tak aby byly ve správném poměru. Každý člověk má toto jinak nastaveno. Rozdělením dne do tří časových os docílíme rovnováhy – 8 hodin na práci, 8 hodin na volnočasové aktivity a 8 hodin na spánek. Doporučení spočívá v dodržování těchto zásad.

II. Praktická část

6 Metodologické vymezení

V předchozí části teoretické jsem věnovala několik kapitol vymezení některých základních pojmů. Ujasnili jsme si co je to zdraví, pandemie Covid-19, zdravý životní styl, psychohygiena v profesi pedagoga, stres, syndrom vyhoření a co tyto stresy vyvolává. Zmínila jsem druhy zátěže, a některá specifika v profesi učitele. Nahlédly jsme do místa mého zaměstnavatele, a do zásad zdravého životního stylu, které mohou náš zdravotní stav významně ovlivnit.

V praktické části se budeme zabývat otázkami rodinného statusu pedagoga VOŠZ a SŠZ, jak jsou učitelé naší školy spokojeni s ekonomickou situací, míru stresového zatížení, co ovlivnilo jejich psychiku v první vlně pandemie a co je ovlivnilo v druhé vlně, kde hledali útěchu a odreagování.

Následně na základě výsledků hodnocení dotazníku stanovím doporučení. Zaměřím svou pozornost na porovnávání výchylek stresu, četnost a možnosti východisek ze stresových situací.

6.1 Empirický cíl dotazníku

Pro empirickou část si stanovuji 5 cílů:

Zjistit míru četnosti výskytu pocitu sklíčenosti (stresové zátěže) pedagogů.

Zjistit míru napětí v rodinách a způsob jejich řešení.

Zjistit vzájemné souvislosti mezi pandemií a psychickou vyrovnaností učitelů VOŠZ a SŠZ.

Porovnat rozdíly mezi první a druhou vlnou pandemie.

Popsat psychický stav sledovaného vzorku učitelů a zpracovat doručení.

6.2 Stanovení hypotézy

Byla stanovena hypotéza: Jsou pedagogičtí pracovníci VOŠZ a SŠZ Ústí nad Labem schopni vyrovnat se s vysokou psychickou zátěží v době pandemie?

6.3 Dotazníkové šetření

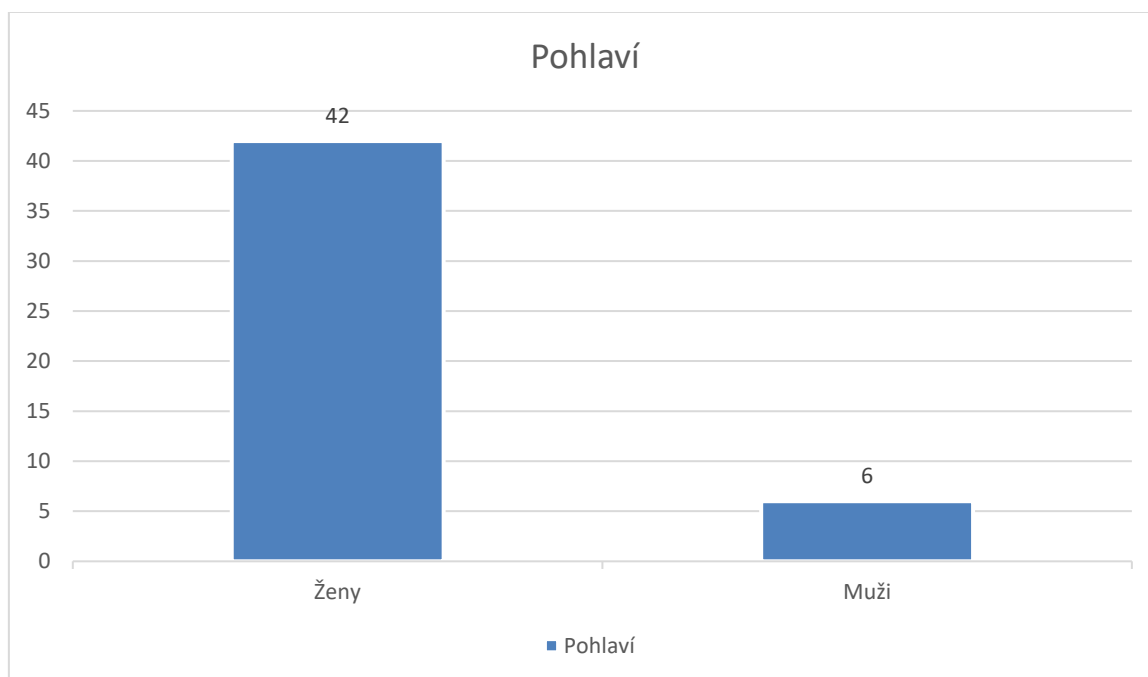
Dotazník byl vytvořen pod odborným dohledem školní psycholožky paní Mgr. Jany Vodňanské a výchovné poradkyně Mgr. Hany Vaněčkové, za použití odborné literatury. Formulář byl anonymní, obsahuje úvodní části zaměřené na osobní popis učitele. Další část dotazníku je členěna na dva oddíly. První oddíl se zabývá psychickou zátěží v jarní vlně pandemie roku 2020 a druhý oddíl zkoumá psychickou zátěž v podzimní vlně roku 2020.

Osloveno bylo 86 pedagogů VOŠZ a SŠZ Ústí nad Labem, navrátilo se 48 dotazníků.

6.3.1 Otázky obecného charakteru, popis učitele

Vyplnění dotazníku se účastnilo 48 respondentů, z toho 42 žen a 6 mužů.

Graf 1 Pohlaví



Zdroj: Autorka práce, 2021 (vlastní výzkum)

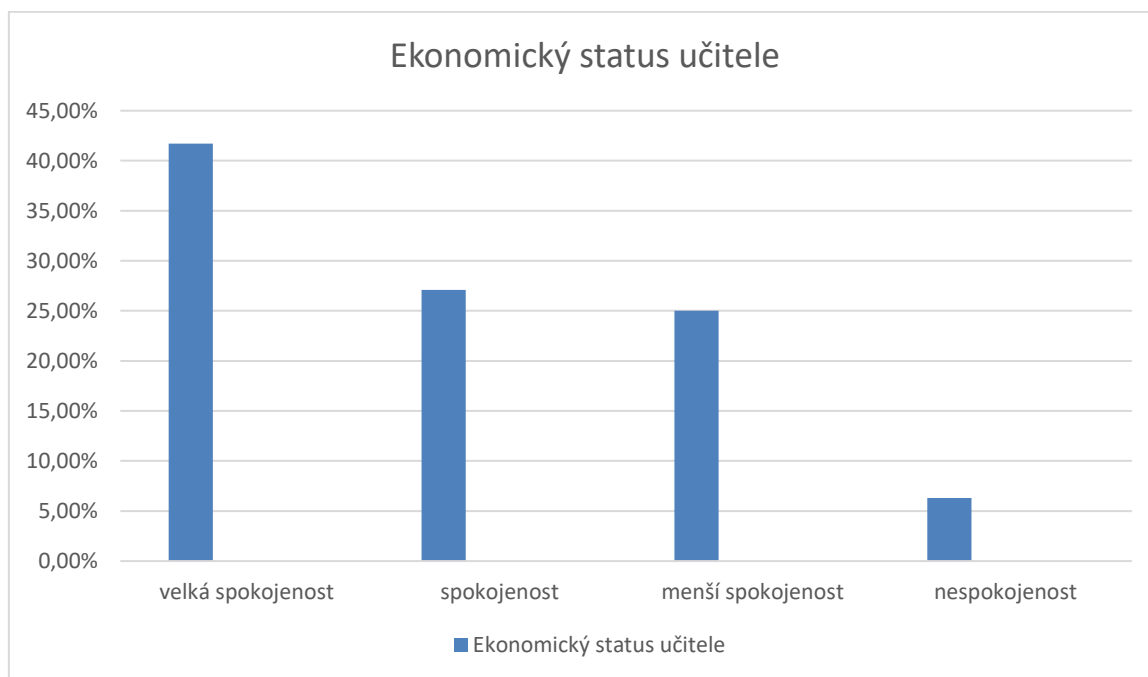
Nejpočetnější skupinu respondentů tvořila věková skupina od 40 do 50 let. Poměr skupiny činí 37,5 % ze všech zúčastněných. Na druhé místo s 27,1 % se postavili pedagogové ve věkové skupině 50 až 60 let. Třetí objem dotazovaných zaujímají učitelé v důchodovém věku, starší šedesáti let, s poměrem 22,9 %. Nejméně zastoupeni jsou nejmladší pedagogové, kteří tvoří pouze 12,5 %.

Otázka zaměřená na to, zda jste učitel teoretických předmětů, nebo učitel praktického vyučování vypovídá o tom, že poměr typu respondentů je částečně vyrovnaný, přičemž někteří učitelé učí jak praxi, tak teorii.

Otázka, která svědčí o rodinném soužití, ukázala, že 33,3 % dotazovaných žije v rodině se školou povinnými dětmi. 29,2 % tvoří skupina respondentů žijících v páru bez dětí. 16,7 % zaujímají pedagogové žijící v jedné domácnosti s dospělými dětmi. 14,6 % dotazovaných žije singl a neméně skupinou s 6,3 % jsou pedagogové žijící pohromadě s rodiči v jedné domácnosti, v takzvaném vícegeneračním soužití.

Další otázka zaměřená na ekonomický status učitele VOŠZ a SŠZ Ústí nad Labem vypovídá o tom, že 41,7 % respondentů je velice spokojeno se svou současnou finanční situací. Spokojeno je 27,1 % respondentů, 25 % vykazuje menší spokojenost a 6,3 % dotazovaných vykazuje spíše nespokojenost.

Graf 2 Ekonomický status učitele

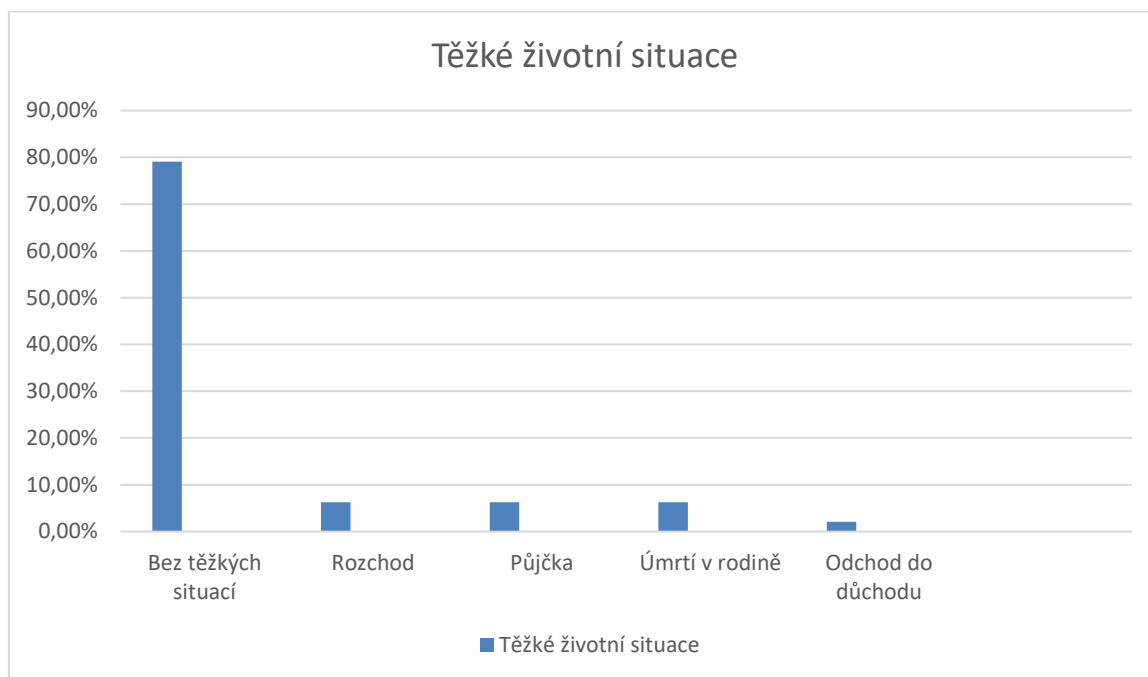


Zdroj: Autorka práce, 2021 (vlastní výzkum)

Odpovědi na otázku směřující k těžkým životním situacím naznačují velice kladný a optimistický výsledek, přičemž 79,2 % respondentů neřeší žádné těžké životní situace. Velice nízký poměr s výskytem těžké životní situace se objevuje v oblasti

rozvodu/rozchodu u 6,3 %, zatěžující oblast splácení půjčky tvoří 6,3 a úmrtí v rodině řeší také 6,3 %. Jeden pedagog těžce prožívá odchod do starobního důchodu v poměru 2,1 %.

Graf 3 Těžké životní situace



Zdroj: Autorka práce, 2021 (vlastní výzkum)

6.3.2 1. vlna pandemie

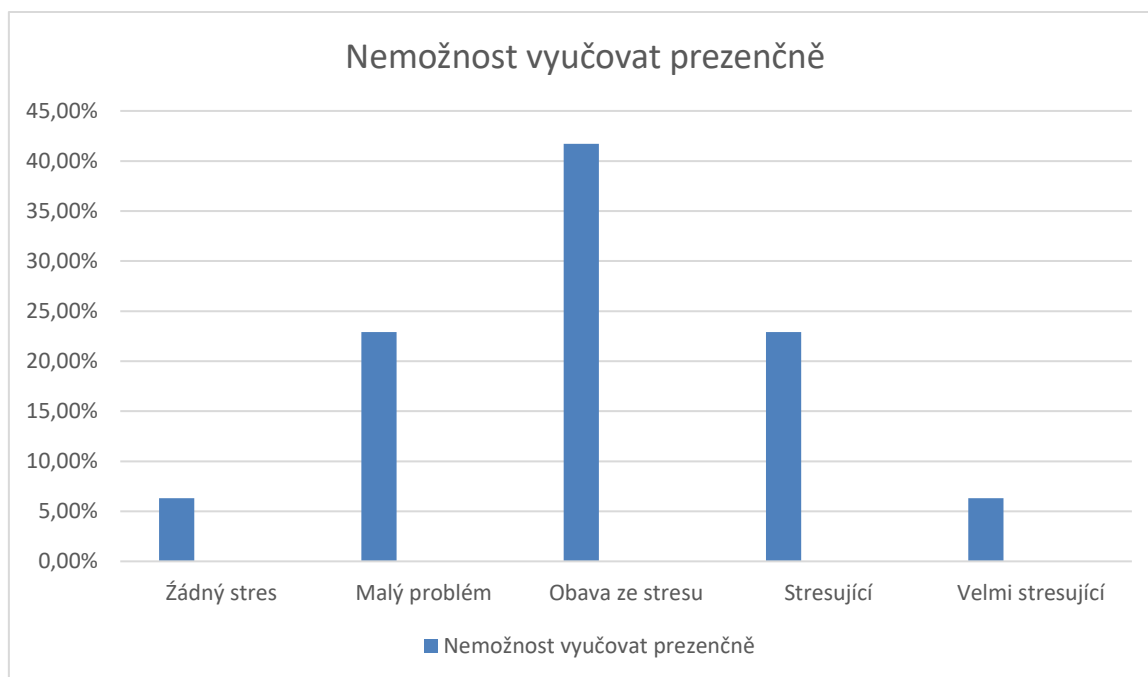
Strach z nákazy Covidem-19 v první jarní vlně průměrně vnímalo 47,1 % dotazovaných. Strach pocítilo 25 %, nákazy se vůbec nebálo 14,6 %, mírné obavy mělo 12,5 % a velký strach pocítilo 6,3 % respondentů.

Na otázku, zda jste v jarním období roku 2020 onemocněli koronavirem, odpověděl jeden respondent kladně 2,1 % a 97,9 % dotazovaných se nákaza v první vlně pandemie vyhnula. Tato otázka koresponduje s následující otázkou, jakým způsobem k nákaze došlo. Dotazovaný neuvedl konkrétní odpověď na otázku, uvedl pouze průběh, jako u běžné chřipky.

Na další otázku, která navazuje na dvě předchozí a je zaměřena na dodržování hygienických opatření odpovědělo 66,3 % striktně ano. 25 % potvrdilo, že nošení roušek, rozestupy a dezinfekci rukou dodržuje. 6,3 % úplně nedbalo hygienických opatření a jeden respondent s 2,1 % se přiznal, že hygienická opatření vůbec nedodržoval.

Nemožnost vyučovat prezenčně 41,7 % dotázaných vnímá tuto situaci jako obavu ze stresu. 22,9 % považuje situaci za stresující a stejný počet dotázaných 22,9 % vnímá překážku v práci jako minimální problém. Na 6,3 % pedagogů působí nemožnost vyučovat prezenčně jako vysoce stresující a 6,3 % nevnímá vůbec tento fakt jako stres.

Graf 4 Nemožnost vyučovat prezenčně v 1. vlně pandemie

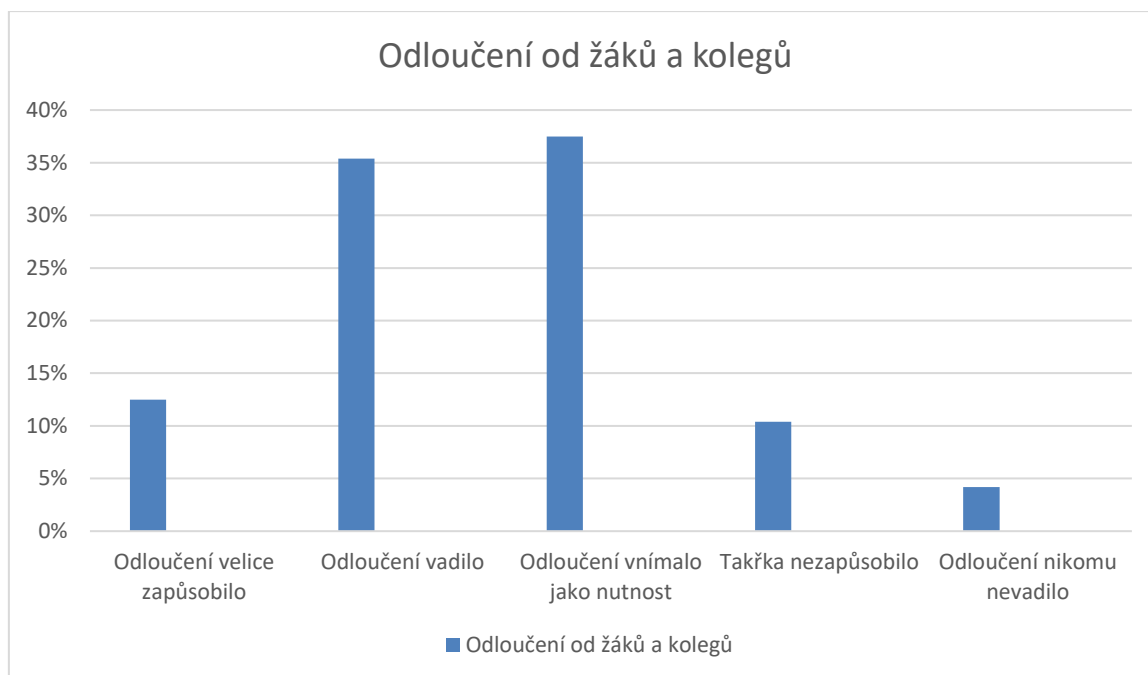


Zdroj: Autorka práce, 2021 (vlastní výzkum)

Z otázky zaměřené na obavy z distanční výuky vyplývá, že 35,4 % učitelů psychicky zatěžuje. 33,3 % mírně zatěžuje, 25 % učitelů si nemyslí, že přechod na distanční výuku je velký problém, pro 4,2 % pedagogů je zátěž velmi stresující a 2,1 % vůbec nevnímá distanční výuku jako stres.

Odloučení od žáků a kolegů zapůsobilo silou 37,5 %, tak, že vyučující to vnímali jako nutnost. Na 35,4 % to zapůsobilo a na 12,5 % to zapůsobilo velice silně. Na 10,4 % respondentů odloučení takřka nezapůsobilo a 4,2 % žáci a kolegové vůbec nechyběli.

Graf 5 Odloučení od žáků a kolegů v 1. vlně pandemie



Zdroj: Autorka práce, 2021 (vlastní výzkum)

Míra odloučení od rodičů a přátel vykazuje, že 39,6 % dotazovaných poměrně vadilo odloučení od přátel, velmi to poznamenalo 29,2 % pedagogů. Odloučení vnímalo 16,7 %. 10,4 % dotazovaných to vadilo málo a 4,2 % dotázaných přátelé vůbec nechyběli.

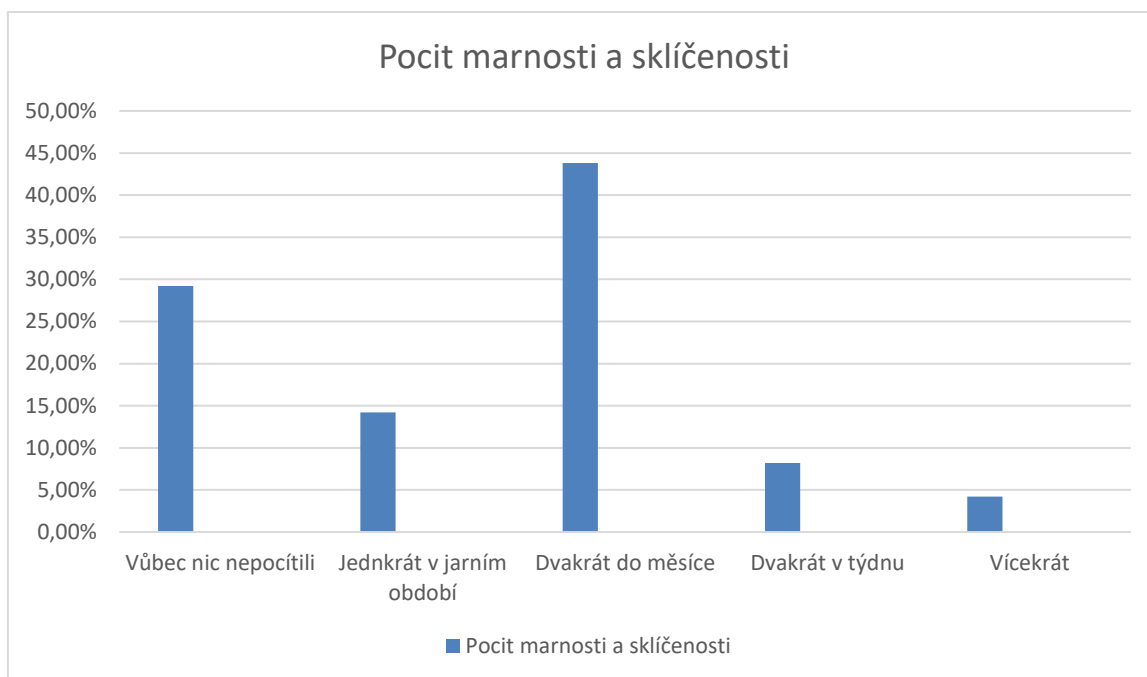
U otázky zaměřené na odloučení od starší generace bylo konstatováno, že nejpočetnější část tvořila skupina pedagogů v počtu 35,4 % a byla odloučena od svých rodičů a prarodičů více jak měsíc. Druhá nejpočetnější skupina byla odloučena jeden týden v rozsahu 25 % z dotazovaných. Z výzkumu také vyplynulo, že 10,4 % zúčastněných pedagogů nemá rodiče, nebo prarodiče.

Uzavření sportovišť, kulturních zařízení a restaurací většinou vnímali učitelé VOŠZ a SŠZ v Ústí nad Labem jako zatěžující, v poměru 33,3 %. Více to vadilo skupině s počtem 22,9 %, 18,8 % respondentů uvedlo, že je to až tak netrápí, 14,6 % to poznamenalo velmi a vůbec to nevadilo skupině 10,4 % dotazovaných.

Vliv mnoha stresorů a vystavení nové životní situaci se odrazil na pocitech bezmocnosti, marnosti a sklíčenosti. Tento pocit na sobě dvakrát do měsíce pocítilo 43,8 % učitelů. Na druhé straně však 29,2 % dotazovaných uvedlo, že žádný takový pocit vůbec na sobě

nepozorovali. Objevila se i skupina 14,6 % z respondentů, kteří pocit marnosti pocítili jedenkrát v jarním období pandemie. Dále se také objevili případy, kdy byl pocit vlivu stresu častější, dvakrát v týdnu u 8,3 % dotázaných a vícekrát u malé části pedagogů v poměru 4,2 %.

Graf 6 Pocit marnosti a sklíčenosti v 1. vlně pandemie



Zdroj: Autorka práce, 2021 (vlastní výzkum)

Na otázku, která řešila ponorkovou nemoc v rodině odpovědělo optimisticky 50 % dotázaných, že žádné takové napětí neřešili. U odpovědí bylo na výběr více možností a kombinací. Někteří kolegové se dokázali odreagovat o samotě, prací na zahrádce, nebo v dílně manuální činností v poměru 40,5 %. Procházkou o samotě situaci řešilo 26,2 %. Schopnost řešit napětí pomocí diskuse prokázalo 16,7 %. Našli se i někteří, kteří nastalou situaci řešili negativně, hádkou, či alkoholem. Týkalo se to 4,8 % a 2,4 % dotázaných.

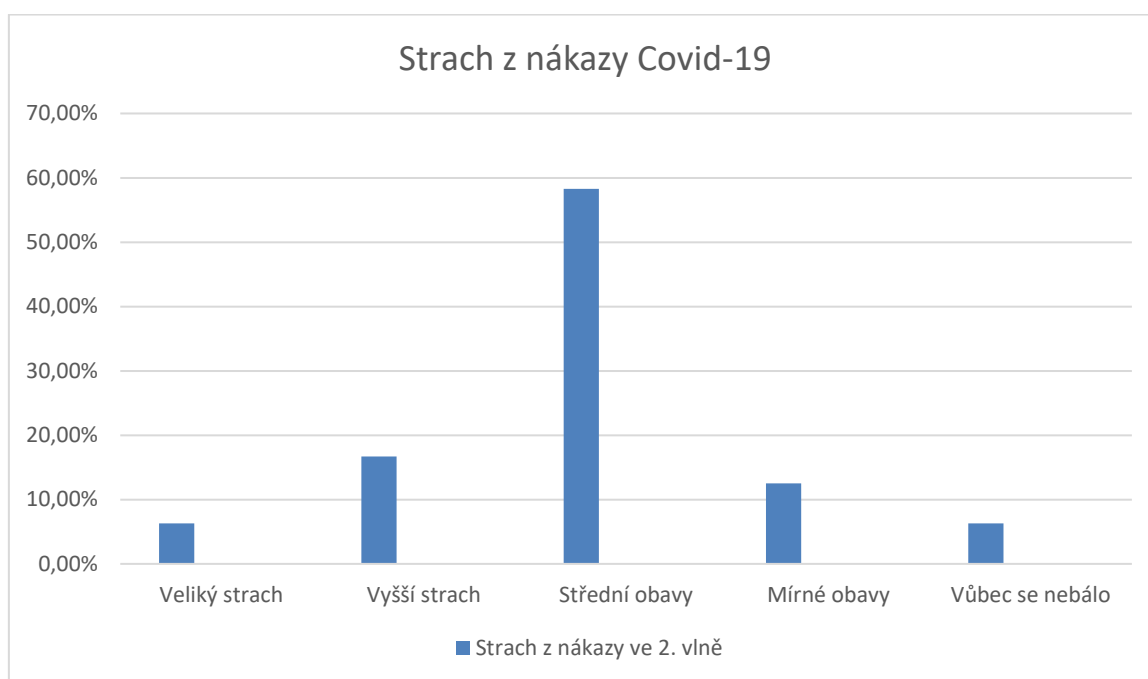
Výběr z možností relaxačních technik ukázal, že učitelé si dokáží najít odpočinkovou metodu, při které zrelaxují a načerpají nové síly. Nejpočetnější skupinu tvořila technika vycházky do přírody, turistika, běh s 89,6 %. První pomoc jim také poskytlí telefonáty s příbuznými a přáteli s 56,3 %. Útěchu a zklidnění někteří učitelé našli ve sledování televize jako takové a u televizních seriálů v počtu 47,9 %. Knihu nebo stolní hru

k odpočinku do ruky vzalo 41,7 % respondentů. Ostatní respondenti uváděli kombinace více technik, šití roušek, cvičení a meditace, vaření, výtvarné práce, zvelebování bytu, domácího mazlíčka. 8,3 % uvedlo relaxaci sexem. Dobrým znamením je, že nikdo z dotazovaných nevyhledal odbornou pomoc.

6.3.3 2. vlna pandemie

Strach z nákazy Covidem-19 v druhé vlně vzrostl a průměrně ho vnímalo 58,3 % dotazovaných. Vyšší strach pocítilo 16,7 %, mírné obavy mělo 12,5 % a velký strach pocítilo 6,3 % respondentů. 6,3 % pedagogů se nákazy vůbec nebálo.

Graf 7 Strach z nákazy Covid-19 ve 2. vlně



Zdroj: Autorka práce, 2021 (vlastní výzkum)

Druhá vlna se projevila silněji a koronavirem se nakazilo 20,8 % dotázaných pedagogů VOŠZ a SŠZ v Ústí nad Labem. 79,2 % respondentů se nákaze vyhnulo.

Dotázaní nakažení uvedli, že k nákaze došlo nejvíce prostřednictvím odborných praxí v nemocni, na pracovišti, ale také v rodině od manžela, či přítele.

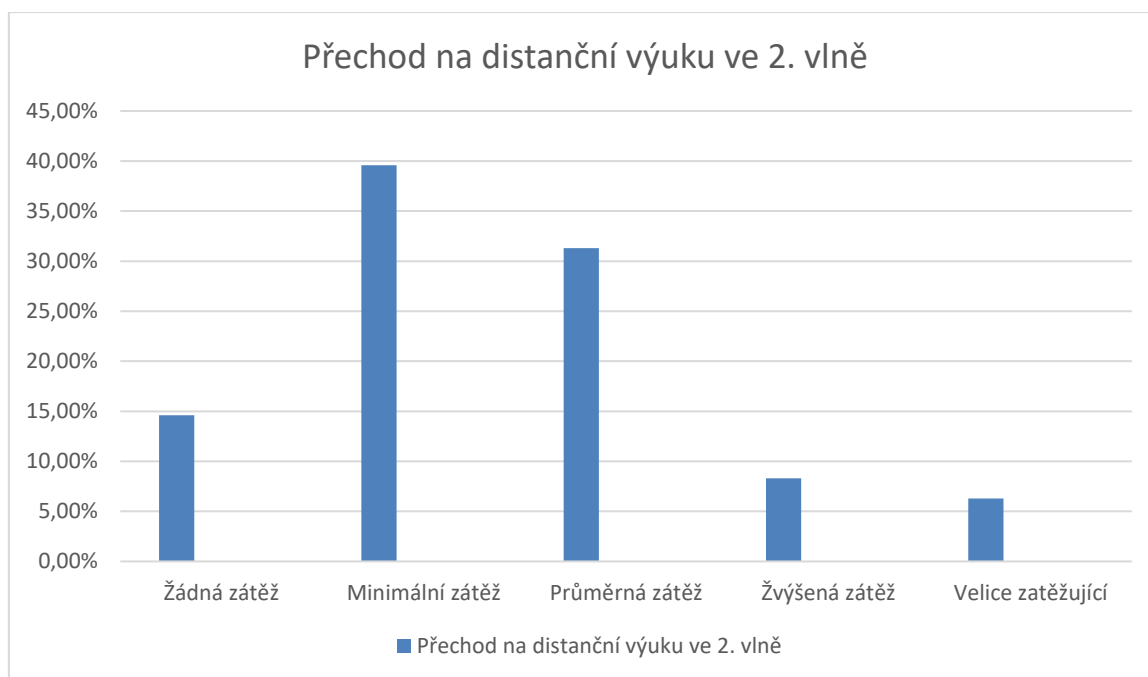
Na dodržování hygienických opatření v druhé vlně velmi striktně dbalo 56,3 % respondentů. 33,3 % účastníků tato doporučení dodržovala a 6,3 % je vnímala jako nutnou,

leč nepříjemnou ochranu. Při součtu dvou posledních rovin se 4,2 % dotázaných ochranou nijak nezabývalo.

Překážka v práci v podzimní vlně se dotkla 31,3 % učitelů. Malý problém to byl pro 22,9 %. Nemožnost vyučovat velmi vadila 16,7 % pedagogů, 16,7 % to vadilo o trochu méně. 12,5 % uvedlo, že jim překážka v práci nevadí.

Přechod na distanční výuku v druhé podzimní vlně nebyl až tak velký problém. Většina pedagogů už zkušenosti získala v první vlně. Graf vykázal, že minimální zátěž to byla pro 39,6 % pedagogů. 31,3 % to vnímalo jako nutnost, pro 14,6 % přechod nebyl žádnou zátěží. 8,3 % dotázaných uvedlo zvýšenou zátěž a pro 6,3 % to bylo velice zatěžující.

Graf 8 Přechod na distanční výuku ve 2. vlně pandemie



Zdroj: Autorka práce, 2021 (vlastní výzkum)

Naproti tomu odloučení od žáků a kolegů se velice prohloubilo v druhé vlně pandemie. 29,2 % zaznamenalo mírnou zátěž, 27,1 % pocítilo stres a 20 % bylo odloučením velice zatíženo. 16,7 % učitelů vnímalo mírnou zátěž a 6,3 % nepocítilo nic.

U psychické zátěže z odloučení od přátel a blízkých došlo k mírnému poklesu. Stresovalo to 33,3 % a pro 25 % bylo velkou psychickou zátěží. 18,8 % respondentů

zaznamenalo průměrnou zátěž a 14,6 % mírnou zátěž. 8,3 % uvedlo, že je odloučení nijak nezatěžovalo.

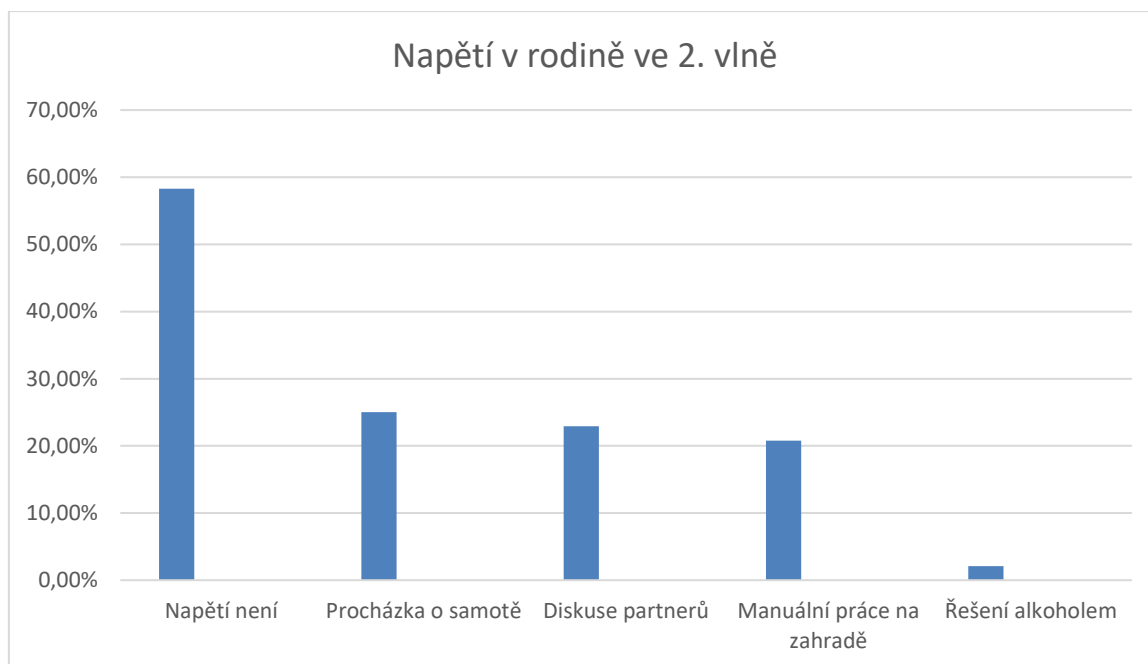
Délka odloučení od rodičů a prarodičů se mírně zkrátila. 27,1 % respondentů bylo odloučeno zhruba týden, 22,9 % více jak měsíc. 16,7 % dotázaných nevidělo v druhé vlně rodiče měsíc, a 16,7 % vidělo rodiče po čtrnácti dnech. 14,8 % pedagogů uvedlo dobu tři týdny.

Zavření sportovišť, divadel, kin a restaurací ve druhé vlně pocítilo 35,4 % učitelů. Vzrostl počet lidí, kterým zavření vadí velmi, a to v poměru 25 %. 16,7 % dotázaných to vnímá jako zatěžující. Zároveň vzrostl počet lidí, kterým zavření kulturních a sportovních zařízení vůbec nevadí. Supina dotázaných tvoří 12,5 %. Mírně to vnímá 10,4 %.

Poměrně kladně vychází graf z druhé vlny pandemie, zaměřený na pocit sklíčenosti a marnosti. Nejsilnější skupinu tvoří pedagogové, kterých se tento pocit vůbec nedotkl, v poměru 33,3 % všech dotázaných. Dvakrát do měsíce se pocit marnosti objevil u 29,2 % dotázaných. 14,6 % respondentů uvedlo, že je pocit bezmocnosti přepadl vícekrát než dvakrát v týdnu. Jedenkrát za celou dobu druhé vlny tuto situaci pocítilo 10,4 %.

Velmi pozitivním zjištěním bylo, když respondenti na otázku, zda řešili ve druhé vlně napětí v rodině, odpovědělo 58,3 %, že nic takového řešit nemuseli. Dále z dotazníku vyplynulo, že 25 % napětí řešilo procházkou o samotě a 22,9 % kladlo důraz v tomto ohledu na potřebu výměny názorů formou diskuse. 20,8 % našlo útěchu v manuální činnosti na zahrádce, nebo v dílně. 2,1 % se pokoušelo zahnat chmury alkoholem.

Graf 9 Napětí v rodině ve 2. vlně pandemie

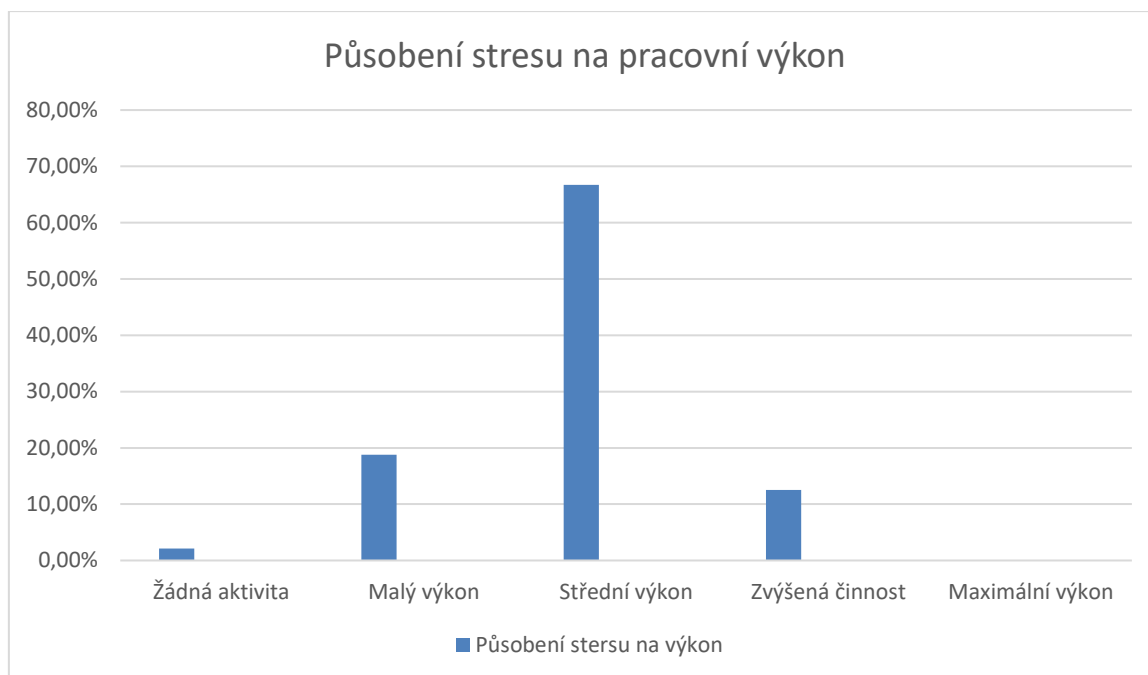


Zdroj: Autorka práce, 2021 (vlastní výzkum)

Relaxační techniky v podzimní vlně byly věnovány z velké části turistice, procházkám v přírodě a běhu, v poměru 89,6 %. Sledování seriálů na televizní obrazovce podlelo 62,9 % dotázaných a 58,3 % komunikovalo s rodinnými příslušníky a přáteli. V otázce bylo možné odpovědět na více variant. Knihy a stolní hry zaujaly 52,1 % učitelů. K ostatním aktivitám patřilo také cvičení, meditace, vaření, ruční práce, výtvarné práce, velebení bytu, dobrovolnická činnost, poslech hudby a tanec. Zvláštností je mírně zvýšená aktivita pedagogů v podzimním období, která tvoří 10,4 % ze všech dotazovaných.

Působení stresu na výkon práce v druhé vlně středně pocítilo 66,7 % pedagogů. K malému výkonu dospělo 18,8 % respondentů. 12,5 % na sobě pozorovalo zvýšenou pracovní činnost. U 2,1 % účastníků stres nevyvolal žádnou aktivitu.

Graf 10 Působení stresu na pracovní výkon ve 2. vlně pandemie



Zdroj: Autorka práce, 2021 (vlastní výzkum)

Kladným zjištěním také bylo, že nikdo neřešil ponorkovou nemoc hádkou, rvačkou, nebo tichou domácností.

Na otázku, zda kolegové vnímají na pandemii něco pozitivního odpovídali z větší části pozitivně.

Dvacet devět dotázaných odpovídalo s nadhledem a shodovalo se v životních hodnotách, které si začali uvědomovat a chápat je. Rodina, péče o děti, a rodinné příslušníky se staly prioritou. Radování se maličkostí a najít si čas na koníčky se stalo základní potřebou. Učitelé také v sobě našli schopnost se dále vzdělávat a zdokonalovat svou osobnost v informačních technologiích, ale především hlouběji pracovat s komunikačními technologiemi. Většina z nich začala vnímat lidi kolem sebe úplně jiným způsobem a začala pomáhat ostatním. Zvolnění tempa přineslo pedagogům čas přemýšlet o sobě, o rodině, o své činnosti, o svých schopnostech a o budoucnosti. Home office byl pro spáče velkou výhodou. Z pohledu zdravotníka se přínosem také stalo očkování všech pedagogických pracovníků.

Našlo se ale devatenáct pesimistů, skeptiků, kteří nic pozitivního na pandemii nevidí. Objevila se také odpověď, že život ztrácí smysl. Tomuto respondentovi bych doporučila odbornou pomoc.

6.3.4 Rozdíly mezi první a druhou vlnou pandemie:

- Ve strachu z pandemie v první vlně 47,1 % a ve druhé vlně 58,3 %.
- V onemocnění Covid-19 v první vlně 2,1 % a ve druhé vlně 20,8 %.
- V dodržování hygienických opatření v první vlně 66,3 % a ve druhé vlně 56,3 %.
- V zátěži nemožnosti vyučovat prezenčně v první 41,7 % a ve druhé vlně 31,3 %.
- V mírné zátěži přechodu na distanční výuku v první vlně 35,4 % a ve druhé vlně 31,3 %, dále v první vlně nebyla zátěž pro 2,1 % a ve druhé vlně 14,6 %.
- V síle stresu z odloučení od žáků a kolegů v první vlně byl rozdíl patrnější 12,5 % a ve druhé vlně činil 20 %. Jinak se první vlna projevila vyšším stupněm mírného stresu.
- V síle stresu z odloučení od rodičů a přátel v první vlně 39,6 % a ve druhé vlně 33,3 %.
- V délce odloučení od rodičů a prarodičů v první vlně 35,4 % více jak měsíc a ve druhé vlně 27,1 %, odloučení na týden.
- Ve stresu ze zavřených sportovišť, kulturních zařízení a restaurací, který vykazoval poměrně stejný výsledek v mírné zátěži, ale v porovnání oproti první vlně vzrostl ve druhé vlně počet lidí, kterým to velice vadí. Z 16,4 % na 25 %.
- V míře pocitu sklíčenosti v první vlně 43,8 % a ve druhé vlně 29,2 % 2 x za měsíc. Pocit se nedotkl v první vlně 29,2 % ve druhé vlně 33,3 %.
- V míře a řešení napětí v rodině, to nemuselo řešit 50 % v první vlně a 58,3 % ve druhé vlně. Zatímco v první vlně pomáhala pedagogům práce na zahradě, na podzim to byly procházky v přírodě.
- V relaxačních technikách se v průběhu obou vln nelišily, relaxační technika turistiky a vycházek v přírodě zůstala stejná v poměru 89,6 % jak na jaře, tak na podzim.

7 Reflektivní úvaha

Psychohygienu učitele VOŠZ a SŠZ Ústí nad Labem v krizové situaci

V současnosti nás všechny globálně ovlivňuje nově vzniklá, neznámá situace strachu, obav a stresu, způsobená pandemií. Narušila každodenní, všední životy na naší planetě a dotkla se každého jedince bez výjimky. Pandemie zastínila všechny ostatní zprávy a již od prvního oficiálního vyhlášení světovou zdravotnickou organizací (WHO) panuje ve všech médiích. Lidé všech profesí se museli naučit žít s přítomností koronaviru, dodržovat hygienická opatření a chránit sebe a své rodiny pobytem doma. To však přináší různá úskalí. Jaká to jsou?

Jedním z oborů, kterých se pandemie výrazně dotkla, bylo české školství. Česká republika patří mezi země, které mají nejdéle dobu trvání distanční výuky. To znamená, že se děti učí z domova a učitelé jsou na home officech. Skloubit práci pedagoga a rodiče zároveň, je velmi náročné. Z pohledu začínajícího pedagoga vnímám profesi učitele v nouzovém stavu jako velice psychicky náročnou. Na učitele působí mnoho stresorů, které vedou k frustracím. Pomineme-li tlak na pracovní výkon procesu vzdělávání, dotknou se učitele další faktory, jako je chybějící sociální kontakt s žáky a kolegy, absence pracovního prostředí, pravidelný pracovní režim, starost o rodinu a domácnost, učení se s vlastními dětmi, starost o rodiče a prarodiče... a další.

Jak ale frustraci z pandemie eliminovat? Zajímavá jsou slova geologa, spisovatele, esejisty a klimatologa Václava Cílka, který hovořil o tom, že je velice důležité, aby byl člověk v klidu, duševně vyrovnaný, měl dobrou mysl. Viry nás obklopují na každém kroku. Populace musí být základně zdravá, právě po psychické stránce. Ve svých projevech klade také důraz na psychologii odmítání. Čím vzdělanější populace, tím větší počet odmítačů. Pan Václav Cílek doporučuje zdravý rozum, pokoru, dodržování hygienických opatření. Měli bychom hledět do budoucna. Pro náš národ uvádí poučení jako je opatrnost, skromnost, to, že budeme chudší, klade větší důraz na region (na místo, kde žiji) a soběstačnost. Osobně jsem zastáncem jeho názorů.

Naše tělo je závislé na energii, kterou ze sebe vydáváme, ale musíme ji umět i přijímat a obnovovat. Energie potřebuje baterii a my tu baterii musíme neustále dobíjet. Přijímání

energie se děje mimo jiné i sociálními kontakty. Každý člověk, se kterým se setkáváme, nás něčím ovlivňuje. Buďto kladně, nebo záporně. Hodí se ještě jedno čínské přísloví, které říká: „Emoce jsou nemoce.“

V důsledku zrychlení tempa života dochází ke ztrátě životních hodnot. Jsme velmi výkonově zaměřená společnost, závislá na hmotných statcích. Měli bychom si uvědomit ty pravé lidské hodnoty jako je zdraví, rodina, láska, láska k přírodě, pokora, vděčnost, víra a optimismus. To zde již bylo mnohokrát řečeno. Jsem vážně přesvědčena, že většina pedagogů VOŠZ a SŠZ Ústí nad Labem to vnímá stejně, jak to již naznačil výzkum. Potěšující okolností je, že nikdo z našich pedagogů nepotřeboval odbornou pomoc. Ještě bude velkým úkolem přesvědčit o opaku devatenáct kolegů pesimistů, kteří nevidí na pandemii nic pozitivního.

8 Doporučená technika psychohygieny učitele

Psychohygieny učitele je postavena na sebepoznání a sebepéči. Hraje významnou roli v prevenci vzniku stresu a v posilování imunity. Podmínkou je pojmout péči o své tělo komplexně a nevynechat tak zaměření na tělo, duši, pohyb, dýchání, spánek, odpočinek, výživu, uspokojování vlastních potřeb, komunikaci, vztahy, mentální a duchovní rozvoj.

Ráda bych svým kolegům doporučila níže jmenovanou techniku plánování času a rituálu očisty těla i duše.

Navrhl ji klinický psycholog, profesor Radek Ptáček, který radí uspořádat si čas, životní hodnoty a stanovit si rituály.

- Můžeme začít ránem, kdy si pečlivě usteleme postel. Pokračujeme **rituálem** osobní hygieny, automaticky použijeme malý kartáček nad umyvadlem a pastu.
- Věnujeme **čas** nastartování organismu, nasnídáme se. Nasměrujeme myšlenky na **plán dne** a na malé **cíle**, kterých chceme ten den dosáhnout.
- **Produktivní čas** po naladění organismu věnujeme **práci**. Rozložení času by mělo být vyvážené.
- Během dne si najdeme 5 minut na nic nedělání, **meditaci** bez chytrého telefonu a zavřeme oči. Lidský mozek regeneruje tehdy, když nemá přístup k podnětům. Meditace má prokazatelné účinky na lidské zdraví, má schopnost samoléčení, pozitivně působí na syndrom vyhoření.
- Energii doplňujeme průběžně **zdravou výživou**.
- **Volný čas** věnujeme tomu, co nás baví. Aktivnímu odpočinku, cvičení, práci na zahradě, setkávání se s přáteli, turistice, relaxaci, rodině, k rozvoji a seberealizaci.
- **Večer** si můžeme **shrnout celý den** a poděkovat sobě, co se nám ten den podařilo (co nám udělalo radost), mohou to být pouze tři malé věci. **Projevíme vděčnost**, že jsme je mohli ten den prožít.
- Poté následuje **klidný, osmihodinový spánek**, který čistí naši mysl a posiluje imunitu.

Chtěla bych zdůraznit, že vděčnost, naděje a vize jsou základní lidské potřeby, které se z našich životů vytratily a je potřeba je obnovit. I v omezení musíme najít osvobození.

Zaběhnuté rutinní činnosti dávají našemu životu systém a řád. Také stanovování malých cílů napomáhá změnám, kterých chceme v životě dosáhnout. Ať už jde o změnu stravování, změnu hmotnosti, změny směřované k pozitivnímu myšlení, nebo odnaučení se zlozvykům.

Měli bychom umět stresu a depresím předcházet. Determinantem depresí je **neuroticismus**, pohled osoby, učitele, na daný problém, který právě řeší. To je podmíněno kognitivními atribučními styly osobnosti, genetickými determinanty, výchovou v rodině a vlivem prostředí. Uvedla bych příklad pana profesora Cyrila Höschla: „*Jdou čtyři muži po ulici a každý z nich šlápne do psího lejna. První řekne: To je dneska den, takovejhle já mám celý život, to jsem celý já. Že já jsem se vůbec narodil (pesimista). Druhý říká: Tak teď se vrátím, abych si to doma očistil, to ale nestihnu autobus, přijdu pozdě do práce a šéf mě bude chtít vyhodit. Když si to neočistím, tak budu smrdět a šéf mě stejně vyhodí, protože nedbám o hygienu a už mě stejně jednou chtěl vyhodit (kognitivní úzkostná schémata). Třetí řekne: To byl určitě ten sousedův čokl. Flintu na něj! Policajty zavolat! (paranoidní schizofrenik) Ten čtvrtý řekne: No není to dneska prima den, že jsem si nezapomněl vzít boty (psychoterapeut, optimista).*“ Velice záleží na tom, jak na věci nahlížíme. Pesimista používá naučenou bezmocnost, obviňuje sebe a má černé myšlenky. Optimista je nad věcí, problém přisuzuje vnějšímu prostředí, dokáže se od problému oprostít a povznést. Musím se přiznat, že se mi tahle věc se stala před čtyřmi lety. V duch jsem si řekla: „No tak to budu mít štěstí.“ Hned jsem si šla koupit stírací los za 20, Kč a vyhrála jsem na něj 250,- Kč. Něco na pozitivním myšlení bude.

Tím bych chtěla dodat, že je nutné se na problémy dívat pozitivně, poprat se s nimi, řešit je postupně a vzít si z nich něco pozitivního. Každý problém má řešení. Když vás život srazí na kolena, musíte vstát a jít dál. I cesta je cíl. Ať už se jedná o stres z rozvodu, ze ztráty zaměstnání, z úmrtí, ze zadlužení, z pandemie.

Znamená to také, že bychom svůj život měli **směřovat k minimalismu**. Minimalismus se netýká jen oblasti bydlení, ale nese se ve znamení životního stylu. V době pandemie máme prostor uklidit si ve vlastním životě. Začít můžeme uklizením šatní skříně.

Nakupování se stalo v konzumní společnosti koníčkem, který nám přináší pocit radosti a uspokojení. Vyplavuje se nám hormon dopamin. Přičemž při procházce přírodou je hladina hormonu vyšší než při nákupu osmé kabelky.

Životní minimalismus v současné době znamená soběstačnost, redukci osobního majetku, vztah k životnímu prostředí, sdílení a spolupráce, lásku k přírodě, vracení se ke kořenům, zpomalení životního tempa.

Sebepoznání je proces, který je celoživotní, neustále se utváří a mění. Pomáhá nám komplexně pojmenovat všechny naše vlastnosti, zájmy, hodnoty, silné a slabé stránky, zorientovat se ve svém životě. Utváří náš postoj k sobě samému. Je nástrojem sebereflexe.

Seberozvoj se zabývá zvyšováním produktivity. Seberozvoj znamená dostat se do bodu, kdy už nebudeme myslet na to, jak být více produktivní. Smyslem hledání spokojenosti je být se vším natolik spokojený, že přestanete mít potřebu svou spokojenost dále zvyšovat. Důležitá je motivace sebe sama, stanovení cíle a cílů dílčích, zpětná vazba a reflexe. Čeho chceme dosáhnout.

Metodou rozvoje osobnosti se stal **mentoring**. Je založen na diskusích a dialogu. Mentor je učitel, odborník v daném oboru a směřuje mentorovaného (mentee) ke komplexnímu rozvoji osobnosti. Nemusí za každou cenu dojít k úplnému cíli. Mentoring přirovnávám k získávání zkušeností od staršího kolegy, kolegyně. Jde o interakci, kdy mentee klade otázky mentorovi a snaží o rozvoj v dané oblasti.

Koučing je spojován s mentoringem, ale není to totéž. V současnosti je hodně skloňovaným výrazem. Kouč, česky řečeno – trenér, je vlastně odborník na koučování, který podporuje koučovaného v dosažení jeho cílů. Povzbuzuje ho, směřuje ho k lepším výsledkům. Kouč nemusí být odborníkem v daném oboru.

9 Závěr

Oblast psychologie mě hodně zajímá. Proto jsem si vybrala pro svou práci téma psychohygieny učitele, konkrétně v době pandemie. Také upoutala mou pozornost práce kouče. Do budoucna bych ráda absolvovala kurz, zaměřený na tuto problematiku.

Tak, jako se u každého člověka během pandemie vyskytl pocit bezmocnosti, objevil se i u mých kolegů. To, že se bezmocnost vyskytne párkrát za delší období je normální. I já jsem to na sobě dvakrát pocítila. Pokud však tento pocit přetrvává dlouhodobě, například čtrnáct dní vkuse, jedná se už o náznak psychického narušení. Člověk by měl v této situaci vyhledat odbornou pomoc. V době pandemie byly posíleny linky důvěry. Jako první pomoc bych doporučila rozhovor s odborníkem na lince důvěry.

Institucí, která se v současnosti zabývá psychickou stránkou obyvatel v České republice, je Národní ústav duševního zdraví (NUDZ). Programu NUDZ je zaměřen na výzkum neurobiologických mechanismů vedoucích k rozvoji nejzávažnějších duševních poruch (schizofrenie, deprese, úzkostné stavy a reakce na stres). Součástí výzkumu je rovněž vývoj a testování nových diagnostických a léčebných metod. V době pandemie instituce informuje obyvatele české republiky na svých stránkách o linkách odborné pomoci.

V praktické části své bakalářské práce jsem se zaměřila na výsledek dotazníkového šetření. Z analýzy vyplývá, že učitelé VOŠZ a SŠZ v Ústí nad Labem jsou z dlouhodobého hlediska pandemie frustrováni. Vykazuje to míra strachu z nákazy Covid-19, psychická zátěž ze ztráty sociálního kontaktu jak se žáky, tak s rodinnými příslušníky a přáteli. Také je to zátěž z uzavření středisek volnočasových aktivit, jako jsou sportoviště, plavecké bazény, fitness centra a tělocvičny, lyžařské areály, hotely, restaurace, kina, divadla, muzea a kulturní a společenské akce. Tyto aktivity, které za normálních okolností fungují pro zdravého člověka jako relaxační, způsobují frustraci v podobě jejich zavření.

Přestože dochází k frustraci ze zátěže pedagogů VOŠZ a SŠZ Ústí nad Labem, osobně se domnívám, že jsou všichni mí kolegové velmi dobře vybaveni pro výkon svého povolání výchovně vzdělávacího procesu. Rozdíly v míře sklíčenosti druhé vlny ukazují na klesající tendenci oproti první vlně o 14,6 %. Výzkum dokázal, že ve vysoké míře jsou odolní vůči stresu a dovedou se s ním vypořádat. Ze 79,2 % dotázaných pedagogů neřeší těžké životní

situace. Učitelé si dokáží najít prostor pro relaxaci a odpočinek, aby pak mohli svou práci pedagoga zastávat svědomitě a s nadhledem. Pedagogy VOŠZ a SŠZ Ústí nad Labem nevíce uspokojí v těžkých chvílích turistika, procházka přírodou, která tvoří 89,6 % z výběru všech relaxačních technik. Vliv stresu na výkon pedagogické činnosti projevilo kladně 66,7 % dotázaných. Analýza dotazníku prokázala schopnost učitelů vnímat lidské hodnoty jak z pohledu osobnosti pedagoga, tak z etického kodexu učitele. Neuspokojivě zapůsobila odpověď jednoho respondenta, který uvedl, že život ztrácí smysl.

Doporučila jsem kolegům významnou pomáhající techniku uspořádání času, které by jim měla usnadnit náročné chvíle v současném životě.

Závěrem mohu konstatovat, že se potvrdila hypotéza, že učitelé VOŠZ a SŠZ jsou schopni vyrovnat se psychickou zátěží v době pandemie, přestože situace je pro všechny nelehká. Tímto došlo k naplnění cílů zadané bakalářské práce.

Žijeme v konzumní společnosti. Možná právě pandemie nám měla ukázat směr a dát čas na přemýšlení. Měli jsme si životní hodnoty uvědomit, utříbit a zbrzdit rychlost tempa života. Vlivy stresorů nás obklopují na každém kroku, ale my si mezi nimi musíme umět najít ten správný směr cesty. Využít náležitě svůj vymezený čas života co nejlépe z pohledu pedagoga a být příkladem pro žáky. Tímto bych chtěla poděkovat všem zúčastněným kolegům, za to, že mi umožnili provést výzkum. Moc si toho vážím.

Seznam použitých informačních zdrojů

BEDRNOVÁ, Eva. *Duševní hygiena a sebeřízení*. Praha: Fortuna, 1999. 160 s.

ISBN 80-7168-681-6

CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. *O štěstí a smyslu života*. Praha: Lidové noviny, 1990. 397 s. ISBN 80-7106-139-5

ČÁP, Jan; MAREŠ, Jiří. *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál, 2001. 656 s.

ISBN 80-7178-463-X

FONTANA, David. *Psychologie ve školní praxi*. Praha: Portál, 2003. 384 s.

ISBN 80-7178-626-8

KEBZA, Vladimír. *Chování člověka v krizových situacích*. Praha: Česká zemědělská univerzita v Praze, PEF, 2009. 132 s. ISBN 978-80-213-1971-4

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jan neztratit nadšení*. Praha: Grada Publishing, 1998. 136 s.

ISBN 80-7169-551-3

MAJEROVÁ, Věra; MAJER, Emerich. *Empirický výzkum v sociologii venkova a zemědělství část II*. Praha: ČZU, PEF, 2009. 275 s. ISBN 978-80-213-1698-0

MARADOVÁ, E. *Výchova ke zdraví. Školní vzdělávací program*. Praha: Fortuna, 2006. 48 s. ISBN 80-7168-973-4-3

PÁVKOVÁ, Jiřina. *Psychologie pro pedagogy: Sociální a pedagogické psychologie*. Praha: Studijní opora KITT, Univerzita Kalova v Praze, PF, 2014. 57 s. ISBN 978-80-7290-676-5

ŠAUEROVÁ, ŠVAMBERK, Markéta. *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele*. Praha: Grada Publishing, 2018. 280 s. ISBN 978-80-271-0470-3

SCHWAMBERGOVÁ, Dagmar. *Česká a Slovenská psychiatrie*. Časopis Psychiatrické společnosti ČLS JEP. ISSN 1212-0383 <http://www.cspsychiatr.cz/detail.php?stat=1359>

Internetové odkazy:

prof. MUDr. Cyril Höschl DrCs., FRCPsych (Týden mozku):

<https://www.facebook.com/tydenmozku/videos/2788550964696406>

Psychologie pro každého:

<https://psychologieprokazdeho.cz/frustrace-deprivace-stres/>

Prof. PhDr. Radek Ptáček, Ph.D. MBA (Radiožurnál):

<https://www.youtube.com/watch?v=MRdJuZDVedo>

Prof. PhDr. Radek Ptáček, Ph.D. (podcast Proti proudu):

<https://www.youtube.com/watch?v=exhjZJAlK2w>

Seznam příloh

Příloha 1 – Dotazník Psychohygienu učitele VOŠZ a SŠZ v Ústí nad Labem

Příloha 2 – Analýza dotazníku

Seznam obrázků

<u>Obrázek 1 Symptomy a prevence viru Covid-19</u>	13
<u>Obrázek 2 Stres učitele</u>	21
<u>Obrázek 3 Prevence ve školním prostředí</u>	28
<u>Obrázek 4 Relaxační cvičení jógy</u>	32
<u>Obrázek 5 Work-life-balance</u>	34

Seznam grafů

<u>Graf 1 Pohlaví</u>	36
<u>Graf 2 Ekonomický status učitele</u>	37
<u>Graf 3 Těžké životní situace</u>	38

<u>Graf 4 Nemožnost vyučovat prezenčně v 1. vlně pandemie</u>	39
<u>Graf 5 Odloučení od žáků a kolegů v 1. vlně pandemie.....</u>	40
<u>Graf 6 Pocit marnosti a sklíčenosti v 1. vlně pandemie</u>	41
<u>Graf 7 Strach z nákazy Covid-19 ve 2. vlně.....</u>	42
<u>Graf 8 Přejít na distanční výuku ve 2. vlně pandemie</u>	43
<u>Graf 9 Napětí v rodině ve 2. vlně pandemie.....</u>	45
<u>Graf 10 Působení stresu na pracovní výkon ve 2. vlně pandemie.....</u>	46

Příloha 1

Dotazník na zvládání stresu a psychohygienu učitele v době pandemie, VOŠZ a SŠZ Ústí nad Labem

Anonymní dotazník

*Povinné pole

1. Pohlaví: *

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- žena
 muž

2. Věk: *

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- do 30 let
 30 - 40 let
 40 - 50 let
 50 - 60 let
 nad 60 let

3. Jsem učitel: *

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- teoretických předmětů
 praktického vyučování

4. Jak vypadá vaše rodinné soužití v běžném životě? *

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- jsem singl
- jsem singl dítětem/děťmi
- rodina se školou povinnými
- dětmi rodina s dospělými dětmi
- vícegenerační soužití (s rodiči, prarodiči)
- žiji v páru bez dětí

5. Jaký je váš ekonomický status? *

Označte jen jednu elipsu.

	1	2	3	4	5	
jsem spokojený/á	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	nejsem spokojený/á

6. Řešíte těžkou životní situaci? *

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- ne, nic takového neřeším
- rozchod, rozvod
- změna bydlení
- změna zaměstnání
- úmrtí v rodině
- splácení půjčky
- odchod do důchodu

1. vlna

7. Jakou silou na vás zapůsobil strach z pandemie a možnosti nákazy v nouzovém jarním období? *

Označte jen jednu elipsu.

	1	2	3	4	5	
vůbec	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	velký stres

8. Onemocněl/a jste na jaře nákazou Covid 19? *

Zaškrtněte všechny platné možnosti

- ano
 ne

9. Pokud ano, jakým způsobem k nákaze došlo? *

10. Dbal/a jste na hygienická opatření? (nošení roušky, mytí rukou, dezinfekce) *

Označte jen jednu elipsu.

	1	2	3	4	5	
ano, na 100%	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	vůbec jsem na to nedbal/a

11. Jak na vás zapůsobila náhlá překážka v práci v jarním období? (nemožnost vyučovat prezenčně) *

Označte jen jednu elipsu.

	1	2	3	4	5	
vůbec	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	velký stres

12. Jak velkou zátěží pro vás byl přechod na distanční výuku v jarním období? *

Označte jen jednu elipsu.

	1	2	3	4	5	
žádná zátěž	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	velmi zatěžující

13. Jakou silou na vás zapůsobilo odloučení od žáků a kolegů? *

Označte jen jednu elipsu.

	1	2	3	4	5	
vůbec	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	velmi silně

14. Jak moc na vás zapůsobilo odloučení od přátel a blízkých? *

Označte jen jednu elipsu.

	1	2	3	4	5	
vůbec	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	velmi silně

15. Jak nejdéle jste byli při 1. vlně odloučení od svých prarodičů a blízkých? *

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- týden
- 2 týdny
- 3 týdny
- měsíc
- více jak měsíc
- nemám rodiče, prarodiče

Jiné: _____

16. Vadilo vám v jarním období zavření restaurací, sportovišť a divadel? *

Označte jen jednu elipsu.

	1	2	3	4	5	
vůbec	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	velmi silně

17. Pocítli jste v průběhu jara na sobě pocit marnosti, sklíčenosti a bezmocnosti? *

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- vůbec
- 1x za celou dobu 1. vlny
- 2x měsíčně
- 2x týdně vícekrát

18. Jak jste řešili napětí v rodině při 1. vlně? (ponorková nemoc) *

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- hádka
- rvačka
- tichá domácnost
- alkohol
- procházka o samotě
- manuální práce na zahradě, v dílně, jinde o samotě diskuse
- nijak, žádné napětí nebylo

19. Jaké relaxační techniky jste v jarním období využívali k odreagování? *

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- telefonáty s přáteli, příbuznými, prarodiči
- televize, seriály
- IKT, PC hry
- knihy, stolní hry
- cvičení doma, meditace
- vycházky, běh a výlety do přírody
- domácí zvíře
- šití roušek, ruční práce
- zvelebování bytu, úklid malování, rekonstrukce
- vaření jako hobby
- výtvarné práce
- dobrovolnická činnost
- poslech hudby, tanec
- vyhledání odborné pomoci se
- sex

2. vlna

20. Jakou silou na vás zapůsobil stres z pandemie a možnosti nákazy v nouzovém podzimním období? *

Označte jen jednu elipsu.

	1	2	3	4	5	
vůbec	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	velký stres

21. Onemocněl/a jste na podzim nákazou Covid 19? *

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- ano
 ne

22. Pokud ano, jakým způsobem k nákaze došlo? *

23. Dbal/a jste na hygienická opatření? (nošení roušky, mytí rukou, dezinfekce) *

Označte jen jednu elipsu.

	1	2	3	4	5	
ano, na 100%	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	vůbec jsem na to nedbal/a

24. Jak na vás zapůsobila další překážka v práci v podzimním období? (nemožnost vyučovat prezenčně) *

Označte jen jednu elipsu.

	1	2	3	4	5	
vůbec	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	velmi silně

25. Jak velkou zátěží pro vás byl přechod na distanční výuku v podzimním období? *

Označte jen jednu elipsu.

	1	2	3	4	5	
žádná zátěž	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	velmi zatěžující

26. Jakou silou na vás zapůsobilo odloučení od žáků a kolegů? *

Označte jen jednu elipsu.

	1	2	3	4	5	
vůbec	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	velmi silně

27. Jak moc na vás zapůsobilo odloučení od přátel a blízkých?

Označte jen jednu elipsu.

	1	2	3	4	5	
vůbec	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	velmi silně

28. Jak nejdéle jste byli při 2. vlně odloučení od svých prarodičů a blízkých? *

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

týden

2 týdny

3 týdny

měsíc

více jak měsíc

Jiné: _____

29. Vadilo vám v podzimním období zavření restaurací, sportovišť a divadel? *

Označte jen jednu elipsu.

	1	2	3	4	5	
vůbec	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	velmi silně

30. Pocítli jste v průběhu podzimu na sobě pocit marnosti, sklíčenosti a bezmocnosti?

*

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

vůbec

1x za celou dobu 1. vlny

2x měsíčně

2x týdně

Vícekrát

31. Jak jste řešili napětí v rodině při 2. vlně? (ponorková nemoc) *

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- hádka
- rvačka
- tichá domácnost
- alkohol
- procházka o samotě
- manuální práce na zahradě, v dílně, jinde o samotě
- diskuse
- nijak, žádné napětí nebylo

32. Jaké relaxační techniky jste v podzimním období využívali k odreagování? *

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- telefonáty s přáteli, příbuznými, prarodiči
- televize, seriály
- IKT, PC hry
- knihy, stolní hry
- cvičení doma, meditace
- vycházky, běh a výlety do přírody
- domácí zvíře
- šití roušek, ruční práce
- zvelebování bytu, úklid, malování, rekonstrukce
- vaření jako hobby
- výtvarné práce
- dobrovolnická činnost
- poslech hudby, tanec
- vyhledání odborné pomoci
- sex

33. Vyburcoval vás stres k nějakému výkonu? *

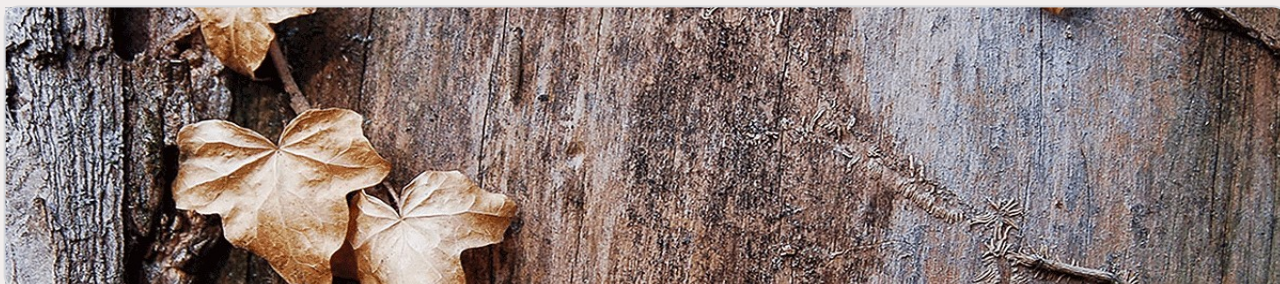
Označte jen jednu elipsu.

	1	2	3	4	5	
vůbec, utlumil mne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	ano, usilovně jsem pracoval/a

34. Vidíte něco pozitivního na pandemii? ANO/NE a napište stručně co je pozitivní/negativní. *

Google

Příloha 2



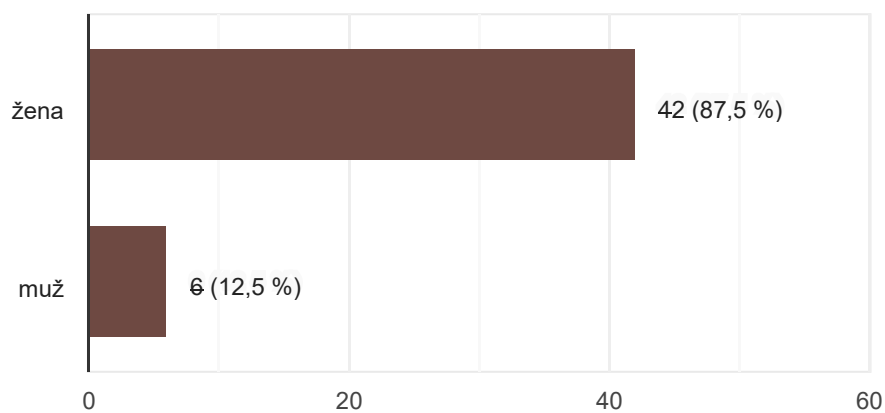
Dotazník na zvládání stresu a psychohygienu učitele v době pandemie, VOŠZ a SŠZ Ústí nad Labem

48 odpovědí

[Publikovat analýzu](#)

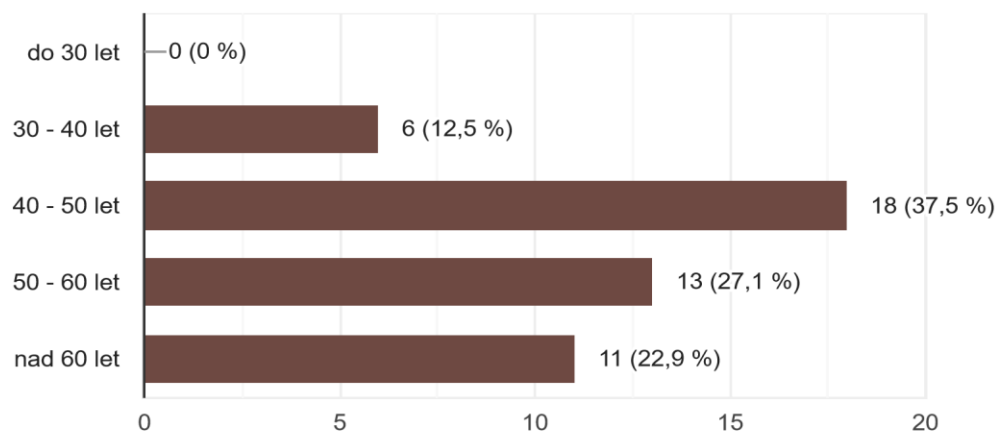
Pohlaví:

48 odpovědí



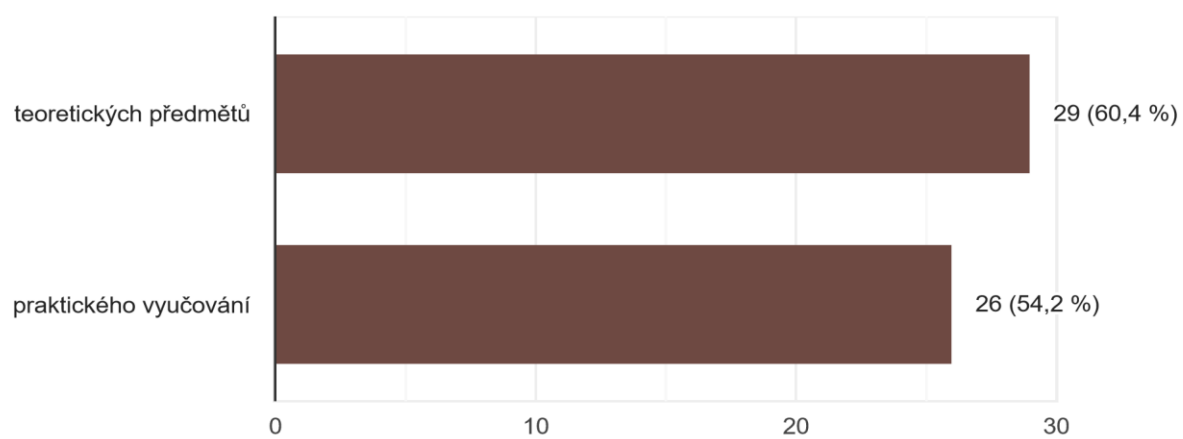
Věk:

48 odpovědí



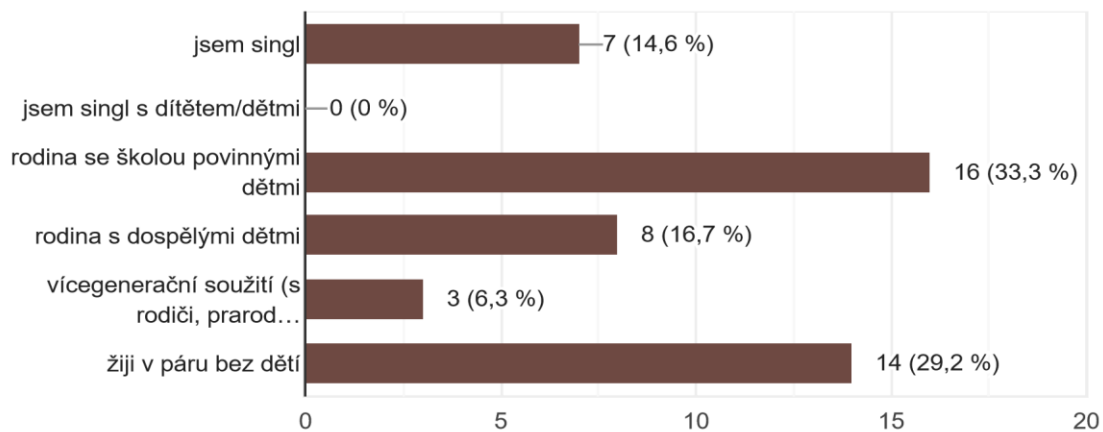
Jsem učitel:

48 odpovědí



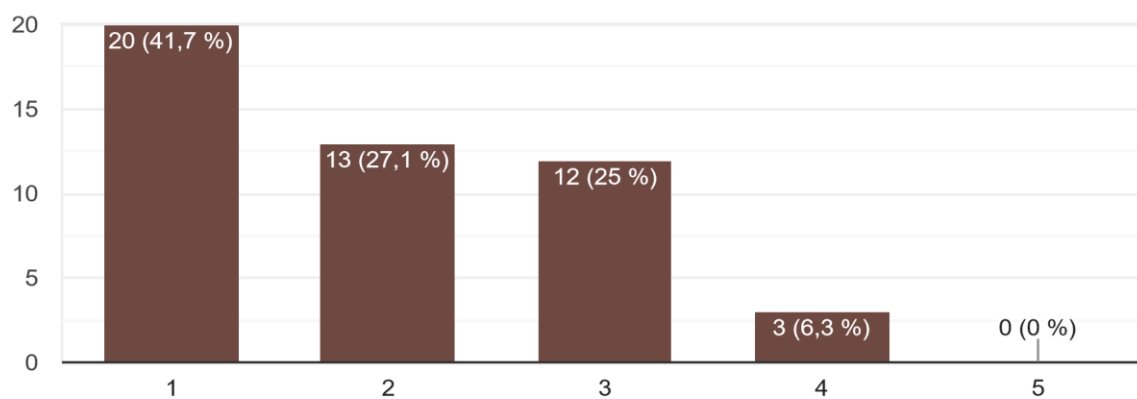
Jak vypadá vaše rodinné soužití v běžném životě?

48 odpovědí



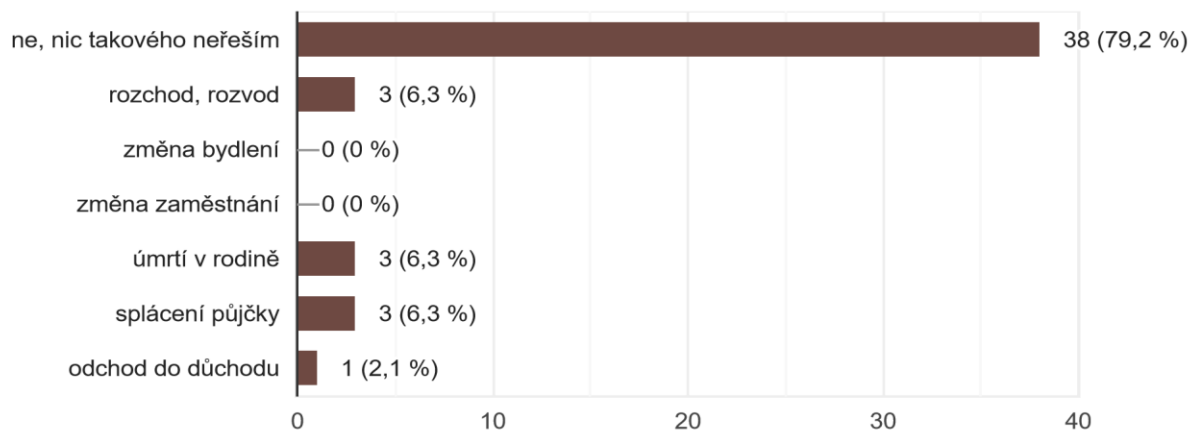
Jaký je váš ekonomický status?

48 odpovědí



Řešíte těžkou životní situací?

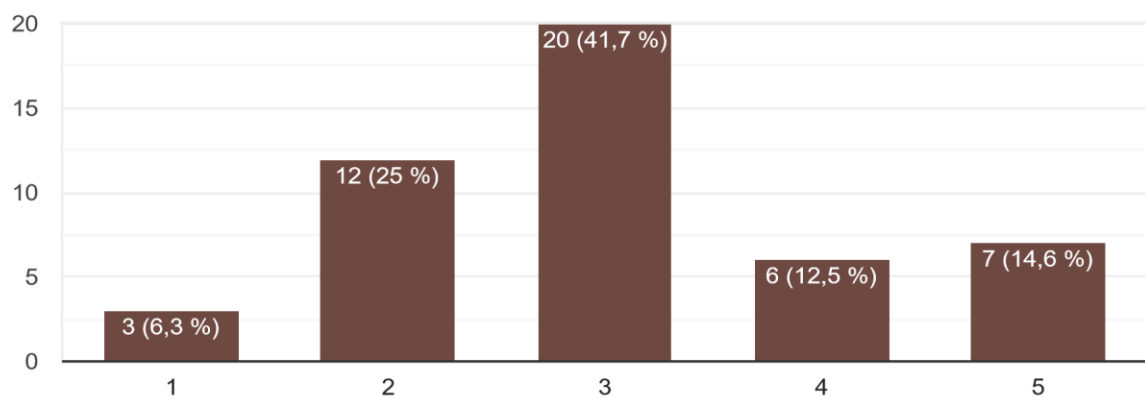
48 odpovědí



1. vlna

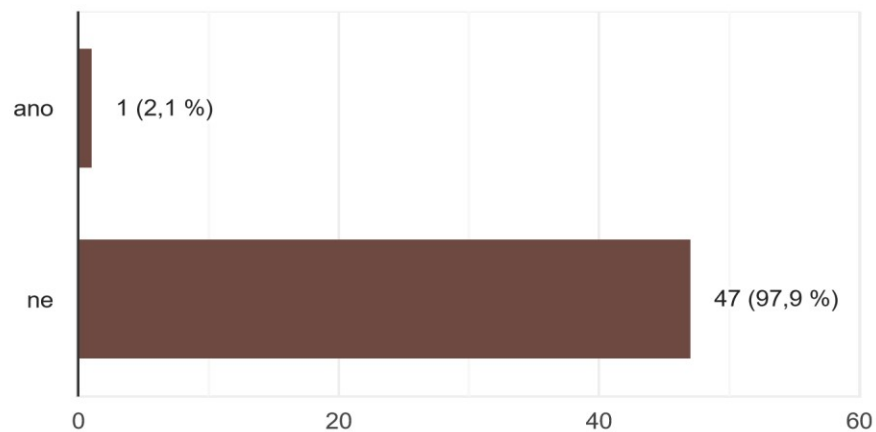
Jakou silou na vás zapůsobil strach z pandemie a možnosti nákazy v nouzovém jarním období?

48 odpovědí



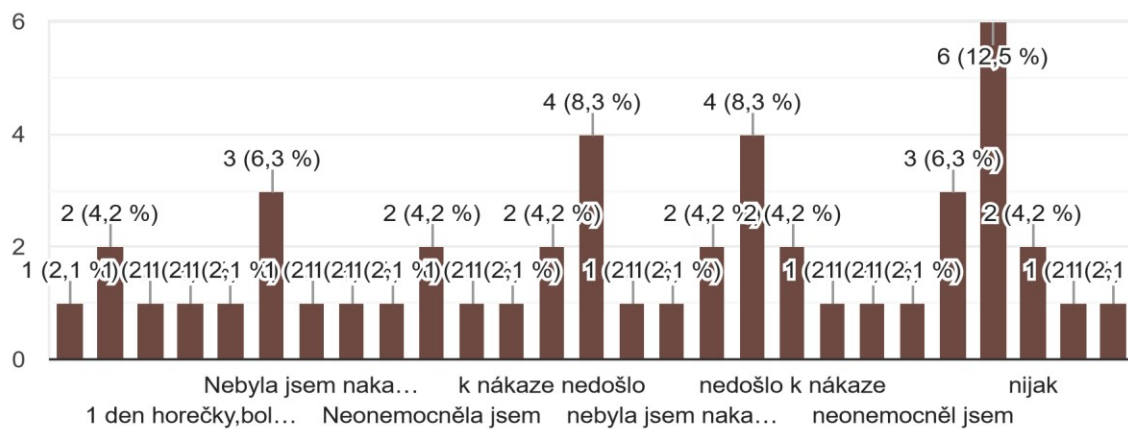
Onemocněl/a jste na jaře nálezou Covid 19?

48 odpovědí



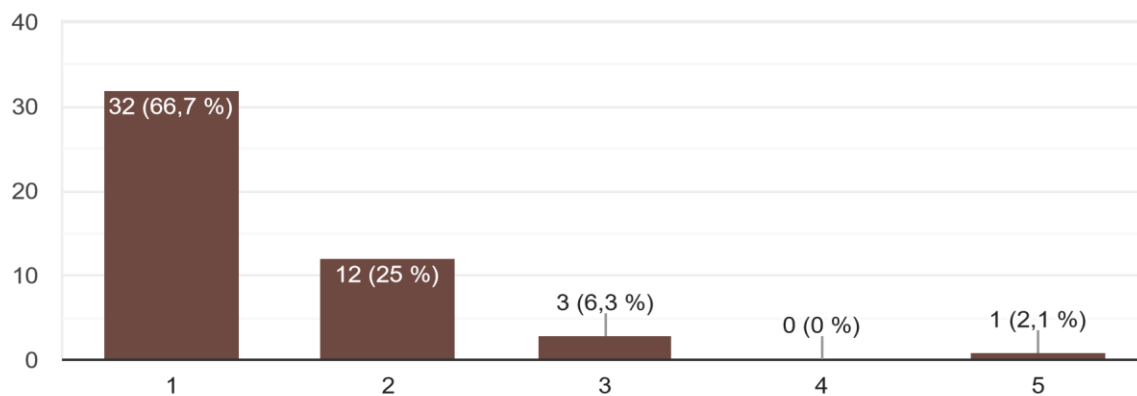
Pokud ano, jakým způsobem k nákaze došlo?

48 odpovědí



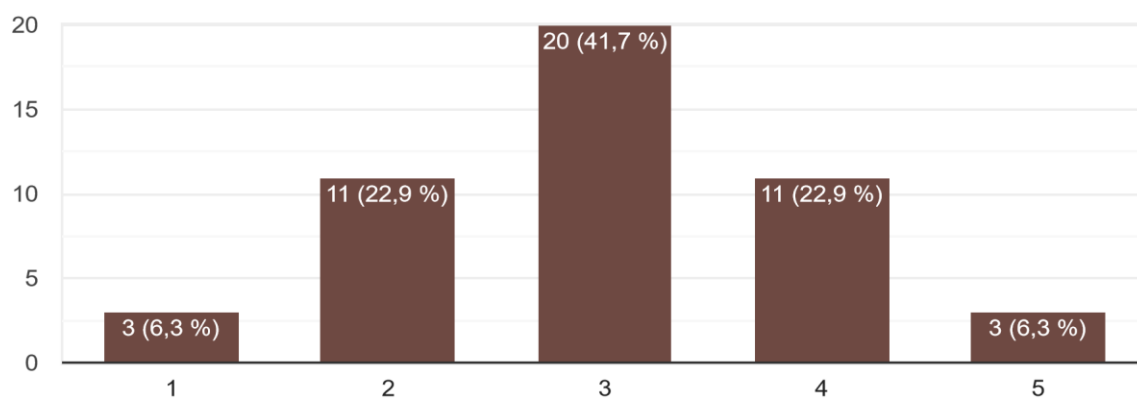
Dbal/a jste na hygienická opatření? (nošení roušky, mytí rukou, dezinfekce)

48 odpovědí



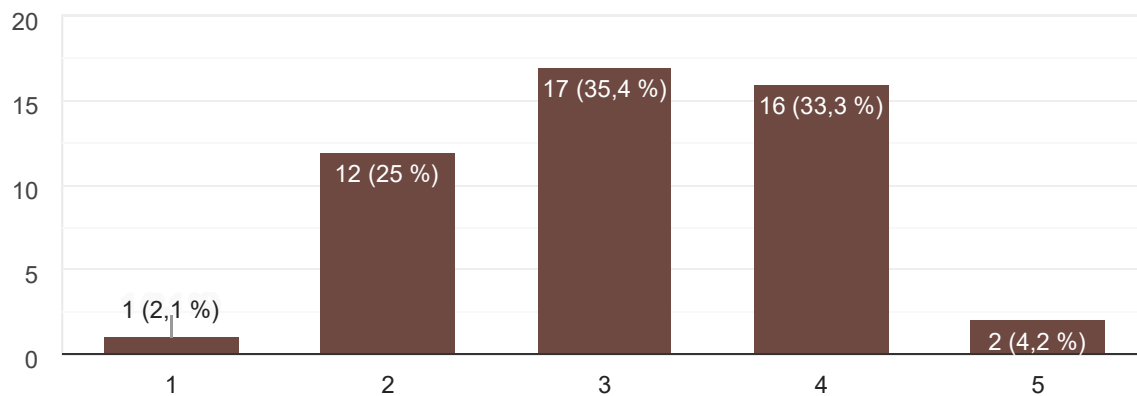
Jak na vás zapůsobila náhlá překážka v práci v jarním období? (nemožnost vyučovat prezenčně)

48 odpovědí



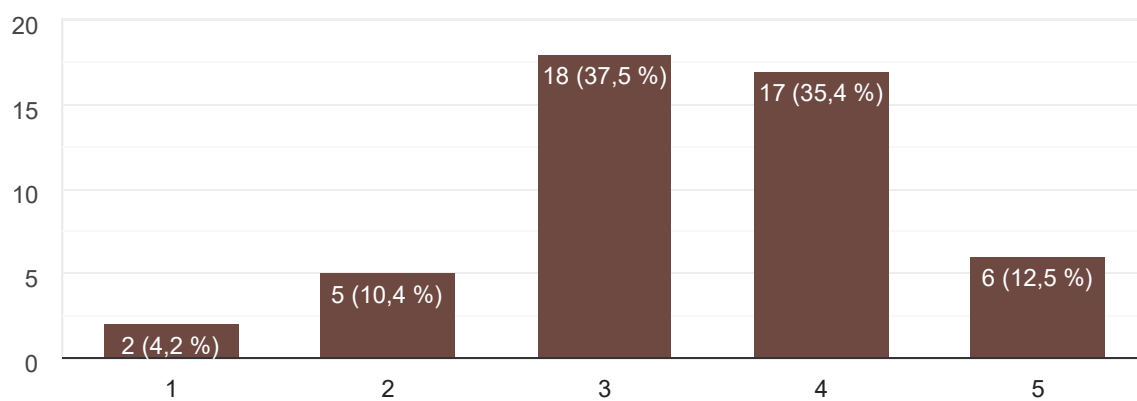
Jak velkou zátěží pro vás byl přechod na distanční výuku v jarním období?

48 odpovědí



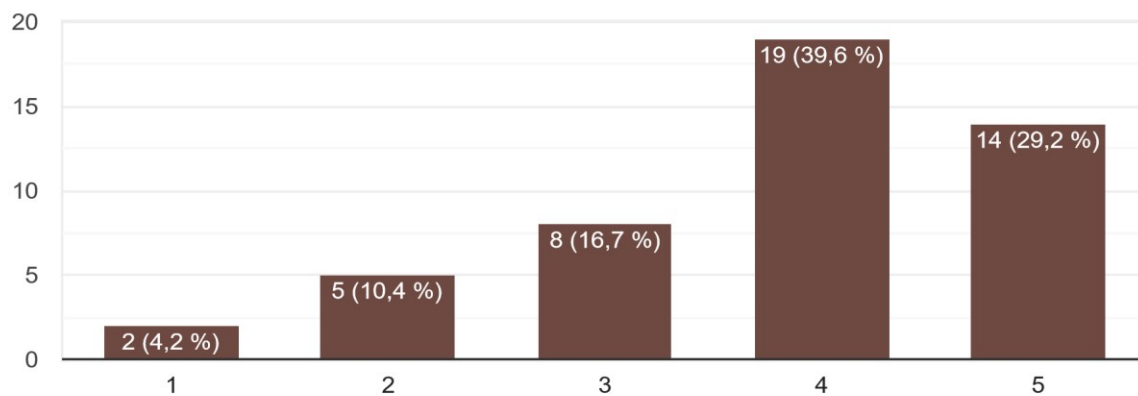
Jakou silou na vás zapůsobilo odloučení od žáků a kolegů?

48 odpovědí



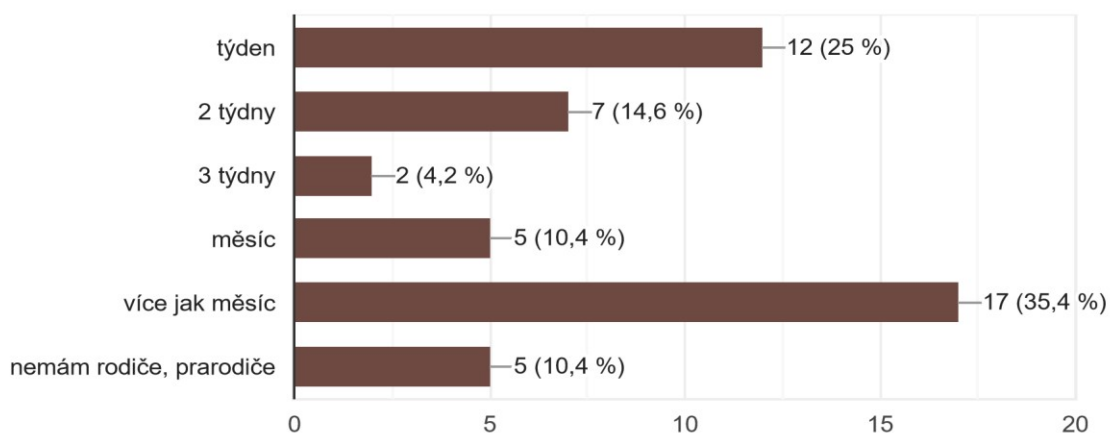
Jak moc na vás zapůsobilo odloučení od přátel a blízkých?

48 odpovědí



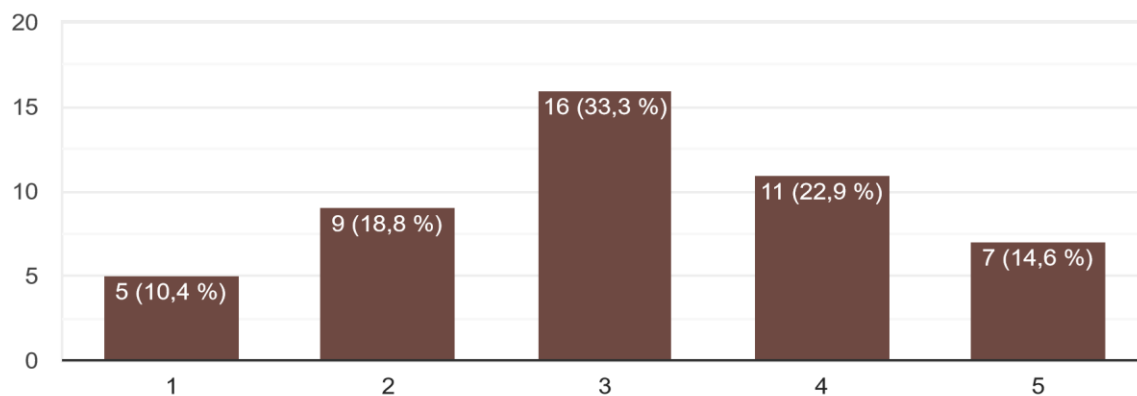
Jak nejdéle jste byli při 1. vlně odloučení od svých prarodičů a blízkých?

48 odpovědí



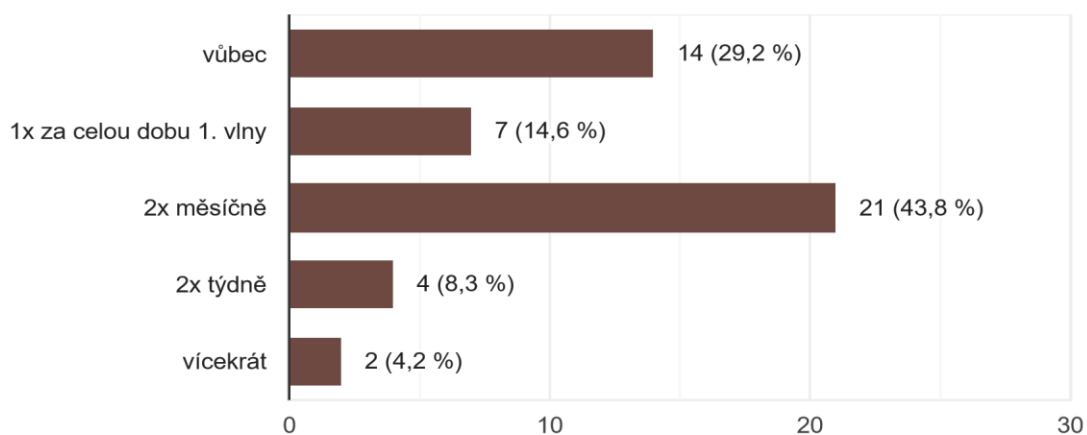
Vadilo vám v jarním období zavření restaurací, sportovišť a divadel?

48 odpovědí



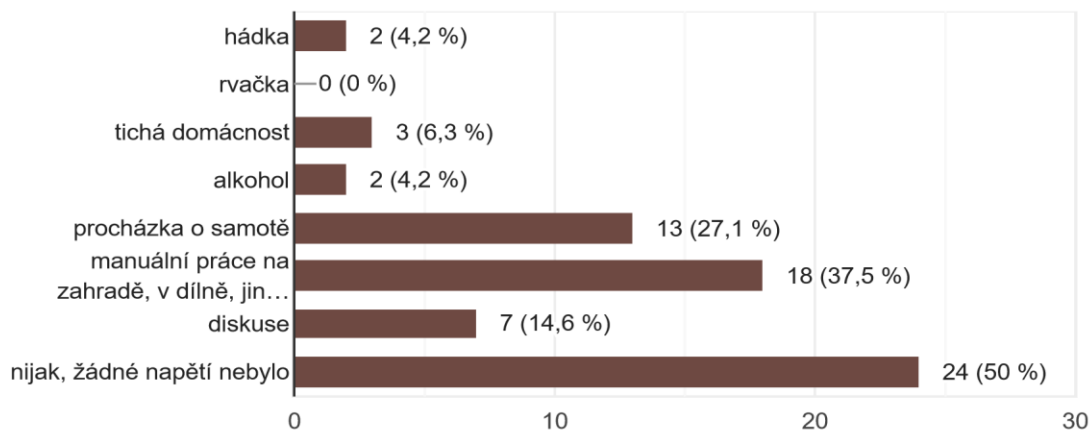
Pocítli jste v průběhu jara na sobě pocit marnosti, sklíčenosti a bezmocnosti?

48 odpovědí



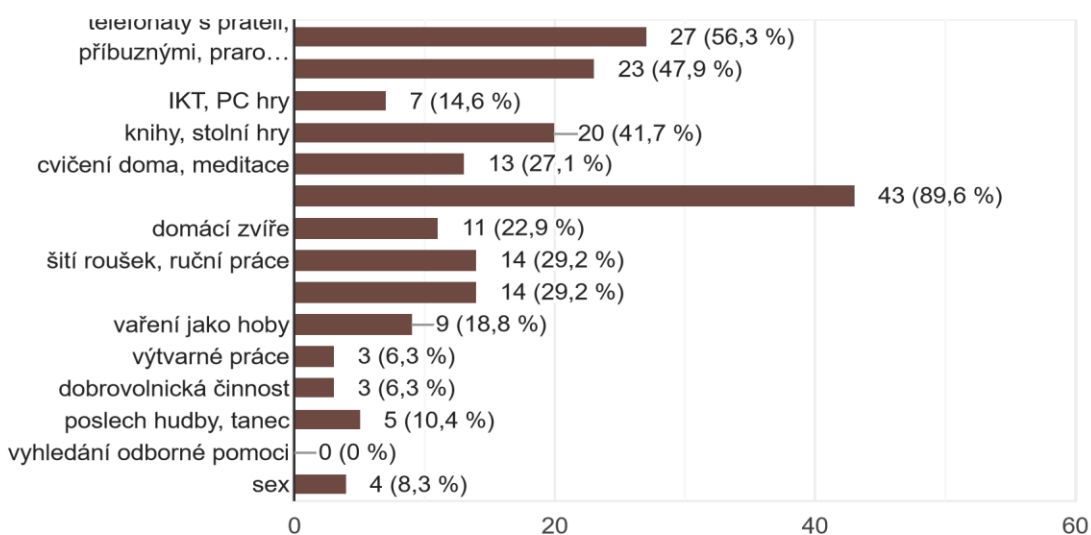
Jak jste řešili napětí v rodině při 1. vlně? (ponorková nemoc)

48 odpovědí



Jaké relaxační techniky jste v jarním období využívali k odreagování?

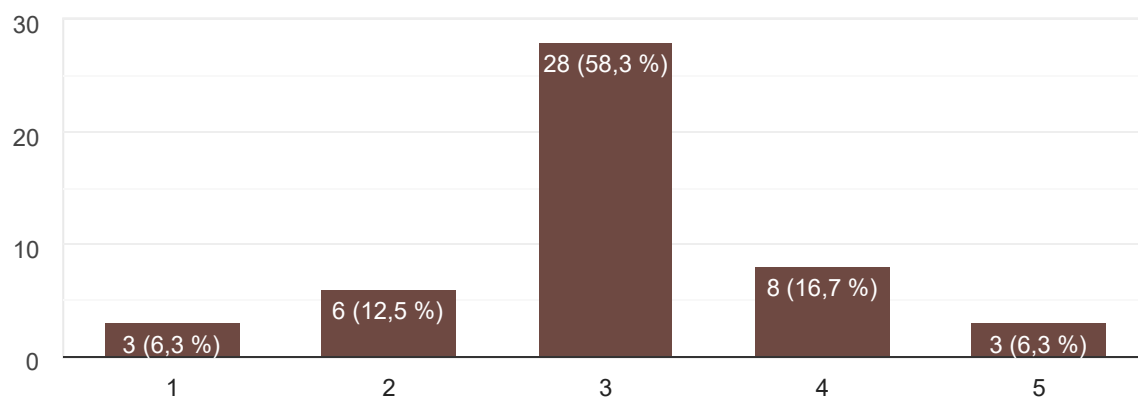
48 odpovědí



2. vlna

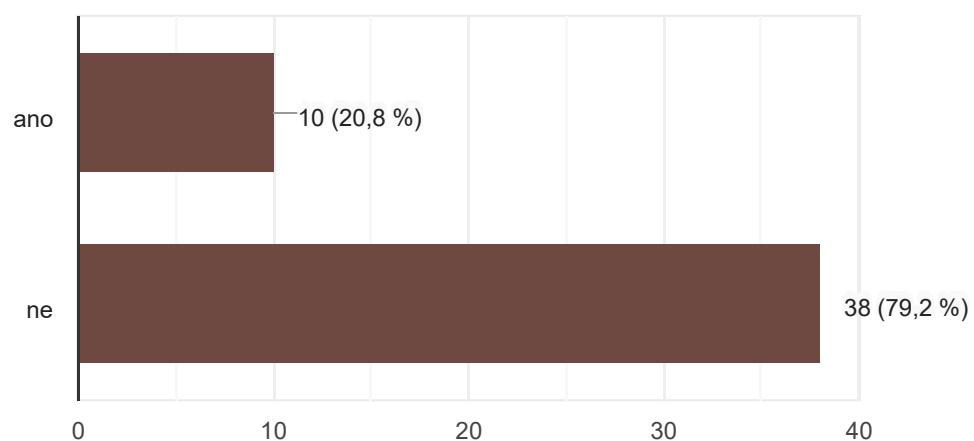
Jakou silou na vás zapůsobil stres z pandemie a možnosti nákazy v nouzovém podzimním období?

48 odpovědí



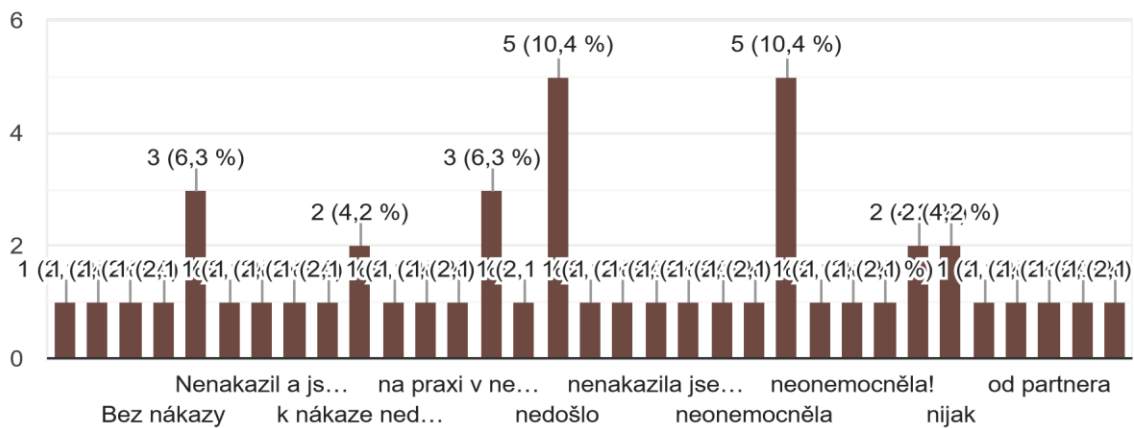
Onemocněl/a jste na podzim nákazou Covid 19?

48 odpovědí



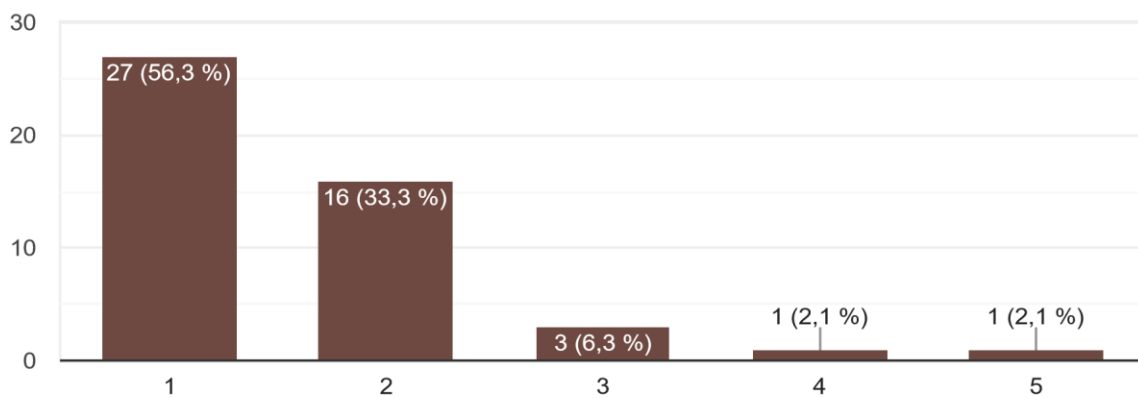
Pokud ano, jakým způsobem k nákaze došlo?

48 odpovědí



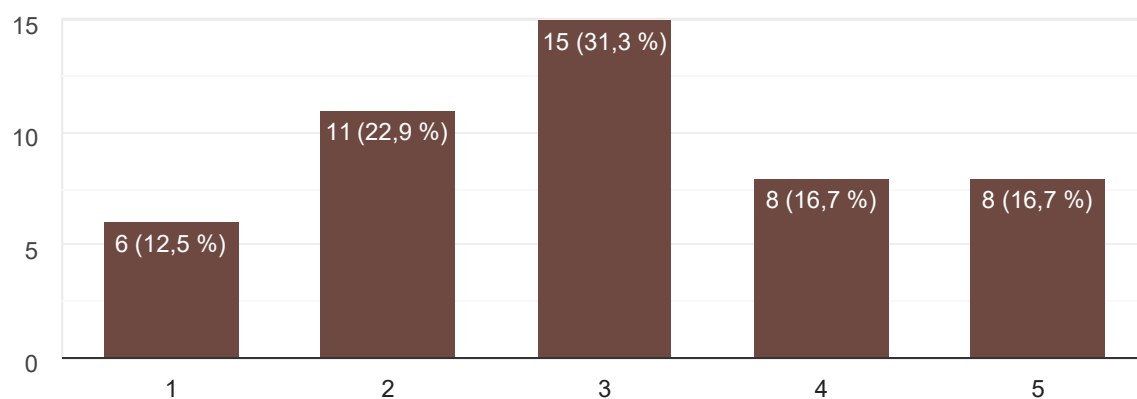
Dbal/a jste na hygienická opatření? (nošení roušky, mytí rukou, dezinfekce)

48 odpovědí



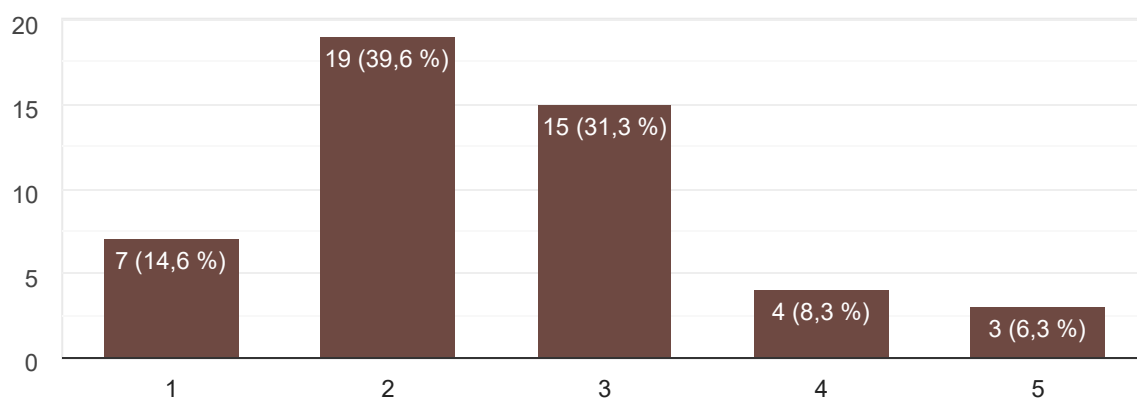
Jak na vás zapůsobila další překážka v práci v podzimním období?
(nemožnost vyučovat prezenčně)

48 odpovědí



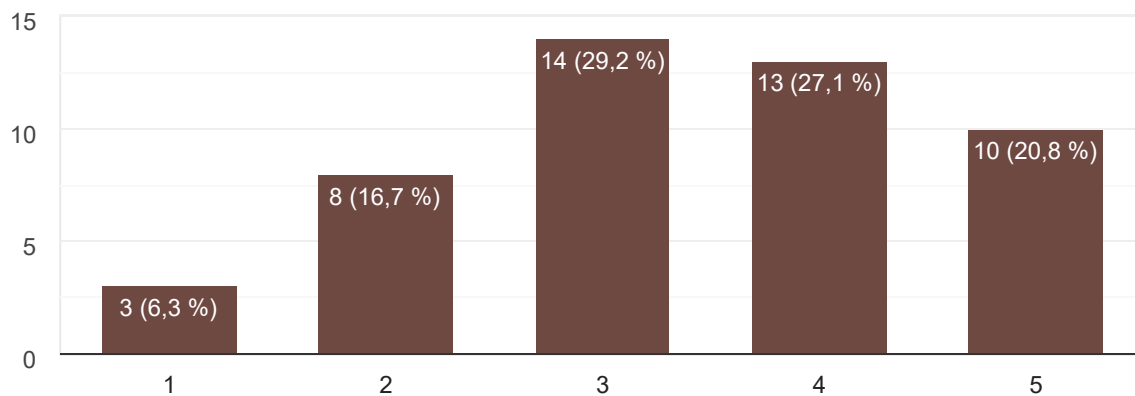
Jak velkou zátěží pro vás byl přechod na distanční výuku v podzimním období?

48 odpovědí



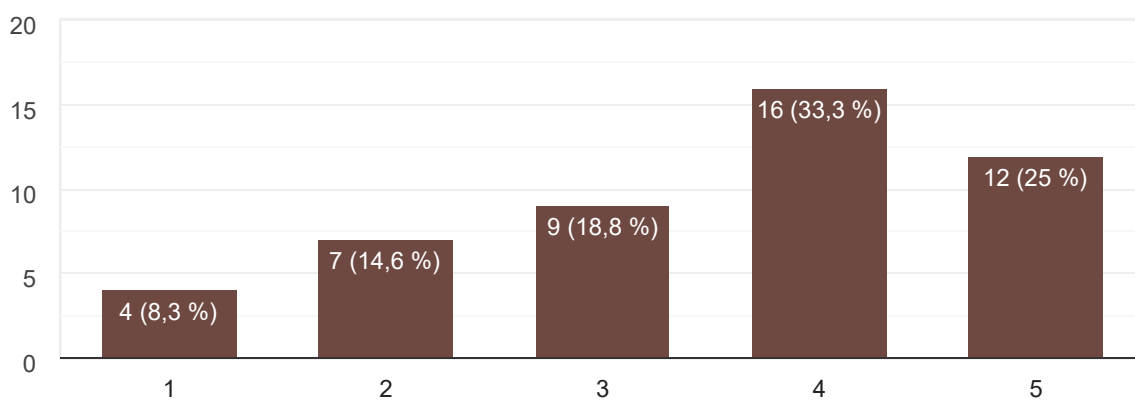
Jakou silou na vás zapůsobilo odloučení od žáků a kolegů?

48 odpovědí



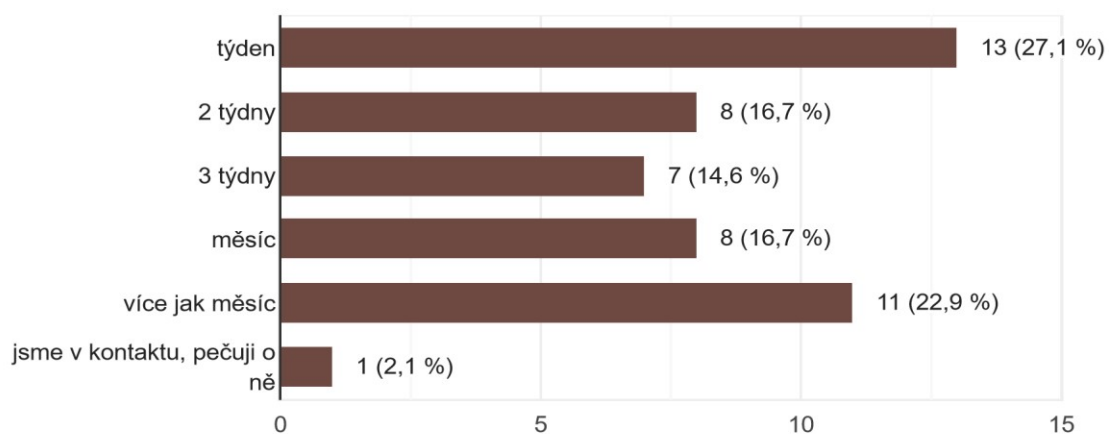
Jak moc na vás zapůsobilo odloučení od přátel a blízkých?

48 odpovědí



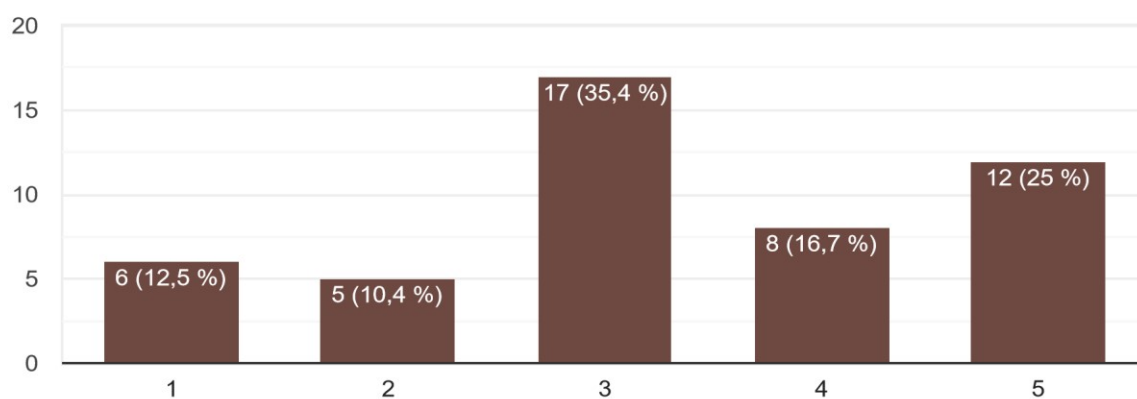
Jak nejdéle jste byli při 2. vlně odloučeni od svých prarodičů a blízkých?

48 odpovědí



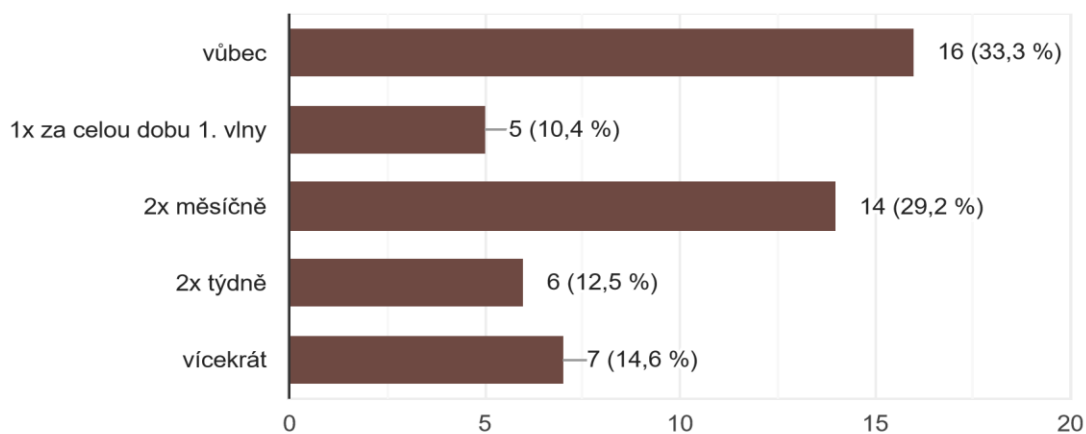
Vadilo vám v podzimním období zavření restaurací, sportovišť a divadel?

48 odpovědí



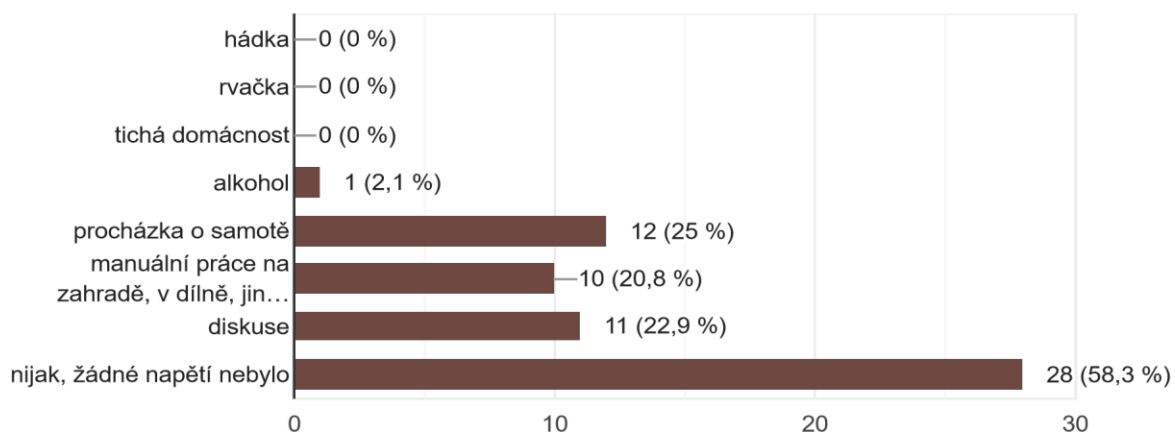
Pocítli jste v průběhu podzimu na sobě pocit marnosti, sklíčenosti a bezmocnosti?

48 odpovědí



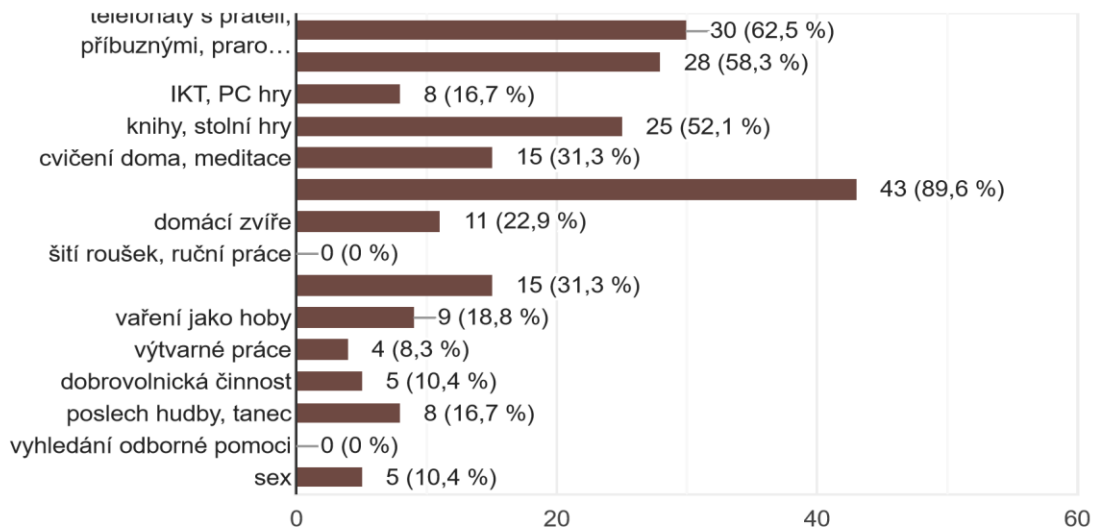
Jak jste řešili napětí v rodině při 2. vlně? (ponorková nemoc)

48 odpovědí



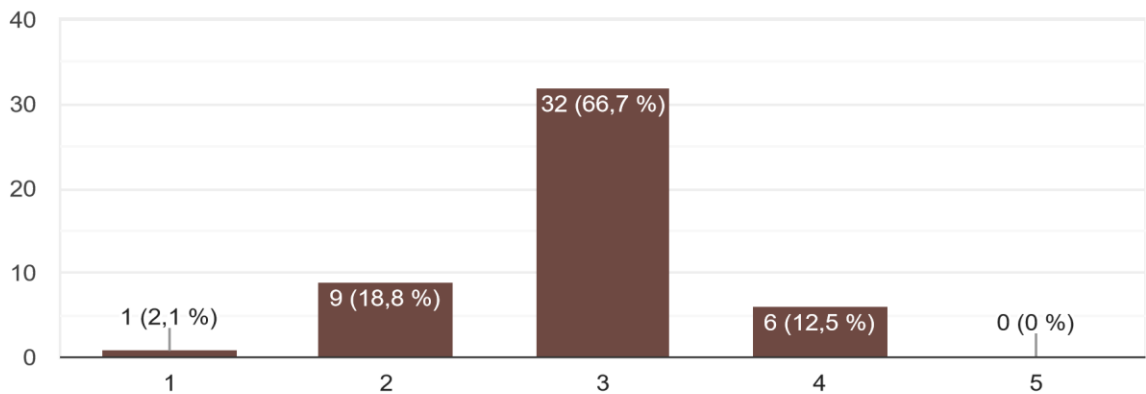
Jaké relaxační techniky jste v podzimním období využívali k odreagování?

48 odpovědí



Vyburcoval vás stres k nějakému výkonu?

48 odpovědí



Vidíte něco pozitivního na pandemii? ANO/NE a napšte stručně co je pozitivní/negativní.

48 odpovědí

ne

Učím se nebrat nic jako jistotu, radovat se z maličkostí

NE

Ano, naučila jsem se učit distančně.

nemusím brzo vstávat

Pozitivní - větší samostatnost dětí, zdokonalení práce na PC

Negativní - omezení sociálních kontaktů, nemožnost chodit do práce, zhroucení dosavadního režimu

vakcinace

přeskládání životních hodnot

Obsah není vytvořen ani schválen Googlem. [Nahlásit zneužití](#) - [Smluvní podmínky služby](#) - [Zásady ochrany soukromí](#)

Google Formuláře