

Psychohygienu v životě budoucího učitele MŠ

Monika Roušarová

Bakalářská práce
2025



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav školní pedagogiky

Akademický rok: 2024/2025

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení:	Monika Roušarová
Osobní číslo:	H22915
Studijní program:	B0112P300001 Učitelství pro mateřské školy
Forma studia:	Kombinovaná
Téma práce:	Psychohygienu v životě budoucího učitele MŠ

Zásady pro vypracování

Zpracování rešerše a studium odborné literatury o principech psychohygieny.

Vymezení teoretických východisek zaměřených na působení stresových vlivů budoucího učitele MŠ.

Zpracování sady aktivit, které napomáhají zvládání stresových situací a předcházení syndromu vyhoření při studiu učitelství pro MŠ.

Realizace a ověření aktivit mezi skupinou kombinovaných i prezenčních studentů učitelství pro MŠ.

Evaluační sady aktivit, zpracování závěrů a doporučení pro praxi budoucích učitelů mateřských škol.

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

Seznam doporučené literatury:

- Kasal, A. (2020). *Jak přežít v práci s dětmi: Praktická psychohygiena pro učitele*. Grada.
- Křivohlavý, J. (2015). *Jak zvládat stres a nezešileť*. Grada.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the Burnout Experience: Recent Research and Its Implications for Psychiatry. *World Psychiatry*, 15, 103–111. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/wps.20311>
- Seligman, M. (2017). *Vzkvétání: Nová cesta k dosažení duševní pohody*. Jan Melvil Publishing.
- Šmelová, E. (2017). *Profesní rozvoj učitelů mateřské školy*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Vašina, L. (2016). *Psychohygiena pro učitele*. Grada.

Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. Miroslava Jirásková, Ph.D.**
Ústav školní pedagogiky

Datum zadání bakalářské práce: **6. února 2025**
Termín odevzdání bakalářské práce: **2. května 2025**

L.S.

Mgr. Libor Marek, Ph.D.
děkan

doc. PhDr. Mgr. Marcela Janíková, Ph.D.
ředitelka ústavu

Ve Zlíně dne 6. února 2025

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb., v platném znění bez ohledu na výsledek obhajoby;
- bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému a bude dostupná k nahlédnutí;
- jedno vyhotovení bakalářské práce v listinné podobě bude ponecháno Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně k uložení;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3;
- podle § 60 odst. 1 autorského zákona má Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci – nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům;
- pokud je výstupem bakalářské práce jakýkoliv softwarový produkt, považují se za součást práce rovněž i zdrojové kódy, popř. soubory, ze kterých se projekt skládá; neodevzdání této součásti může být důvodem k neobhájení práce.

Prohlašuji, že

- jsem na bakalářské práci pracoval(a) samostatně a použitou literaturu jsem řádně citoval(a); v případě publikace výsledků budu uveden(a) jako spoluautor;
- odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou obsahově totožné.

Ve Zlíně, dne

.....

podpis autora

ABSTRAKT

Tato bakalářská práce se zabývá významem psychohygieny v životě budoucích učitelů mateřských škol. Teoretická část se věnuje základům psychohygieny, jejímu vývoji, principům a uplatnění v profesi učitele. Dále popisuje specifika studia učitelství, včetně hlavních stresorů, rozdílů mezi formami studia a rizika syndromu vyhoření. Praktická část je realizována formou dotazníkového šetření, jehož cílem bylo identifikovat míru stresu a rozdíly mezi prezenčními a kombinovanými studenty. Na základě výsledků byla vytvořena a autorsky evaluována sada psychohygienických aktivit rozdělená na diagnostickou a intervenční část. Program reflektuje potřeby studentů a nabízí praktické nástroje pro zvládání stresu během studia i v budoucí profesi.

Klíčová slova: psychohygiena, duševní zdraví, relaxace, učitelství, stres, prevence syndromu vyhoření, studenti, stresory v práci učitele

ABSTRACT

This bachelor thesis focuses on the importance of mental hygiene in the lives of future kindergarten teachers. The theoretical part outlines the basics of mental hygiene, its development, key principles, and relevance to the teaching profession. It also describes the specifics of teacher training, including major stressors, differences between study formats, and the risk of burnout.

The practical part is based on a questionnaire survey aimed at identifying stress levels and differences between full-time and part-time students. Based on the results, a set of mental hygiene activities was designed and author-evaluated, consisting of a diagnostic and an intervention part. The program reflects students' needs and offers practical tools for coping with stress both during studies and in their future professional careers

Keywords: psychohygiene, mental health, relaxation, teaching, stress, prevention of burnout syndrome, students, stresses in the work of a teacher

Ráda bych touto cestou poděkovala všem, kteří mě během zpracování této bakalářské práce podporovali a motivovali.

Mé poděkování patří zejména vedoucí bakalářské práce, paní Mgr. Miroslavě Jiráskové, Ph.D., za odborné vedení, cenné rady, vstřícný přístup a podporu, kterou mi poskytla v průběhu celé práce. Velké díky směřuji také ke svým kolegům a kolegyním z prezenční i kombinované formy studia učitelství pro mateřské školy, kteří se zapojili do dotazníkového šetření a podělili se o své zkušenosti. Jejich otevřenost a ochota byly pro praktickou část práce velmi přínosné.

V neposlední řadě děkuji své rodině a blízkým za trpělivost, povzbuzení a podporu během celého studia i při psaní této práce.

Děkuji.

„Jediná věc, kterou můžeme kontrolovat, je naše vlastní vědomí.“

— Eckhart Tolle (2004, s. 89)

OBSAH

ÚVOD.....	11
I TEORETICKÁ ČÁST	12
1 PSYCHOHYGIENA: DEFINICE A VÝZNAM.....	13
1.1 POJEM PSYCHOHYGIENA.....	13
1.2 HISTORICKÝ VÝVOJ PSYCHOHYGIENY	14
1.3 ZÁSADY A PRINCIPY PSYCHOHYGIENY.....	15
1.4 VÝZNAM PSYCHOHYGIENY V ŽIVOTĚ BUDOUCÍHO UČITELE	16
2 SPECIFIKA A STRES PŘI STUDIU UČITELSTVÍ.....	18
2.1 POŽADAVKY A ZÁTĚŽOVÉ FAKTORY BUDOUCÍCH UČITELŮ MŠ.....	18
2.2 ROZDÍLY V POŽADAVCÍCH MEZI PREZENČNÍMI A KOMBINOVANÝMI STUDENTY	19
2.3 PSYCHICKÉ A FYZICKÉ DOPADY STUDIA NA STUDENTY UČITELSTVÍ	20
2.4 STRES A JEHO PSYCHICKÉ ASPEKTY	21
2.5 SYNDROM VYHOŘENÍ U STUDENTŮ UČITELSTVÍ.....	23
3 PSYCHOHYGIENA JAKO PREVENCE VYHOŘENÍ A JEJÍ TECHNIKY PRO STUDENTY UČITELSTVÍ	26
3.1 VÝZNAM PSYCHOHYGIENY PRO BUDOUCÍ UČITELE MŠ.....	26
3.2 DOPORUČENÉ NÁVYKY A STRATEGIE PSYCHOHYGIENY PRO STUDENTY	27
3.3 TECHNIKY PSYCHOHYGIENY PRO STUDENTY UČITELSTVÍ.....	27
II PRAKTICKÁ ČÁST.....	29
4 VÝZKUM.....	30
4.1 VÝZKUMNÉ CÍLE	30
4.2 VÝZKUMNÁ OTÁZKA	30
4.3 VÝZKUMNÝ NÁSTROJ	30
4.4 VÝZKUMNÝ SOUBOR	31
4.5 METODY ANALÝZY DAT	31
4.6 REALIZACE VÝZKUMU	32
5 ANALÝZA A INTERPRETACE ZÍSKANÝCH VÝSLEDKŮ	33
5.1 INFORMACE O RESPONDENTECH	33
5.2 OTÁZKY S UZAVŘENÝMI ODPOVĚDI	36
5.3 OTÁZKA S OTEVŘENOU ODPOVĚDÍ	44
5.3.1 Otevřené kódování odpovědí	46
6 VÝSLEDKY VÝZKUMU A DISKUZE.....	52

7	SADA AKTIVIT PSYCHOHYGIENY PRO STUDENTY VYSOKÉ ŠKOLY	54
7.1	NÁVRH SADY AKTIVIT	54
7.2	OBSAH SADY	54
8	EVALUACE SADY AKTIVIT.....	56
8.1	SROVNÁNÍ VÝSLEDKŮ SADY S VÝSLEDKY DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ	56
8.2	SEBEREFLEXE	57
	ZÁVĚR.....	59
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	60
	SEZNAM OBRÁZKŮ	67
	SEZNAM TABULEK.....	68
	SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	69
	SEZNAM PŘÍLOH.....	70

ÚVOD

Profese učitele mateřské školy je dlouhodobě vnímána jako náročná nejen z hlediska odborné a pedagogické připravenosti, ale i v rovině psychické odolnosti a emoční stability. Již během vysokoškolského studia se budoucí pedagogové setkávají s celou řadou požadavků, které mohou vést k psychické zátěži, stresu a v některých případech i k vyčerpání. S ohledem na tyto skutečnosti se stává klíčovou otázka, jak studenty podpořit v oblasti duševní pohody a prevence syndromu vyhoření.

Tato bakalářská práce se zaměřuje na význam psychohygieny v životě budoucích učitelů mateřských škol a nabízí praktický přínos v podobě aplikovatelné sady aktivit, které podporují zdravé zvládání stresu. Práce má aplikační charakter, přičemž její návrhová část vychází z výsledků kvantitativního výzkumu. Cílem výzkumného šetření bylo zjistit, jak studenti učitelství pro mateřské školy vnímají míru psychické zátěže, jaké strategie psychohygieny využívají a zda by jim podpora formou cílené sady aktivit mohla pomoci v prevenci stresu a vyhoření.

Teoretická část je členěna do tří oblastí. Nejprve je vymezen pojem psychohygieny, její historický vývoj a principy, s důrazem na význam duševní rovnováhy v životě budoucího pedagoga. Následuje kapitola věnovaná specifikům studia učitelství, kde jsou analyzovány zátěžové faktory, rozdíly mezi prezenční a kombinovanou formou studia a projevy psychické zátěže včetně syndromu vyhoření. Závěrečná teoretická kapitola se věnuje psychohygienickým strategiím, které lze využít jako preventivní nástroje v prostředí vysoké školy.

Na základě dat získaných z dotazníkového šetření byla vytvořena sada psychohygienických aktivit přizpůsobená potřebám studentů. Aktivity reflektují specifické stresory, s nimiž se studenti učitelství potýkají, a jsou navrženy tak, aby je bylo možné samostatně a efektivně využívat v průběhu studia. Práce tak přináší nejen analytický pohled na problematiku, ale i konkrétní podpůrný nástroj pro rozvoj psychické odolnosti a duševní pohody budoucích učitelů.

I TEORETICKÁ ČÁST

1 PSYCHOCHYGIENA: DEFINICE A VÝZNAM

V této kapitole se budu věnovat vymezení pojmu psychohygiena s důrazem na jeho definování v odborné literatuře. Představím různé definice tohoto pojmu a poukážu na jejich společné prvky, které se v odborných zdrojích opakují. Dále se zaměřím na klíčové složky psychohygieny, které přispívají k duševní pohodě jedince.

1.1 Pojem psychohygiena

Podle Bedrnové a Pauknerové (2015) je psychohygiena neboli duševní hygiena, interdisciplinární obor, který se zabývá hledáním a nalézáním efektivních způsobů života a optimálních strategií pro udržení duševního zdraví. Lze ji významově rozdělit na širší a užší pojetí, přičemž každé z nich klade důraz na odlišné aspekty péče o psychickou pohodu.

V širším pojetí se psychohygiena prolíná s biodromální psychologií, která zkoumá vliv životního stylu na psychické zdraví, a souvisí i s valeologií, tedy vědou o zdraví a kvalitě života. V tomto kontextu lze psychohygienu vnímat jako součást řízení osobního rozvoje, jehož cílem je harmonické fungování v různých oblastech života (Machalová, et al., 2019, Machynska, et al., 2021).

V užším smyslu se psychohygiena zaměřuje na uchování duševního zdraví, podobně jako lékařská hygiena pečuje o zdraví fyzické. Nejde jen o diagnostiku a terapii psychických obtíží, ale především o jejich prevenci. Důraz je kladen na vytvoření podmínek podporujících psychickou rovnováhu a na rozvoj strategií, které umožňují jedinci lépe zvládat stres a negativní vlivy okolního prostředí (Lochmannová, 2021).

Psychohygiena je souhrnem pravidel a metod, které vedou k péči o duševní zdraví. Jejím hlavním cílem je nejen jeho udržení či prohloubení, ale také jeho obnova v případě narušení. Zahrnuje konkrétní postupy, jak si vědomě a cíleně upravit životní styl tak, aby byl vyvážený a podporoval celkovou psychickou pohodu. Podpora psychické rovnováhy přispívá k prožitku stavu flow, posiluje realistické sebevědomí a napomáhá harmonizaci osobního a pracovního života (Bedrnová & Pauknerová, 2015).

Z článku od Crisogen (2016) vyplývá, že důležitým aspektem psychohygieny je její interdisciplinární charakter. Čerpá poznatky z biologie, medicíny, psychologie, pedagogiky, sociologie a filozofie, přičemž reflektuje potřebu propojení těchto oblastí pro komplexní uchopení problematiky duševního zdraví. Zvláště v moderní společnosti je patrné, že psychohygiena není jen individuální záležitostí, ale je úzce spjata se socializací a výchovou. Proces socializace a vzdělávání hrají zásadní roli při formování zdravých návyků, které přispívají k dlouhodobé duševní pohodě.

Vysokoškolské vzdělávání je jednou z oblastí, kde je psychohygiena klíčová. Studenti jsou vystaveni řadě stresorů, a proto se psychohygiena stále více propojuje s konceptem managementu osobního rozvoje. Tento přístup, který lze chápat jako formu humanisticky orientované přípravy odborníků v různých oblastech, se zaměřuje na hledání pravidel podporujících efektivní a vyvážený způsob života (Xu R, 2022).

Psychohygiena tedy představuje komplexní oblast zkoumání, která se zaměřuje nejen na ochranu duševního zdraví, ale i na hledání optimálních strategií pro životní rovnováhu. Její význam sahá od individuální úrovně po širší společenský kontext a měla by být nedílnou součástí nejen vzdělávacího systému, ale i každodenního života každého člověka (Bedrnová & Pauknerová, 2015).

1.2 Historický vývoj psychohygieny

Historie psychohygieny sahá hluboko do minulosti, avšak její systematický rozvoj probíhal postupně. Již ve starověku se různé filozofické a náboženské směry zabývaly duševní rovnováhou a harmonií člověka se světem. Například v Číně, Indii a Egyptě se rozvíjely směry jako buddhismus, taoismus a konfucianismus, které zdůrazňovaly duchovní rozvoj a vnitřní vyrovnanost jako způsob dosažení spokojeného života.

V antickém Řecku se těmito otázkami zabývali filozofové jako Démokritos, Epikúros a stoikové. Démokritos zdůrazňoval rovnováhu mezi člověkem a jeho okolím jako klíčovou pro duševní pohodu. Epikúros hlásal, že poznání a životní nadhled vedou k vnitřnímu klidu (ataraxii). Stoicismus, představovaný například Epiktétem, učil sebekontrolu a duševní odolnost i v nepříznivých podmínkách (Ahonen, 2018).

S příchodem křesťanství došlo k proměně více zaměření na poslušnost, odříkání a trpělivost v očekávání odměny po smrti. Během středověku byly duševní poruchy často spojovány s posedlostí ďáblem a nemocní lidé byli stigmatizováni, což vedlo k jejich perzekuci (Moreira-Almeida, et al., 2021).

Renesance a počátek novověku přinesly změny v důsledku rozvoje vědeckého myšlení a medicíny. Výzkum mozku a lidské psychiky otevřel cestu ke zkoumání duševního zdraví z racionální perspektivy. To umožnilo položit základy moderní psychohygieny (Rutz, 2006).

V 18. století se psychohygiena začala formovat jako samostatný obor oddělený od medicíny. Duševní poruchy se začaly více zkoumat a chápat jako důsledek biologických i vědecky prokazatelných faktorů. Postupně se přicházelo na to, že mnohé psychické problémy jsou

ovlivněny vědecky zkoumatelnými vlivy, nikoliv nadpřirozenými silami (Bedrnová & Pauknerová, 2015).

V 19. století se z filozofie vyvinula psychologie jako samostatná vědní disciplína. Ta se nezaobírala jen duševními poruchami, ale i optimálním psychickým fungováním zdravého člověka. Tento vývoj vedl ke vzniku nových oblastí psychologie, jako je biodromální psychologie, zkoumající psychický vývoj člověka v průběhu života, nebo aplikovaná psychologie práce a řízení (Bridgeman, 2003, Machalová, et al., 2019).

V současnosti se přístup k psychohygieně neustále rozšiřuje a prohlubuje. Tradiční zaměření na prevenci nepříznivých vlivů, zahrnující fyziologické aspekty, jako jsou zdravá životospráva, relaxační techniky a vyvážený režim práce a odpočinku, je dnes doplňováno o nová témata související se seberozvojem, osobním růstem a hledáním smyslu života (Bedrnová & Pauknerová, 2015). Tento posun reflektuje rostoucí důraz na aktivní řízení vlastního života prostřednictvím sebereflexe, sebeřízení a seberealizace.

Moderní psychohygienu nachází široké uplatnění nejen v osobním životě jednotlivců, ale i v institucionálních systémech, jako je vzdělávání a pracovní prostředí. Zejména ve vysokoškolském vzdělávání se psychohygienu stává součástí komplexních předmětů zaměřených na osobní rozvoj a efektivní životní styl, přičemž je větší důraz kladen na rozvoj psychosociálních dovedností, zvládání stresu a prevenci psychického vyhoření (Tymoshchuk et al., 2021).

1.3 Zásady a principy psychohygieny

V oblasti duševní hygieny není možné spoléhat na univerzální postupy, protože každý člověk je jedinečný. Přístup k duševnímu zdraví musí být individuální a komplexní, stejně jako v medicíně, kde nelze všechny pacienty léčit stejným způsobem. V psychohygieně je důležité chápat širší souvislosti a nesoustředit se pouze na potlačování symptomů (Bedrnová & Pauknerová, 2015).

Psychická pohoda závisí na různých faktorech, které se liší u každého člověka. Je nezbytné hledat individuální metody psychohygieny, například techniky zvládání stresu, relaxační cvičení nebo úpravu denního režimu. Přístup by měl být flexibilní a přizpůsobený situaci a osobnosti jednotlivce (Cloninger, 2006; Thoits, 1999).

Alternativní terapeutické metody inspirované východní filozofií se v posledních letech rozšířily, ale je důležité přistupovat k nim kriticky, protože nemusí být vždy kompatibilní s naším kulturním prostředím a mohou být šířeny neodborníky (Hickey et al., 2015; Rieken & Gelo, 2014).

Psychická odolnost je klíčová pro zvládání stresu a negativních vlivů. Trénování technik jako mindfulness nebo kognitivně-behaviorální přístupy může pomoci zvýšit odolnost vůči stresu (Booth & Neill, 2017). Psychický stav přímo ovlivňuje fyzické zdraví, což potvrzuje placebo efekt. Negativní psychické strádání může vést k vážným zdravotním problémům, včetně předčasného úmrtí (Stults-Kolehmainen & Sinha, 2014).

Efektivní odpočinek je nezbytný pro psychickou i fyzickou pohodu. Důležité je začít odpočívat při prvních příznacích únavy a střídat různé typy aktivit. Aktivní formy odpočinku, které nás zapojují, jsou vhodnější než pasivní, protože pozitivně ovlivňují duševní pohodu. Doporučuje se také pravidelný odpočinek a delší dovolená, která podporuje regeneraci (Swelam et al., 2022; Bedrnová & Pauknerová, 2015).

1.4 Význam psychohygieny v životě budoucího učitele

Navzdory tomu, že stav klidu a vnitřní rovnováhy bývá obvykle spojován s příznivými okolnostmi, právě v obdobích zvýšené zátěže a stresu je nezbytné aktivně usilovat o zachování psychické stability. V náročných životních i profesních situacích hraje zásadní roli schopnost najít tzv. **vnitřní opěrný bod**, který umožní jedinci získat nadhled, zvládnout vlastní emoce a přistoupit ke stresové situaci s větším odstupem. K tomu slouží tzv. **mindgové strategie** – metody zaměřené na zvládání stresu. Ty lze obecně rozdělit na strategie zaměřené na řešení problému a na strategie zaměřené na zvládání emocí. První typ se soustředí na odstranění nebo změnu stresoru, druhý pak na regulaci vlastního emočního prožívání. Důležitou součástí zvládání stresu je tedy nejen práce s vnějšími podmínkami, ale i se sebou samými (Lochmannová, 2021, Švamberská Šauerová, 2018).

V tomto kontextu je psychohygiena chápána jako **soubor preventivních přístupů a návyků**, jejichž cílem je podpora duševního zdraví, snižování dopadů psychické zátěže a rozvoj odolnosti vůči stresu. Budoucí učitelé mateřských škol (MŠ) jsou specifickou skupinou, která bude ve své profesi čelit náročné kombinaci **emocionální, organizační i mezilidské zátěže**, a proto je důležité, aby si již v průběhu profesní přípravy osvojili zdravé návyky v oblasti psychohygieny (Zaslow et al., 2010).

Psychická zátěž nastává tehdy, když jsou na jedince kladeny požadavky, které přesahují jeho běžné adaptační schopnosti. Zdroje zátěže mohou být krátkodobé (např. jednorázové konflikty) i dlouhodobé (např. chronický pracovní stres), přičemž míra prožívání zátěže je individuálně proměnlivá. Bedrnová a Pauknerová (2015) ve své knize rozlišují tři základní

úrovně psychické zátěže podle její náročnosti a dopadu na jedince. **Reálná životní zátěž** představuje běžné náročné situace, které jsou zvládnutelné většinou populace bez výraznějších obtíží. **Mezní (limitní) zátěž** označuje situace, které se pohybují na hranici individuálních možností a vyžadují využití specifických copingových strategií. Nejzávažnější formou je **extrémní zátěž**, jež zahrnuje mimořádné události, například katastrofy, s nimiž si jedinec bez předchozí přípravy obvykle nedokáže sám poradit. Faktory ovlivňující vnímání a dopad zátěže zahrnují osobnostní nastavení, životní zkušenosti a styl výchovy. Vyšší psychickou odolnost vykazují jedinci s rozvinutou schopností sebeřízení, emoční regulace a racionálního myšlení (Biggs et al., 2017, Švamberg Šauerová, 2018).

Odolnost vůči stresu je zčásti vrozená, ale ve značné míře je také formována výchovou, vzdělávacími zkušenostmi a společenským prostředím. Důležité charakteristiky zvyšující odolnost zahrnují stabilní nervovou soustavu, schopnost racionálního uvažování a sebejistotu, komunikační dovednosti a adaptabilitu a flexibilitu. K rozvoji těchto schopností přispívá zejména **výchova podporující samostatnost, zodpovědnost a seberegulaci**. Naopak přehnaně ochranné nebo zanedbávající přístupy mohou vést k nízké schopnosti zvládat stres v dospělosti (Wingfield, Sapolsky, 2003).

Učitelé mateřských škol jsou profesní skupinou, která je mimořádně zatížena kombinací **emocionálních, organizačních a mezilidských nároků**. Práce s malými dětmi vyžaduje vysokou míru empatie, trpělivosti a adaptace na proměnlivé podmínky. Nedostatečná psychohygiena může vést k chronické únavě, vyhoření, narušení profesních vztahů i ztrátě smyslu pro profesní roli. Z toho důvodu je důležité již v průběhu přípravy na tuto profesi **začlenit systematickou výuku psychohygieny** jako součást odborné výbavy budoucího učitele (Vávrová, 2015).

2 SPECIFIKA A STRES PŘI STUDIU UČITELSTVÍ

2.1 Požadavky a zátěžové faktory budoucích učitelů MŠ

Učitel mateřské školy, tedy i budoucí učitel, je klíčovým aktérem v předškolním vzdělávání. Nejenže předává znalosti a dovednosti, ale také ovlivňuje celkový rozvoj dítěte a formuje prostředí ve třídě. Podle odborníků Průcha a kol. (2013) učitel organizuje, řídí a hodnotí proces učení, přičemž je zodpovědný za podporu dítěte v jeho individuálním rozvoji. Helus (2009) zdůrazňuje, že učitel by měl být sám rozvinutou osobností, která vnímá odpovědnost nejen za děti, ale i za svět, do kterého je uvádí (Havlík & Kot'a, 2011).

V profesi učitele mateřské školy (ŠVP) jsou kompetence klíčovým faktorem pro efektivní pedagogickou činnost a celkový rozvoj dětí. Kompetence učitele MŠ je nutné chápat jako soubor dovedností, vědomostí, postojů a hodnot, které pedagog uplatňuje ve své profesní praxi. Tyto kompetence zahrnují oblasti jako pedagogická, psychologická, didaktická a sociální (Průcha et al., 2013).

Učitel mateřské školy musí být nejen odborníkem v oblasti pedagogiky, ale i v psychologii a emocionálním rozvoji dětí. Právě proto je pro učitele kladeno důraz na kompetence v oblasti porozumění dětské psychologii a schopnosti přizpůsobit výuku individuálním potřebám každého dítěte. Kompetence v oblasti emocionální inteligence, empatie a komunikace jsou zásadní pro budování pozitivního vztahu mezi učitelem a dítětem. Jak uvádí Helus (2009), schopnost učitele porozumět dětem a reagovat na jejich potřeby nejen zlepšuje výsledky vzdělávání, ale i podporuje jejich celkový psychický a emocionální vývoj.

Efektivní vzdělávání v MŠ vyžaduje, aby učitel byl schopen nejen předávat znalosti, ale i motivovat děti k učení, rozvíjet jejich kreativitu a sociální dovednosti. Podle Zelené (2008) je klíčové, aby učitel v MŠ využíval metody a přístupy, které podporují individuální rozvoj dítěte, a zároveň vytvářel prostředí, které je pro děti bezpečné a stimuluje jejich zvědavost.

Psychologické kompetence učitele zahrnují nejen odborné znalosti z oblasti vývojové psychologie, ale také dovednosti v oblasti sebepoznání a reflexe profesního chování. Důraz je kladen na schopnost učitele identifikovat a reagovat na psychosociální potřeby dětí, například v situacích, kdy dítě vykazuje známky stresu nebo problémy v mezilidských vztazích. Učitel by měl také být schopen rozpoznat signály emočních nebo behaviorálních problémů a včas zasáhnout (Průcha et al., 2013).

Kromě individuálních kompetencí musí učitel MŠ zvládat i týmovou práci, která je klíčová pro efektivní spolupráci s rodiči a dalšími pedagogickými pracovníky. Spolupráce mezi učiteli, rodiči a odborníky je nezbytná pro rozvoj celistvého přístupu k výchově a vzdělávání dětí (Kruger & Michálek, 2011, Steh & Kalin, 2011).

V mateřských školách stále přetrvávají problematické praktiky (např. nucení do jídla, omezování pohybu). Učitel by měl mít vysoké morální kvality, uvědomovat si zranitelnost dítěte a jednat vždy v jeho nejlepším zájmu. Pitha (1996) zdůrazňuje, že učitel je v chaotickém světě garantem stability, hodnot a bezpečí.

Pro kvalifikaci učitele MŠ je nezbytné pedagogické vzdělání – buď na vysoké škole (bakalářský/magisterský program), vyšší odborné škole nebo střední pedagogické škole. Učitelé mají povinnost se neustále vzdělávat, což podporuje i legislativa (zákon č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících; vyhláška č. 317/2005 Sb., o dalším vzdělávání pedagogických pracovníků). Výzkum ukazuje, že většina učitelů MŠ má zájem o další profesní růst a aktivně vyhledává nové metody výuky.

Důležitým aspektem je sebereflexe učitele – jak přistupuje k dětem, zda podporuje jejich samostatnost, jakou zpětnou vazbu jim dává a zda sám jedná podle hodnot, které chce dětem předávat. Otázky k sebereflexi pomáhají učitelům hodnotit vlastní práci a zlepšovat pedagogický přístup.

Budoucí učitelé mateřské školy si často volí tuto profesi kvůli radosti z práce s dětmi, jejich vzdělávání a pozitivnímu ovlivnění jejich rozvoje. Uchazeči o studium pedagogiky často uvádějí, že je baví kreativní činnosti, které mohou v MŠ uplatnit.

Učitel MŠ je nejen pedagogem, ale i průvodcem dítěte v jeho raném vývoji. Kromě odborných znalostí potřebuje empatii, sebereflexi a ochotu se neustále učit a přizpůsobovat měnícím se požadavkům společnosti, jak tvrdí Svobodová a Vítečková (2017).

2.2 Rozdíly v požadavcích mezi prezenčními a kombinovanými studenty

Prezenční a kombinovaní studenti se liší v přístupu ke studiu, motivaci i očekáváních ohledně profesní budoucnosti. Obě skupiny preferují hybridní výuku – propojení prezenčních lekcí a e-learningových prvků. Výzkum na Vysoké škole aplikovaných věd v Merseburgu ukazuje, že 79,07 % kombinovaných studentů vnímá e-learning jako přínos, ale více než pětina má z něj obavy, často kvůli nižší digitální kompetenci a věku nad 50 let (Rachfall, 2019).

Důležitým faktorem akceptace distanční výuky je podpora ze strany vyučujících – studenti oceňují dostupnost pedagogů, rychlou komunikaci a online konzultace. Problémy může

představovat i technické zázemí, např. slabé připojení nebo chybějící vybavení. Proto je nutné analyzovat potřeby cílové skupiny a podle toho nastavovat formu výuky (Kirillova et al., 2017, Sánchez-Caballé, 2020).

Motivace ke studiu bývá u obou skupin vysoká, liší se však v očekáváních. Kombinovaní studenti díky předchozí praxi hodnotí studium jako smysluplnější a realističtěji vnímají pracovní trh. Naopak prezenční studenti bývají kritičtější k výuce, což může oslabit jejich motivaci (Sikyr et al., 2020). Z hlediska zaměstnání preferují kombinovaní studenti stabilitu a práci v místě bydliště, zatímco prezenční studenti mají vyšší, někdy nerealistická očekávání. Obě skupiny by měly být vedeny k realistickému vnímání pracovního trhu a podporovány ve spolupráci s praxí. Absolvent vysoké školy by měl mít nejen odpovídající odborné kompetence, ale i vysoký intelektuální potenciál a motivaci k profesní seberealizaci (Kisel, 2019).

2.3 Psychické a fyzické dopady studia na studenty učitelství

Studium učitelství, a zejména následná praxe v prostředí mateřské školy, je spojena s řadou psychických i fyzických nároků, které mohou mít negativní dopad na zdraví studentů a budoucích učitelů. Již během studia se studenti potýkají s různorodými stresory – akademickými, osobnostními, ale i profesně orientovanými. Tyto faktory se často kumulují a přecházejí do psychosomatických potíží, které se později mohou projevit i v profesním životě učitelů.

Při práci s dětmi se učitelé často setkávají s dlouhodobou zátěží, která se projevuje psychickým vyčerpáním, chronickou únavou, bolestmi hlavy, svalovým napětím, poruchami spánku či koncentrace, vnitřním neklidem a zvýšenou podrážděností. Tyto obtíže jsou důsledkem nejen vysokých nároků kladených na učitele, ale i emočně náročné interakce s dětmi, rodiči a kolegy, stejně jako častého nedostatku času na regeneraci a psychohygienu. Výzkumy ukazují, že více než 20 % učitelů vykazuje vážné zdravotní problémy, které negativně ovlivňují jejich pracovní výkon (Dhabhar, 2014, Scheuch et al., 2015).

Zejména psychosomatické potíže jsou mezi pedagogy častým jevem. Příznaky těchto potíží často zůstávají dlouho bez odborné intervence, neboť jsou vnímány jako „součást profese“. Přitom právě včasná identifikace těchto problémů může pomoci v prevenci závažnějších stavů, jako je například syndrom vyhoření. Ten bývá charakterizován třemi základními komponentami – emocionálním vyčerpáním, depersonalizací (či cynickým postojem k práci a klientům) a pocitem snížené osobní úspěšnosti. Přestože syndrom vyhoření zatím není uznáván jako nemoc v rámci Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN), patří mezi nejčastěji

sledované problémy v oblasti duševního zdraví učitelů. Prevalence tohoto syndromu se v jednotlivých studiích liší v závislosti na metodice měření, avšak některé práce uvádějí, že až 50 % pedagogických pracovníků vykazuje známky některé z forem vyhoření (Scheuch et al., 2015).

Studium na vysoké škole, zejména v oborech jako je učitelství, představuje pro studenty řadu stresových faktorů, které mohou mít výrazné psychické i fyzické dopady. Podle výzkumu zaměřeného na francouzské vysokoškoláky čelí většina studentů vysoké míře vnímaného stresu a psychického strádání, přičemž 72,9 % vykazuje psychické potíže, 86,3 % symptomy úzkosti a 79,3 % symptomy deprese. Kromě těchto závažných projevů trpí více než polovina studentů nízkou sebeúctou, nedostatkem optimismu a sníženým pocitem vlastní účinnosti, což negativně ovlivňuje jejich schopnost zvládat nároky studia i každodenní život. Tyto psychické dopady se mohou promítat i do fyzické roviny prostřednictvím psychosomatických obtíží, vyčerpání a celkové ztráty životní rovnováhy. Výzkum rovněž poukazuje na důležitost intervenčních programů zaměřených na posílení sebeúcty, optimismu a pocitu vlastní účinnosti jako klíčových ochranných faktorů před stresem, které by měly být zohledněny při podpoře studentů v náročných studijních oborech, jakým je i příprava na profesi učitele mateřské školy (Seleh et al., 2017).

V rámci přípravy na povolání učitele by měla být těmto otázkám věnována systematická pozornost. Zvyšování psychické odolnosti, rozvoj kompetencí v oblasti psychohygieny a prevence stresu se ukazuje jako klíčové nejen pro studijní úspěšnost, ale i pro dlouhodobé setrvání v profesi. V současnosti proto narůstá zájem o implementaci preventivních programů zaměřených na podporu duševního zdraví studentů učitelství. Tyto programy mohou zahrnovat například relaxační techniky, dechová cvičení, edukaci v oblasti zvládání stresu či podporu zdravého životního stylu (Bruzell et al., 2016).

2.4 Stres a jeho psychické aspekty

Stres je běžnou součástí našeho života a vzniká v reakci na různé situace spojené s nároky společnosti, zaměstnavatelů či našich vlastních očekávání. Dnešní doba klade důraz na výkon a konkurenceschopnost, což nás často nutí zvládat velké množství úkolů v omezeném čase. Stresory lze rozdělit na makrostresory, které představují závažné a mnohdy životně významné události, jako je ztráta blízké osoby nebo vážná nemoc, a mikrostresory, tedy drobné každodenní nepříjemnosti, například cestování v přeplněné dopravě nebo dlouhé fronty. I když se může zdát, že mikrostresory mají menší vliv, při dlouhodobém působení

oslabují organismus a zvyšují riziko onemocnění. Vedle negativního stresu však existuje i eustres, tedy pozitivní forma stresu, která nás motivuje k lepším výkonům a přináší pocit uspokojení (Lochmannová, 2021).

Syndrom vyhoření úzce souvisí se stresem, protože vzniká jako důsledek dlouhodobého a silného stresového zatížení. Učitelé patří mezi profese s vysokou mírou prožívaného stresu, což potvrzují i výzkumy (Johnson et al., 2005; Kebza & Šolcová, 2003). Stres lze chápat různými způsoby – buď jako vnější vlivy (stresory), jako reakci jedince na tyto vlivy, nebo jako interakci mezi požadavky prostředí a možnostmi člověka. Právě tento poslední přístup, tzv. transakční pojetí, ukazuje, že pokud je učitel dlouhodobě vystaven nesouladu mezi vnějšími nároky a vlastními schopnostmi se s nimi vyrovnat, vede to k psychické nerovnováze. Pokud tento stav přetrvává, dochází ke snížení psychické i fyzické pohody, což přispívá k rozvoji syndromu vyhoření (Smetáčková et al., 2020).

Mezi specifické stresory patří časová tíseň, pracovní doba, hluk ve škole, problémy s vedením školy a chováním žáků, nízké sociální postavení a nedostatek motivace. Dominantním faktorem je emoční stres, který se projevuje složitostí situací, dlouhými obdobími vysoké koncentrace, neadekvátním zotavením a různými hodnotícími kritérii. Tento stres může ohrozit zdraví učitelů, pokud se s ním nepracuje, a vyžaduje zlepšení podpory zdraví a pracovních podmínek v této profesi (Scheuch et al., 2015).

Studenti učitelství se již během studia setkávají s různými stresory, které mohou ovlivnit jejich přípravu na budoucí profesi. Tyto stresory mají podobné rysy jako u učitelů v praxi, avšak projevují se odlišně v kontextu studia a pedagogických praxí. Významným faktorem jsou **vysoké emoční nároky**. Během pedagogických praxí se studenti dostávají do přímého kontaktu se žáky a mohou se setkat s náročnými třídami či situacemi, na které nejsou plně připraveni. To může vést k pocitu vyčerpání a obavám, zda budou schopni v profesi uspět. **Mezilidské vztahy** rovněž hrají důležitou roli. Studenti mohou zažívat stres ve vztahu k mentorům, vedoucím praxí nebo spolužákům. Komunikace s vyučujícími a spolupráce s ostatními studenty může být někdy náročná, zejména pokud dochází k rozdílným očekáváním či konfliktům. Důležitým stresovým faktorem jsou také **nároky spojené se studiem**. Kombinace teoretické výuky, pedagogických praxí a psaní odborných prací představuje výraznou zátěž, která může vyvolávat tlak na výkon a organizaci času. Posledním významným zdrojem stresu je **nejistota v profesní roli**. Studenti učitelství si teprve osvojují pedagogické dovednosti, což může vést k pocitům nejistoty a obavám, zda

budou schopni profesi vykonávat úspěšně. Tato nejistota se může prohlubovat zejména v situacích, kdy se setkávají s náročnými žáky nebo situacemi, na které nejsou dostatečně připraveni (Pariat et al., 2014).

Celkově lze říci, že studenti učitelství čelí celé řadě stresorů, které mohou ovlivnit jejich studijní i profesní dráhu. Způsob, jakým se s těmito stresory vyrovnávají, závisí na jejich individuálních schopnostech zvládání stresu, podpoře ze strany pedagogů a spolužáků, ale i na jejich celkové životní rovnováze. Stres mezi studenty vysokých škol je často spojen s jejich psychickým nepohodlím, které se může projevovat různými způsoby, jako jsou deprese, úzkost, stres či poruchy spánku. Tyto faktory mohou významně ovlivnit jak jejich akademický výkon, tak celkovou kvalitu života (Sawatzky et al., 2012).

Výzkumy ukazují, že mezi hlavní prediktory stresu u studentů patří životní spokojenost, sebevědomí, optimismus, vědomí vlastní efektivity a psychická zátěž. Tyto faktory hrají klíčovou roli v tom, jak jednotlivci zvládají stresové situace. Nedostatečná sebedůvěra a pesimistický pohled na budoucnost mohou zvyšovat psychický tlak, který studenti zažívají.

Podle francouzské studie uvedlo 79 % studentů, že se cítí vystresovaně. Dále bylo zjištěno, že 72,9 % studentů trpí psychickým nepohodlím, 86,3 % pociťuje úzkost a 79,3 % vykazuje symptomy deprese. Tato data dokládají, že stres je mezi studenty vysokých škol velmi rozšířeným jevem a je nutné se jím důkladně zabývat (Saleh et al., 2017).

Vysokoškolské studium přináší množství nových výzev a stresorů, se kterými se studenti musí vyrovnávat. Mezi typické stresory patří první kontakt s akademickým prostředím, nutnost samostatné organizace času, rozhodování o budoucím magisterském studiu a vysoká náročnost některých studijních oborů. Tyto faktory mohou způsobit vysokou míru stresu a nejistoty mezi studenty. Tyto stresory mohou mít dlouhodobý dopad na psychickou pohodu studentů a je proto důležité se jim věnovat při hledání strategií pro jejich zmírnění.

2.5 Syndrom vyhoření u studentů učitelství

Pojem syndrom vyhoření (burnout syndrome) poprvé představil v roce 1974 americký psychoanalytik H. J. Freudenberger. Dnes se jedná o uznávaný psychologický fenomén, který Světová zdravotnická organizace (WHO) zařadila do Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN) jako stav související s pracovním zatížením, přestože je veden v doplňkové kategorii. WHO (2019) definuje syndrom vyhoření jako důsledek chronického pracovního

stresu, který nebyl úspěšně zvládnutý, a upozorňuje na jeho významný dopad na fyzické i psychické zdraví jedince.

Syndrom vyhoření se obvykle projevuje ztrátou zájmu, motivace a pracovního nadšení, přičemž výrazně ovlivňuje kvalitu profesního i osobního života. V pedagogickém prostředí, které je převážně feminizované, mohou mít důsledky vyhoření přesah do rodinné sféry i partnerských vztahů. Typické symptomy zahrnují tělesnou únavu, celkové vyčerpání, duševní prázdnotu, ztrátu energie a tendenci k uzavírání se do sebe (Čapek, Příkazská & Šmejkal, 2021).

Podle Smetáčkové a kol. (2020) se jedná o stav dlouhodobé psychické i fyzické únavy, který snižuje pracovní angažovanost. Učitelé se snaží trávit v práci co nejméně času, omezují své aktivity na nutné minimum, ztrácí zájem o profesní růst, jsou netrpěliví ve vztahu k dětem i kolegům a vyhýbají se inovacím. Tento proces může vést až k naprostému odcizení od profese, kdy pedagog přestává vnímat smysl své práce a pocítuje trvalou frustraci.

Z pozitivního hlediska je třeba zmínit, že existuje možnost aktivního ovlivnění vlastního stavu. Dle některých autorů (Čapek, Příkazská & Šmejkal, 2021) je klíčové rozpoznat varovné signály včas a zvolit strategie zvládání stresu, které mohou působit jako prevence hlubšího vyčerpání. Právě toto včasné rozpoznání je jedním z pilířů psychohygieny, již se podrobně věnuji v dalších kapitolách.

Mezi nejrizikovější profese z hlediska výskytu syndromu vyhoření patří tzv. pomáhající profese, kam řadíme i pedagogickou činnost. Tato profese klade na jedince vysoké nároky nejen v oblasti výkonu, ale také v emoční rovině – například v podobě intenzivního kontaktu s dětmi, rodiči a kolegy. U studentů učitelství se navíc k profesnímu tlaku přidává nejistota z budoucího uplatnění, idealizace profese a první zkušenosti s realitou výuky během praxí, což může být spouštěčem vyhoření již během studia (Vosečková et al., 2020).

Kebza a Šolcová (2003) popisují syndrom vyhoření jako komplex tří hlavních dimenzí, mezi které patří hlavní příznaky syndromu vyhoření jako je fyzické a emoční vyčerpání, které se projevuje dlouhodobým pocitem únavy, slabosti a sníženou odolností vůči stresu. Dále dochází ke snížené výkonnosti, kdy jedinec ztrácí schopnost efektivně plnit běžné pracovní úkoly, klesá jeho profesní sebedůvěra a vytrácí se smysl pro výsledky. Třetím výrazným

znakem je depersonalizace a cynismus, tedy negativní a cynický postoj k práci, kolegům i žákům, který vede k emocionálnímu odstupu a lhostejnosti.

Z hlediska psychologických teorií je možné interpretovat vyhoření také prostřednictvím teorie zachování zdrojů, jak uvádějí Shirom a Melamed (2006). Podle této teorie k vyhoření dochází v důsledku dlouhodobého vydávání energie bez adekvátního obnovení zdrojů. Autoři rozlišují tři složky vyhoření: **fyzická složka** zahrnuje chronickou únavu, bolesti a pocity nevolnosti při pomyšlení na pracovní činnosti. **Kognitivní složka** se projevuje potížemi se soustředěním, zpomaleným myšlením či výpadky paměti. **Emoční složka** se pak odráží v nezájmu, podrážděnosti a omezené empatii vůči druhým.

U vyhořelých učitelů se tyto symptomy promítají do celkové pracovní výkonnosti, přičemž je běžné, že ignorují své pracovní problémy, vyhýbají se interakcím a ztrácí vnitřní motivaci. Tento stav se často spojuje se zdravotními obtížemi, jako jsou bolesti hlavy, zažívací problémy nebo poruchy spánku, a s dlouhodobou psychickou nepohodou (Smetáčková et al., 2020).

Chronický stres, zejména v podobě distresu, bývá klíčovým spouštěčem vyhoření. Na rozdíl od eustresu, který může působit motivačně, distres oslabuje schopnost zvládat pracovní zátěž a může vyústit v hluboké psychické i fyzické vyčerpání (Lochmannová, 2021).

V rámci psychologické diagnostiky existuje několik nástrojů k měření míry vyhoření. Mezi nejčastěji používané patří **Maslach Burnout Inventory (MBI)** – standardizovaný dotazník od Christiny Maslach, který je široce využíván v mezinárodních výzkumech. V českém prostředí však zatím neexistuje jeho validovaná verze. Dalším často využívaným nástrojem je **Shirom-Melamed Burnout Measure (SMBM)** – dotazník, který byl přeložen a standardizován i pro českou populaci. Obsahuje 14 položek, které reflektují jednotlivé složky vyhoření. Respondenti v něm hodnotí míru souhlasu s výroky vztahujícími se k jejich prožívání za posledních 30 pracovních dnů (Smetáčková et al., 2020, Švamberk Šauerová, 2018).

3 PSYCHOHYGIENA JAKO PREVENCE VYHOŘENÍ A JEJÍ TECHNIKY PRO STUDENTY UČITELSTVÍ

3.1 Význam psychohygieny pro budoucí učitele MŠ

Psychohygiena představuje klíčový prvek duševní pohody, zejména v profesích, které jsou charakteristické intenzivní emoční zátěží a vysokými nároky na mezilidskou komunikaci. Budoucí učitelé mateřských škol spadají právě do této skupiny, neboť již během studia čelí kombinaci akademických, praktických a osobních nároků, které mohou při dlouhodobém působení vést k psychickému vyčerpání.

Syndrom vyhoření, častý v pomáhajících profesích, je považován za závažný důsledek dlouhodobého stresu. Čapek, Příkazská a Šmejkal (2021) jej popisují jako patologický stav, ale i jako výzvu k prevenci, která probíhá na individuální i organizační úrovni.

Na individuální rovině prevence zahrnuje vyvážený životní styl – smysluplnou práci, harmonické vztahy, zdravou životosprávu, pravidelný pohyb, dostatek spánku a relaxaci (Švamberk Šauerová, 2018). Důležitá je otevřenost novým zkušenostem, schopnost přijímat změny a oddělovat pracovní a osobní život.

Organizačně přispívá k prevenci především kvalitní pracovní klima, pozitivní atmosféra a respektující vedení. Smysluplná organizace práce pak může výrazně snížit riziko vyhoření (Čapek, Příkazská & Šmejkal, 2021; Thapa et al., 2013).

Psychohygiena představuje praktický nástroj péče o duševní zdraví – soubor strategií, které pomáhají udržovat rovnováhu mezi vnějšími nároky a vnitřními zdroji. Patří sem individuální techniky jako dechová cvičení, relaxace či mindfulness i systematické přístupy jako plánování času a budování podpory (Li et al., 2023; Blanck et al., 2018).

Jejím přínosem je zvýšená psychická odolnost, prevence úzkostí, depresí a somatických potíží, posílení adaptability i udržení celkové pohody. U studentů učitelství je psychohygiena klíčovou prevencí i investicí do budoucí pracovní udržitelnosti. Jak upozorňují Bedrnová a Pauknerová (2015), nedostatečná regenerace může vést k emocionálnímu vyčerpání a ztrátě smyslu práce. Včasná péče o duševní zdraví proto umožňuje zachovat pozitivní vztah k profesi i během zátěžových období.

3.2 Doporučené návyky a strategie psychohygieny pro studenty

Zdravé životní návyky sehrávají klíčovou roli nejen v oblasti fyzického zdraví, ale zásadně ovlivňují i psychickou pohodu vysokoškolských studentů. V období studia se mladí lidé často ocitají v novém prostředí s vyšší mírou autonomie, což může vést k osvojení si nezdravých návyků, jako je nedostatek pohybu, nepravidelná strava, zhoršená kvalita spánku či zvýšená konzumace alkoholu. Výzkumy ukazují, že většina studentů nedodržuje doporučený příjem ovoce a zeleniny, více než třetina se nevěnuje dostatečné fyzické aktivitě a přibližně čtvrtina spí méně než doporučovaných 7–9 hodin denně. Tyto faktory jsou úzce spojeny se zvýšenou mírou stresu, úzkosti a depresivních symptomů. Naopak studenti, kteří vedou zdravější životní styl, vykazují nižší míru psychické zátěže a vyšší subjektivní pohodu. Pro efektivní psychohygienu studentů je klíčové podporovat pravidelné návyky. Mezi tyto návyky patří **pravidelná fyzická aktivita**, ideálně v rozsahu alespoň 150 minut týdně, **vyvážená a pestrá strava** s dostatkem ovoce a zeleniny, **omezení konzumace alkoholu a kouření**, zajištění kvalitního a dostatečně **dlouhého spánku**, ideálně v rozmezí 7 až 9 hodin denně, a **zdravý denní režim**, který podporuje rovnováhu mezi studijními povinnostmi, volným časem a odpočinkem. Význam těchto návyků podporuje příznivé prostředí pro fyzické i psychické zdraví studujících (Ruiz-Hernández, 2022).

Důležitá je také spánková hygiena, která podle zjištění z výzkumu od Carrión-Pantoja a kol., (2022) je pro studenty vysokých škol klíčová, protože špatné spánkové návyky mohou mít přímý vliv na jejich pohodu a duševní zdraví. Studie ukazují, že studenti s vyššími příznaky nespavosti mají horší spánkové návyky, jako je nepravidelný spánkový režim, nevhodné prostředí pro spánek, konzumace alkoholu nebo kouření před spaním. Kromě toho, špatná spánková hygiena je spojena s vyššími úrovněmi stresu, depresí a úzkosti. Zlepšení spánkových návyků, například prostřednictvím psychologické edukace a kognitivně-behaviorální terapie zaměřené na nespavost, může významně ovlivnit spánkové chování a celkové psychické zdraví studentů.

3.3 Techniky psychohygieny pro studenty učitelství

Techniky psychohygieny spadají do vnitřní prevence syndromu vyhoření. Které spočívají především v sebepoznání a uvědomění si vlastního vnímání reality. Techniky pomáhají jedinci zvládat psychickou zátěž a kladou důraz na odpovědnost za vlastní prožívání. Důležitými prvky prevence jsou pocit smysluplnosti života, pravidelný odpočinek, fyzická

aktivita, relaxace, zdravý životní styl a schopnost vymezit si hranice. K psychické pohodě přispívají také koníčky, kvalitní mezilidské vztahy, pozitivní přístup a ochota se neustále rozvíjet (Švamberk Šauerová, 2018).

Fyzická technika zvládání stresu, zejména prostřednictvím pravidelných fyzických cvičení, se ukazuje podle článku od Rosales – Ricardo a Ferreira (2022), jako efektivní nástroj v prevenci a zmírnění syndromu vyhoření. Cvičení, ať už aerobní nebo silové, pomáhá zlepšit celkovou fyzickou a duševní pohodu. Při fyzické aktivitě dochází k uvolnění endorfinů, které mají pozitivní vliv na náladu, redukují stres a únavu, a zlepšují kvalitu spánku. V rámci studie u univerzitních studentů bylo prokázáno, že aerobní cvičení vedlo k výraznému snížení únavy, cynismu a akademické neefektivity, zatímco silový trénink měl nejlepší účinky na redukcii cynismu a neefektivity. Důležité je také zlepšení variability srdeční frekvence, která je ukazatelem celkového zdravotního stavu a může být použita pro včasnou detekci stresu a vyhoření. Fyzická aktivita tak představuje efektivní strategii pro zlepšení psychické odolnosti a prevenci vyhoření.

Teoretické možnosti wellness programu pro učitele, které popisuje Švamberk Šauerová (2018) ve své knize, zahrnují několik aktivit zaměřených na psychohygienu. Mezi ně patří zařazení relaxačních technik, jako jsou stabilizující dechová cvičení, které pomáhají uvolnit tělo a vyčistit mysl, ideálně během přestávek mezi vyučovacími hodinami. Důraz je také kladen na správné stravování, které by mělo být vyvážené a pestré, obsahující dostatek vitamínů a minerálů, přizpůsobené pracovní zátěži, s pravidelným příjmem potravy a vyhýbáním se přejídání, což pozitivně ovlivňuje kvalitu spánku. Důležitou součástí je také dostatečná doba a kvalita spánku, což zahrnuje pravidelný spánkový režim a klidné relaxační aktivity před spaním, jako je četba, čímž se podporuje odpočinek a svěžest po probuzení.

Příklady těchto cvičení jsou například **aerobní cvičení**, kde studenti vykonávají jogging, chůzi nebo jízdu na stacionárním kole po dobu 30–50 minut, přičemž cvičení je rozděleno do tří fází – zahřátí a protahování, samotné aerobní cvičení a doba na zotavení. Také **silová cvičení**, kde v této skupině studenti vykonávají cviky jako jsou kliky, břišní svaly, dřepy na vysoké hrazdě a dřepy na nohy, také v trvání 30–50 minut, zahrnující zahřátí, silová cvičení a fázi zotavení. Tato cvičení byla prováděna 3krát týdně během 16 týdnů (Rosales – Ricardo & Ferreira, 2022).

II PRAKTICKÁ ČÁST

4 VÝZKUM

Tato bakalářská práce je aplikačního charakteru, přičemž praktická část je podpořena kvantitativním výzkumem. Výzkumné šetření si klade za cíl získat objektivní data o míře stresu, psychické zátěži a využívaných strategiích psychohygieny u studentů učitelství pro mateřské školy v prezenční i kombinované formě studia. Výsledky slouží jako východisko pro tvorbu sady psychohygienických aktivit, která reflektuje skutečné potřeby respondentů a je zaměřena na prevenci psychického přetížení a syndromu vyhoření.

Dotazníkové šetření probíhá online prostřednictvím platformy Survio.cz. Použitý dotazník obsahuje převážně uzavřené otázky, které umožňují kvantitativní zpracování dat, a jednu otevřenou otázku určenou k hlubší reflexi respondentů.

4.1 Výzkumné cíle

Hlavním cílem výzkumného šetření bylo zjistit, jak si studenti učitelství pro mateřské školy aktuálně vedou v oblasti zvládání stresu a využívání psychohygienických strategií.

Dílním cílem bylo zjistit preference studentů v ohledu zvládání stresu a následně podle jejich potřeb vytvořit sadu aktivit.

4.2 Výzkumná otázka

Hlavní výzkumná otázka:

Bude sada psychohygienických aktivit odpovídat potřebám studentů učitelství mateřské školy identifikovaným ve výzkumném šetření?“

4.3 Výzkumný nástroj

Jako výzkumný nástroj byl zvolen dotazník vlastní konstrukce, který byl distribuován online prostřednictvím platformy Survio.cz. Dotazník obsahoval 15 otázek převážně uzavřeného typu a jednu otevřenou otázku. Otázky se zaměřovaly na identifikační údaje, výskyt a zvládání stresu, jeho zdroje, znalost a využití psychohygieny, zájem o předpřipravené aktivity a subjektivní hodnocení dotazníku. Formulace otázek reflektovala specifika prezenční i kombinované formy studia (viz Příloha P8).

4.4 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor tvořili studenti vysoké školy studující obor učitelství pro mateřské školy. Do šetření byli zařazeni jak studenti prezenční, tak kombinované formy studia, čímž byla zajištěna větší variabilita odpovědí a možnost porovnání mezi jednotlivými skupinami. Celkový počet respondentů činil 20, přičemž 10 studentů studovalo prezenčně a 10 kombinovaně.

Respondenti byli osloveni prostřednictvím online dotazníku vytvořeného na platformě Survio.cz, který byl šířen elektronickou cestou, prostřednictvím školní e-mailové korespondence či sociálních sítí. Účast ve výzkumu byla zcela dobrovolná a anonymní. Výběr respondentů byl záměrný, protože se jednalo o cílovou skupinu relevantní pro cíl výzkumu – studenty připravující se na profesi učitele mateřské školy.

4.5 Metody analýzy dat

Pro vyhodnocení dat získaných prostřednictvím dotazníkového šetření byla použita kombinace kvantitativní a kvalitativní analýzy. Většina otázek v dotazníku byla uzavřeného typu a jejich odpovědi byly zpracovány pomocí deskriptivní statistiky. Ke zpracování a analýze těchto dat byla využita online platforma Survio.cz, která umožňuje automatické generování grafů a souhrnných výstupů. Tato funkce výrazně usnadnila proces vyhodnocování, neboť nebylo třeba data manuálně přepisovat ani upravovat. Výsledky byly interpretovány na základě četností odpovědí a jejich procentuálního zastoupení, což poskytlo přehled o míře stresu a nejčastějších způsobech jeho zvládání u studentek prezenční i kombinované formy studia.

Součástí dotazníku byla i jedna otevřená otázka zaměřená na zjištění toho, jaké rozdíly vnímají studentky mezi prezenční a kombinovanou formou studia. Odpovědi byly analyzovány kvalitativně pomocí otevřeného kódování. Tento postup zahrnoval identifikaci klíčových výrazů a tematických okruhů, které se v odpovědích opakovaly. Kódování umožnilo strukturovat volné odpovědi do hlavních kategorií a lépe porozumět subjektivnímu vnímání rozdílů mezi oběma formami studia. Získané kategorie následně posloužily jako interpretační rámec při navrhování aktivit na podporu psychohygieny, přizpůsobených specifickým potřebám jednotlivých skupin studentek.

4.6 Realizace výzkumu

V rámci praktické části bakalářské práce jsem se rozhodla využít metodu dotazníkového šetření, která sloužila jako prostředek ke zjištění informací o míře stresu u studentek učitelství mateřské školy a o způsobech, jimiž se s tímto stresem vyrovnávají. Prvním krokem realizace výzkumu byla tvorba samotného dotazníku. Při konstrukci otázek jsem vycházela z cílů výzkumu – tedy identifikace úrovně stresu a zmapování strategií zvládání stresu u studentek prezenční i kombinované formy studia. Po sestavení dotazníku jsem osobně požádala své kolegyně z kombinovaného studia o jeho vyplnění. Dotazník byl distribuován prostřednictvím odkazu zaslaného do společného chatu, přičemž tímto způsobem zůstalo jeho vyplnění anonymní. K vyplnění dotazníku se zapojilo deset studentek kombinovaného studia. Následně byl stejným způsobem, tedy pomocí sdíleného odkazu, rozeslán i studentkám prezenční formy studia prostřednictvím hromadného e-mailu. Po obdržení odpovědí od deseti respondentek z této skupiny byl dotazník uzavřen.

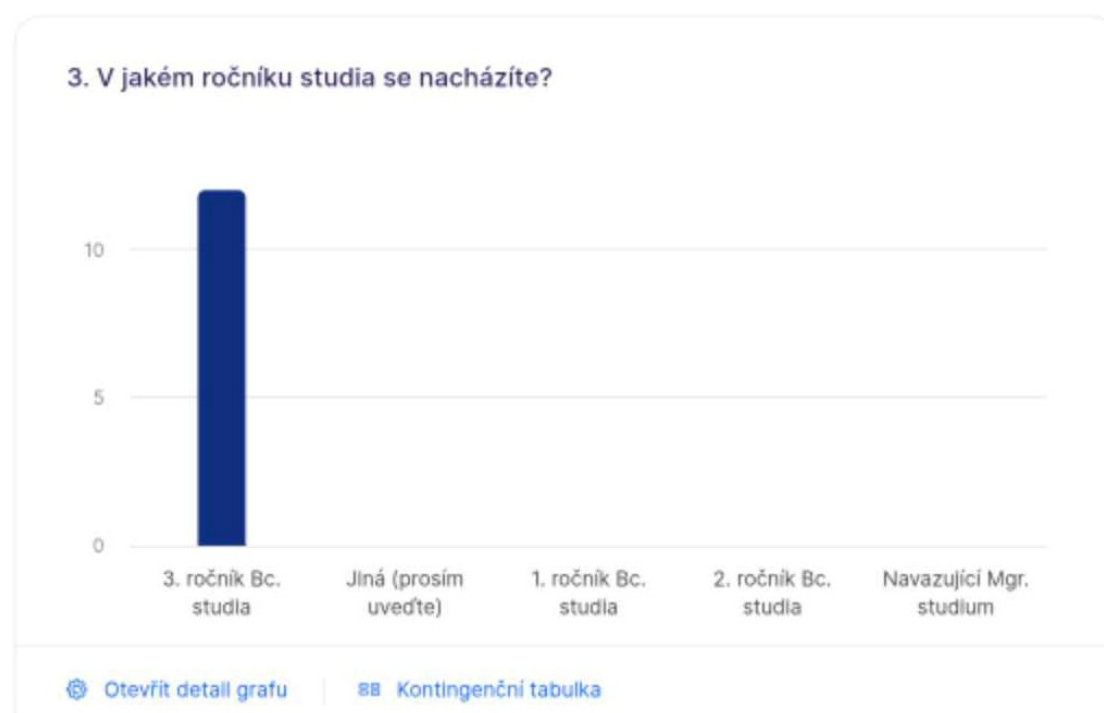
Po získání celkového počtu 20 respondentek jsem přistoupila k analýze získaných dat. Jelikož byl dotazník vytvořen a distribuován prostřednictvím online platformy Survio.cz, získala jsem k jednotlivým otázkám automaticky vygenerované grafy i souhrnná vyhodnocení. Tímto způsobem odpadla nutnost ručního zpracování dat, což výrazně usnadnilo následnou analýzu. Výsledky dotazníkového šetření pro mě představovaly důležitý podklad pro tvorbu praktické části bakalářské práce, konkrétně návrhu souboru aktivit na podporu psychohygieny. Díky získaným odpovědím jsem mohla lépe porozumět tomu, co studentky v rámci studia nejvíce stresuje a jaké techniky a přístupy jim při zvládání stresu nejvíce pomáhají. Tyto poznatky jsem následně využila při diferenciaci aktivit pro prezenční a kombinovanou formu studia, aby co nejvíce odpovídaly potřebám obou skupin.

5 ANALÝZA A INTERPRETACE ZÍSKANÝCH VÝSLEDKŮ

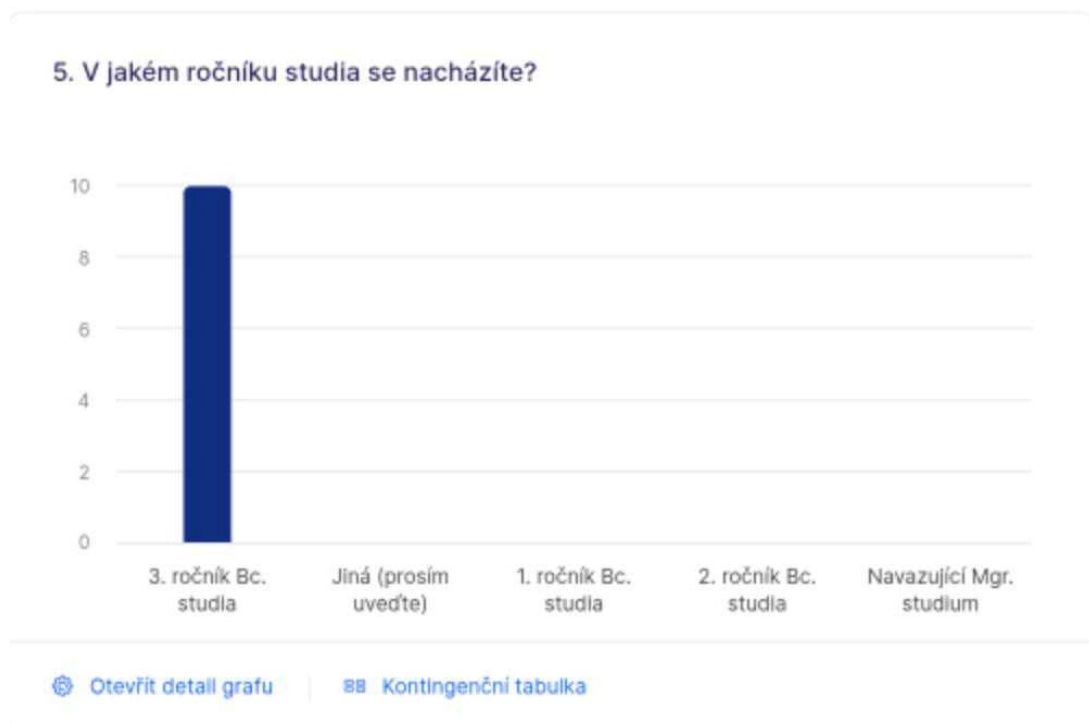
Tato kapitola se zaměřuje na vyhodnocení dat získaných prostřednictvím dotazníkového šetření, které bylo zaměřeno na studenty učitelství pro mateřské školy. Cílem šetření bylo identifikovat hlavní zdroje stresu, zjistit, jak se liší míra prožívaného stresu u prezenčních a kombinovaných studentů, a získat hlubší vhled do specifických potřeb těchto dvou skupin. Analýza dat umožňuje lépe porozumět psychické zátěži během studia a poskytuje důležitý podklad pro návrh podpůrných psychohygienických aktivit.

5.1 Informace o respondentech

Dotazníkového šetření se zúčastnilo celkem 20 respondentů, kteří studují ve třetím ročníku bakalářského studijního programu Učitelství pro mateřské školy na Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně. Dotazník byl respondentům distribuován elektronickou formou prostřednictvím e-mailové korespondence a sociálních sítí. Tato metoda umožnila oslovit cílovou skupinu rychle a efektivně, zároveň však nese určitá omezení v oblasti kontroly návratnosti a validity dat.



Obrázek 1 Graf: V kterém ročníku studia se nacházíte? – prezenční studenti



Obrázek 2 Graf: V kterém ročníku studia se nacházíte? – kombinovaní studenti

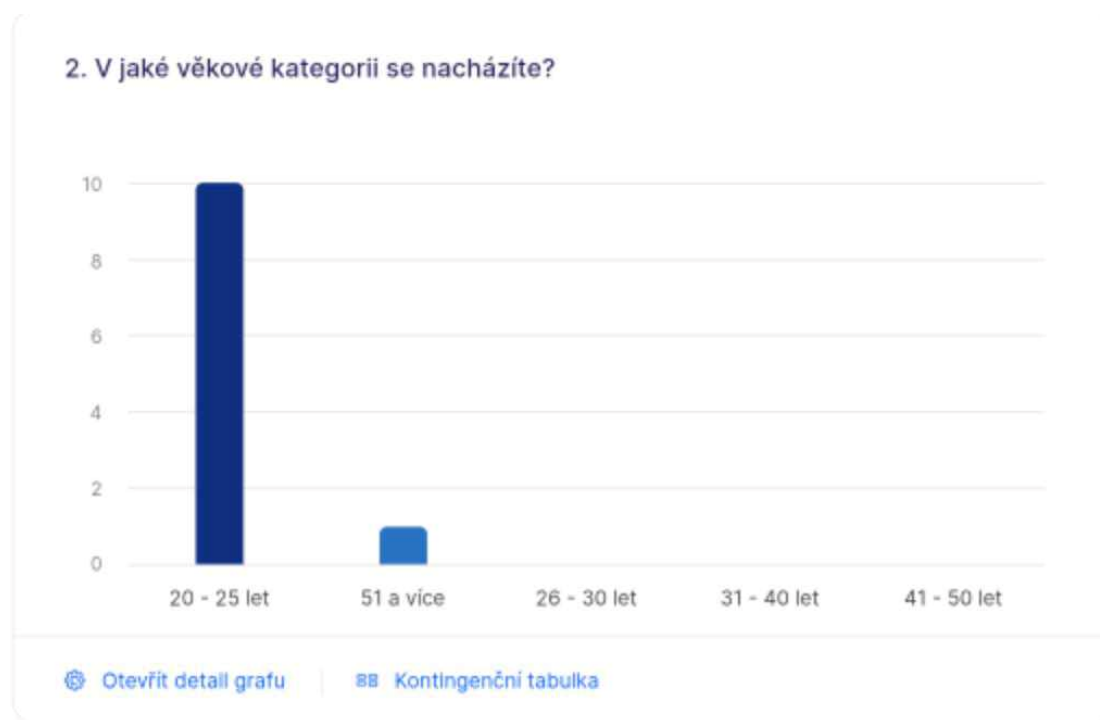
Respondenti byli rovnoměrně rozděleni podle formy studia. Deset respondentů tvořili studenti prezenční formy studia a deset studentů kombinované formy.



Obrázek 3 Graf: Studujete obor učitelství pro mateřské školy?

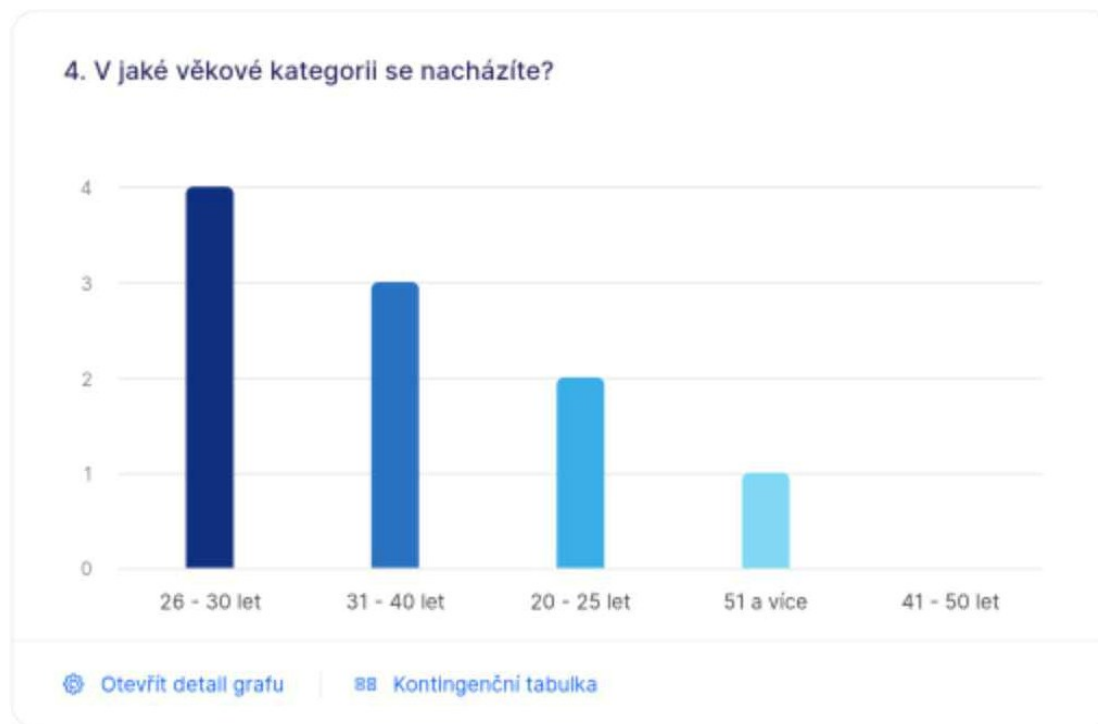
Toto vyvážené zastoupení obou skupin umožňuje relevantní porovnání dat a hlubší analýzu rozdílů ve vnímání stresu mezi jednotlivými formami studia.

Věkové rozložení respondentů se lišilo v závislosti na formě studia. Studenti prezenční formy byli ve věkovém rozmezí 20 až 25 let. S jednou neplatnou odpovědí (51 a více), kdy očividně byla odpověď zvolena omylem, tudíž ji neberu v potaz.



Obrázek 4 Graf: V jaké věkové kategorii se nacházíte? – prezenční studenti

Zatímco u studentů kombinované formy se věk pohyboval od 26 let až po kategorii 51 a více let. Věková variabilita může mít vliv na vnímání a zvládání studijních požadavků a je tedy důležitým faktorem při interpretaci získaných výsledků.

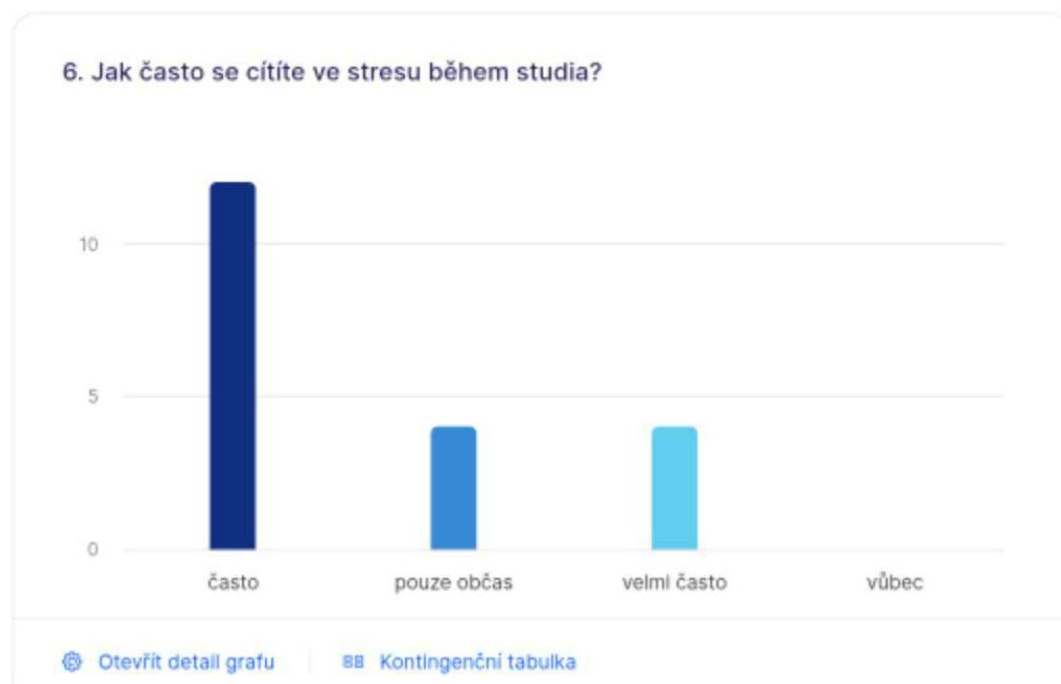


Obrázek 5 Graf: V jaké věkové kategorii se nacházíte? – kombinovaní studenti

5.2 Otázky s uzavřenými odpovědi

Tato část práce se zaměřuje na prezentaci uzavřených otázek, které tvoří nedílnou součást kvantitativní části dotazníkového šetření. Cílem bylo získat ucelený přehled o míře stresu u studentů učitelství pro mateřské školy, o jejich schopnosti stres zvládat a o úrovni informovanosti v oblasti psychohygieny. Zvolená forma uzavřených otázek umožňuje snadnější srovnání odpovědí mezi jednotlivými respondenty, efektivní vyhodnocení dat a zároveň přispívá k vyšší míře objektivity ve sběru informací. Dotazník obsahuje celkem deset uzavřených otázek, které pokrývají klíčové oblasti výzkumu. První část otázek mapuje subjektivní vnímání stresu, jeho frekvenci a schopnost studentů stres zvládat. Následující otázky se zaměřují na identifikaci hlavních stresorů, dobu potřebnou k překonání stresové situace a na praktické techniky, které respondenti využívají ke zvládání stresu. Dále je pozornost věnována povědomí o pojmu psychohygiena, četnosti jejího využívání a vnímání potřeby podpůrného psychohygienického programu. Poslední dvě otázky byly zařazeny za účelem ověření srozumitelnosti dotazníku a pravdivosti odpovědí.

V první otázce této skupiny lze zjistit, že většina respondentů uvedla (celkově 12 studentů, 5 kombinovaných a 7 prezenčních), že se během studia cítí ve stresu „často“, což ukazuje na vysokou míru stresové zátěže.



Obrázek 6 Graf: Jak často se cítíte ve stresu během studia?

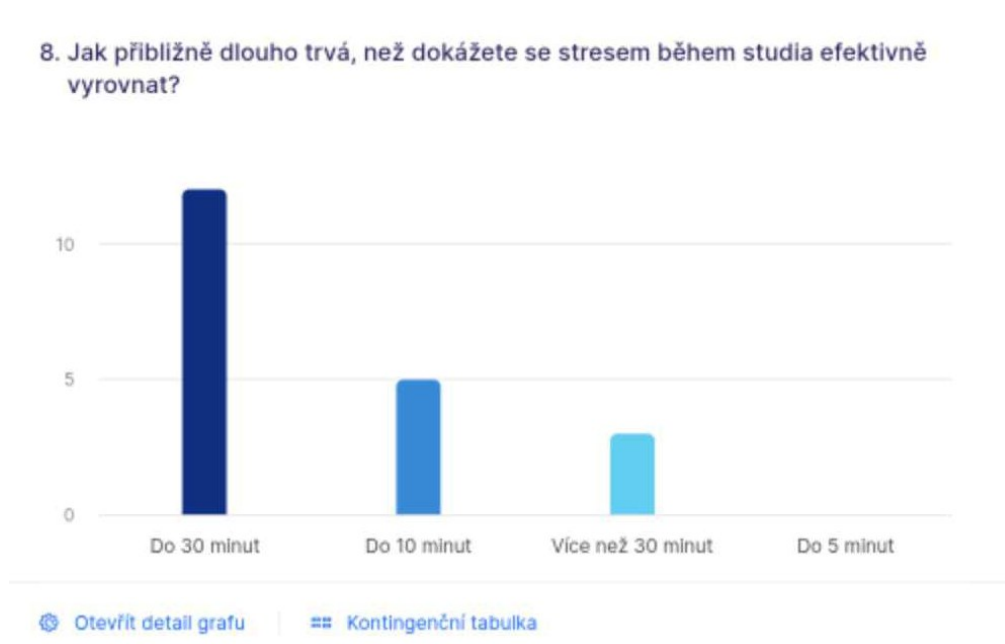
Výrazně menší podíl respondentů označil, že se cítí ve stresu „pouze občas“ nebo „velmi často“, a 0 % studentů uvedlo, že stres nepocítují vůbec. Tento výsledek potvrzuje význam zkoumané problematiky a poukazuje na potřebu efektivní psychohygieny v životě budoucích učitelů.

V této otázce respondenti nejčastěji svou schopnost zvládat stres hodnotí jako „dostatečná“ a poměrně vysoký počet uvedl, že jejich schopnost je „nedostatečná“, zde je poměr 8:7. Zatímco jen malá část se označila za „dobře“ nebo „výborně“ zvládající stres. To naznačuje nízkou sebedůvěru studentů ve zvládání stresu, což může být podmíněno nedostatečnou znalostí či využíváním copingových strategií.



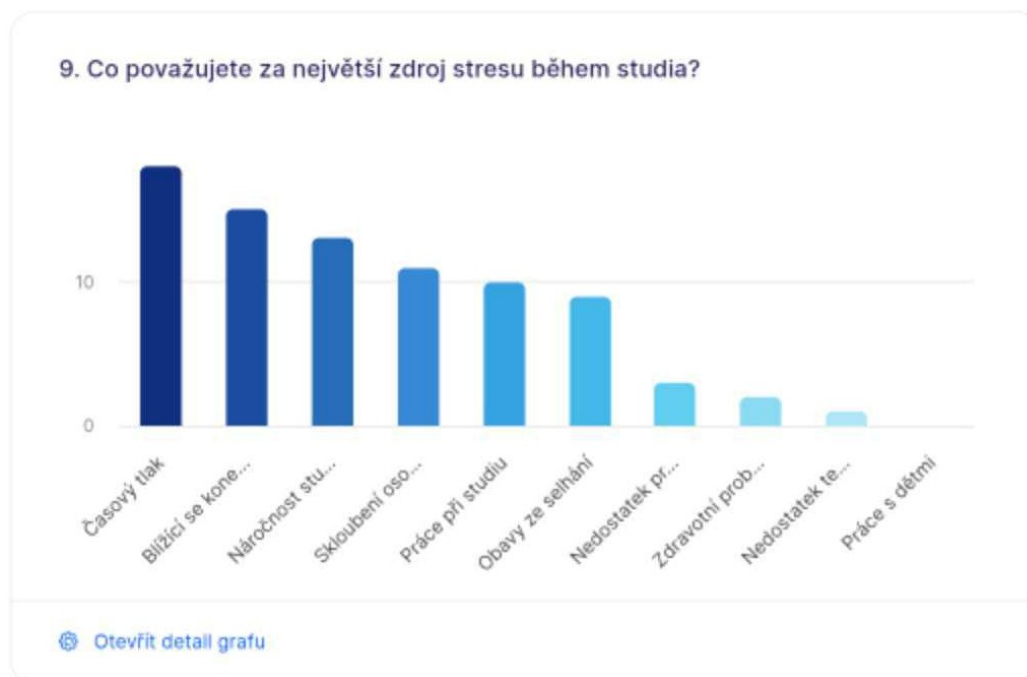
Obrázek 7 Graf: Jaká je vaše aktuální schopnost zvládat stres?

Dále 60 % respondentů uvedlo, že stres zvládají do 30 minut. To může signalizovat určitou úroveň schopnosti rychle se adaptovat, přestože jde o relativní údaj. Menší skupina (25 %) uvádí efektivní vyrovnání do 10 minut nebo naopak více než 30 minut, přičemž jen minimum zvládá stres do 5 minut. Odpovědi ukazují, že studenti potřebují čas na zvládnutí stresové reakce, což může ovlivňovat jejich každodenní fungování a výkon.



Obrázek 8 Graf: Jak přibližně dlouho trvá, než dokážete se stresem během studia efektivně vyrovnat?

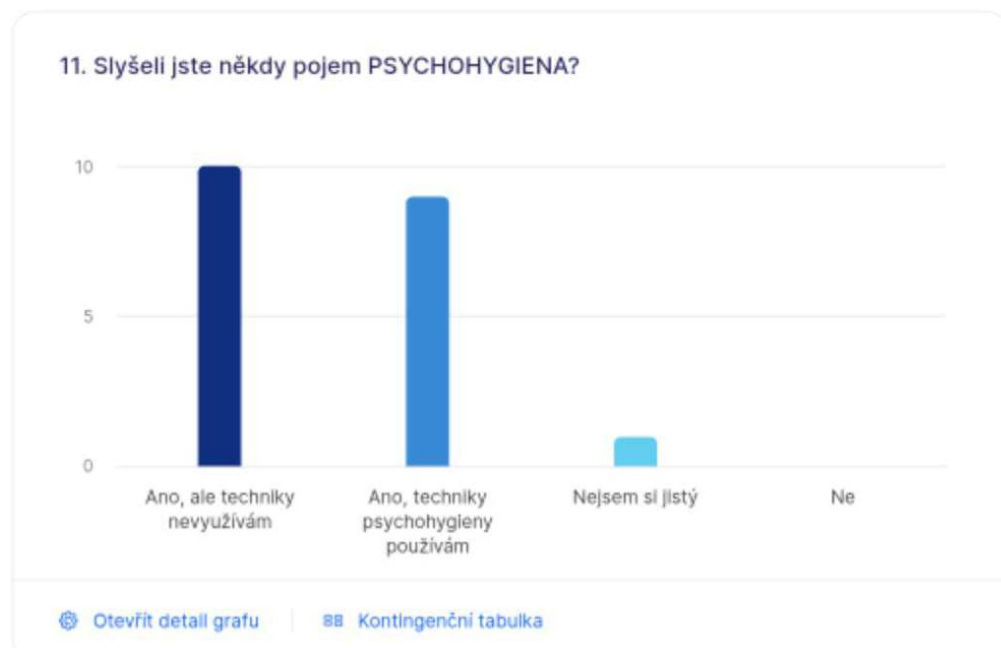
Mezi nejčastěji uváděné stresory patří časový tlak a to z 90 %. Ukončování studia a náročnost studijních požadavků se týčí úzce ním. Následuje skloubení osobního a studijního života, práce při studiu a obavy ze selhání. Méně časté odpovědi zahrnují nedostatek praxe, zdravotní problémy a nedostatek teoretických znalostí vztahy. Tato data ukazují, že stres u studentů učitelství je komplexní a vychází jak z akademických, tak i osobních faktorů.



Obrázek 9 Graf: Co považujete za největší zdroj stresu během studia?

V otázce číslo jedenáct větší polovina, tedy 10 respondentů odpověděla, že pojem znají, ale techniky nepoužívají. Druhá polovina s 9 respondenty uvedla, že techniky psychohygieny používá. Pouze jeden z respondentů di odpovědi není jistý. Tyto výsledky ukazují, že informovanost o psychohygieně mezi studenty existuje, ale její praktické uplatnění je

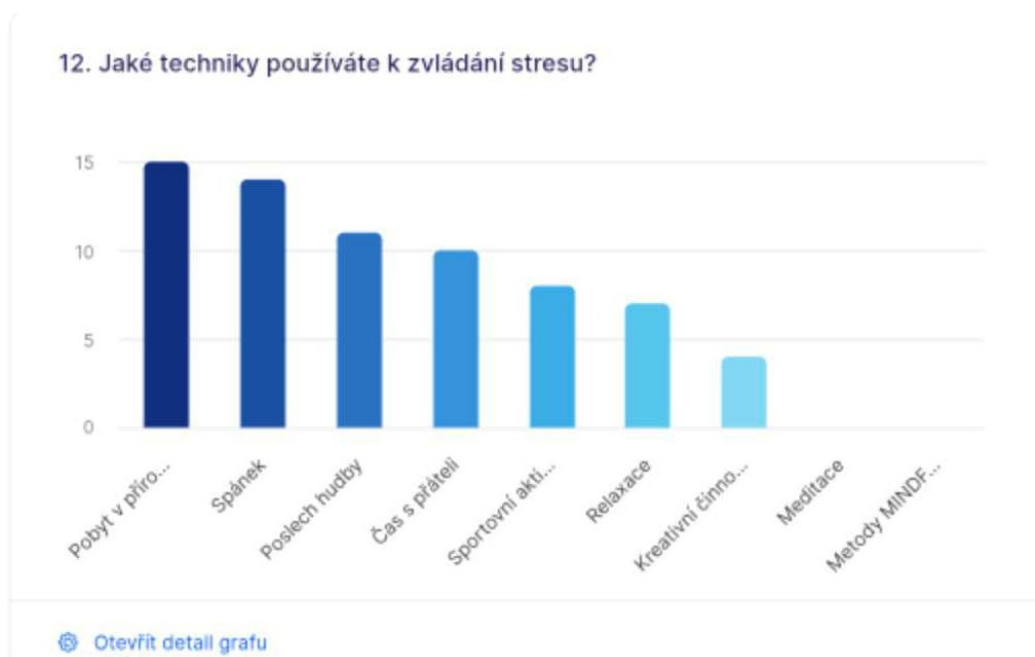
omezené, což signalizuje potenciál pro edukaci a rozvoj kompetencí v této oblasti.



Obrázek 10 Graf: Slyšeli jste někdy pojem PSYCHOHYGIENA?

Mezi techniky, které nejvíce respondentů uvádí, že používají se řadí „pobyt v přírodě“, „spánek“ a „poslech hudby“. Dále následují fyzická aktivita, odpočinek, relaxace či konverzace s blízkými. Jen málo studentů využívá specializované techniky jako jsou dechová cvičení, meditace nebo vedené mindfulness aktivity. Výsledky ukazují, že studenti

inklinují spíše k přirozeným a pasivním formám regenerace než k cíleným relaxačním metodám.



Obrázek 11 Graf: Jaké techniky používáte k zvládání stresu?

Více jak polovina respondentů přiznává, že se uvolnění stresu věnuje „nepravidelně, dle potřeby“. Pouze 6 studentů to dělá „pravidelně, několikrát týdně“, což naznačuje, že vědomá práce se stresem není u většiny studentů součástí jejich rutiny. Tento výsledek posiluje argumentaci pro zavedení psychohygienických programů v rámci studia.



Obrázek 12 Graf: Jak často se věnujete uvolnění stresu?

Převládající odpovědí bylo „možná“, což může značit otevřenost ke změnám, ale zároveň i nejistotu ohledně efektivity těchto nástrojů. Významná část odpověděla, že by potřebovala pomoc s organizací těchto aktivit, což odhaluje potřebu vedení a podpory v implementaci psychohygieny do běžného života.



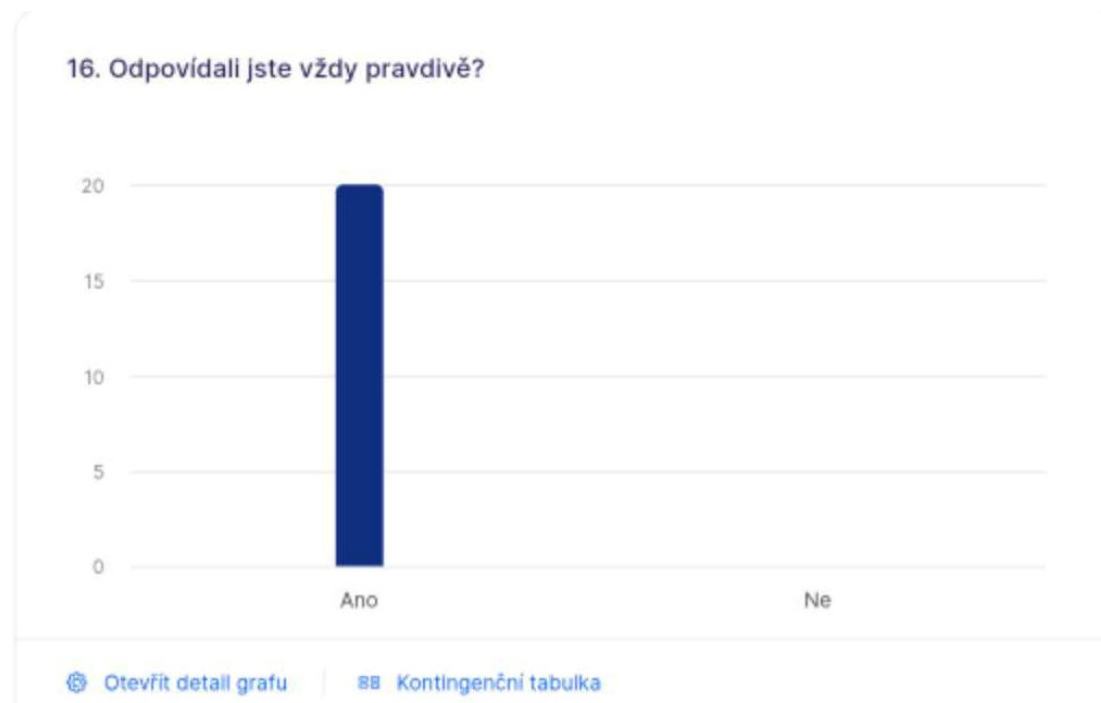
Obrázek 13 Graf: Myslíte, že by vám k lepšímu zvládnání stresu pomohl soubor předpřipravených aktivit psychohygieny?

Drtivá většina respondentů uvedla, že otázkám rozuměla, což potvrzuje srozumitelnost dotazníku a podporuje validitu získaných dat.



Obrázek 14 Graf: Rozuměli jste všem otázkám?

Naprostá většina respondentů uvedla, že odpovídala pravdivě. Tento výsledek zvyšuje důvěryhodnost odpovědí a poskytuje oporu pro další interpretace a závěry z praktické části.



Obrázek 15 Graf: Odpovídali jste vždy popravdě?

Z analýzy uzavřených otázek vyplývá, že stres je mezi studenty učitelství mateřských škol častým a významným jevem. Více než polovina respondentů uvedla, že se se stresem

setkávají pravidelně, přičemž většina se s ním vyrovnává až po delším čase. Většina studentů hodnotí svou schopnost zvládat stres jako neutrální či nedostatečnou, což signalizuje potřebu rozvíjení dovedností v oblasti sebezpečce a psychohygieny. Přestože je většina respondentů s pojmem psychohygieny obeznána, její principy do praxe aktivně aplikuje méně než polovina z nich. Mezi hlavní zdroje stresu respondenti uváděli zejména časový tlak, zkouškové období a psaní závěrečných prací. Oblíbenými způsoby zvládání stresu jsou pobyt v přírodě, spánek, poslech hudby a sportovní aktivity. Techniky jako mindfulness, meditace či dechová cvičení jsou využívány okrajově. Většina studentů se věnuje uvolnění stresu nepravidelně a spíše reaktivně, nikoli jako součást systematické psychohygienické rutiny. Přitom více než dvě třetiny respondentů uvedly, že by uvítaly podporu ve formě přehledného souboru psychohygienických aktivit. To potvrzuje, že existuje prostor pro vytvoření konkrétního a aplikovatelného podpůrného programu zaměřeného na zvládání stresu během studia.

5.3 Otázka s otevřenou odpovědí

U této jediné otevřené otázky jsem se zaměřila na analýzu rozdílů mezi prezenčním a kombinovaným studiem v oblasti časových nároků, organizačních schopností a vyrovnávání se s nároky na studium. Pro analýzu jsem použila kódování odpovědí. Zatímco prezenční studenti mají více času na plné soustředění na studium, kombinovaní studenti čelí složitějším výzvám při skloubení studia s pracovními a rodinnými povinnostmi. Analýza odpovědí na tuto otázku přinese konkrétní pohled na to, jaké rozdíly ve formách studia vidí přímo studenti.

10. Jaké vnímáte rozdíly v náročnosti studia mezi studenty prezenční a kombinované formy?

ODPOVĚĎ	POČET	PODÍL
Denní studenti nemají tolik povinností. Kombinovaní studenti mají často děti a práci.	1	5%
I přes případné zaměstnání kombinovaných studentů, shledávám více volného času oproti prezenčnímu studiu.	1	5%
Jelikož znám jen jeden pohled a to ten kombinovaný, netroufám si srovnávat.	1	5%

 Otevřít detail grafu

Tabulka 1 Otevřená otázka

Kombinovaní studenti jsou v otázkách označeni číslováním 1-10.

☐	#	ULOŽENO	JAKÉ VNÍMÁTE ROZDÍLY V NÁROČNOSTI STUDIA MEZI STUDENTY PREZENČNÍ A...	SLYŠELI JSTE NĚKDY POJEM PSYCHOHYGIENA?
☐	#10	březen 29, 2025 08:55	Jelikož znám jen jeden pohled a to...	Ano, techniky psychohygieny pou...
☐	#9	březen 29, 2025 08:53	Kombinovaní studenti se již velmi ...	Ano, ale techniky nevyužívám
☐	#8	březen 29, 2025 08:53	Prezenční mají čas jen na studium,...	Nejsem si jistý
☐	#7	březen 29, 2025 08:46	Určitě vnímám velké rozdíly. Větší...	Ano, ale techniky nevyužívám
☐	#6	březen 29, 2025 08:44	Prezenční studenti tráví více času ...	Ano, ale techniky nevyužívám
☐	#5	březen 29, 2025 08:43	Každé ma něco. Kombi většinou p...	Ano, ale techniky nevyužívám
☐	#4	březen 29, 2025 08:41	Denní studenti nemají tolik povinn...	Ano, techniky psychohygieny pou...
☐	#3	březen 29, 2025 08:40	Náročnost kombinovaného studia ...	Ano, ale techniky nevyužívám
☐	#2	březen 29, 2025 08:39	Nedostáváme dostatečně včas vš...	Ano, techniky psychohygieny pou...
☐	#1	březen 29, 2025 08:37	Kombinované studium je náročněj...	Ano, techniky psychohygieny pou...
 Vybrané  Skrýt  Odstranit				

Tabulka 2 Souhrn odpovědí studentů kombinované formy

Studenti prezenční formy jsou číslování 11-20.

☐	#	ULOŽENO	JAKÉ VNÍMÁTE ROZDÍLY V NÁROČNOSTI STUDIA MEZI STUDENTY PREZENČNÍ A...	SLYŠELI JSTE NĚKDY POJEM PSYCHOHYGIENA?
☐	#20	březen 30, 2025 12:58	Kombinování mají určitě náročnější...	Ano, techniky psychohygieny pou...
☐	#19	březen 30, 2025 09:36	Každý den se s povinnostmi do šk...	Ano, ale techniky nevyužívám
☐	#18	březen 29, 2025 15:14	Prezenční studenti se mohou věno...	Ano, techniky psychohygieny pou...
☐	#17	březen 29, 2025 13:02	Nevím jak přesně probíhá kombino...	Ano, ale techniky nevyužívám
☐	#16	březen 29, 2025 10:52	Kombinovaná forma má na studiu...	Ano, techniky psychohygieny pou...
☐	#15	březen 29, 2025 10:26	Kombinování studenti mají méně v...	Ano, ale techniky nevyužívám
☐	#14	březen 29, 2025 09:54	Nemohu posoudit, ale myslím si, ž...	Ano, techniky psychohygieny pou...
☐	#13	březen 29, 2025 09:40	Studenti kombinované formy moh...	Ano, ale techniky nevyužívám
☐	#12	březen 29, 2025 09:17	U prezenčních studentů není nijak ...	Ano, ale techniky nevyužívám
☐	#11	březen 29, 2025 09:12	I přes případné zaměstnání kombi...	Ano, techniky psychohygieny pou...
↑ Vybrané 🔒 Skrýt 🗑️ Odstranit				

Tabulka 3 Souhrn odpovědí studentů prezenční formy

5.3.1 Otevřené kódování odpovědí

Odpovědi studentů kombinované (K) formy studia:

K1. *Kombinované studium je náročnější na organizaci času s prací, rodinou.*

Kód: Skloubení rodinného a pracovního života se studiem (kombinovaní studenti mají více povinností mimo studium)

K2. *Nedostáváme dostatečně včas všechny informace ke studiu a také nechápu proč studentky kombinovaného studia, které pracují v mš a mají tedy praxi, musí přesto plnit povinnou praxi v rámci studia.*

Kód: Nedostatek informací k studiu; Nepružnost systému (kombinovaní studenti mají pocit neefektivity v systému)

K3. *Náročnost kombinovaného studia v souvislosti se skloubením rodinného a pracovního života. U prezenčních studentů bude jistě větší časová náročnost.*

Kód: Skloubení rodinného a pracovního života se studiem (kombinovaní studenti mají více složitější životní situace než prezenční)

K4. *Denní studenti nemají tolik povinností. Kombinovaní studenti mají často děti a práci.*

Kód: Skloubení rodinného a pracovního života se studiem (kombinovaní studenti mají více povinností mimo školu)

K5. *Každé ma něco. Kombi většinou pracuji, proto jsou menší nároky než u prezenčních.*

Kód: Rozdíly ve studijních nárocích (kombinovaní studenti mají nižší nároky kvůli práci, ale těžší skloubení času)

K6. *Prezenční studenti tráví více času na školu, tím pádem mají více úkolů. Kombinovaní studenti – děti, rodina, zdravotní problémy, dojíždění, práce, časový nátlak.*

Kód: Rozdíly ve studijních nárocích; Skloubení rodinného a pracovního života se studiem (kombinovaní studenti čelí mnohem více vnějším faktorům)

K7. *Určitě vnímám velké rozdíly. Většina prezenčních studentů má za povinnosti pouze studium, takže se mu mohou plně věnovat. Kdežto studenti kombinovaného mají ještě další pracovní povinnosti a rodinu.*

Kód: Skloubení rodinného a pracovního života se studiem (prezenční studenti mají více času na studium, kombinovaní musí dělit čas mezi více věcí)

K8. *Prezenční mají čas jen na studium, jdou více do hloubky, ale nemají tolik zkušeností z práce oproti kombi, kteří už v oboru pracují.*

Kód: Rozdíl v zaměření na teorii a praxi (kombinovaní studenti mají více praktických zkušeností díky práci)

K9. *Kombinovaní studenti se již velmi často věnují práci na plný úvazek a ne vždy v oboru. Toto velmi ovlivňuje časové možnosti kdy je možné se věnovat studiu a dalším případným povinnostem např. praxe.*

Kód: Skloubení rodinného a pracovního života se studiem (kombinovaní studenti mají problémy s časovými možnostmi kvůli práci)

K10. *Jelikož znám jen jeden pohled a to ten kombinovaný, netroufam si srovnávat.*

Kód: Nejistota v posuzování rozdílů (student se nevyjadřuje, protože má pouze zkušenosti s kombinovaným studiem)

Odpovědi studentů prezenční (P) formy studia:

P11. *I přes případné zaměstnání kombinovaných studentů, shledávám více volného času oproti prezenčnímu studiu.*

Kód: Časová náročnost prezenčního studia (kombinovaní studenti mají více volného času než prezenční)

P12. *U prezenčních studentů není nijak akceptováno to, že mohou také chodit do práce. Kombinovaní studenti mají dle mého náročnější to, že musí spoléhat na vlastní samostudium.*

Kód: Více samostudia u kombinovaných studentů; Nemožnost u studia pracovat (prezenční studenti mají více výuky, kombinovaní musí být samostatní)

P13. *Studenti kombinované formy mohou mít méně času na zvládnutí požadavků.*

Kód: Skloubení rodinného a pracovního života se studiem (kombinovaní studenti mají více požadavků)

P14. *Nemohu posoudit, ale myslím si, že z časového hlediska to mají náročnější studenti prezenční formy.*

Kód: Časová náročnost prezenčního studia (prezenční studenti si myslí, že mají více času než kombinovaní)

P15. *Kombinovaní studenti mají méně výuky, tedy musí vše dohánět samostudiem.*

Kód: Více samostudia u kombinovaných studentů (kombinovaní studenti mají méně výuky a více samostudia)

P16. *Kombinovaná forma má na studium méně času, z důvodu práce narozdíl od prezenčního kdy je to u něj na prvním místě.*

Kód: Časová náročnost prezenčního studia; Skloubení rodinného a pracovního života se studiem (prezenční studenti se mohou soustředit plně na studium)

P17. *Nevím jak přesně probíhá kombinovaná forma, nemohu posoudit.*

Kód: Nejistota v posuzování rozdílů (student neví, jak kombinované studium probíhá)

P18. *Prezenční studenti se mohou věnovat výhradně studiu, kdežto kombinovaní studenti musí svůj čas dělit mezi práci, studium a často i rodinu.*

Kód: Skloubení rodinného a pracovního života se studiem (prezenční studenti mají více času na studium než kombinovaní)

P19. *Každý den se s povinnostmi do školy setkávám a nemám nějaké větší odreagování.*

Kód: Časová náročnost prezenčního studia; Nedostatek volného času (prezenční studenti mají denní povinnosti a málo času na odreagování)

P20. *Kombinování mají určitě náročnější studium skrz práci, je těžké skloubit práci a do toho studium.*

Kód: Skloubení rodinného a pracovního života se studiem (kombinovaní studenti mají náročné skloubení pracovních povinností a studia)

Očíslování kódů do tabulky:

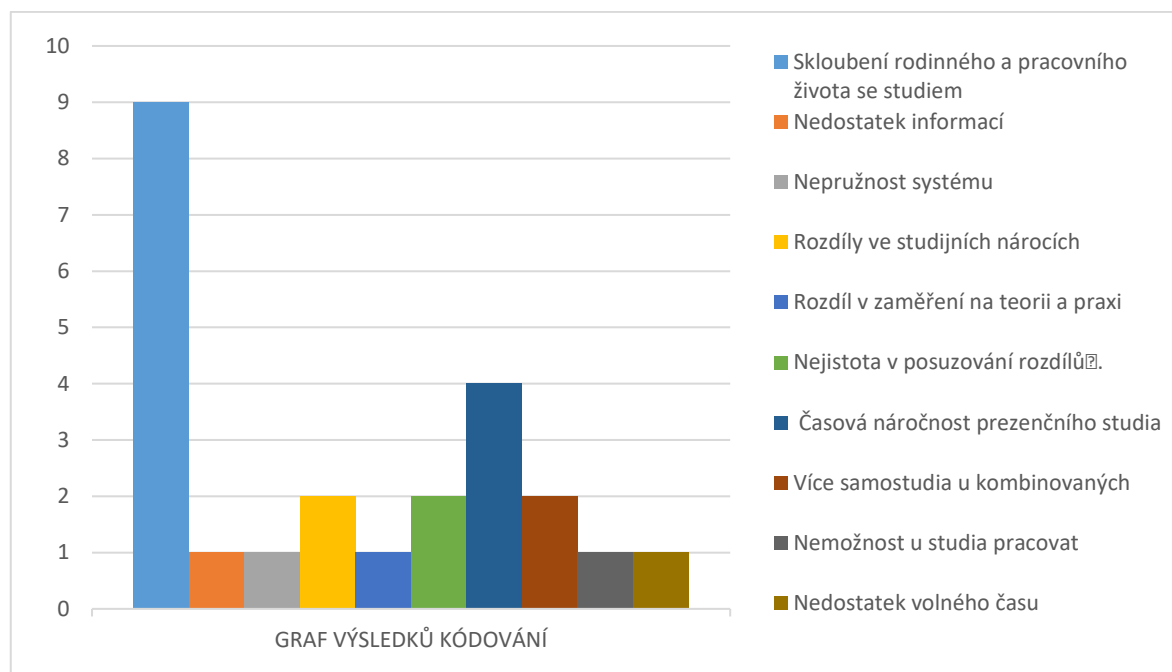
1. Skloubení rodinného a pracovního života se studiem
2. Nedostatek informací
3. Nepružnost systému
4. Rozdíly ve studijních nárocích
5. Rozdíl v zaměření na teorii a praxi
6. Nejistota v posuzování rozdílů
7. Časová náročnost prezenčního studia
8. Více samostudia u kombinovaných
9. Nemožnost u studia pracovat
10. Nedostatek volného času

TABULKA PRO KÓDOVÁNÍ OTEVŘENÝCH ODPOVĚDÍ										
IČ / KÓDY	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
K1	1									
K2		1	1							
K3	1									
K4	1									
K5				1						
K6				1						
K7	1									
K8					1					
K9	1									
K10						1				
P11							1			
P12								1	1	
P13	1									
P14							1			
P15								1		
P16	1						1			
P17						1				
P18	1									
P19							1			1
P20	1									
CELKEM	9	1	1	2	1	2	4	2	1	1

Tabulka 4 Kódování otevřených odpovědí

Na základě odpovědí studentů učitelství mateřských škol, rozdělených podle formy studia (prezenční a kombinované), byly identifikovány klíčové tematické oblasti, které se opakovaly napříč odpověďmi a byly zakódovány do desíti hlavních kategorií.

Nejčastěji zmiňovanou kategorií bylo **skloubení rodinného a pracovního života**, které se objevovalo převážně v odpovědích studentů kombinované formy studia. Ti často reflektovali náročnost koordinace studijních povinností s plným pracovním úvazkem a péčí o rodinu. Tato zátěž byla zároveň reflektována i studenty prezenční formy, kteří vnímali, že jejich spolužáci z kombinovaného studia čelí značnému časovému a organizačnímu tlaku. Dalším významným tématem byly **rozdíly ve studijních nárocích**. Studenti kombinovaného studia poukazovali na menší objem úkolů, nicméně zároveň zdůrazňovali vyšší nároky na samostatnost a zodpovědnost při samostudiu. **Více samostudia u kombinovaných studentů** bylo rovněž akcentováno studenty prezenční formy, kteří často vyjadřovali názor, že mají větší kontakt s vyučujícími, ale menší flexibilitu v plánování svých aktivit. Respondenti z řad prezenčních studentů častěji zmiňovali **časovou náročnost prezenčního studia**, a to zejména ve smyslu každodenního zapojení do výuky, omezené možnosti pracovního uplatnění a nedostatku volného času, který by umožnil kompenzaci studijní zátěže. Specifickým tématem byla i **kritika školského systému a nedostatek informací** ze strany studentů kombinovaného studia, zejména ve vztahu k požadavkům na odbornou praxi, kterou tito studenti často již vykonávají v rámci své práce. V několika případech se objevila **nejistota v posuzování rozdílů**, kdy respondenti uváděli, že nemohou srovnávat obě formy studia z důvodu vlastní jednostranné zkušenosti.



Obrázek 16 Graf výsledků kódování

Celkově lze konstatovat, že obě formy studia přinášejí svá specifika a zátěže. Zjištění potvrzují potřebu diferencovaného přístupu při práci se studenty podle jejich studijní formy, a to zejména v oblasti časového managementu, nabídky relaxačních technik a systému studijní podpory.

6 VÝSLEDKY VÝZKUMU A DISKUZE

Výsledky kvantitativní i kvalitativní části výzkumu potvrzují, že stres je mezi studenty učitelství mateřských škol častým a významným jevem, který má potenciální dopad na jejich psychickou pohodu i studijní výkonnost. Z uzavřených otázek vyplynulo, že více než polovina respondentů se setkává se stresem pravidelně, přičemž většina se s ním vyrovnává až po delším časovém období. Studenti často hodnotili svou schopnost zvládat stres jako neutrální nebo nedostatečnou, což ukazuje na potřebu cíleného rozvoje dovedností v oblasti sebepečce a psychohygieny. Ačkoli je pojem **psychohygieny** většině respondentů znám, její principy aktivně aplikuje méně než polovina z nich. Většina se věnuje zvládání stresu spíše reaktivně a nepravidelně, místo aby systematicky začleňovala psychohygienické návyky do každodenní rutiny. Oblíbené strategie zvládání stresu zahrnovaly pobyt v přírodě, spánek, poslech hudby a sportovní aktivity, zatímco techniky jako **mindfulness**, meditace či dechová cvičení byly využívány spíše okrajově.

Kvalitativní analýza odpovědí na otevřené otázky přinesla hlubší vhled do specifických stresorů a rozdílů mezi formami studia. Bylo identifikováno deset hlavních tematických kategorií, přičemž nejčastěji zmiňovaným tématem bylo **skloubení rodinného a pracovního života**. Tento aspekt představuje zásadní výzvu zejména pro studenty kombinované formy studia, kteří často studium kombinují s plným pracovním úvazkem a péčí o rodinu. Tato zátěž byla reflektována i studenty prezenční formy, kteří vnímali, že jejich kolegové z kombinovaného studia čelí většímu tlaku na zvládání času. Další významnou oblastí byly rozdíly ve **studijních nárocích** mezi oběma formami studia. Studenti kombinované formy oceňovali nižší objem úkolů, avšak zároveň poukazovali na vyšší nároky na samostatnost, odpovědnost a schopnost organizace času. Studenti prezenční formy častěji zmiňovali každodenní časovou náročnost výuky, menší možnost pracovního uplatnění a nedostatek času pro kompenzaci studijní zátěže. Specifickým tématem byla i **kritika školského systému** a nedostatečná informovanost studentů kombinované formy, zejména v oblasti odborné praxe. Někteří studenti vyjadřovali **nejistotu v hodnocení rozdílů** mezi formami studia kvůli vlastní jednostranné zkušenosti, což poukazuje na potřebu hlubší reflexe a dialogu mezi studenty i vyučujícími. Napříč oběma skupinami se objevovala potřeba **diferencovaného přístupu** při práci se studenty v závislosti na jejich formě studia – zejména v oblasti časového managementu, nabídky relaxačních technik a celkového systému podpory během studia. Podstatným zjištěním je, že více než dvě třetiny

respondentů by uvítaly přehledný a strukturovaný soubor psychohygienických aktivit, který by mohli využít jak během studia, tak v budoucí profesi učitele mateřské školy.

Výsledky výzkumu tak potvrzují potřebu vytvoření cíleného podpůrného programu zaměřeného na **prevenci stresu a rozvoj psychohygienických návyků**, který bude respektovat specifika jednotlivých forem studia a umožní studentům lépe zvládat psychickou zátěž spojenou se studiem i profesní přípravou.

7 SADA AKTIVIT PSYCHOHYGIENY PRO STUDENTY VYSOKÉ ŠKOLY

Na základě teoretických východisek a výsledků dotazníkového šetření byla zpracována sada psychohygienických aktivit, která slouží jako podpůrný nástroj pro studenty učitelství pro mateřské školy. Cílem této sady je nabídnout efektivní a snadno aplikovatelný prostředek k prevenci psychické zátěže, podpoře duševní pohody a rozvoji zdravých psychohygienických návyků. Aktivita reflektují specifické potřeby studentů prezenční i kombinované formy studia a vycházejí z konkrétně identifikovaných stresorů. Program je koncipován pro samostatné využití bez nutnosti odborného vedení, s potenciálem širšího uplatnění i v rámci skupinových či pedagogických kontextů. Podrobná charakteristika jednotlivých aktivit je uvedena v následující kapitole.

7.1 Návrh sady aktivit

Navržená aplikační sada představuje komplexní pracovní sešit, který slouží jako podpůrný nástroj pro rozvoj psychohygienických kompetencí studentů učitelství pro mateřské školy v průběhu celého akademického roku. Sada je rozdělena do dvou hlavních částí a reflektuje individuální potřeby studentů v různých fázích studia. Celý sešit je zpracován v digitální podobě, což umožňuje jeho opakované využití, úpravy podle osobních preferencí a flexibilní práci s jednotlivými aktivitami. Pracovní sešit je koncipován jako otevřený a adaptabilní nástroj – student jej může opakovaně vyplňovat a tisknout podle aktuálních potřeb. Jeho struktura podporuje pravidelnou psychohygienickou péči, zároveň však ponechává dostatek prostoru pro kreativní práci s obsahem. Cílem je vést studenta k dlouhodobé udržitelnosti psychohygienických návyků a jejich přenositelnosti do budoucí profesní praxe.

7.2 Obsah sady

Sadu jsem tvořila pomocí programu Canva, který nabízí prostředí, jednoduché na ovládání, pro tvorbu podobných esteticky vypadajících listů. Nabízí různé šablony, které dávají souborů příjemnou vizuální stránku. Jelikož má sada 27 stran, přikládám ji do mé bakalářské práce ve formě příloh a zde ji pouze okomentuji.

První dvě strany jsou úvod do této sady, student se na druhé z nich může dočíst v mých slovech, jak se sešitem pracovat (viz Příloha P1). V další části student nalezne monitorující listy, které slouží k vyplnění a zhodnocení stavu studenta studentem. Součástí jsou také diagnostické dotazníky z literatury Smetáčková & Štech (2010), ty jsou však více zaměřené

na učitele, proto je v sadě doporučuji hlavně studentů, kteří se praxí zabývají více, tedy studentům kombinované formy. Hlavními aspekty, které student vyplňuje jsou jeho nálada, energie, pocity, potřeby, silné stránky, zkrátka vše, co napomůže k rozluštění studentových aktuálních vnitřních pochodech. Podle toho také snáze může určit, jaké psychohygienické aktivity by mu mohly pomoci (viz Příloha P2). V rozcestníku (viz Příloha P3) si student na základě zjištěných informací o sobě a na základě svého pocitu, může vybrat na jaké aktivity se zaměří. Součástí této první části je také prostor pro organizaci času, úkolů, ale i právě aktivit odpočinku. (viz Příloha P4) Kde se studenti pomocí naváděcích otázek mohou naučit, jak svůj čas plánovat efektivně. V druhé části jsou zobrazeny už samotné aktivity psychohygieny (viz Příloha P5). První polovina je zaměřená na seberozvoj, kde se student věnuje zejména sobě, zastavuje se nad otázkami, které motivují a podporují zdravou sebedůvěru a sebelásku. Pomocí těchto otázek také dokáže nalézt zklidnění mysli, což podporuje dobré studijní i pracovní výsledky. Organizací času si čistí mysl od přehlcených myšlenek a lépe se orientuje ve svém světě. V druhé polovině (viz Příloha P6) se může student věnovat technikám mindfulness, uvědomění, jak těla, tak mysli. Právě jimi může vyplňovat čas mezi těžkými studijními i nestudijními úkony. Aktivity jsou jednoduché, jejich preciznost v provedení není totiž cílem. Hlavním cílem těchto aktivit seberozvoje a mindfulness, je se zastavit v období studijního shonu a věnovat si přítomný čas pro sebe. Závěrem této sady se snažím nasměrovat na správnou cestu i ty studenty, pro které psychohygiena, jako prevence, už není řešení ani pomoc a je pro ně vhodné se obrátit na odborníky. Lze zde najít instrukce i kontakty, na které se lze obrátit (viz Příloha P7).

8 EVALUACE SADY AKTIVIT

Tato kapitola se věnuje evaluaci a reflexi vytvořené sady aktivit zaměřených na podporu psychohygieny u studentů učitelství pro mateřské školy. Cílem je zhodnotit proces tvorby, posoudit míru naplnění požadavků vyplývajících z dotazníkového šetření a identifikovat silné i slabé stránky výsledného návrhu. Součástí kapitoly je rovněž návrh možných úprav a rozšíření sady aktivit s ohledem na praktickou využitelnost a efektivitu v podmínkách studia i budoucí profesní praxe.

8.1 Srovnání výsledků sady s výsledky dotazníkového šetření

Sadu psychohygienických aktivit jsem sestavovala s cílem, aby co nejlépe odpovídala potřebám studentů, které vyplynuly z dotazníkového šetření. Z výsledků vyplynulo, že prezenční i kombinovaní studenti vnímají stres především v souvislosti s nedostatkem času, množstvím úkolů, obtížnou organizací a psychickým tlakem. Zároveň však obě skupiny mají odlišné potřeby – kombinovaní studenti zpravidla čelí vyšší časové a organizační zátěži kvůli sladění studia s prací a rodinou, zatímco prezenční studenti mají více času na studium, ale i tak zažívají stres spojený s objemem výuky a úkolů. Těmto zjištěním jsem přizpůsobila strukturu celé sady. Nabízí možnost volby, pracuje s individuálním nastavením studenta a umožňuje flexibilní využití podle jeho časových možností. Diagnostické části a monitorující listy umožňují studentovi zhodnotit vlastní aktuální stav, náladu, potřeby či míru stresu. Tyto informace mu následně slouží k tomu, aby si v rozcestníku aktivit mohl vybrat tu oblast, na kterou se chce zaměřit – například techniky mindfulness, seberefektivní aktivity nebo organizaci času. Právě rozcestník zajišťuje variabilitu a individualizaci, což bylo jedním z častých požadavků studentů v šetření. Snažila jsem se také zohlednit jejich přání, aby aktivity byly časově nenáročné a praktické. Jednotlivé úkoly lze provádět kdykoli a není k nim potřeba žádné speciální vybavení ani dlouhá příprava. Na základě odpovědí, jak často se studenti věnují aktivitám psychohygieny, jsem do sady zařadila i prostor pro plánování času a odpočinku, včetně naváděcích otázek, které studentům pomáhají uvědomit si vlastní rytmus dne, priority i potřebu odpočinku. Součástí jsou rovněž aktivity zaměřené na budování sebedůvěry a sebelásky, které napomáhají vnitřní stabilitě a posilují odolnost vůči stresu.

Na základě výše uvedeného mohu konstatovat, že vytvořená sada aktivit odpovídá zjištěným potřebám studentů a reflektuje jak obecné stresory, tak specifika obou forem studia. Je

variabilní, vizuálně přívětivá, praktická a současně edukativní. Věřím, že může být cenným nástrojem nejen během studia, ale i jako podpora při nástupu do učitelské profese.

8.2 Sebereflexe

Tvorba souboru psychohygienických aktivit pro studenty učitelství mateřských škol představovala zásadní krok v rámci praktické části mé bakalářské práce. Program vznikl na základě dat z dotazníkového šetření, jehož cílem bylo identifikovat nejčastější stresory, potřeby a vnímané oblasti podpory mezi studenty prezenční i kombinované formy studia. Na základě těchto zjištění jsem vytvořila pracovní sešit, jehož cílem bylo poskytnout studentům konkrétní a přístupné nástroje na podporu duševní pohody.

Za klíčový přínos programu považuji skutečnost, že je strukturován tak, aby vedl uživatele k pravidelné sebereflexi, uvědomění si vlastních emocí a vytvoření základních psychohygienických návyků. Výběr aktivit jsem koncipovala s důrazem na jednoduchost, časovou nenáročnost a možnost individuální realizace bez nutnosti odborného vedení. Aktivitu jako „Motivuj se“, „Nadechni se“, „Zacvič si“ a další vnímám jako jednoduché vtáhnutí studentů do světa psychohygieny, což je silný prvek zejména pro studenty, kteří se s těmito tématy setkávají poprvé.

Přesto si zpětně uvědomuji několik oblastí, které by bylo vhodné dále rozpracovat či upravit:

Chybějící externí validace: Vzhledem k tomu, že aktivity nebyly ověřovány v přímé praxi, chybí zpětná vazba od samotných uživatelů. Do budoucna by bylo žádoucí zařadit pilotní ověření programu v rámci výuky, seminářů nebo podpůrných skupin studentů, ideálně doplněné o kvalitativní reflexi účastníků.

Nedostatečné rozlišení náročnosti: Některé aktivity předpokládají poměrně vysokou míru introspekce a psychické kapacity (např. psaní dopisu budoucímu já, práce s životní linií), což může být pro některé studenty náročné bez podpory. Do budoucna bych doporučila jasněji rozlišit úroveň náročnosti jednotlivých aktivit a nabídnout alternativy.

Chybějící audivizuální podpora: Některé techniky (např. dechová cvičení, vizualizace) by mohly být účinnější s doprovodnou audionahrávkou nebo videonávodem. Zvažovala bych vytvoření podpůrné digitální platformy nebo QR kódů s odkazy na vedené relaxace.

Možnost skupinové práce: V programu zcela chybí aspekt sociální opory a sdílení. Do budoucna bych ráda zařadila také aktivity vhodné pro skupinovou práci, řízený rozhovor

nebo peer-to-peer podporu, které mohou významně přispět ke snížení pocitu izolace, zvláště u studentů kombinovaného studia.

I přes tyto rezervy považuji program za funkční základ, který reaguje na reálné potřeby studentů a přináší konkrétní a využitelné strategie pro zvládání stresu během studia. Tvorba programu pro mě byla hluboce podnětnou zkušeností – vedla mě k intenzivnějšímu uvědomění důležitosti duševní hygieny nejen ve studentském životě, ale i v budoucí pedagogické praxi.

Do budoucna bych chtěla navázat na tento projekt ve své diplomové práci, přičemž záměrem je posunout těžiště zájmu z vysokoškolských studentů na aktivní pedagogy v mateřských školách. Mým cílem je vytvořit program psychohygienické podpory pro učitele MŠ, který bude reagovat na specifika jejich každodenní praxe, emocionální zátěž a profesní výzvy. Současně bych ráda využila zpětnou vazbu k úpravám stávajícího studentského programu, a tím jej posunula blíže k praktickému využití v pedagogickém vzdělávání.

ZÁVĚR

Bakalářská práce si kladla za cíl přispět k hlubšímu porozumění významu psychohygieny v životě budoucích učitelů mateřských škol a současně nabídnout praktické řešení v podobě sady psychohygienických aktivit. Výsledky teoretické části potvrdily, že psychohygiena představuje nezbytný nástroj podpory duševního zdraví, zejména u profesí s vysokou mírou psychické zátěže, mezi něž učitelství bezpochyby patří.

V praktické části byl realizován kvantitativní výzkum, který prostřednictvím online dotazníku mapoval míru stresu, vnímanou psychickou zátěž a využívané strategie psychohygieny u studentů učitelství pro mateřské školy. Získaná data ukázala, že řada studentů zažívá značnou psychickou zátěž a uvítala by podporu formou praktických návodů a technik.

Na základě analýzy dat a identifikovaných potřeb studentů byla sestavena sada psychohygienických aktivit, jejímž cílem je nabídnout konkrétní a dostupný nástroj, který studentům pomůže zvládat stres, posílit jejich psychickou odolnost a předejít možným projevům vyhoření. Aktivita jsou navrženy pro samostatné využití a reflektují rozdílné potřeby prezenčních a kombinovaných studentů.

Přínosem této práce je nejen propojení teoretických poznatků s praktickým využitím, ale především vytvoření konkrétního nástroje, který může studentům učitelství pomoci zvládat studijní zátěž a předcházet psychickému vyčerpání. Do budoucna bych ráda na tuto bakalářskou práci navázala diplomovou prací, v níž bych výzkum rozšířila na učitele mateřských škol v praxi. Zaměřila bych se na ověření efektivity vybraných psychohygienických technik v podmínkách každodenní pedagogické činnosti a zkoumala souvislost mezi psychohygienickými návyky a prevencí syndromu vyhoření u pedagogů v terénu.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

Ahonen, M. (2018). Ancient philosophers on mental illness. *History of Psychiatry*, 30(1), 3–18. <https://doi.org/10.1177/0957154X18803508>

Bedrnová, E., & Pauknerová, D. (2015). *Management osobního rozvoje: Duševní hygiena, sebeřízení, efektivní životní styl* (2. aktualiz. a dopl. vyd.). Management Press.

Biggs, A., Brough, P., & Drummond, S. (2017). Lazarus and Folkman's psychological stress and coping theory. In C. L. Cooper & J. C. Quick (Eds.), *The handbook of stress and health: A guide to research and practice* (pp. 349–364). Wiley.

<http://ndl.ethernet.edu.et/bitstream/123456789/60531/1/146.pdf#page=369>

Blanck, P., Perleth, S., Heidenreich, T., Kröger, P., Ditzen, B., Bents, H., & Mander, J. (2018). Effects of mindfulness exercises as stand-alone intervention on symptoms of anxiety and depression: Systematic review and meta-analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 102, 25–35. <https://1url.cz/yJzfL>

Booth, J. W., & Neill, J. T. (2017). Coping strategies and the development of psychological resilience. *Journal of Outdoor and Environmental Education*, 20, 47–54. <https://1url.cz/sJzfM>

Bridgeman, B. (2003). *Psychology and evolution: The origins of mind*. Sage Publications.

Brunzell, T., Stokes, H., & Waters, L. (2016). Trauma-informed positive education: Using positive psychology to strengthen vulnerable students. *Contemporary School Psychology*, 20, 63–83. <https://1url.cz/aJzfz>

Carrión-Pantoja, S., Prados, G., Chouchou, F., Holguín, M., Mendoza-Vinces, Á., Expósito-Ruiz, M., & Fernández-Puerta, L. (2022). Insomnia symptoms, sleep hygiene, mental health, and academic performance in Spanish university students: A cross-sectional study. *Journal of Clinical Medicine*, 11(7), 1989. <https://www.mdpi.com/2077-0383/11/7/1989>

Cloninger, C. R. (2006). The science of well-being: An integrated approach to mental health and its disorders. *World Psychiatry*, 5(2), 71–76.

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC1525119/pdf/wpa050071.pdf>

Čapek, R., Příkazská, I., & Šmejkal, J. (2021). *Učitel a syndrom vyhoření*. Raabe.

Česká republika. (2004). Zákon č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících a o změně některých zákonů. Sbírka zákonů.

Česká republika. (2005). Vyhláška č. 317/2005 Sb., o dalším vzdělávání pedagogických pracovníků, akreditační komisi a kariérním systému pedagogických pracovníků. Sbírka zákonů.

Dhabhar, F. S. (2014). Effects of stress on immune function: The good, the bad, and the beautiful. *Immunologic Research*, 58, 193–210.

<https://bluerhoon.nl/wp-content/uploads/2023/07/Stress-en-immuun-systeem.pdf>

Crisogen, D. T. (2016). Types of socialization and their importance in understanding the phenomena of socialization. *European Journal of Social Science Education and Research*, 3(1), 1-10. https://revistia.com/files/articles/ejser_v3_i1_16/Disca.pdf

Hanyšová, L. (2017). *Psychohygienu v práci učitele a její význam pro profesní rozvoj*. Karolinum.

Havlík, R., & Kořa, J. (2011). *Sociologie výchovy a školy* (3. vyd.). Portál.

Helus, Z. (2009). *Dítě v osobnostním pojetí: Obraz k dítěti jako výzva a úkol pro učitele i rodiče* (2., přeprac. a rozš. vyd.). Portál.

Hickey, C., McAleer, S. J., & Khalili, D. (2015). E-learning and traditional approaches in psychotherapy education: Comparison. *Archives of Psychiatry and Psychotherapy*, 4, 48-52. <https://www.academia.edu/download/101977963/pdf-60644-80129.pdf>

Janoušek, F., & kol. (2014). *Psychologie pro pedagogy*. Portál.

Johnson, S., Cooper, C., Cartwright, S., Donald, I., Taylor, P., & Millet, C. (2005). The experience of work-related stress across occupations. *Journal of managerial psychology*, 20(2), 178-187. <https://lurl.cz/AJzfK>

Kebza, V., & Šolcová, I. (2003). Syndrom vyhoření. *Praha*

Kirillova, O. V., Kirillova, T. V., Abramova, L. A., Gavrilova, I. V., & Vaibert, M. I. (2017). Psychological and Pedagogical Support of the Formation of Professional World Outlook of the University Students. *European Journal of Contemporary Education*, 6(2), 280-288.

<https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1146171.pdf>

Kisel, T. (2019, August). Cooperation of universities and employers within the preparation of graduates for their work in organizations. In *International Scientific-Practical Conference "Business Cooperation as a Resource of Sustainable Economic Development and Investment Attraction" (ISPCBC 2019)* (pp. 302-305). Atlantis Press

<file:///C:/Users/ucitel/Downloads/125914536.pdf>

Kruger, J., & Michálek, R. (2011). Spolupráce rodičů a učitelů: Vzájemná očekávání a atributy z pohledu rodičů. *International Journal about Parents in Education*, 5(2).

Kubíková, L., & Kubík, M. (2008). *Psychohygiena: Teorie a praxe pro profesní život*. Grada.

Li, T. T., Wang, H. Y., Zhang, H., Zhang, P. P., Zhang, M. C., Feng, H. Y., ... & Sun, Z. G. (2023). Effect of breathing exercises on oxidative stress biomarkers in humans: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Medicine*, 10, 1121036.

<https://www.frontiersin.org/journals/medicine/articles/10.3389/fmed.2023.1121036/pdf>

Lochmannová, A. (2021). *Psychohygiena, aneb, Jak se radovat v okamžicích (ne)radošných*. Západočeská univerzita v Plzni.

Machalová, M. a kol (2019). *Sociálna a duchovná revue*. Pravoslávna bohoslovecká fakulta PU v Prešove. <https://1url.cz/7Jzfr>

Machynska, N.I., Lozynska, S.V., Derkach, Y.Y., & Vinarchuk, N. M. (2021). Theoretical and Practical Aspects of Valeology –the Constituents of the System of Preschool Education. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*, 13(1), 447-461. <https://doi.org/10.18662/rrem/13.1/381>

Melamed, S., Shirom, A., Toker, S., Berliner, S., & Shapira, I. (2006). Burnout and risk of cardiovascular disease: evidence, possible causal paths, and promising research directions. *Psychological bulletin*, 132(3), 327. <https://1url.cz/YKuFZ>

Moreira-Almeida, A., Mosqueiro, B. P., and Bhugra, D. (2021). *Spirituality and Mental Health Across Cultures*. Oxford Cultural Psychiatry, chapter 10

<https://doi.org/10.1093/med/9780198846833.001.0001>

Pariat, L., Rynjah, A., Joplin, M., & Kharjana, M. G. (2014). Stress levels of college students: Interrelationship between stressors and coping strategies. *Journal of Humanities and Social Science*, 19(8), 40-46. <https://1url.cz/LJzfu>

Piřha, P. (1996). *Principy a cíle vzdělávacího programu Obecná škola*. Portál

Průcha, J., Walterová, E., & Mareš, J. (2013). *Pedagogický slovník* (7., aktualiz. a rozš. vyd.). Portál.

Rachfall, T., Foerster-Trallo, D., & Zimbelmann, E. E. (2019). Students and their requirements – A survey about using e-learning elements in part-time studies. In *EDULEARN19 Proceedings* (pp. 5331–5337). IATED. <https://1url.cz/YJzf1>

Rieken, B., & Gelo, O. C. G. (2014). The philosophy of psychotherapy science: Mainstream and alternative views. In *Psychotherapy research: Foundations, process, and outcome* (pp. 67-92). Vienna: Springer Vienna. <https://1url.cz/4JzfJ>

Rosales-Ricardo, Y., & Ferreira, J. P. (2022). Effects of physical exercise on burnout syndrome in university students. *Scielo Public Health*. <https://doi.org/10.37757/MR2022.V24.N1.7>

Ruiz-Hernández, J. A., Guillén, Á., Pina, D., & Puente-López, E. (2022). Mental health and healthy habits in university students: A comparative associative study. *European journal of investigation in health, psychology and education*, 12(2), 114-126. <https://www.mdpi.com/2254-9625/12/2/10>

Rutz, W. (2006). Social psychiatry and public mental health: present situation and future objectives Time for rethinking and renaissance? *Acta Psychiatrica Scandinavica* Volume 113, Issue s429 p. 95-100 <https://1url.cz/4JzfJ>

Saleh, D., Camart, N., & Romo, L. (2017). Predictors of stress in college students. *Frontiers in psychology*, 8, 19. <file:///C:/Users/ucitel/Downloads/fpsyg-08-00019.pdf>

Sawatzky, R. G., Ratner, P. A., Richardson, C. G., Washburn, C., Sudmant, W., & Mirwaldt, P. (2012). Stress and depression in students: the mediating role of stress management self-efficacy. *Nursing research*, 61(1), 13-21. <https://1url.cz/xJzfe>

Sánchez-Caballé, A., Gisbert-Cervera, M., & Esteve-Mon, F. (2020). The digital competence of university students: a systematic literature review. *Aloma: revista de psicologia, ciències de l'educació i de l'esport Blanquerna*, 38(1), 63-74.

<https://www.raco.cat/index.php/Aloma/article/download/372039/465595>

Scheuch K, Haufe E, Seibt R. Teachers' Health. *Dtsch Arztebl Int*. 2015 May 15;112(20):347-56. doi: 10.3238/arztebl.2015.0347. PMID: 26051692; PMCID: PMC4558646.

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4558646/>

Sikyr, M., Basmanova, N. I., & Abrashkin, M. (2020). Comparison of study motivation and job expectations of Russian full-time and part-time university students. *International Journal of Educational Management*, 34(3), 549-561.

<https://ies.unitech->

[mo.ru/files/upload/publications/15317/ab0f0969fc9523f49ef7397b136f98f0.pdf](https://ies.unitech-mo.ru/files/upload/publications/15317/ab0f0969fc9523f49ef7397b136f98f0.pdf)

Smetáčková, I., Štech, S., Viktorová, I., Martanová, V., Páchová, A., & Francová, V. (2020). *Učitelské vyhoření: Proč vzniká a jak se proti němu bránit*. Portál.

Steh, B., & Kalin, J. (2011). Building partner cooperation between teachers and parents. *Ceps journal*, 1(4), 81–101. <https://1url.cz/pJzfW>

Stults-Kolehmainen, M. A., & Sinha, R. (2014). The effects of stress on physical activity and exercise. *Sports Medicine*, 44, 81-121

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3894304/pdf/nihms-524273.pdf>

Svobodová, E., & Vítěčková, M. (2017). *Osobnost předškolního pedagoga: sebereflexe, sociální kompetence a jejich rozvíjení*. Portál.

Swelam, B. A., Verswijveren, S. J., Salmon, J., Arundell, L., & Ridgers, N. D. (2022). Exploring activity compensation amongst youth and adults: a systematic

review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 19(1), 25. <https://link.springer.com/content/pdf/10.1186/s12966-022-01264-6.pdf>

Thapa, A., Cohen, J., Guffey, S., & Higgins-D'Alessandro, A. (2013). A review of school climate research. *Review of Educational Research*, 83(3), 357–385. <https://1url.cz/GJzfi>

Thoits, P. A. (2010). Sociological approaches to mental illness. *A handbook for the study of mental health*, Cambridge University Press 106-124. <https://1url.cz/jJzfw>

Tolle, E. (2004). *The power of now: A guide to spiritual enlightenment*. New World Library.

Tymoshchuk, O. V., Han, R. Z., Makoida, I. Y., Molodovets, O. B., Romash, I. B., Yermakova, N., & Vitale, V. (2021). The quality of life for students in educational institutions: Current situations and basic principles of psychohygienic improvement. *Wiadomości Lekarskie*, 74(11), 2861–2867. <https://doi.org/10.36740/WLek202111112>

Vosečková, A., Truhlářová, Z., & Blažek, P. (2020). SYNDROM VYHOŘENÍ U STUDENTŮ PREGRADUÁLNÍHO STUDIA VŠ. *Military Medical Science Letters/Vojenské zdravotnické Listy*, 89(1).

<https://mmsl.actavia.cz/pdfs/mms/2020/01/02.pdf>

Wang, H., Yu, W., & Li, J. (2017). Effects of exercise on stress, anxiety, and depression in college students. *Journal of Sport and Health Science*, 6(4), 466-474. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2016.07.006>

Wingfield, J. C., & Sapolsky, R. M. (2003). Reproduction and resistance to stress: when and how. *Journal of neuroendocrinology*, 15(8), 711-724.

<https://mbiolab.com/wp-content/uploads/2019/10/wingfield-2003-review-reproduction-and-stress.pdf>

World Health Organization. (2019, May 28). Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases. <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>

World Health Organization. (2022). Mental health and psychosocial support in emergency settings: Overview of the framework. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-and-psychosocial-support-in-emergency-settings>

Xu, R. (2022). The relationship between psychological quality education and mental health level of college students by educational psychology. *Frontiers in Psychology*, 13, 892143.

<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2022.892143/pdf>

Zachar, P. (2010). Psychohygienu pro učitele. *Pedagogika*, 59(6), 687-703.

Zaslow, M., Tout, K., Halle, T., Whittaker, J. V., & Lavelle, B. (2010). Toward the Identification of Features of Effective Professional Development for Early Childhood Educators. Literature Review. *Office of Planning, Evaluation and Policy Development, US Department of Education*. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED527140.pdf>

Zijlstra, F. R. H., & Geurts, S. A. E. (2005). *Creating a good work environment: Work-related stress in a changing world*. University of Maastricht.

Ziv, A., & Erez, A. (2017). The role of educational psychology in supporting teacher well-being: A meta-analysis of research. *Educational Psychology Review*, 29(4), 641-660. <https://doi.org/10.1007/s10648-017-9415-1>

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 Graf: V kterém ročníku studia se nacházíte? – prezenční studenti	33
Obrázek 2 Graf: V kterém ročníku studia se nacházíte? – kombinovaní studenti.....	34
Obrázek 3 Graf: Studujete obor učitelství pro mateřské školy?	34
Obrázek 4 Graf: V jaké věkové kategorii se nacházíte? – prezenční studenti.....	35
Obrázek 5 Graf: V jaké věkové kategorii se nacházíte? – kombinovaní studenti	36
Obrázek 6 Graf: Jak často se cítíte ve stresu během studia?	37
Obrázek 7 Graf: Jaká je vaše aktuální schopnost zvládat stres?	38
Obrázek 8 Graf: Jak přibližně dlouho trvá, než dokážete se stresem během studia efektivně vyrovnat?	38
Obrázek 9 Graf: Co považujete za největší zdroj stresu během studia?	39
Obrázek 10 Graf: Slyšeli jste někdy pojem PSYCHOHYGIENA?	40
Obrázek 11 Graf: Jaké techniky používáte k zvládání stresu?	41
Obrázek 12 Graf: Jak často se věnujete uvolnění stresu?	41
Obrázek 13 Graf: Myslíte, že by vám k lepšímu zvládání stresu pomohl soubor předpřipravených aktivit psychohygieny?	42
Obrázek 14 Graf: Rozuměli jste všem otázkám?.....	43
Obrázek 15 Graf: Odpovídali jste vždy popravdě?	43
Obrázek 16 Graf výsledků kódování	51

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 Otevřená otázka	45
Tabulka 2 Souhrn odpovědí studentů kombinované formy	45
Tabulka 3 Souhrn odpovědí studentů prezenční formy	46
Tabulka 4 Kódování otevřených odpovědí	49

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

MBI Maslach Burnout Inventory

MKN Mezinárodní klasifikace nemocí

MŠ Mateřská škola

SMBM Shirom-Melamed Burnout Measure

ŠVP Školní vzdělávací program

WHO World health organization

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P 1: První strana a úvod

Příloha P 2: První část – Monitoring

Příloha P 3: Rozcestník

Příloha P 4: První část – Timemanagment

Příloha P 5: Druhá část – Seberozvoj

Příloha P 6: Mindfulness

Příloha P 7: Závěr – pomoc

Příloha P 8: Dotazník

PŘÍLOHA P 1: PRVNÍ STRANA A ÚVOD

PSYCHOHYGIENA PRO STUDENTY

PROVÁDÍ TĚ CELÝM ROKEM

ÚVOD

Vítejte v této sadě aktivit zaměřených na podporu vaší psychohygieny.

Tato příručka vznikla s cílem pomoci vám lépe zvládat stres, udržovat duševní pohodu a posílit vaši odolnost během studia na vysoké škole. Studium učitelství, a zejména příprava na práci s dětmi, může být náročné po psychické stránce. Proto je důležité osvojit si nástroje, které vám pomohou udržet rovnováhu mezi studijními povinnostmi a osobním životem.

Jak s touto sadou pracovat?

Tato sada aktivit je rozdělena do dvou částí, v první se budete věnovat sobě, organizaci svého času a práci, také svým pocitům a jejich diagnostice. Druhá část je členěna podle vašich aktuálních potřeb: uvolnění stresu, zlepšení vnímavosti, vrácení do reality, relaxaci, aktivity pro podporu pozitivního myšlení a sebepéče. K určení vašich aktuálních potřeb slouží diagnostika v první části. Doporučuji začít právě zde, abyste získali představu o oblastech, na které je vhodné se zaměřit.

Vyberte si aktivity, které vám vyhovují, a snažte se je zařadit do svého běžného režimu. Věnujte pozornost svým pocitům. Pokud vám některá z technik nevyhovuje, nebojte se zkusit jinou. Každý člověk je jedinečný a každému může vyhovovat něco jiného. Nebojte se požádat o pomoc. Pokud cítíte, že stres nebo psychická nepohoda přetrvávají, neváhejte vyhledat podporu – ať už u spolužáků, pedagogů nebo odborníků.

Tato sada je navržena tak, aby vám pomohla najít rovnováhu, získat nadhled a lépe zvládat výzvy, které s sebou vysokoškolské studium přináší. Věřím, že vám tyto aktivity přinesou užitek a podpoří vaše duševní zdraví.

S pochopením,
Monika Roušarová

PŘÍLOHA P 2: PRVNÍ ČÁST – MONITORING

PRVNÍ ČÁST

MŮJ PROSTOR

JÁ

JMÉNO:

NÁZEV ŠKOLY:

EMAIL:

ROČNÍK:

MÉ SILNÉ STRÁNKY:

MÉ ŽIVOTNÍ CÍLE:

MÉ STUDIJNÍ CÍLE:

Podívej se na obě skupiny cílů,
korespondují spolu? Dávají
dohromady smysl?

POZNÁMKY:

MONITORUJ SÁM SEBE

A ZJISTI CO DNES POTŘEBUJEŠ

DATUM:

JAK SE DNES CÍTÍŠ?



Nálada

Energie

ROZEPIŠ SE O SVÝCH POCITECH

ZAZNAČ DO GRAFU, JAK SE DNES CÍTÍŠ PO EMOČNÍ (NÁLADA) I FYZICKÉ STRÁNCE (ENERGIE)

NA CO MÁŠ DNES CHUŤ? CO TI ZLEPŠÍ NÁLADU?

JAKÉ TŘI ÚKOLY JSOU DNES PRO TEBE NEJDŮLEŽITĚJŠÍ?

JAKÉ SILNÉ STRÁNKY TI DNES POMOHOU USPĚT?

POZNÁMKY:

MONITORUJ SÁM SEBE

VYPLŇ DOTAZNÍK A ZHODNOŤ JAK NA TOM JSI:

Dotazník je převzatý z literatury, která se zabývá syndromem vyhoření, je situovaný pro učitele/ studenty, kteří se už v praxi pohybují. Pokud tohle není tvůj případ, můžeš si dotazník vyplnit pouze orientačně.

	Nikdy nebo téměř nikdy	Velmi zřídka	Zřídka	Někdy	Celkem často	Velmi často	Vždy nebo téměř vždy
Necítím žádnou sílu jít ráno do práce	1	2	3	4	5	6	7
Dělá mi potíže přemýšlet o složitých věcech	1	2	3	4	5	6	7
Cítím, že nedokážu být milý/á na spolupracovníky, žáky a jejich rodiče	1	2	3	4	5	6	7

JAK JSEM NA TOM:

	Vůbec							Velmi silně
Mám pocit, že někdy s žáky jednám jako s neosobními věcmi	0	1	2	3	4	5	6	7
Mám pocit, že jsem na konci svých sil	0	1	2	3	4	5	6	7
Mám pocit, že plním své úkoly tak usilovně, že mě to vyčerpává	0	1	2	3	4	5	6	7

Ukázka z obou dotazníků zahrnuje jen tři položky. Z nich pochopitelně nelze usuzovat na to, zda se ve vašem případě jedná o syndrom vyhoření. Ale pokud se u většiny ze šesti výroků pohybují vaše odpovědi v hodnotách 4 a výše, bylo by určitě vhodné zkusit si vyplnit tyto či jiné komplexní dotazníky, abyste si zmapovali, zda pro vás syndrom vyhoření představuje reálné riziko.

Smetáčková, Štech, 2020

MYŠLENKY:

MONITORUJ SÁM SEBE

UDĚLEJ SI KOMPLEXNÍ DOTAZNÍK NA SYNDROM VYHOŘENÍ

	Nikdy	Zřídka	Občas	Často	Velmi často
Cítím se vyčerpaný/á a chybí mi fyzická nebo emoční energie.	1 bod	2 body	3 body	4 body	5 bodů
Mám negativní myšlenky týkající se mé práce.	1 bod	2 body	3 body	4 body	5 bodů
Jsem k lidem tvrdší a méně soucitný/á, než by si zasloužili.	1 bod	2 body	3 body	4 body	5 bodů
Snadno mě podráždí i malé problémy a štvou mě moji kolegové či lidé z našeho pracovního týmu.	1 bod	2 body	3 body	4 body	5 bodů

	Nikdy	Zřídka	Občas	Často	Velmi často
Cítím se v práci nepochopený/á a nedocenený/á.	1 bod	2 body	3 body	4 body	5 bodů
Nemám si s kým promluvit.	1 bod	2 body	3 body	4 body	5 bodů
Cítím, že jsem méně výkonný/á, než bych měl/á být.	1 bod	2 body	3 body	4 body	5 bodů
Cítím nepříjemný a příliš velký tlak na to, abych uspěl/á.	1 bod	2 body	3 body	4 body	5 bodů
Mám pocit, že ze své práce nedostávám to, co chci.	1 bod	2 body	3 body	4 body	5 bodů
Cítím, že jsem ve špatné organizaci nebo jsem se minul/a povoláním.	1 bod	2 body	3 body	4 body	5 bodů
Jsem frustrovaný/á částmi své práce.	1 bod	2 body	3 body	4 body	5 bodů
Cítím, že školská politika nebo/a byrokracie narušují mou schopnost vykonávat dobrou práci.	1 bod	2 body	3 body	4 body	5 bodů
Cítím, že je potřeba udělat mnohem více práce, než jsem prakticky schopen/á.	1 bod	2 body	3 body	4 body	5 bodů
Cítím, že nemám čas dělat mnoho věcí, které jsou pro kvalitní práci důležité.	1 bod	2 body	3 body	4 body	5 bodů
Nemám tolik času na plánování, kolik bych potřeboval/a.	1 bod	2 body	3 body	4 body	5 bodů

SPOČÍTEJ BODY A VYHODNOŤ JE PODLE TABULKY

Výsledné skóre	Vaše charakteristika
15–18 bodů	Neprojevujete žádné známky vyhoření. I tak o sebe nadále dobře pečujte.
19–32 bodů	Vykazujete drobné projevy syndromu vyhoření. Věnujte pozornost prevenci, zejména pokud v některých otázkách skórujete vysoko.
33–49 bodů	Buďte opatrní. Můžete být ohroženi syndromem vyhořením, zejména pokud je několik vašich odpovědí skórováno vysoko.
50–59 bodů	Jste ve vážném nebezpečí, že u vás propukne syndrom vyhoření. Měli byste s tím naléhavě něco udělat. Je vhodné vyhledat odbornou pomoc.
60–75 bodů	Jste ve velmi vážném nebezpečí, že u vás propukne syndrom vyhoření. Je možné, že již syndromem vyhoření trpíte. Měli byste s tím naléhavě něco udělat. Vyhledejte odbornou pomoc.

Smetáčková, Štech, 2020

VÝSLEDEK:

PŘÍLOHA P 3: ROZCESTNÍK

ROZCESTNÍK

Pro odhalení svých pocitů si vyplň stranu 5 a zjisti co právě teď cítíš a co potřebuješ.

	STRANA
1. CÍTÍM SE PŘETÍŽENÝ/Á A NEVÍM, KDE ZAČÍT	
➔ PLÁNOVACÍ TECHNIKY A TIME MANAGEMENT	9, 10, 13, 14
➔ JEDNODUCHÉ DECHOVÉ CVIČENÍ PRO RYCHLÉ ZKLIDNĚNÍ	18, 19
2. TRÁPÍ MĚ ÚZKOST NEBO PANIKA	
➔ TECHNIKY UZEMNĚNÍ PRO RYCHLÉ ZKLIDNĚNÍ	15, 26
➔ RELAXACE TĚLA	19, 20
3. CÍTÍM SE UNAVENÝ/Á A BEZ ENERGIE	
➔ RYCHLÁ AKTIVIZACE TĚLA I MYSLI	20 - 23
➔ KRÁTKÁ PROTAŽENÍ PŘI UČENÍ	20, 21
4. MÁM PROBLÉM SE SOUSTŘEDĚNÍM	
➔ TECHNIKY MINDFULNESS PRO LEPŠÍ KONCENTRACI	22, 23, 24
➔ DECHOVÁ CVIČENÍ NA ZKLIDNĚNÍ MYŠLENEK	18, 19
5. MÁM POCIT, ŽE MI VŠECHNO PŘERŮSTÁ PŘES HLAVU	
➔ PRÁCE S MYŠLENKOVÝMI MAPAMI	25
➔ TECHNIKA "5 MINUTOVÉHO ZÁPISU" PRO VYČIŠTĚNÍ HLAVY	26
6. POTŘEBUJI DLOUHODOBĚ ZLEPŠIT SVOU PSYCHOHYGIENU	
➔ DENNÍ RITUÁLY PRO DUŠEVNÍ POHODU	5, 9-11, 13, 14
➔ MOTIVUJ SE	16, 17
7. NEVÍM, NA KOHO SE OBRÁTIT O POMOC	
➔ KONTAKT NA PORADENSKÉ CENTRUM	27
➔ LINKY DŮVĚRY A KRIZOVÉ LINKY	27

PŘÍLOHA P 4: PRVNÍ ČÁST – TIMEMANAGMENT

MĚSÍČNÍ PLÁNOVAČ

MĚSÍC:

ROK:

PONDĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK	SOBOTA	NEDĚLE

NOTES

MĚSÍČNÍ PLÁNOVAČ

ZAMYSLI SE A ODPOVĚZ SI NA OTÁZKY, KTERÉ TI LÉPE POMOHOU
TENTO MĚSÍC NAPLÁNOVAT

1. KDYŽ VIDÍŠ PLÁN NA TENTO/PŘÍŠTÍ MĚSÍC, CO TĚ PRVNÍ
NAPADÁ?

2. JAKÉ POCITY PROŽÍVÁŠ?

3. PŘIPADAJÍ TI TVÉ PLÁNY ZVLÁDNUTELNÉ?

4. KDE VNÍMÁŠ SVŮJ VRCHOL (EMOČNÍ NEBO FYZICKÝ VRCHOL)
Z HLEDISKA MNOŽSTVÍ PRÁCE (JINÉHO DRUHU VYTÍŽENÍ)?

5. JAK TO UDĚLÁŠ, ABY JSI TYTO MOMENTY CO NĚJLÉPE
ZVLÁDNUL? ZAZNAČ SI DO PLÁNOVAČE I PSYCHOHYGIENICKÉ
AKTIVITY

POKUD NEVÍŠ, JAK KTERÉ ÚKOLY NAPLÁNOVAT STANOV SI
PRIORITY PODLE EISENHOWEROVE MATICE A ROZŘAD SI
POVINOSTI DO OKÉNEK

<https://1url.cz/CJzs7>

	Neodkladné	Snese odklad
Důležité	Vyřeším ... HNED	Vytyčím si, kdy a jak tohle vyřeším.
Nedůležité	Vyhledám pomocníka ... a činnost deleguji	Vypustím ... neřeším

JAK SE DNES CÍTÍM?

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY

PŘÍLOHA P 5: DRUHÁ ČÁST – SEBEROZVOJ

DRUHÁ ČÁST

SOUBOR AKTIVIT

Jestli nevíš jak na plánování, vrať se na stranu č. 10

NAPLÁNUJ SI UČENÍ

TÝDEN OD: DO:

Jestli nevíš jak na plánování, vrať se na stranu č. 10

NAPLÁNUJ SI UČENÍ

TÝDEN OD: DO:

Jestli nevíš jak na plánování, vrať se na stranu č. 10

NAPLÁNUJ SI UČENÍ

TÝDEN OD: DO:

ČAS			
PONDĚLÍ			
ÚTERÝ			
STŘEDA			
ČTVRTEK			
PÁTEK			
SOBOTA			
NEDĚLE			

TO DO LIST:

[illegible]

Jestli nevíš jak na plánování, vrať se na stranu č. 10

NAPLÁNUJ SI TÝDEN

RODINA, POVINOSTI, ZÁBAVA

TÝDEN OD: DO:

Jestli nevíš jak na plánování, vrať se na stranu č. 10

NAPLÁNUJ SI TÝDEN

RODINA, POVINOSTI, ZÁBAVA

TÝDEN OD: DO:

Jestli nevíš jak na plánování, vrať se na stranu č. 10

NAPLÁNUJ SI TÝDEN

RODINA, POVINOSTI, ZÁBAVA

TÝDEN OD: DO:

Jestli nevíš jak na plánování, vrať se na stranu č. 10

NAPLÁNUJ SI TÝDEN

RODINA, POVINOSTI, ZÁBAVA

TÝDEN OD: DO:

ČAS			
PONDĚLÍ			
ÚTERÝ			
STŘEDA			
ČTVRTEK			
PÁTEK			
SOBOTA			
NEDĚLE			

[illegible]

HLAVNĚ KLID

ZASTAV SE A ZAMYSLI SE NAD OTÁZKAMI

CO PRÁVĚ TEĎ VNÍMÁM KOLEM SEBE? (ZVUKY, VŮNĚ, BARVY...)

KTERÁ DROBNOST MI DNES UDĚLALA RADOST?

CO MOHU OVLIVNIT V TÉTO CHVÍLI A CO MŮŽU NECHAT BÝT?

CO TEĎ OPRAVDU POTŘEBUJI – PAUZU, VODU, ČERSTVÝ VZDUCH?

MOTIVUJ SE #1

VŠE CO SE MI DNES POVEDLO.

NA CO SE ZÍTRA TĚŠÍM

CO POTŘEBUJI UDĚLAT ABYCH VŠE ZVLÁDL/A

ČÍM SE ZÍTRA ODMĚNÍM AŽ VŠE SPLNÍM

MOTIVUJ SE #2

PROČ STUDUJU UČITELSTVÍ

NA CO SE TĚŠÍM PO DOKONČENÍ STUDIÍ

CO CHCI DĚTEM PŘEDAT

CO SE CHCI NAUČIT

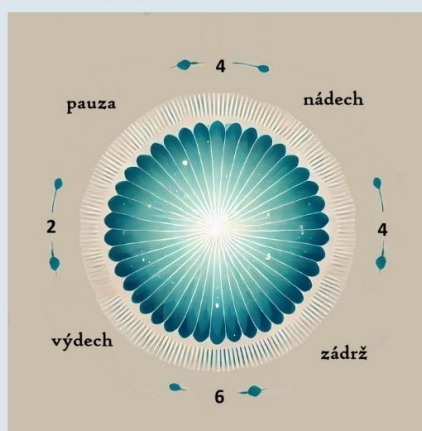
PŘÍLOHA P 6: MINFULNESS

NADECHNI SE #1

DECHOVÉ CVIČENÍ: 4-4-6-2 (UKLIDŇUJÍCÍ RYTMUS)

POMÁHÁ SNIŽIT STRES, ZPOMALIT SRDEČNÍ TEP A NAVODIT POCIT KLIDU.
DÉLKA: 5–10 MINUT (NEBO DÉLE PODLE POTŘEBY)
VHODNÉ KDYKOLIV BĚHEM DNE

1. NÁDECH NOSEM PO DOBU 4 SEKUND
2. ZADRŽ DECH NA 4 SEKUNDY
3. VÝDECH ÚSTY PO DOBU 6 SEKUND
4. PAUZA PO VÝDECHU NA 2 SEKUNDY



OPAKUJ TENTO CYKLUS ALESPŮŇ 5 MINUT. POKUD SE TI ZPOČÁTKU ZDÁ VÝDECH PŘÍLIŠ DLOUHÝ, MŮŽEŠ ZAČÍT S KRATŠÍMI INTERVALY A POSTUPNĚ JE PRODLUŽOVAT.

NAJDI KLIDNÉ MÍSTO:

- POSAĎ SE NEBO SI LEHNI DO POHODLNÉ POZICE. ZAVŘI OČI NEBO JEMNĚ SKLOP ZRAK.

UVOLNI TĚLO:

- UVOLNI RAMENA, ČELIST A PAŽE.

NALAĎ SE NA DECH:

- ZAČNI JEN POZOROVAT SVŮJ PŘÍROZENÝ DECH, BEZ SNAHY HO MĚNIT.

UVĚDOMĚNÍ:

PO SKONČENÍ SI DEJ CHVILKU NA KLIDNÉ VNÍMÁNÍ SVÉHO TĚLA A MYSLI. ZEPTĚJ SE SÁM/SAMA SEBE: JAK SE TEĎ CÍTÍM? CO SE ZMĚNILO?

TIPY PRO MAXIMÁLNÍ EFEKT:

- ✓ DÝCHEJ DO BŘICHA (BRÁNIČNÍ DÝCHÁNÍ), NE DO HRUDNÍKU.
- ✓ POKUD TI MYŠLENKY ODBÍHAJÍ, JEMNĚ JE PŘIVEĎ ZPĚT K RYTMU DECHU.
- ✓ PŘEDSTAV SI NAPŘÍKLAD, ŽE S NÁDECHEM NASÁVÁŠ KLID A S VÝDECHEM ODPLAVUJEŠ NAPĚTÍ.

NADECHNI SE #2

DÝCHÁNÍ DO ČTVERCE

TECHNIKA PRO SNIŽOVÁNÍ STRESU, ZLEPŠENÍ SOUSTŘEDĚNÍ A ZKLIDNĚNÍ MYSLI.

1. NÁDECH NOSEM PO DOBU 4 SEKUND (PŘEDSTAVTE SI, ŽE KRESLÍTE PRVNÍ STRANU ČTVERCE).
2. ZADRŽTE DECH NA 4 SEKUNDY (DRUHÁ STRANA ČTVERCE).
3. VÝDECH ÚSTY PO DOBU 4 SEKUND (TŘETÍ STRANA ČTVERCE).
4. PAUZA (BEZ DECHU) PO DOBU 4 SEKUND (ČTVRTÁ STRANA ČTVERCE).



TIPY PRO EFEKTIVNÍ PRAXI

- ZAVŘETE OČI A VIZUALIZUJTE SI KRESLENÍ ČTVERCE PŘI KAŽDÉM KROKU.
- DÝCHEJTE POMALU A PLYNULE, NEZADRŽUJTE DECH NÁSILÍM.
- SEDNĚTE SI DO POHODLNÉ POLOHY A NAROVNEJTE ZÁDA PRO VOLNÝ PRŮCHOD VZDUCHU

UVĚDOMĚNÍ:

PO SKONČENÍ SI DEJ CHVILKU NA KLIDNÉ VNÍMÁNÍ SVÉHO TĚLA A MYSLI. ZEptej se SÁM/SAMA SEBE: JAK SE TEĎ CÍTÍM? CO SE ZMĚNILO?



[HTTPS://CYCLING.ENERGY/MERENI/DYCHANÍ-DO-ČTVERCE/](https://cycling.energy/mereni/dychani-do-ctverce/)

ZACVIČ SI #1

UČÍŠ SE NA ZKOUŠKY A DLOUHO JSI V JEDNÉ POZICI? PROTÁNI SE
PROTAŽENÍ NA 10–15 MINUT, OPAKUJ KAŽDYCH 45–60 MINUT UČENÍ

BĚHEM KAŽDÉHO CVIKU SE SOUSTŘEĎ NA POMALÝ, HLUBOKÝ DECH

PROTAŽENÍ KRKU

1. POMALU NAKLOŇ HLAVU NA JEDNU STRANU
2. DRŽ 30 SEKUND
3. VYMĚŇ STRANY
4. JEMNĚ PŘEDKLOŇ HLAVU K HRUDI NA DALŠÍCH 30 SEKUND
5. PROTAŽENÍ ZOPAKUJ ALESPŮŇ 2X

PROTAŽENÍ RAMEN A PAŽÍ

1. SPOJ RUCE ZA ZÁDY
2. NATÁHNI JE DOZADU NA 30 SEKUND
3. NATÁHNI PŘED SEBE, POTÉ DO STRANY PŘES HRUDNÍK
4. PROTÁHNI
5. VYMĚŇ RUCE
6. OBĚ RUCE NAHORU
7. NAKLOŇ SE DO STRANY, DRUHÁ STRANA
8. CVIČENÍ ZOPAKUJ

PROTAŽENÍ ZAD A PÁTEŘE

1. SEDNI SI NA ŽIDLI
2. OPŘI SE RUKAMA O KOLENA
3. POSTUPNĚ ZAKULACUJ A PROHÝBEJ ZÁDA (TZV. KOČKA/KRÁVA) – 1 MIN

PROTAŽENÍ TRUPU V SEDĚ

1. RUKU DEJ NA OPAČNÉ KOLENO A ROTUJ TRUP
2. DRŽ 30 SEKUND NA KAŽDOU STRANU

PROTAŽENÍ KYČLÍ A NOHOU (3 MIN)

1. STOJÍCÍ VÝPAD VPŘED, JEDNA NOHA POKRČENÁ, DRUHÁ NATAŽENÁ – 30 SEKUND NA KAŽDOU STRANU.
2. SEZENÍ NA ZEMI, DOTKNI SE PRSTY NATAŽENÝCH NOHOU – DRŽ

NAJDI SI DALŠÍ CVIČENÍ NA INTERNETU A NAPLÁNUJ SI HO:

ODKAZY PRO INSPIRACI:

8 MIN FLOWING STRETCH - WITH LIVE PIANO MUSIC BY MATTEO MYDERWYK I
PAMELA REIF
STUDY BREAK ROUTINE | FOR COLLEGE + HIGH SCHOOL STUDENTS
10 MIN OFFICE LIFE STRETCH, ADVANCED - SITTING A LOT? RELEASE STIFFNESS
& FIX YOUR POSTURE

ZACVIČ SI #2

JÓGOVÉ CVIČENÍ

10 - 15 MINUT

POKUS SE BÝT PLNĚ V PŘÍTOMNÉM OKAMŽIKU

ÚVODNÍ SOUSTŘEDĚNÍ

- SEDNI SI DO POHODLNÉHO SEDU SE ZKŘÍŽENÝMA NOHAMA.
- ZAVŘI OČI A SOUSTŘEĎ SE NA SVŮJ DECH – VNÍMEJ, JAK PROUDÍ NOSEM DOVNITŘ A VEN.
- VĚDOMĚ UVOLNI ČELIST, RAMENA A SVALY NA OBLIČEJI.

POZDRAV SLUNCI

HORSKÁ POZICE (TADÁSANA): STŮJ VZPŘÍMENĚ, CHODIDLA NA ŠÍRKU BOKŮ. VNÍMEJ PEVNOST SVÉHO TĚLA A DECH.

PŘEDKLON (UTTANÁSANA): POMALU SE PŘEDKLOŇ A NECH HLAVU VOLNĚ KLESNOUT. CÍTÍŠ PROTAŽENÍ ZAD A NOHOU.

KOČÍČÍ HŘBET (MARJARIASANA): KLEKNĚTE SI NA VŠECHNY ČTYŘI A POSTUPNĚ STŘÍDAVĚ PROHÝBEJ A KUL ZÁDA. SPOJ TO S DECHEM – NÁDECH PRO PROHNUTÍ, VÝDECH PRO VYHRBENÍ.

POZICE DÍTĚTE (BALÁSANA): SEDNI SI NA PATY, RUCE NATÁHNI DOPŘEDU A ČELO POLOŽ NA PODLOŽKU. VNÍMEJ POCIT KLIDU A BEZPEČÍ.

ZÁVĚREČNÁ RELAXACE – SAVASANA

- LEHNI SI NA ZÁDA
- RUCE VOLNĚ PODÉL TĚLA, DLANĚ VZHŮRU
- VNÍMEJ KONTAKT SVÉHO TĚLA S PODLOŽKOU
- UVĚDOM SI POCIT KLIDU A UVOLNĚNÍ – SOUSTŘEĎ SE NA KAŽDÝ NÁDECH A VÝDECH.

NAJDI SI DALŠÍ CVIČENÍ NA INTERNETU A NAPLÁNUJ SI HO:

MEDITUJ #1

BODY SCAN – MEDITACE ZAMĚŘENÁ NA VNÍMÁNÍ TĚLA (10–20 MINUT)

- LEHNI SI NA ZÁDA NEBO SE POHODLNĚ POSAĎ
- RUCE VOLNĚ POLOŽ PODÉL TĚLA NEBO NA STEHNA
- ZAVŘI OČI A NĚKOLIKRÁT SE ZHLUBOKA NADECHNI A VYDECHNI, ABYS ZKLIDNIL/A MYSL

2. SKENOVÁNÍ TĚLA

- POSTUPNĚ VĚNUJ POZORNOST JEDNOTLIVÝM ČÁSTEM TĚLA.

NOHY: ZAČNI PRSTY U NOHOU. VNÍMEJ TEPLA, CHLAD, MRAVENČENÍ NEBO COKOLI JINÉHO. POMALU POSTUPOJ PŘES CHODIDLA, NÁRTY, KOTNÍKY A LÝTKA.

STEHNA A PÁNEV: VŠÍMEJ SI TLAKU, KTERÝ CÍTÍŠ PŘI KONTAKTU S PODLOŽKOU. VNÍMEJ TĚŽKOST NEBO LEHKOST V TĚCHTO PARTIÍCH.

BŘÍCHO A HRUDNÍK: SLEDUJ POHYB PŘI DÝCHÁNÍ. CÍTÍŠ NAPĚTÍ, SEVRĚNÍ NEBO KLID?

ZÁDA: ZAMĚŘ SE NA HORNÍ I DOLNÍ ČÁST ZAD. VNÍMEJ, KDE JSOU TVÉ SVALY NAPJATÉ NEBO UVOLNĚNÉ.

RUCE: PROJDI DLANĚ, PRSTY A ZÁPĚSTÍ. VNÍMEJ PŘÍPADNÉ TEPLA, CHLAD NEBO TLAK.

KRK A HLAVA: VŠÍMEJ SI SVALŮ V KRKU, ČELISTI A OBLIČEJI. VNÍMEJ, JAK SE UVOLŇUJÍ.

- POKUD NARAZÍŠ NA NAPJATÉ MÍSTO, PŘEDSTAV SI, ŽE S KAŽDÝM VÝDECHEM SE NAPĚTÍ UVOLŇUJE.

PŘESUŇ POZORNOST ZPĚT NA DECH

UVĚDOM SI, JAK SE TVÉ TĚLO NYNÍ CÍTÍ – KLIDNĚJŠÍ, TEPLEJŠÍ, UVOLNĚNĚJŠÍ.

AŽ BUDEŠ PŘIPRAVEN/A, POMALU OTEVŘI OČI A VĚNUJ CHVÍLI TOMU, ABYS VNÍMAL/A PŘÍTOMNÝ OKAMŽIK.

NAJDI SI DALŠÍ CVIČENÍ NA INTERNETU A NAPLÁNUJ SI HO:

MEDITUJ #2

SEDAVÁ MEDITACE, DECH, SMYSLY A VJEMY

CÍL: ZKLIDNIT MYSL, POSÍLIT VNÍMÁNÍ PŘÍTOMNÉHO OKAMŽIKU A UVOLNIT NAPĚTÍ

1. PŘÍPRAVA

- SEDNI SI NA ŽIDLI NEBO POLŠTÁŘ SE VZPŘÍMENÝMI ZÁDY.
- POLOŽ RUCE VOLNĚ NA STEHNA NEBO DO KLÍNA.
- ZAVŘI OČI (NEBO JE NECHEJ LEHCE POOTEVŘENÉ) A UVOLNI RAMENA.
- ZAMĚŘ SVOU POZORNOST NA DECH.

2. VĚDOMÉ VNÍMÁNÍ SMYSLŮ

SLUCH:

- POSLOUCHEJ ZVUKY KOLEM SEBE – VZDÁLENÉ, BLÍZKÉ, HLASITÉ I TICHÉ. NEHODNOŤ JE, JEN JE VNÍMEJ.

HMAT:

- VNÍMEJ DOTYK SVÉHO TĚLA S PODLOŽKOU NEBO ŽIDLÍ. VŠÍMEJ SI TLAKU, TEPLA ČI CHLADU.

ČICH:

- POKUD CÍTÍŠ NĚJAKOU VŮNI, VĚNUJ JÍ PLNOU POZORNOST.

CHUŤ:

- VNÍMEJ, JAKÉ POCITY MÁŠ V ÚSTECH – SUCHO, SLINY, ZBYTKOVOU CHUŤ.

ZRAK:

- SLEDUJ HRU SVĚTLA A STÍNŮ NEBO VNÍMEJ DETAILS KOLEM SEBE.

3. ZAKONČENÍ (2-3 MIN)

VRAŤ SE ZPĚT K DECHU.

UVĚDOM SI, JAK SE TVÉ TĚLO CÍTÍ – VNÍMEJ KLID, TEPLLO NEBO UVOLNĚNÍ.

S NÁDECHEM SI UVĚDOM NOVÝ ZAČÁTEK, S VÝDECHEM UVOLNI NAPĚTÍ.

OTEVŘI OČI A CHVÍLI ZŮSTAŇ V KLIDU, NEŽ SE VRÁTÍŠ KE SVÝM AKTIVITÁM.

NAJDI SI DALŠÍ CVIČENÍ NA INTERNETU A NAPLÁNUJ SI HO:

BĚŽ VEN

ZAJDI SI NA PROCHÁZKU DO LESA NEBO V OKOLÍ, VYPLŇ PROVÁZEJÍCÍ ÚKOLY

POPIŠ PROSTŘEDÍ V KTERÉM JSI ČAS ZTRÁVIL/A

CO TĚ ZAUJALO

CO TI NEVYHOVOVALO A CO BY JSI ZLEPŠIL/A

NAPLÁHNUJ SI DALŠÍ VÝLET

KDY:

KAM:

CÍL:

VYTVOŘ SI MYŠLENKOVOU MAPU

PROSTOR VYUŽIJ PRO TVORBU MYŠLENKOVÉ MAPY. USPOŘÁDEJ SI
MYŠLENKY NEBO ÚKOLY TAK, ABY NA SEBE NAVAZOVALY.

NA TÉTO TRÁNCE NAJDEŠ NÁVOD "JAK NA TO"

[HTTPS://1URL.CZ/YJZTO](https://1URL.CZ/YJZTO) NEBO SI VYTVOŘ MAPU ZDE:

[HTTPS://WWW.MINDMUP.COM/](https://WWW.MINDMUP.COM/)

5 MINUTOVÝ ZÁPIS

NASTAV SI ODPOČET 5 MINUT A VYPIŠ SE ZE SVÝCH MYŠLENEK

CO TĚ TRÁPÍ, CO MÁŠ NA
SRDCI NEBO JEN CO MÁŠ V
MYSLI. VŠE VYPIŠ.

PŘÍLOHA P 7: ZÁVĚR – POMOC

KAM SE OBRÁTIT, KDYŽ POTŘEBUJI POMOC?

I přes veškerou snahu o zvládnutí stresu a náročných situací mohou někdy nastat okamžiky, kdy je potřeba obrátit se na odbornou pomoc. Nezapomínejte, že hledat podporu je znakem síly a zodpovědnosti. Zde jsou tipy, kam se můžete obrátit:

1. Univerzitní poradenství

- Psychologické poradenství pro studenty a zaměstnance UTB - řešení problémů spojených se studiem, nepříjemných situacích mezi studenty i v osobním životě
- <https://poradenstvi.utb.cz/psychologicke-poradenstvi/>

2. Linka důvěry (anonymní a nonstop podpora)

- Linka bezpečí: 116 111
- Linka důvěry: +420 284 016 666
- Linka SOS Zlín: +420 577 431 333 nebo +420 778 400 170
- Bílý kruh bezpečí: 116 006

3. Webové platformy a aplikace

- Nepanikař – aplikace s praktickými tipy na zvládání úzkosti, deprese a paniky
- Webový terapeut - <https://app.terapie.cz/>

4. Lékaři a odborné pracoviště

Pokud pocítujete dlouhodobou úzkost, deprese nebo vážnější psychické obtíže, je vhodné obrátit se na:

- Praktického lékaře, který vám dá doporučení ke specialistovi.
- Psychologa nebo psychoterapeuta – pomohou se zvládáním stresu, úzkosti nebo jiných potíží.
- Psychiatra – pokud se potýkáte s dlouhodobějšími obtížemi.

5. Podpora blízkých

- Sdílejte své pocity s přáteli, rodinou nebo spolužáky. Někdy už jen to, že se svěříte, vám může ulevit.

Pamatujte:

Je normální požádat o pomoc. Pečujte o svou duševní pohodu stejně, jako pečujete o své fyzické zdraví. Každý krok směrem k lepší psychické pohodě je důležitý.

PŘÍLOHA P 8: DOTAZNÍK

Dotazník o stresu a psychohygieně

Dobrý den, věnujte prosím několik minut svého času vyplnění následujícího dotazníku. Dotazník je anonymní a údaje budou využity výhradně pro účely bakalářské práce na téma PSYCHOHYGIENA V ŽIVOTĚ BUDOUCÍHO UČITELE MŠ. Prosím věnujte pozornost doplňujícím informacím v otázkách. Vyplnění trvá 5-10 minut. Děkuji

1 Studujete obor učitelství pro mateřské školy?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- ☐ Ano, prezenční forma (pokračujte na otázky 2 a 3, poté na 6. otázku) ☐ Ano, kombinovaná forma (přeskočte na otázky 4 a 5, poté na 6. otázku) ☐ Ne (v tomto případě prosím dotazník dále nevyplňujte)

2 V jaké věkové kategorii se nacházíte?

Nápověda k otázce: *pro prezenční studenty*

- ☐ 20 - 25 let ☐ 26 - 30 let ☐ 31 - 40 let ☐ 41 - 50 let ☐ 51 a více

3 V jakém ročníku studia se nacházíte?

Nápověda k otázce: *pro prezenční studenty (po zodpovězení pokračujte na 6. otázku)*

- ☐ 1. ročník Bc. studia ☐ 2. ročník Bc. studia ☐ 3. ročník Bc. studia ☐ Navazující Mgr. studium
☐ Jiná (prosím uveďte)

4 V jaké věkové kategorii se nacházíte?

Nápověda k otázce: *pro kombinované studenty*

- ☐ 20 - 25 let ☐ 26 - 30 let ☐ 31 - 40 let ☐ 41 - 50 let ☐ 51 a více

5 V jakém ročníku studia se nacházíte?

Nápověda k otázce: *pro kombinované studenty*

- ☐ 1. ročník Bc. studia ☐ 2. ročník Bc. studia ☐ 3. ročník Bc. studia ☐ Navazující Mgr. studium
☐ Jiná (prosím uveďte)

6 Jak často se cítíte ve stresu během studia?

Nápověda k otázce: *Vyberte možnost, která nejvíce odpovídá vaší zkušenosti.*

- ☐ vůbec ☐ pouze občas ☐ často ☐ velmi často

7 Jaká je vaše aktuální schopnost zvládat stres?

Nápověda k otázce: *Vyberte možnost, která nejvíce odpovídá vaší zkušenosti.*

- ☐ výborná ☐ dobrá ☐ dostatečná ☐ nedostatečná

8 Jak přibližně dlouho trvá, než dokážete se stresem během studia efektivně vyrovnat?

Nápověda k otázce: *Odhadněte průměrný časový rámec, který potřebujete k úspěšnému zvládnutí stresové situace.*

- ☐ Do 5 minut ☐ Do 10 minut ☐ Do 30 minut ☐ Více než 30 minut

9 Co považujete za největší zdroj stresu během studia?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ☐ Náročnost studijních požadavků | ☐ Časový tlak | ☐ Práce při studiu | ☐ Zdravotní problémy | ☐ Skloubení osobního a studijního života |
| ☐ Obavy ze selhání | ☐ Nedostatek praxe | ☐ Nedostatek teoretických znalostí | ☐ Práce s dětmi | ☐ Bližící se konec studia |

10 Jaké vnímáte rozdíly v náročnosti studia mezi studenty prezenční a kombinované formy?

Nápověda k otázce: *Krátke popište, zda existují rozdíly mezi těmito skupinami studentů.*

11 Slyšeli jste někdy pojem PSYCHOHYGIENA?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- ☐ Ano, techniky psychohygieny používám ☐ Ano, ale techniky nevyužívám ☐ Nejsem si jistý ☐ Ne

12 Jaké techniky používáte k zvládání stresu?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu nebo více odpovědí

- | | | | | |
|--|--|--|---|---|
| ☐ Poslech hudby | ☐ Meditace | ☐ Čas s přáteli | ☐ Spánek | ☐ Sportovní aktivity |
| ☐ Relaxace | ☐ Metody MINDFULNES | ☐ Pobyť v přírodě | ☐ Kreativní činnosti (kreslení, psaní apod.) | |

13 Jak často se věnujete uvolnění stresu?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- ☐ Pravidelně, několikrát týdně ☐ Pravidelně, 1-2x týdně ☐ Nepravidelně, dle potřeby ☐ Párkrát ročně ☐ Nevěnuji se

14 Myslíte, že by vám k lepšímu zvládání stresu pomohl soubor předpřipravených aktivit psychohygieny (metody relaxace a mindfulness)?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- ☐ Ano, potřebuji pomoci s organizací aktivit ☐ Ne, zvládám vše sám ☐ Možná

15 Rozuměli jste všem předepsaným otázkám?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- ☐ Ano ☐ Ne ☐ Byly neúplné

16 Odpovídali jste vždy pravdivě?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- ☐ Ano ☐ Ne

Děkuji za vyplnění dotazníku!