

**MENDELOVA UNIVERZITA V BRNĚ  
INSTITUT CELOŽIVOTNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ**

**ZÁVĚREČNÁ PRÁCE**

**BRNO 2015**

**MARTINA KOSŤUKOVÁ**

**Mendelova univerzita v Brně  
Institut celoživotního vzdělávání**

**Profesní stres a jeho porovnání u učitelů předmětů  
všeobecných a odborných**  
Závěrečná práce

Vedoucí práce:  
Mgr. et Mgr. Lucie Foltová

Vypracovala:  
Ing. Martina Košťuková

Brno

## Čestné prohlášení

Prohlašuji, že jsem práci: Profesní stres a jeho porovnání u učitelů předmětů všeobecných a odborných vypracoval/a samostatně a veškeré použité prameny a informace uvádím v seznamu použité literatury. Souhlasím, aby moje práce byla zveřejněna v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách ve znění pozdějších předpisů a v souladu s platnou *Směrnicí o zveřejňování vysokoškolských závěrečných prací*.

Jsem si vědom/a, že se na moji práci vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., autorský zákon, a že Mendelova univerzita v Brně má právo na uzavření licenční smlouvy a užití této práce jako školního díla podle § 60 odst. 1 autorského zákona.

Dále se zavazuji, že před sepsáním licenční smlouvy o využití díla jinou osobou (subjektem) si vyžádám písemné stanovisko univerzity, že předmětná licenční smlouva není v rozporu s oprávněnými zájmy univerzity, a zavazuji se uhradit případný příspěvek na úhradu nákladů spojených se vznikem díla, a to až do jejich skutečné výše.

V Brně dne:

.....

podpis

Poděkování:

Ráda bych poděkovala Mgr. et Mgr. Lucii Foltové za odborné vedení této práce. Dále poděkování patří i respondentům středních škol, kde mi bylo průzkumné šetření umožněno.

## Abstrakt

Závěrečná práce se zabývá identifikací rozdílů v prožívání stresu u učitelů všeobecných a odborných předmětů. V teoretické části práci je vymezen pojem stres, jsou popsány jeho projevy, dopady, a je navrženo několik možností, jak stresu předcházet. Část práce je věnována vymezení specifík profese pedagoga a stresu vyplývajícího z tohoto povolání. Z praktické části práce vyplynulo, že existují rozdíly ve vnímání stresu mezi učiteli všeobecných a učiteli odborných předmětů. Na stresovém zatížení se podílejí různé faktory, které nejsou závislé pouze na psychickém založení konkrétního pedagoga. V závěru byly navrženy některé preventivní zásady, které by mohly pomáhat učitelům se zvládnutím a předcházením stresu z výkonu jejich povolání.

Klíčová slova: komunikace, pedagog, stres, učitel odborného předmětu, učitel všeobecného předmětu.

## Abstract

This diploma work aims to identify the differences in work stress experience between specialized pedagogues and pedagogues teaching general subjects. In the theoretical part of this work, the term „stress“ itself is defined along with its symptoms, consequences and possible ways of its avoidance. The next chapter of this work discusses the specifics of the pedagogue job and sheds a light on the types of stress this occupation might result into. In the practical part of the work, a few differences in stress perception have been identified between the two categories of pedagogues. There are many factors, that play their part in a stress load of a person, with not all of them being dependent on the person's psychical condition and resistance. Towards the end of this work, a few precautionary approaches have been suggested to help avoiding stress resulting from the teacher's occupation.

Key words: communication, pedagogue, stress, specialized pedagogue, teacher of a general subject.

Obsah:

1	Úvod	1
2	Cíle závěrečné práce	2
3	Materiál a metodika	3
4	Současný stav řešené problematiky	4
4.1	Stres a jeho vymezení	4
4.1.1	Reakce na stres	4
4.1.2	Dopady stresu na lidský organismus a psychiku	6
4.2	Profesní stres	6
4.3	Učitelská profese se zaměřením na učitele všeobecných předmětů a odborných předmětů	9
4.3.1	Požadavky na osobnost a schopnosti učitele	9
4.3.2	Stresové faktory v učitelské profesi	10
4.3.3	Zvládání stresu v učitelské profesi	12
5	Praktická část – srovnání stresového zatížení učitelů všeobecných a odborných předmětů	15
5.1	Metodika průzkumu	15
5.2	Interpretace výsledků průzkumu	16
6	Diskuze	27
7	Doporučení pro pedagogickou praxi	29
8	Závěr	30
9	Seznam použité literatury	31
10	Seznam příloh	33

# 1 ÚVOD

Povolání učitele patří k psychicky náročným povoláním podobně jako jiné profese společně označované jako pomáhající. Pedagogové se každý den potýkají kromě stresu spojeného s výkonem povolání i s jinými náročnými situacemi, které vyplývají z jejich životních situací. Mimo vyučování a vzdělávání žáků mají povinnost vytvářet vyučovací hodiny a vést a rozvíjet sociální interakce se žákem, kolegy, rodiči. Mimo to se od pedagogů očekává, že půjdou žákům příkladem a budou jim vzorem. Ohodnocení práce pedagoga navíc není mnohdy odpovídající. Požadavky na učitele jsou poměrně vysoké, značná pracovní zátěž je spojená s ohrožením jejich psychického a fyzického zdraví.

Záměrem této práce tak bude zabývat se problematikou stresu v učitelské profesi, a to u učitelů všeobecných předmětů, ale i u učitelů odborných předmětů. Práce bude rozdělena na část teoretickou a část praktickou. V teoretické části bude nejprve zmíněno, co je to stres a jak se projevuje, jakým způsobem působí na lidský organismus a jak na něj reaguje. Další kapitola se bude věnovat profesnímu stresu jako specifickému případu stresu. Následující kapitola se již zaměří na problematiku učitelské profese a jejich nároků a také na specifický stres související s profesí učitele a také na možnosti jeho zvládnutí a prevence. V praktické části práce pak bude realizováno dotazníkové šetření u učitelů odborných a všeobecných předmětů se záměrem zjistit jejich stresové zatížení. Zároveň budeme porovnávat stresové zatížení učitelů odborných a všeobecných předmětů.

## 2 CÍLE ZÁVĚREČNÉ PRÁCE

Cílem závěrečné práce je identifikovat rozdíly v prožívání stresu a porovnat stresové zatížení mezi učiteli všeobecných předmětů a odborných, tedy zjistit, zdali učitelé odborných předmětů zažívají ve své učitelské profesi větší míru stresu než učitelé všeobecných předmětů. Dílčími cíli práce jsou:

- zjistit, zdali existuje rozdíl v tom, jaké podoby stresu zažívají učitelé odborných předmětů a učitelé všeobecných předmětů;
- zjistit, zdali používají učitelé odborných a všeobecných předmětů nějaká preventivní opatření pro zvládnání stresu a jestli je mezi nimi nějaký rozdíl.

### **Cíl teoretické části práce**

Cílem teoretické části práce bude poskytnout relevantní teoretickou základnu pro zpracování praktické části práce, tedy shrnout nejdůležitější teoretické poznatky týkající se stresu a pak také učitelské profese a stresu v učitelské profesi.

### **Cíl praktické části práce**

Cílem praktické části za pomoci průzkumu dotazníkovým šetřením identifikovat případné rozdíly mezi stresovým zatížením učitelů odborných a všeobecných předmětů a používáním preventivních opatření pro zvládnání stresu a na základě zjištěných informací případně navrhnout pro danou skupinu možná nápravná a preventivní opatření.

Pro naplnění cíle praktické části práce byly stanoveny tyto dílčí otázky:

**Otázka 1:** Zažívají učitelé odborných předmětů ve své práci větší míru stresu než učitelé všeobecných předmětů?

**Otázka 2:** Zažívají učitelé odborných předmětů ve své práci odlišné formy stresu a jiné důsledky stresu než učitelé všeobecných předmětů?

**Otázka 3:** Jaké používají učitelé odborných i všeobecných předmětů preventivní strategie zvládnání stresu a existuje mezi učiteli v tomto rozdíl?



### **3 MATERIÁL A METODIKA**

Pro naplnění cílů práce bude v teoretické části využito odborných publikací a článků, legislativy, internetových zdrojů zaměřených na problematiku stresu a pedagogickou práci.

Metodikou teoretické části práce bude studium odborných literárních pramenů a jejich analýza, srovnávání a syntéza zjištěných poznatků.

Praktická část práce bude zpracována za pomoci kvantitativní strategie průzkumného šetření. To bude realizováno na Střední škole zemědělské a lesnické ve Frýdku - Místku, Střední škole přírodovědné a zemědělské v Novém Jičíně, Vyšší odborné škole a Střední odborné škole zemědělsko-technické Bystřice nad Pernštejnem, České zemědělské akademii v Humpolci, kde respondenty budou tvořit učitelé všeobecných a učitelé odborných předmětů nezávisle na jejich věku, pohlaví a délce praxe. Po vytvoření dotazníku na základě dodržení pravidel jeho správné tvorby, budou následně osloveni pedagogové s prosbou o účast na průzkumu a budou jim osobně předány dotazníky. Dotazování je realizováno v měsíci dubnu, kdy následně budou dotazníky opět vysbírány a zkompletovány (vyřazeny chybně nebo neúplně vyplněné). Výsledky dotazníkového šetření budou zpracovány jednoduchými statistickými metodami v programu MS Excel a vyneseny do sloupcových grafů a znázorněny v relativních hodnotách.

## 4 SOUČASNÝ STAV ŘEŠENÉ PROBLEMATIKY

### 4.1 Stres a jeho vymezení

Termín stres (angl. napětí, zátěž) je možné si vykládat a definovat z různých úhlů pohledů. Např. kanadský endokrinolog H. Selye tento termín použil jako první pro označení typických fyziologických projevů, kterými organismus odpovídá na různé zátěže. Z psychologického pohledu lze na stres nahlížet jako na stav nadměrného zatížení nebo ohrožení. Psychologické pojetí stresu je tedy rozsáhlejší než pojetí biomedicínské (Vágnerová, 2004). Stres tak lze obecně popsat jako všeobecný jev, který způsobují odlišně kladené nároky, s nimiž se musí lidé vyrovnávat s odlišnou naléhavostí (Nakonečný, 1996).

V rámci vymezení stresu je vhodné zmínit zde i pojem stresor. Ten prezentuje v podstatě vliv, který negativně působí na jedince a stres způsobuje. Stresor může působit jak interindividálně, tak intraindividálně. Tedy stresor u jednoho člověka vyvolá stres, ale u druhého člověka ten samý stresor takto působit nemusí (Nakonečný, 1996).

Nakonečný (1996) stresory rozděluje na psychické, fyzické a sociální. Psychickým stresorem může být např. hádka s partnerem, úmrtí v rodině, velký strach o někoho či z něčeho, potlačovaný vztek, permanentní spěch aj. Fyzický stresor může představovat např. velký hluk nebo nízká okolní teplota. Sociální stresory prezentují speciální případ, tzv. silných afektů působících v sociálních interakcích či nemožnost přizpůsobit se těmto interakcím (např. šikana na pracovišti, nešťastné partnerské vztahy). Platí však, že např. přílišný hluk může poškodit sluch (fyzický stresor), ale může negativně působit i v oblasti psychické. Takto se mohou rozvíjet mnohé další sekundární důsledky.

Stres je možné rozdělit na takzvaný eustres a distres. „*Ten první představuje stres pozitivní. Například v situacích, kdy máme velkou radost, až nám z toho buší srdce. Tento stres je našemu tělu skutečně prospěšný a měli bychom si ho užívat nejlépe několikrát denně. Ten druhý našemu organismu škodí.*“ (Ptáček, Kuželová, 2010).

#### 4.1.1 Reakce na stres

Reakce na stres je možné popsat v rámci několika po sobě následujících fází (Vágnerová, 2004):

- 1) **Fáze uvědomění zátěže** – tj. prožívání a interpretace určité situace jako stresové. Postup, jakým člověk potenciálně stresovou situaci vnímá, je závislý od jeho zkušeností, momentálního stavu, schopnostech, ovšem i sociální opoře, kterou má.
- 2) **Fáze aktivace psychických obranných reakcí** – např. prostřednictvím popírání skutečnosti, tendencí se izolovat od stresové situace apod.
- 3) **Fáze aktivace fyziologických reakcí** – fyziologické adaptační mechanismy jsou započaty psychickými stimuly (mohou být stimulovány ale i somaticky). První tři fáze jsou po sobě hodně rychle.
- 4) **Fáze zvládnání (copingu)** – jde o přizpůsobivé, aktivní techniky vyrovnávání se se stresem probíhající na vědomé úrovni. Většinou jde o aktivní řešení stresových situací. Obvykle se rozlišují dva základní způsoby zvládnání (copingu):
  1. Zvládnání zaměřené na řešení problému.
  2. Zvládnání zaměřené na zlepšení emoční bilance, tj. na eliminaci negativních prožitků, které nejsou vyřešitelné např. smrt blízkého člověka.

Většinou se lidé umí vyrovnat i s intenzivním stresem natolik efektivně, že se už následující fáze nerozvinou. Pokud jedinec nezvládne stresovou situaci zvládnout, tj. když nebyl coping dostatečně účinný, následují další fáze.

- 5) **Fáze prvních chorobných příznaků** – tedy uvědomění si, že jde o důležitější a trvalejší problémy.
- 6) **Fáze diagnostikování stresem podmíněné poruchy** – mnohdy jde o psychosomatické onemocnění (tělo somatizuje psychické problémy – typicky bolesti zad, hlavy apod.).

Selye (1956 in Nakonečný, 1996) hovoří ještě o jiných reakcích na stres ve smyslu jejich vlivu na fyziologickou reakci organismu v podstatě na jakoukoliv zátěž. Během toho může docházet k vytváření adaptačního syndromu, který má tři fáze:

- poplachovou reakci (mobilizace obranných sil organismu),
- rezistenci (přizpůsobení se)
- a vyčerpání (zhroucení adaptace při přetrvávající zátěži).

V dřívějších dobách působily především takové stresory jako je horko, těžká zranění, otravy aj. Až v posledních dobách se začaly přidávat i stresory psychické, protože i na ty organismus reaguje stejně.

#### 4.1.2 Dopady stresu na lidský organismus a psychiku

Stres se může projevovat obou rovinách (Ptáček, Kuželová, 2010):

- **Tělesné příznaky stresu** – nechutenství nebo naopak tendence k přejídání, potíže s trávením, pálení žáhy, bolesti u srdce, srdeční arytmie, přerušovaný spánek či potíže s usínáním, přetrvávající únava, bolesti hlavy, nevysvětlitelné svalové křeče, impotence nebo frigidita, nespecifické zdravotní potíže.
- **Duševní příznaky stresu** – podrážděnost k ostatním, problémy se soustředěním, výpadky paměti, nervozita, neklid, popudlivost, pocity bezradnosti a neschopnosti vyrovnávat se s běžnými problémy, pocity neustálého neúspěchu, nezáměr o kontakty s lidmi či přáteli, strach z budoucnosti, pocit déletrvajícího psychického napětí, pocity strachu, bázně a nejistoty.

Rozdělovat je však také třeba, jestli jde o dopady krátkodobého stresu nebo dlouhodobého stresu. Dlouhodobý stres má ještě mnohem závažnější dopady. Může mít závažné až fatální dopady téměř na všechny oblasti lidského života. Dlouhodobý stres může způsobit vážné fyzické potíže a choroby, velmi negativně působí na lidskou psychiku, ale i na osobní a rodinné vztahy. Stres při svém dlouhotrvajícím působení funguje tak, že pomalu, ale jistě nabourává lidský život a zdraví a oslabuje jej na všech sférách, až do úplného vyčerpání. Se stresem se pak díky tomu dávají do souvislosti i taková onemocnění, jako např. zvýšený vysoký krevní tlak, nemoci oběhového systému (například infarkt myokardu, cévní onemocnění), bolesti hlavy a migrény, onemocnění trávicího traktu (například žaludeční vředy), revmatická artritida, kožní choroby (akné či zhoršená hojivost), bolesti v oblasti páteře, nádorová a onkologická onemocnění (Ptáček, Kuželová, 2010).

#### 4.2 Profesní stres

V souvislosti s dnešní uspěchanou dobou je otázka stresu na pracovišti poměrně aktuální, neboť většina lidí tráví v zaměstnání jednu třetinu dne (někdo i více). Práce lidi velmi často naplňuje, představuje podstatu jejich života a získání potřebných finančních prostředků. Díky práci máme pravidelnou společenskou interakci, práce poskytuje zdroj vlastního statusu nebo identity, je zdrojem aktivity aj. Ovšem v práci také zažíváme dost často různé stresující situace.

Za stresující pracovní prostředí lze podle Evropské agentury pro bezpečnost a ochranu zdraví (OSHA, 2007, a. 1) považovat takové prostředí „...*kde nároky na pracovníka převyšují jeho skutečné schopnosti a on není schopen mu odolávat*“.

V prohlášení Evropské agentury pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci (OSHA) z roku 2007 jsou pak vymezeny některé základní a obecné příčiny pracovního stresu, které se mohou týkat i učitelské profese. Jedná se o:

- Nejistota v pracovních podmínkách spojená s nejistotou na trhu práce, strach ze ztráty zaměstnání.
- Pozbývání jistot kvůli novým formám pracovních smluv, např. ubývání ochrany před výpovědí, krácení dovolené, požadavky na práci přesčas, práce na zkrácený úvazek a smlouvy na dobu určitou.
- Dlouhá pracovní doba a větší požadavky na pracovní výkon (nárůst produktivity a navazující „zhuštění“ pracovní náplně).
- „Zeštíhlení“ firem a outsourcing (rušení pracovních míst a oddělení).
- Zvyšující se emocionální náročnost práce (vyžaduje pořád vyšší stupeň sociálních/emocionálních kompetencí; jako následek sociálních změn se práce s žáky stává náročnější).
- Neslučitelnost profesního a (osobního) rodinného života.

Ovšem to není všechno, příčin pracovního stresu může být mnohem více (OSHA, 2007):

- **pracovní atmosféra** (nebo kultura práce) – vytváření neustálého tlaku na pracovní výkon; zvyšování požadavků na pracovníky, práce přes čas, udržení si pracovního zařazení, ocenění od vedení, motivující pracovní atmosféra aj.;
- **pracovní klima** – jestli jsou v práci pracovníci zavalováni prací nebo se v práci naopak nudí, nebo jestli jsou v práci vystaveni fyzickému nebezpečí (např. napadení žákem), eventuálně nebezpečným chemikáliím (učitelé odborných předmětů – chemie) nebo hluku;
- **kontrola** – jestli si pracovníci mohou svou práci plánovat alespoň zčásti podle sebe, jestli se mohou účastnit na rozhodování;
- **vztahy na pracovišti** – vztahy s kolegy, s vedením, šikana na pracovišti (bossing, mobbing či diskriminace – kvůli pohlaví, věku, etnickému původu aj.);
- **změny** – jestli jsou pracovníci s dostatečným předstihem informováni o změnách a jestli se zdají být naplánovány správným směrem, jestli mají pracovníci podporu při jejich prosazování, jestli mají pocit, že jsou vystaveni neustálým změnám, nebo že by naopak byly potřeba, ale nedějí se;

- **pracovní role** – jak dobrý přehled mají pracovníci o své pracovní náplni, jestli musí pracovníci zastávat i práci, kterou nemají v popisu práce;
- **podpora od kolegů a nadřízených** – adekvátní odměna za práci, jestli je kritika práce pracovníků konstruktivní nebo jsou pracovníci neustále jen kritizováni, pomlouvání, jejich práce je znehodnocována aj.;
- **školení k získání dovedností k výkonu jejich práce** – jestli jsou pracovníci dostatečně vzdělání pro výkon svého povolání a mají dovednosti nezbytné k výkonu své práce, nebo jestli mají podporu vedení při zvyšování kvalifikace a vzdělání.

Ovšem problematika pracovního stresu může být dosti složitá, protože nepochybně jiné stresující faktory působí na podnikatele a jiné na řadové zaměstnance. Podobně lze předpokládat, že jinak budou stresově zatíženi učitelé, jinak dělníci, jinak umělci apod. Stresující může být i velká snaha o kariéru. Lidé, kteří nastupují do pracovního procesu, mají jistá očekávání a ambice, ovšem pokud v jejich zaměstnání nedochází k jejich naplňování, jsou z toho stresováni. Stresující může být i kontakt s lidmi, v tomto případě s žáky (dětmi), ať už ve smyslu, že učitel ve svém zaměstnání musí přicházet do styku s velkým množstvím lidí (např. na úradech, prodavačky) nebo jsou naopak od lidí izolováni (izolace od dospělých aj.). I když se to netýká přímo učitelů, stres může způsobovat i práce na směny a nepravidelnost v spánku (Křivohlavý, 2003).

Dučaiová a Litvínová (2013) pak zmiňují ještě konflikty, které jsou nesprávně řešené, neřešené či příliš časté. Vznikají často kvůli špatně nebo nejasně upraveným organizačním pravidlům, ale také díky nevhodné personální politice při obsazování klíčových pozic. Na stres může mít vliv i neobjektivní hodnocení a odměňování, nesrozumitelné hodnocení, které vytváří zvýšenou rivalitu mezi pracovníky či narušuje osobní vztahy a spolupráci. Zdrojem stresu může být nevhodný styl řízení, tzn. nesprávné řízení času a pomalé rozhodování, utajování skutečností, neúměrně časté kontroly plynoucí z nedůvěry ve schopnosti učitelů, pověřování banálními úkoly bránícími dosáhnout významnějších pracovních cílů učitele. Stres mohou způsobovat i nevhodné osobnostní rysy pro dané povolání, tzn. učitel, který snadno podléhá stresu, perfekcionista, příliš soutěživí lidé s velkou snahou vyniknout, nedůvěrou vůči ostatním aj.

Pokud takové stresové zatížení v práci přetrvává, může mít za následek zhoršující se pracovní výkonnost a může mít negativní vliv i na bezpečnost na

pracovišti a podněcovat vznik zdravotních problémů. U pracovníků může způsobovat negativní postoj k práci a pokles jejich výkonnosti. Mohou mít až nechuť chodit do práce, sklony prodlužovat přestávky, chodit pozdě do práce nebo do hodin. Mohou zažívat celkový sociální útlum, přestat mít zájem o hodnocení ostatními, může to vést k nárůstu konfliktů mezi kolegy (až k šikaně). Dalším dopadem mohou být problémy s rozhodováním, nerozhodnost v řízení práce, domácnosti, nadměrné zaměřování se na maličkosti nebo lhostejnost k práci a povinnostem. Stres může vést až ke změně osobnosti z otevřené na samotářskou, ze společenské na stranící se společnosti aj. (Dučaiová, Litvínová, 2013).

### **4.3 Učitelská profese se zaměřením na učitele všeobecných předmětů a odborných předmětů**

Jak uvádí Vališová a Kasíková (2007) je skoro nemožné obecně definovat náplň práce pedagoga. Pedagogická profese náleží k tradičním intelektualizovaným profesím. Podstatou učitelství je především účast na předávání kulturního dědictví z jedné generace na druhou a uvádění nových generací do světa dospělých. Pedagog se musí neustále celoživotně vzdělávat, ovládnout různé dovednosti, které se v průběhu doby podstatně mění. Okolnosti povolání a požadavky vůči pedagogické profesi se mění tak, jak se proměňuje život společnosti a všech těch, na které se většina výchovného úsilí zaměřuje – děti a mládež.

#### **4.3.1 Požadavky na osobnost a schopnosti učitele**

Požadavky na pedagogy vymezuje u nás **Zákon č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících**, ve znění pozdějších předpisů. Ten v § 2 (zákon č. 563/2004 Sb., 2004) vymezuje pedagogického pracovníka jako toho, „...*kdo koná přímou vyučovací, přímou výchovnou, přímou speciálně pedagogickou nebo přímou pedagogicko-psychologickou činnost přímým působením na vzdělávaného, kterým uskutečňuje výchovu a vzdělávání na základě zvláštního právního předpisu; je zaměstnancem právnické osoby, která vykonává činnost školy, nebo zaměstnancem státu, nebo ředitelem školy, není-li k právnické osobě vykonávající činnost školy v pracovněprávním vztahu nebo není-li zaměstnancem státu.*“

Pedagogem může být ten, kdo splňuje podmínku plné způsobilosti k právním úkonům, odborné kvalifikace pro přímou pedagogickou činnost, bezúhonnost, zdravotní způsobilost a prokázání znalosti českého jazyka (Zákon č. 563/2004 Sb., 2004). U

pedagogů středních škol pak zákon (Zákon č. 563/2004 Sb., 2004) uvádí, že na středních školách mohou vyučovat pouze ti učitelé, kteří mají odbornou kvalifikaci učitel všeobecně vzdělávacích předmětů středních škol. Tuto kvalifikaci získává učitel vysokoškolským vzděláním získaným studiem v akreditovaném magisterském studijním programu (konkrétně viz § 9 tohoto Zákona). Učitel odborných předmětů na střední škole musí mít vzdělání trochu jiné (jiné studijní programy).

Ovšem nejsou to jen zákonné požadavky, které musí učitel splňovat. Učitelská profese si klade velké nároky na osobnost a jeho pedagogické kompetence. Pedagog musí být schopný i např. v plánování a přípravě (dovednosti tvorby výukových cílů aj.), realizace vyučovací hodiny (schopnosti potřebné ke zdárnému zapojení žáků do vzdělávací činnosti), řízení vyučovací jednotky (pro udržení pozornosti žáků), dovednosti k udržení pořádku a řešení nevhodného chování žáků, hodnocení prospěchu žáků, sebereflexi (se záměrem jejího zlepšení). Na základě toho lze v podstatě vymezit pedagoga jako jedince řídícího pedagogický proces. Pedagog by tak měl mít podobné kompetence jako každý jiný manažer (Kalhoust, Obst, 2000).

Jak je vidět, pedagog musí oplývat nejen odbornými kompetencemi, ale i kompetencemi sociálně-psychologickými; schopnost naslouchat, být přirozeně komunikativní, řešit problémy konstruktivně, zvládnout žáky uvolnit a uklidnit, měl by mít kladný vztah k lidem i k sobě samému, být ohleduplný, tolerantní, citlivý, umět ocenit i kritizovat, být organizačně schopný a zvládat záměrně usměrňovat a regulovat interpersonální vztahy i vztah k sobě samému (Vališová, Kasíková, 2007). To všechno (ale bylo by možné nalézt i další požadavky) nemusí být pedagogovi vlastní, mnozí na sobě musí pracovat, aby tyto dovednosti a schopnosti měli, což může být samo o sobě poměrně stresujícím faktorem učitelské profese.

#### **4.3.2 Stresové faktory v učitelské profesi**

Stres je součástí učitelské profese. Stresem učitelů se už zabývalo několik různých autorů. Už v roce 1987 např. Kyriacou (1987) shrnul desetileté výzkumy ohledně stresu u učitelů a jejich ohrožení syndromem vyhoření, kde potvrdil důležitost a užitečnost zkoumání této problematiky se záměrem snížení hladiny stresu učitelů ve školách. Výzkumy (viz. Židková, Martínková, 2004) zaměřující se na psychickou pracovní zátěž uvádějí opakovaně na prvních místech mezi exponovanými povolání mimo zdravotnických profesí i učitele. Za hlavní zdroje stresu souvisejícího s výkonem učitelské profese bývají označovány tyto (Holeček, 2015):



- žáci se špatnými postoji k práci a s nedostatečnou motivací k práci,
- špatná všeobecná kázeň žáků a vyučování,
- časté změny v organizaci školy, změny učebních programů,
- nevyhovující pracovní podmínky (často zřejmě nemožnost zlepšení finančního hodnocení v práci),
- časový tlak,
- konflikty se spolupracovníky,
- nedostatečná společenská prestiž profese učitele.

Více než polovina pedagogů má v důsledku svého povolání potíže s fyzickou kondicí (větší únavnost, krátkodobá nemocnost), vegetativní disregulací (bolesti hlavy, závratě, pocení, mdloby, zhoršené zvládnání horka, chladu). Subjektivní psychické problémy mají skoro tři čtvrtiny učitelů. Mimo to pedagogové obecně velmi málo regenerují. U pedagogů se mohou vyskytnout i profesní poruchy hlasu (jde o jedinou diagnózu, kterou lze uznat jako nemoc z povolání u pedagogů). Pokud je stresové zatížení nadměrné či dlouhodobé, může se pak negativně odrazit v motivaci k práci, ve vztazích na pracovišti, v únavě, napětí, zdravotních rizicích (Šolar, 2011). Židková a Martínková (2004) ještě upozorňují na zjištěnou zajímavost, že učitelé sami nevnímají svou pracovní činnost – výuku – za příliš zatěžující, ale stresují je vnější okolnosti jejich profese, které mají souvislost s nespecifickým stresem na pracovišti.

Navíc u učitelů také dost často platí, že si udržují nezdravý životní styl, který je zatížen nesprávnými praktikami zvládnání stresu – kofein, cigarety, nedostatek pohybu (Židková, Martínková, 2004). Hanif (2004) pak došel k zjištění, že existuje významná negativní korelace mezi stresem učitelů a jejich pracovní výkonností a efektivitou jejich práce. Jeho výzkum rovněž prokázal, že existují podstatné rozdíly mezi státními a soukromými školami (v míře stresu učitelů). Učitelé státních škol vykazovali vysokou míru stresu, nízký pracovní výkon a nízkou efektivitu práce srovnání s učiteli soukromých škol. Korelace byla zjištěna i mezi stresem učitelů, jejich pracovním výkonem a některých demografických proměnných, jako např. jejich rodinným stavem, počtem studentů v jejich třídě, výší jejich platu, věkem a pracovními zkušenostmi učitelů, které mají rovněž na jejich stres a pracovní výkon vliv. Hanif a kol. (2011) ještě doplnili, že vliv na stresové zatížení učitelů má i pohlaví učitele, rodinné zázemí a předchozí pracovní zkušenosti.

### 4.3.3 Zvládání stresu v učitelské profesi

Při zvládání zátěže v učitelském povolání sehrávají důležitou roli osobnostní charakteristiky učitelů jako je přístup k životu, sebejistota a psychická odolnost, naučený optimismus a pesimismus, smysluplnost života a smysl pro humor (Šolar, 2011). Ve všech životních situacích můžeme uplatnit tři východiska ke zvládání stresu (Hennig, Keller, 1996):

1. snížit počet stresových situací během pracovního dne,
2. zmírnit emoční vzrušení, které se dostavuje se stresem,
3. změnit způsob zacházení se stresovými situacemi, které nemohu ovlivnit (např. změnou postoje, užíváním relaxačních cvičení).

Stres zvládají nejhůře učitelé, kteří jsou příliš úzce zaměřeni na jeden definovaný cíl. U takových pedagogů je riziko, že budou považovat tento cíl za jediný smysl života a budou na něj bezprostředně zaměřeni. Pro takové osobnosti je nezbytné, aby nahlíželi na život v širším zorném úhlu pohledu, aby neulpěli jen v jedné jeho rovině. Platí, že učitelé, kteří jsou schopni nebrat úspěch za nejvyšší cíl svého života, ale vnímají jej pouze jako vedlejší produkt své práce, jsou celkem odolnější k psychickému vyhoření. V praxi to znamená nelpět na výsledcích své výchovné a vzdělávací činnosti a rovněž žít i osobní život. Po příchodu z práce se nezabývat pracovními záležitostmi (Šolar, 2011).

Vyhnout se stresovým situacím nelze, ale určitými pravidly a dodržováním duševní hygieny lze předcházet stresovým situacím (Nešpor, 2007):

- **Udržovat kvalitní mezilidské vztahy** – kvalitní mezilidské vztahy působí jako nárazník nebo ochrana proti profesionálnímu stresu. Je důležité mít stabilní rodinné zázemí a udržovat dobré vztahy mezi kolegy v práci. Lidé též profese bývají schopni si lépe porozumět, projevovat si pochopení a sdílet praktické zkušenosti.
- **Pracovat pouze s podstatnými informacemi** – aby nedocházelo k zahlcování a probírání méně důležitých informací. Pedagog by se měl naučit identifikovat nedůležité informace a zvládat jen potřebné a důležité pracovní úkony.
- **Komunikace v rámci pracovního týmu a rodiny** – k uspokojování základních sociálních potřeb patří i komunikační dovednosti ve vztahu ke kolegům i žákům (např. umění trpělivě naslouchat, vcítit se, nalézat kompromisy, vhodně používat humor).

- **Sebeuvědomění** – když se pedagog vidí jen jako nedokonalý stroj, který je třeba pořád opravovat, nikdy nebude spokojen a bude více ve stresu. Je třeba se naučit sebelásce. Z toho vyplývá klást si realistické cíle, jak pracovní povahy, tak i v osobním životě a klást si dosažitelné cíle. Schopnost dobře si sám sebe uvědomovat usnadňuje včasné uvědomění si příznaků stresu, vyčerpání nebo prvotní známky nějakého onemocnění.
- **Dodržování hranic mezi prací a soukromím** – odolnost vůči stresu posilují i kvalitní zájmy a záliby, které nesouvisejí s učitelským povoláním a které umožňující obnovu sil. Vymezení hranic mezi soukromím a prací je nezbytné kvůli odpočinku. Pokud se učitel zabývá prací i doma, nemůže proběhnout kvalitní odpočinek. Mezi kvalitní záliby se ale neřadí sledování televize (to spíše vzbuzuje pocity strachu a obavy – tzv. syndrom špatného světa). Doporučuje se spíše uklidňující hudba, pobyt na čerstvém vzduchu, kontakt s domácími zvířaty aj.
- **Zvládat negativní emoce a projevovat emoce a humor** – i když to může být složité, k užitečným strategiím patří i smích a humor, který rovněž zvyšuje odolnost vůči stresu. Neagresivní a ohleduplný humor může navíc uvolnit napětí a ulehčovat komunikaci i týmovou práci. Smích způsobuje v těle mnoho změn a má tak současně komunikační i autoregulační význam.
- **Vyhnout se alkoholu, tabáku a kofeinu** – stres nesnižují, ale často ho zvyšují (např. tepovou frekvenci, krevní tlak apod.), i když to může být provázeno dočasnou subjektivní úlevou.
- **Přiměřené a vhodné tělesné cvičení** – tělesná cvičení zvyšuje tepovou i dechovou frekvenci, při cvičení se odbourávají látky uvolňované při stresu. Po cvičení se navíc mnohdy spontánně dostavuje stav relaxace. Přiměřeně intenzivní cvičení či práce navíc zbavují úzkosti i deprese. Hovoří se rovněž o pozitivním vlivu tělesné aktivity na duševní výkonnost
- **Samoléčení a odborná pomoc** – starost o vlastní zdraví je důležitá. Pokud učitel onemocní, měl by léčení věnovat patřičnou pozornost. Je však nezbytné umět rozeznat, kdy se může člověk léčit sám a kdy už je třeba vyhledat odbornou pomoc.

- **Optimalizace životního stylu** – taktně, ale důrazně odmítat neúměrné pracovní zatížení. Přepracovaný učitel by si neměl přibírat práci, dokud nezvládne tu předchozí.
- **Relaxační techniky** – přirozenou strategií prevence a zvládnání neúměrného stresu jsou relaxační a meditační techniky (autogenní trénink, jóga, řízené dýchání apod.).
- **Životospráva** – pro duševní zdraví a výkonnost je nezbytné mít dostatek spánku, ale i pravidelně pít aj.
- **Rituály** – některé postupy mají mimo praktické užitečnosti i rituální složku, např. sprcha na konci pracovní doby nebo převlečení se do jiného oblečení mohou pomoci oddělit práci od soukromého života.

Dučaiová a Litvínová (2013, s. 21) navíc doporučují v rámci prevence stresu v zaměstnání:

- *lepší vymezení náplně pracovních míst, požadavků, pravomocí, zodpovědnosti,*
- *posílnění oboustranné komunikace se zaměstnanci a zlepšení jejich informovanosti,*
- *prevence konfliktů anebo jejich včasné a objektivní řešení,*
- *úprava pracovního prostředí (nevhodného prostorového uspořádání, nepříznivého osvětlení, hluku), které může znemožňovat dostatečnou koncentraci na práci,*
- *zdokonalení výběru a rozmísťování zaměstnanců s cílem snížení výskytu osobních konfliktů, neuspokojené seberealizace, neprofesionality a nedostatečné spolupráce,*
- *změny ve vedení lidí, především častější, ale i lépe poskytované hodnocení, možnost zaměstnanců podílet se na rozhodování a řešení pracovních problémů,*
- *úprava režimu pracovní doby umožňujícího lepší rovnováhu mezi pracovním a mimopracovním životem, např. zvýšit důraz na pravidelný výběr dovolené,*
- *tréninky manažerů a dalších zaměstnanců zaměřené na podporu efektivní komunikace, plánování a hodnocení pracovního výkonu, produktivního řešení konfliktů, management času a využívání pracovní doby“.*

## 5 PRAKTICKÁ ČÁST – SROVNÁNÍ STRESOVÉHO ZATÍŽENÍ UČITELŮ VŠEOBECNÝCH A ODBORNÝCH PŘEDMĚTŮ

V praktické části budeme identifikovat případné rozdíly v prožívání stresu u konkrétních učitelů a to u učitelů všeobecných a odborných předmětů.

### Cíl průzkumu

Cílem průzkumné části je identifikace rozdílů mezi stresovým zatížením učitelů odborných a všeobecných předmětů. Dále se budeme zabývat používáním preventivních opatření pro zvládnání stresu a navržením nápravných a preventivních opatření pro danou skupinu na základě zjištěných informací.

Pro praktickou část práce byly stanoveny tyto otázky:

**Otázka 1:** Zažívají učitelé odborných předmětů ve své práci větší míru stresu než učitelé všeobecných předmětů?

**Otázka 2:** Zažívají učitelé odborných předmětů ve své práci odlišný stres a jiné důsledky stresu než učitelé všeobecných předmětů?

**Otázka 3:** Jaké používají učitelé odborných i všeobecných předmětů preventivní strategie zvládnání stresu a existuje mezi učiteli v tomto rozdíl?

### 5.1 Metodika průzkumu

Pro naplnění cíle průzkumu byl zvolen dotazník. Chráska (2007, s. 163) definuje dotazník jako „...způsob písemného kladení otázek a získávání písemných odpovědí. Kladené otázky se mohou vztahovat buď k jevům vnějším (např. názory učitelů na zaváděná organizační opatření), nebo k jevům vnitřním (např. postoje, motivy, citové stavy apod.). Samotný dotazník je soustava předem připravených a pečlivě formulovaných otázek, které jsou promyšleně seřazeny, a na které dotazovaná osoba (respondent) odpovídá písemně“.

Dotazník byl zvolen zejména proto, že záměrem průzkumu je získat odpovědi od většího množství učitelů. K výhodám dotazníku patří nižší časová a ekonomická náročnost, nedochází k ovlivňování respondentů a respondenti spíše uvěří anonymitě výzkumu. Na druhou stranu písemné dotazování s sebou nese riziko nižší návratnosti, nelze kontrolovat, kdo a jak pravdivě vyplňuje dotazník, respondenti nemusí otázky správně pochopit atd.

Pro tento průzkum bylo zvoleno neosobní dotazování. Při vytváření dotazníku bylo zohledňováno, pro jakou konkrétní cílovou skupinu (učitelé středních škol) bude.

Zvolenou variantou byl strukturovaný dotazník, tedy takový, ve kterém jsou přesně formulované otázky, jejichž vyplňování probíhá v daném pořadí. Otázky v dotazníku jsou polouzavřené a uzavřené. Polouzavřené otázky jsou takové, u nichž jsou respondenti nabídnuty nejen předem stanovené odpovědi, ale i možnost odpovědi vlastní, nejsou-li nabízené varianty vyhovující. U uzavřených otázek jsou nabídnuty přesné odpovědi, ze kterých si respondent musí vybrat.

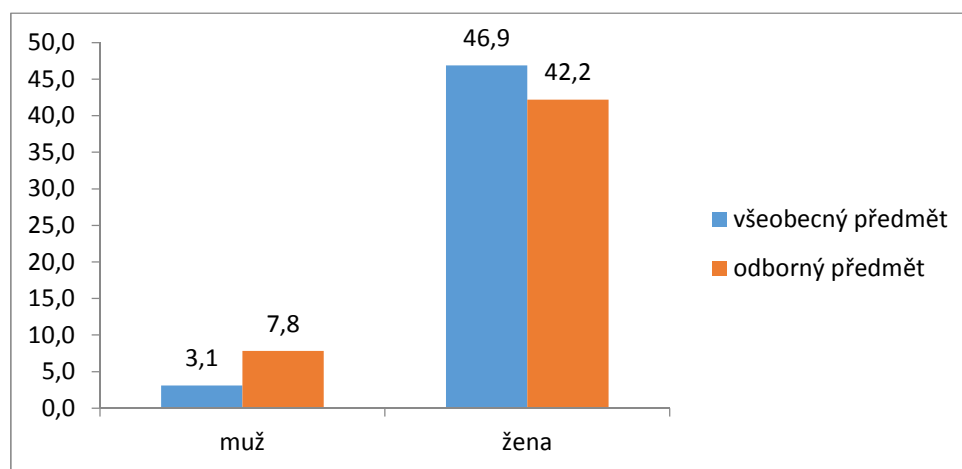
V úvodu dotazníku jsou učitelé seznámeni se záměrem průzkumu, s názvem práce, a rovněž jsou ujištěni o naprosté anonymitě. Respondenti se navíc dozvědí, jakým způsobem mají dotazník vyplňovat. Prvních několik otázek je informativních, další pak jsou samotné průzkumné dotazy.

Respondenty jsou učitelé středních škol z Moravskoslezského kraje a kraje Vysočina. Vzhledem k zaměření práce je pozornost věnována učitelům všeobecných a odborných předmětů. Dotazování probíhalo v průběhu měsíce března a dubna 2015, následně jsme výsledky zpracovány do přehledných tabulek a vynesli do sloupcových grafů.

Rozdáno bylo celkem 76 dotazníků, kompletně vyplněných se vrátilo 64, návratnost tedy byla 84,2 %. Nyní již budou prezentovány konkrétní výsledky.

## 5.2 Interpretace výsledků průzkumu

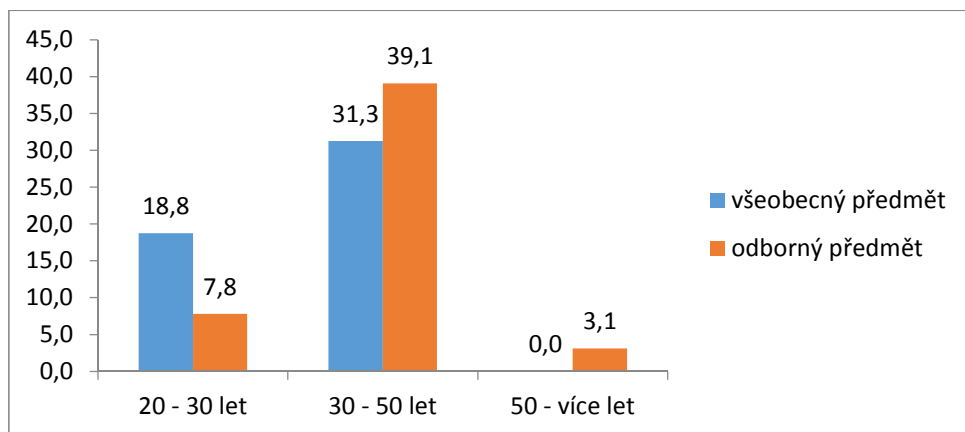
### 1. Jste:



**Graf 1.** Pohlaví respondentů (vlastní zpracování v %).

Celých 89,1 % respondentů tvořily ženy, zbylých 10,9 % pak muži, což je pro učitelskou profesi poměrně typické.

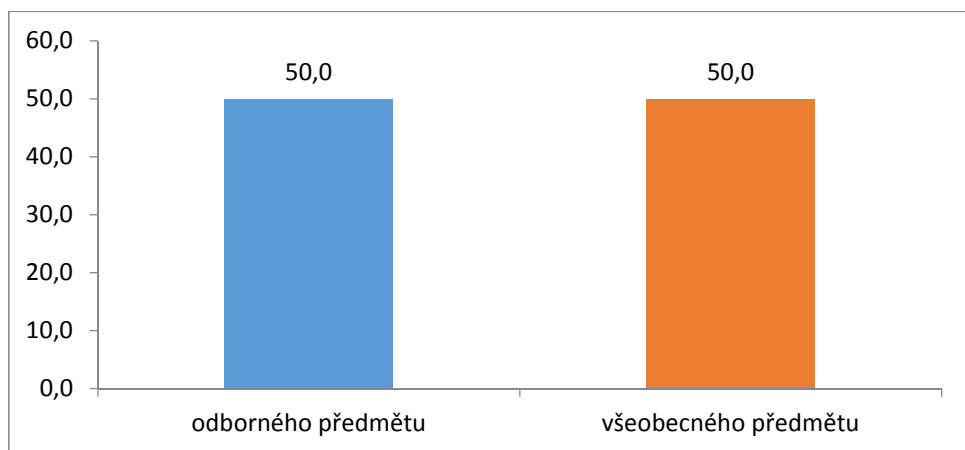
## 2. Je Vám:



**Graf 2** Věk respondentů (vlastní zpracování v %).

Nejvíce dotázaných učitelů bylo ve věku 30 až 50 let (70,4 %), dále bylo 26,6 % respondentů ve věku 20 až 30 let a zbylých 3,1 % bylo ve věku 50 a více let. Mezi učiteli odborných a všeobecných předmětů nebyl žádný signifikantní věkový rozdíl.

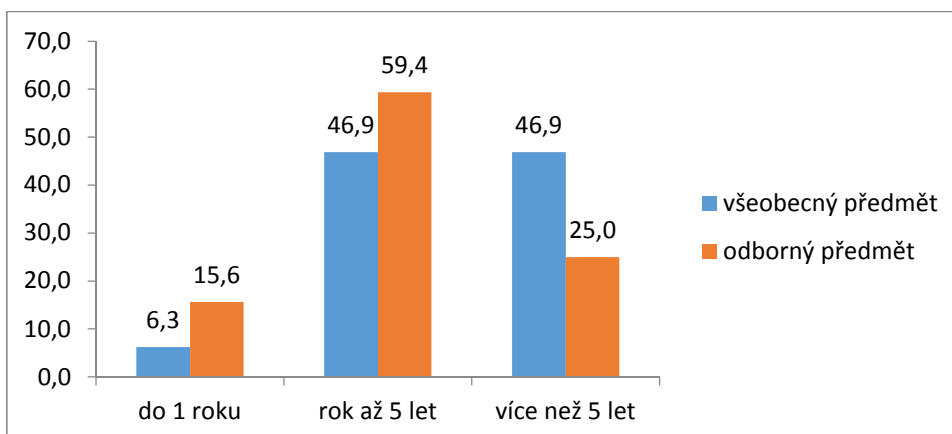
## 3. Jste učitelem?



**Graf 3.** Učební zaměření respondentů (vlastní zpracování v %).

V rámci dotazníkového šetření se podařilo získat stejný počet respondentů – učitelů odborných předmětů (50,0 %) a stejný počet respondentů – učitelů všeobecných předmětů (50,0 %).

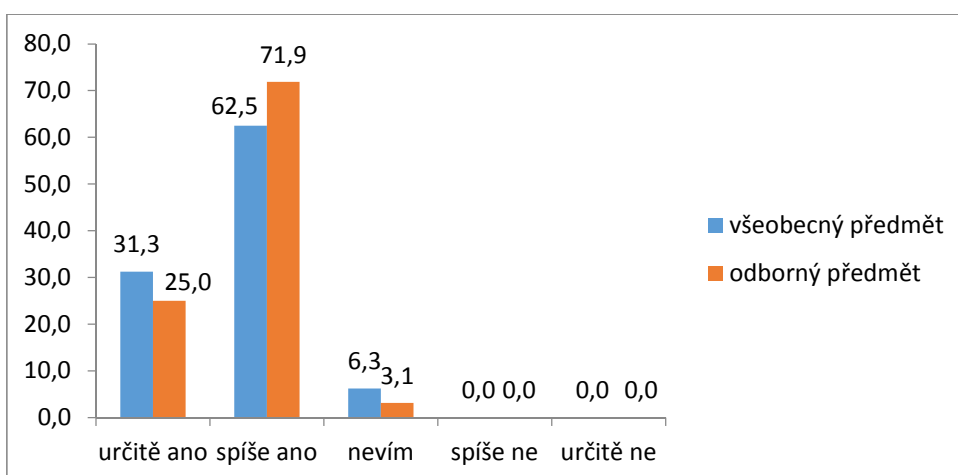
#### 4. Jak dlouho pracujete jako učitel odborného/všeobecného předmětu?\*



**Graf 4.** Délka praxe (vlastní zpracování v %).

Nejčastější odpovědí (jak u učitelů odborných, tak i u učitelů všeobecných předmětů) byla odpověď rok až pět let, dále bylo na druhém místě nejvíce respondentů s délkou praxe nad 5 let a nejméně pak učitelů s délkou praxe do jednoho roku. Mezi učiteli všeobecných předmětů bylo stejně učitelů s délkou praxe mezi 1 až 5 lety a nad 5 let, mezi učiteli odborných předmětů převládali ti s délkou praxe mezi 1 až 5 lety.

#### 5. Pociťujete stres v souvislosti s výkonem Vašeho povolání (při vyučování, při přípravě na hodiny, při kontaktu s žáky)?



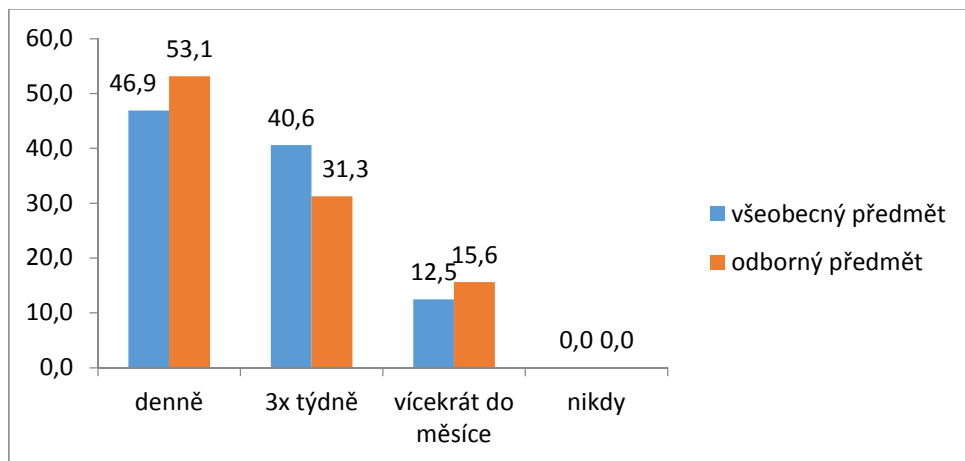
**Graf 5.** Stresové zatížení učitelů (vlastní zpracování v %).

Žádný z respondentů na tuto otázku neodpověděl, že by se v zaměstnání nesetkával se stresem. Většina dotázaných zvolila možnost „spíše ano“. Mezi



odpověďmi učitelů odborných předmětů a odpověďmi učitelů všeobecných předmětů byly drobné rozdíly

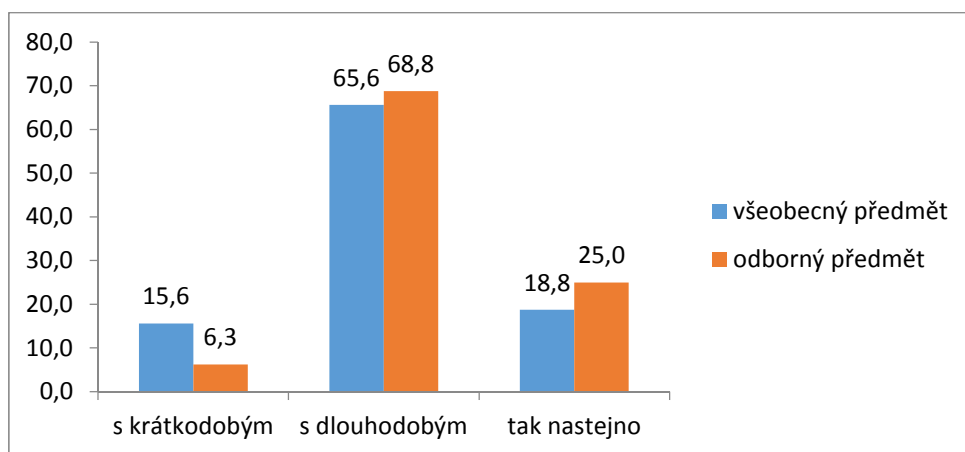
## 6. Jak často pociťujete stres v souvislosti s výkonem Vašeho povolání?



**Graf 6.** Jak často prožíváte stres? (vlastní zpracování v %).

Stres je dle Grafu 6 zřejmě u učitelů na denním pořádku. Nejvíce jich odpovědělo, že stres zažívají denně. Byla to nejčastější odpověď u učitelů odborných předmětů i u učitelů všeobecných předmětů. Druhou nejčastější odpovědí bylo, že stres pociťují zhruba 3× do týdne (dohromady 35,9 % ze 100%), ostatní uvedli, že pociťují stres několikrát do měsíce. Odpověď nikdy nevedl žádný z respondentů.

## 7. Se kterým z typů stresu se v souvislosti se svým povoláním setkáváte?

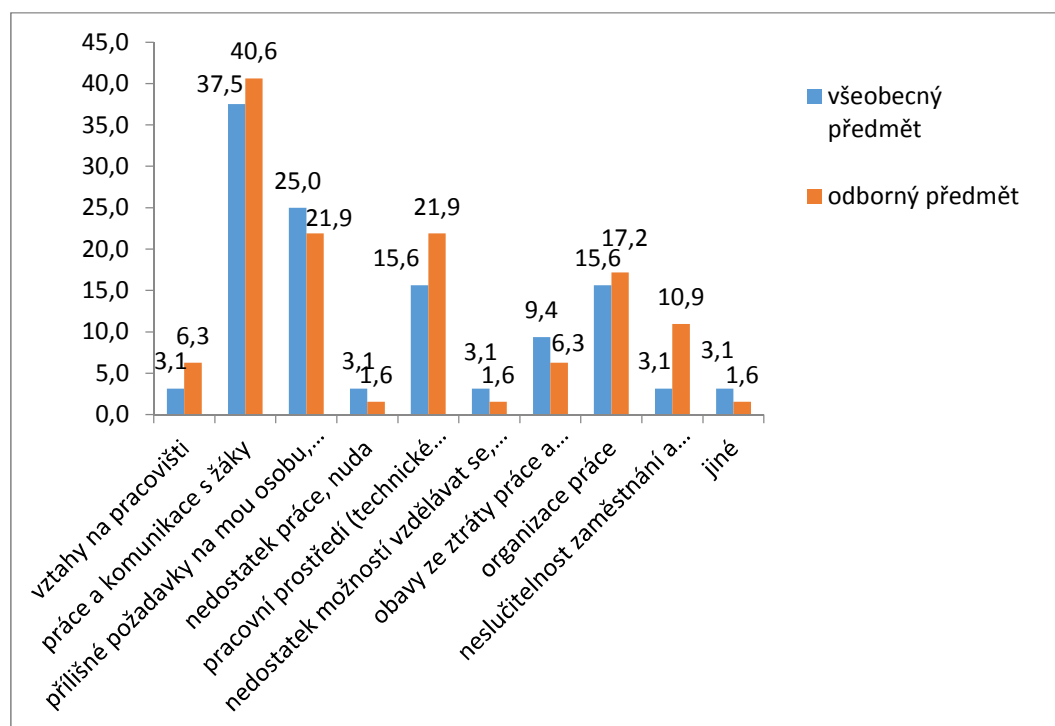


**Graf 7.** Typy stresu, působící z časového hlediska (vlastní zpracování v %).

Učitelé odborných předmětů i učitelé všeobecných předmětů potvrdili, že u nich převažuje zejména dlouhodobý stres. Druhou nejčastější odpovědí i obou typů učitelů

bylo, že je to tak nastejno, tedy i dlouhodobý i krátkodobý stres. Krátkodobý stres působí více na učitele odborných předmětů, ovšem učitelé všeobecných předmětů pociťují více dlouhodobý stres, nebo oba dva podobně. Pořadí odpovědí bylo u učitelů odborných i všeobecných předmětů shodné.

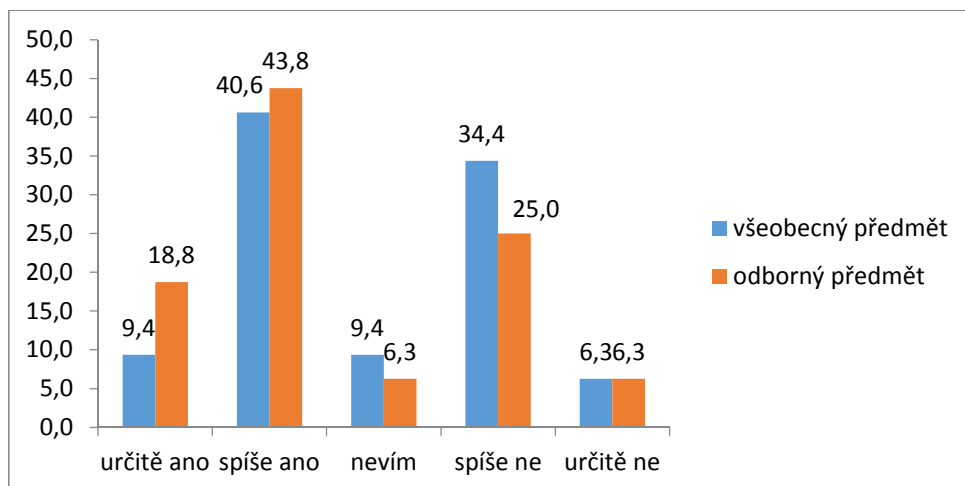
## 8. Co je příčinou stresu na Vašem pracovišti (můžete zvolit více možností)?



**Graf 8.** Příčiny stresu (vlastní zpracování v %).

Zde mohli učitelé zvolit více odpovědí současně, proto jsou výsledky zobrazeny tak, aby u každé varianty bylo jasné, kolik ze 100 % respondentů ji zvolilo. Díky tomu lze říci, že nejvíce učitele stresuje práce a komunikace s žáky (78,1 %). Byla to nejčastější odpověď jak u učitelů odborných, tak i u učitelů všeobecných předmětů. Dále učitelé uváděli, že je stresují přílišné požadavky na jejich osobu a přemíra práce (46,9 %), a pracovní prostředí (37,5 %). Zde bylo možno zaznamenat mírné rozdíly, kdy učitelé odborných předmětů zvolili tuto a předchozí odpověď ve stejné četnosti (21,9 %), kdežto u učitelů všeobecných předmětů bylo stejně respondentů pro tuto odpověď, ale i pro odpověď organizace práce (15,6 %), která se obecně umístila na 4. místě. Další odpovědi už volili učitelé v menší míře.

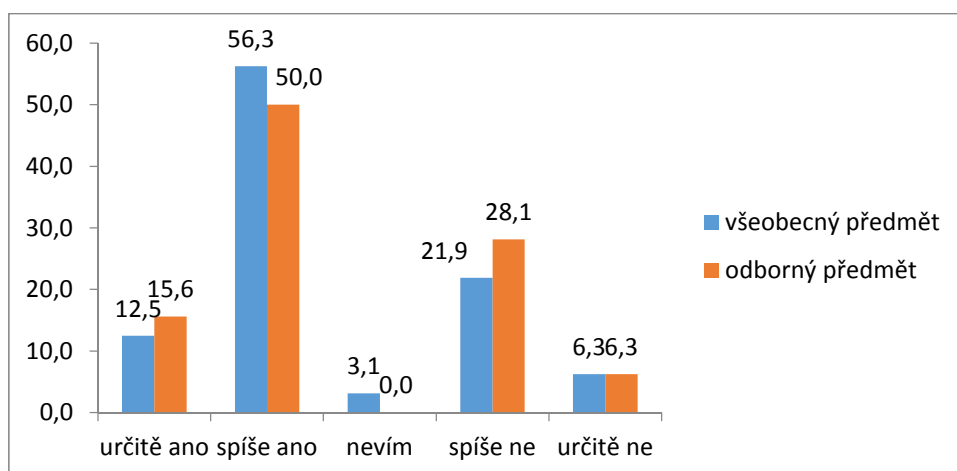
## 9. Řekl/a byste, že Vámi vyučovaný předmět Vaše žáky baví?



**Graf 9.** Zájem žáků o vyučovaný předmět (vlastní zpracování v %).

Většina respondentů se shodla na tom, že jejich předmět žáky baví. Nejčastěji odpovídali, že je spíše baví, dále pak, že je spíše nebaví. Třetí nejčastější odpovědí bylo, že jejich žáky jimi vyučovaný předmět určitě baví, učitelé odborných předmětů odpovídali častěji, že žáky jejich předmět více baví. Zbývajících 6,3 % z obou skupin pak, že jejich žáky jimi vyučovaný předmět určitě nebaví. V jednotlivých kategoriích jsme zaznamenali odlišné odpovědi u učitelů odborných i všeobecných předmětů, kromě odpovědi, že si učitelé myslí, že žáci mají zvýšený zájem o jejich předmět, kde se určitá část respondentů shodla na tom, že žáky jejich předmět nezajímá.

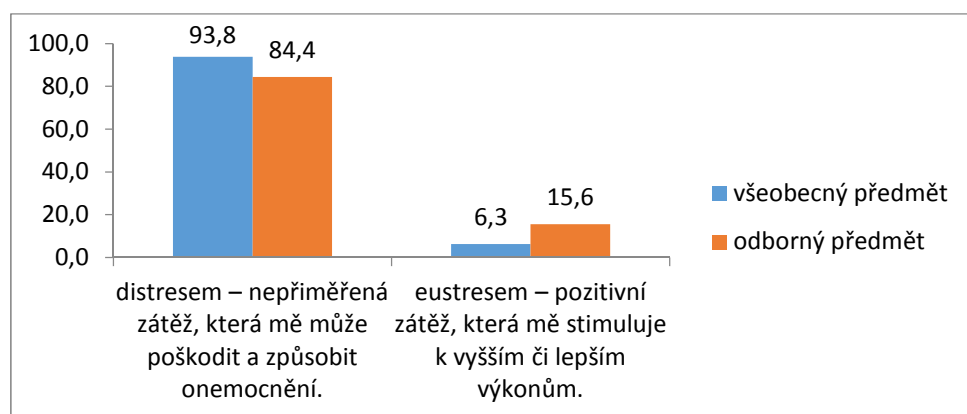
## 10. Má přístup a zájem žáků o Váš předmět vliv na to, jestli Vás pak práce stresuje či zatěžuje?



**Graf 10.** Vliv přístupu žáků na stresové zatížení učitelů (vlastní zpracování v %).

Učitelé odborných i všeobecných předmětů se shodli na tom, že zájem jejich žáků o jimi vyučovaný předmět má vliv na jejich stres z práce. Celkem 9 učitelů uvedlo, že to má určitě vliv, dalších 35 pak, že to má spíše vliv na jejich stres z práce. Jen 1 učitel uvedl, že neví, dalších 16 pak uvedlo, že to vliv spíše nemá a zbylí 4 učitelé pak, že to určitě vliv nemá. Odpovědi učitelů byly obdobné.

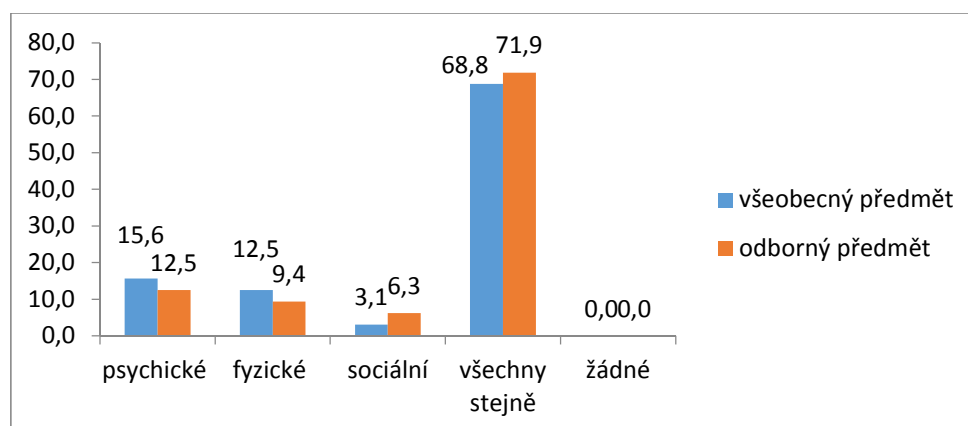
### 11. V souvislosti s výkonem Vaší práce se setkáváte více s:



**Graf 11.** Typy stresu, které působí na učitele (vlastní zpracování v %).

Jak učitelé odborných předmětů (84,4%) tak i učitelé všeobecných předmětů (93,8 %) se shodli, že se v práci setkávají spíše s distresem – tedy nepřiměřenou zátěží. Celkem takto odpověděla většina respondentů. Zbytek uvedl, že se převážně setkávají s eustresem.

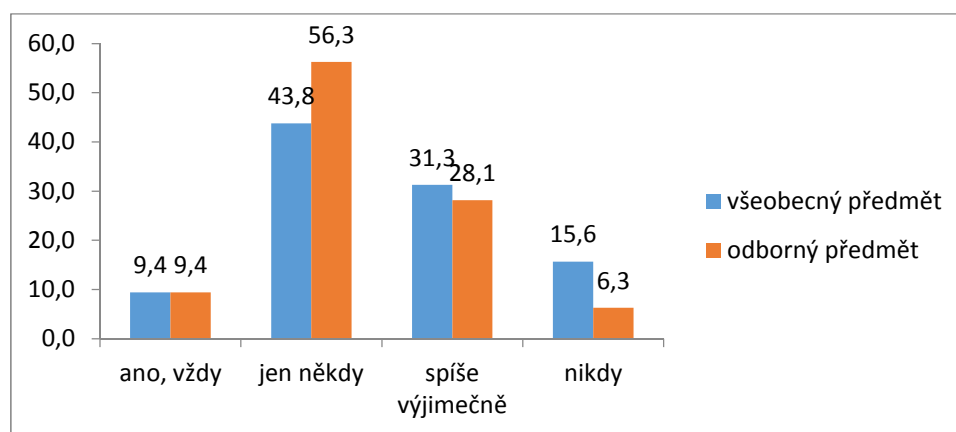
### 12. Jaké dopady stresu v souvislosti s výkonem Vaší práce na sobě pozorujete?



**Graf 12.** Dopady stresu (vlastní zpracování v %).

Jak učitelé odborných, tak i učitelé všeobecných předmětů se shodli na tom, že se v souvislosti s výkonem jejich povolání se setkávají se všemi dopady stresu, tedy psychickými, fyzickými i sociálními. Drobné rozdíly jsme zaznamenali u psychického a fyzického zatížení. Těmito dopady stresu trpěli více učitelé všeobecných předmětů. Nejméně respondentů uvedlo, že na sobě sledují sociální dopady.

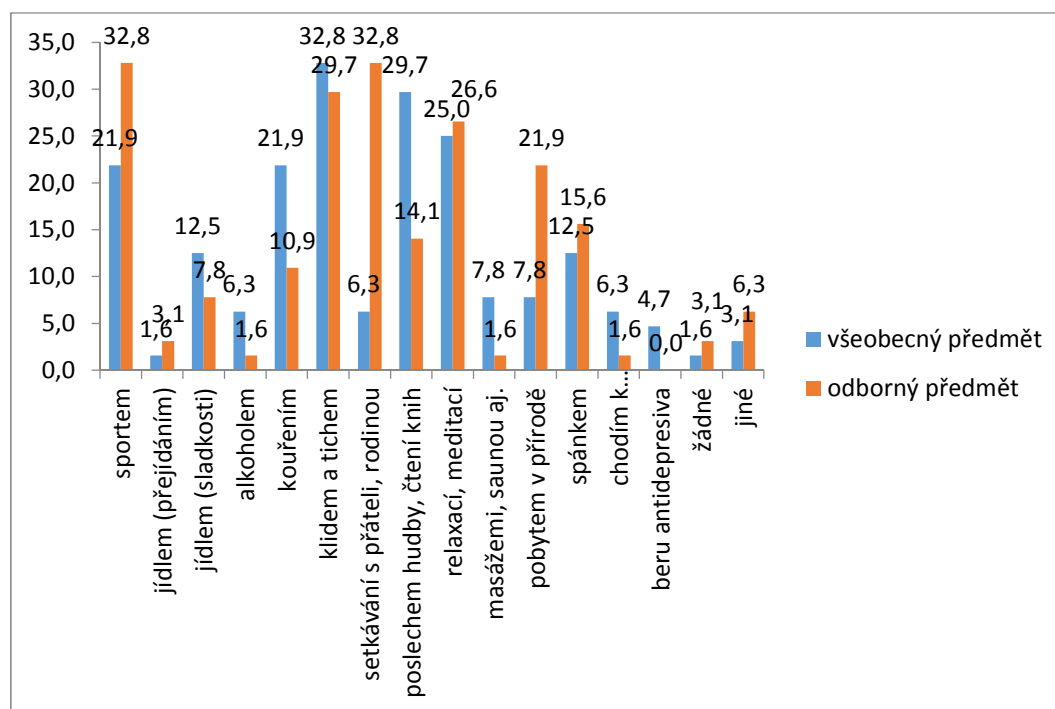
### 13. Umíte podle Vás se stresem v práci úspěšně bojovat?



**Graf 13.** Boj se stresem v práci (vlastní zpracování v %).

Se stresem v zaměstnání umí největší procento učitelů bojovat jen někdy. Více se stresem umějí bojovat jen někdy učitelé odborných předmětů. Celkem 19 respondentů uvedlo, že se stresem umí úspěšně bojovat jen výjimečně. Nikdy se stresem neumělo vypořádat více učitelů všeobecných předmětů. Avšak jsme zaznamenali shodné výsledky u odpovědi ano, vždy uměli učitelé bojovat se stresem a to 9,4 % v obou skupinách.

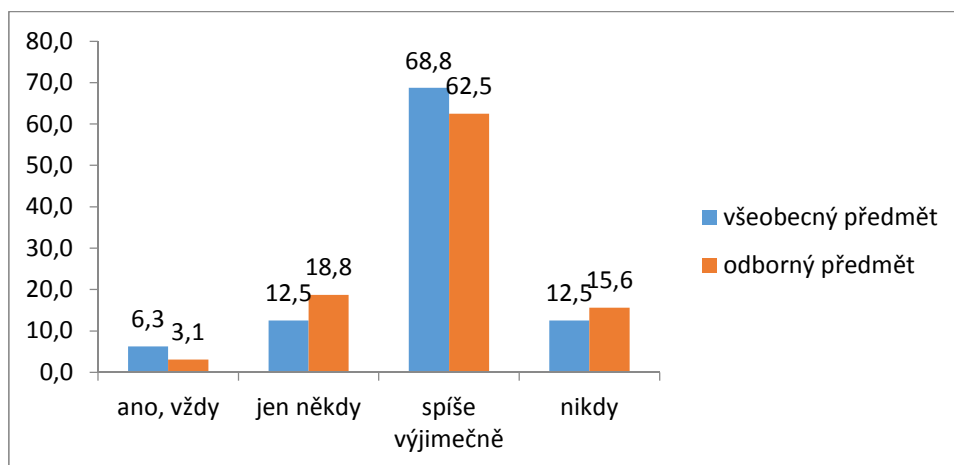
**14. Jakými způsoby nejčastěji zvládáte stres v zaměstnání (můžete zvolit více možností)?**



**Graf 14.** Zvládání stresu v zaměstnání (vlastní zpracování v %).

I zde mohli respondenti odpovídat s využitím více možností, proto jsou zobrazeny tak, aby bylo vidět, kolik % respondentů z celkového počtu zvolilo jednotlivé varianty. Nejčastěji tedy respondenti odpovídali, že bojují se stresem klidem a tichem (62,5 %). Pořadí dalších odpovědí bylo mezi jednotlivými typy respondentů odlišné. Učitelé odborných předmětů nejčastěji volili odpovědi sport (32,8 %) a setkávání s přáteli (32,8 %), poté následoval klid a ticho (29,7 %), relaxace a meditace (26,6 %), pobyt v přírodě (21,9 %). Učitelé všeobecných předmětů nejčastěji volili klid a ticho (32,8 %) a dále poslech hudby a čtení knih (29,7 %), relaxaci a meditaci (25,0 %) a sport (21,9 %) nebo kouření (21,9 %). Další odpovědi nebyly tak časté.

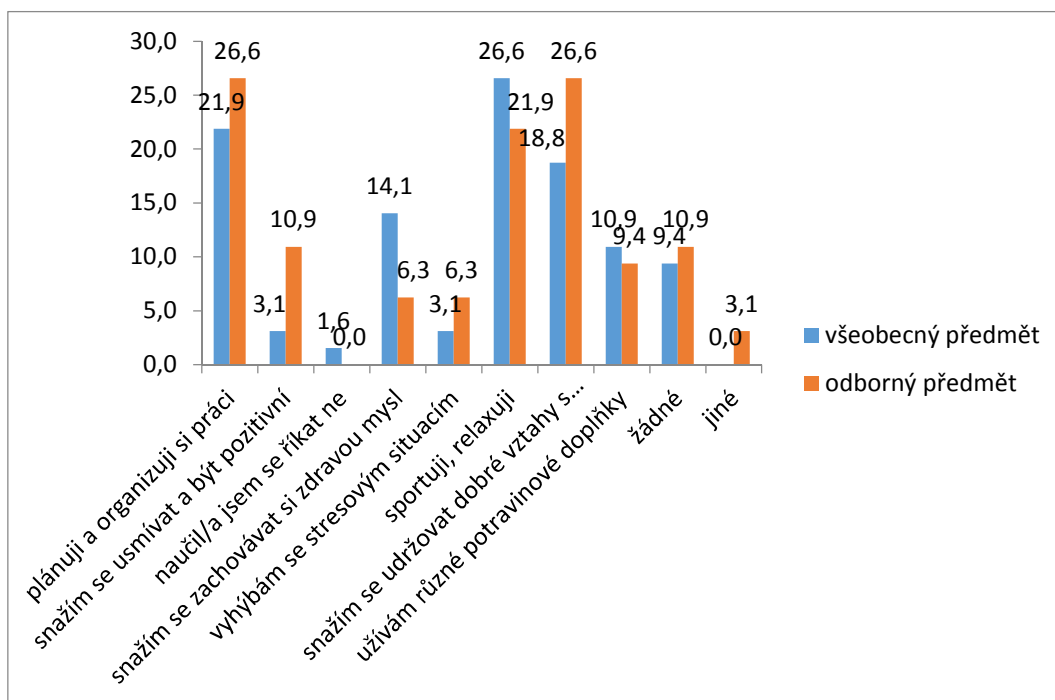
## 15. Umíte stresu z práce předcházet?



**Graf 15.** Předcházení stresu z práce (vlastní zpracování v %).

Většina učitelů odborných i všeobecných předmětů vypověděla, že stresu v zaměstnání umí předcházet spíše jen výjimečně. Velmi malé zastoupení učitelů odpovědělo, že stresu z práce umí předcházet vždy. Vždy uměli předcházet stresu ze zaměstnání spíše učitelé všeobecných předmětů. Celkově učitelé všeobecných předmětů umí lépe předcházet stresu z práce.

## 16. Jaké způsoby prevence stresu využíváte (můžete vybrat více možností)?



**Graf 16.** Způsoby prevence stresu (vlastní zpracování v %).

I zde si mohli respondenti vybrat více odpovědí (pokud chtěli). Nejvíce jich obecně odpovědělo, že pro prevenci stresu používají sport a relaxaci (48,5 %). Jinak se odpovědi mezi učiteli obecných a učiteli odborných předmětů lišily. Učitelé odborných předmětů odpovídali nejčastěji, že si organizují práci, a že se snaží udržovat dobré vztahy s přáteli (obojí 26,6 %), následoval sport a relaxace (21,9 %), a nakonec došlo také na pozitivní přístup s úsměvem, které mělo stejně jako žádné způsoby prevence 10,9 %. Učitelé všeobecných předmětů nejčastěji využívají sport a relaxaci (26,6 %), plánování a organizaci práce (21,9 %), udržování dobrých vztahů s přáteli (18,8 %) a nakonec snahou zachovávat si zdravou mysl (14,1 %).



## 6 DISKUZE

Z průzkumu u učitelů vyplynulo několik zajímavých zjištění, na základě kterých je možné zodpovědět stanovené otázky. **První průzkumná otázka** zjišťovala, zda zažívají učitelé odborných předmětů ve své práci větší míru stresu než učitelé všeobecných předmětů. Z průzkumu vyplynulo, že tomu tak není. Mezi učiteli odborných předmětů a učiteli všeobecných předmětů nebyl zjištěn žádný významný rozdíl. Shodli se na tom, že ve své profesi stres zažívají, a to nejčastěji denně, podobně jako ve výzkumu Židkové a Martínkové (2004). Nejvíce učitele podle všechno stresuje komunikace a práce s žáky. V závislosti na tom pak také učitelé potvrdili, že to, jaký mají žáci zájem o předmět a přístup k výuce v daném předmětu, se významně podílí na míře stresu.

Zde lze argumentovat tím, že ať jde o učitele odborného nebo všeobecného předmětu, práce učitele (bez ohledu na vyučovaný předmět) má mnoho společného. Na všechny jsou kladeny vysoké požadavky, např. musí si mnohdy výuku plánovat dostatečně dopředu, opravovat písemky a testy, zvládat komunikovat a jednat s žáky v pubertálním věku, což zvláště v současné době není vůbec jednoduché. Pravomoci učitelů jsou přitom značně omezené a stres se tak u pedagogů může kumulovat. Na to, zda a v jaké míře bude učitel stresován, může mít vliv velké množství faktorů (viz Židková a Martínková, 2004; Hanif, 2004 a Hanif a kol., 2011). Nikoliv tedy pouze to, jestli je učitelem odborného nebo všeobecného předmětu, ale také například jeho zkušenosti, věk, přirozený talent, přirozená autorita, schopnost komunikovat, počet žáků ve třídě apod. Někteří žáci mohou mít v oblíbenosti odborné předměty, jiní zase spíše všeobecné. To může ovlivňovat celkovou spolupráci v hodinách, motivaci k práci a třeba i míru vyrušování v předmětu u daného žáka, což ve výsledku učitele více či méně vystavuje stresu.

V rámci **druhé průzkumné otázky** bylo ověřeno, zda na učitelé odborných předmětů působí jiné stresory a jeho důsledky než učitelé všeobecných předmětů. Všichni bez rozdílu potvrdili, že zažívají spíše dlouhodobý stres v souvislosti s výkonem povolání, dále pak spíše distres než eustres a v důsledku stresu pak u většiny převažovaly dopady na všechny oblasti (psychickou, fyzickou i sociální).

Tyto výsledky je možné interpretovat pomocí stejných argumentů, jako zjištění u otázky č. 1. Na učitele pravděpodobně ve větší míře působí jiné faktory, než zrovna to, jaký předmět vyučují, např. komunikace a práce se žáky či požadavky na ně kladené.

V rámci průzkumu pak např. nebylo stanoveno, jestli vybraní učitelé působí zároveň jako třídní učitelé, což může mít také významný vliv na míru jejich stresu, neboť to na ně klade další požadavky a nároky. Podobně pak může sehrávat roli i konkrétní vybraný předmět, který učitel vyučuje. Tyto domněnky by potvrzovaly i již zrealizované výzkumy Hanifa (2004) a Hanifa a kol. (2011).

Ačkoliv bylo vždy u každé otázky specifikováno, že jsou učitelé dotazováni na stres související s výkonem jejich povolání, lze předpokládat, že na jejich stres může mít vliv i mnoho jiných faktorů, např. rodinné či osobní problémy, které učitelé zaměstnávají natolik, že jim pak nezbyvá tolik času na řádnou přípravu do práce, a to je pak pro ně více stresující. Podobné to může být i tehdy, když mají učitelé např. nějaký zdravotní problém, který je ovlivňuje v práci. Toto může být pro daného jedince dalším stresovým faktorem, pokud by problém byl natolik závažný, aby hrozila i případná ztráta zaměstnání. Na místě je polemika o tom, zda dotázaní učitelé vykonávají své povolání s radostí a pocitem vlastního naplnění nebo mají pocit, že pedagogická dráha pro ně nebyla vhodným výběrem, ale zůstávají v ní, neboť už se bojí dalších změn apod.

Poslední **třetí průzkumná otázka** zjišťovala, jaké používají jednotliví učitelé preventivní strategie zvládnání stresu a existuje-li mezi učiteli odborných a všeobecných předmětů v tomto rozdílu. Určité odlišnosti v tomto konkrétním bodě nalezeny byly. Všichni se v zásadě shodli na tom, že se stresem v zaměstnání bojovat příliš neumí a preventivní opatření vůči stresu neprovádí cca 10 % z každé kategorie učitelů. Avšak zatímco učitelé odborných předmětů k ventilaci stresu nejčastěji volili odpovědi sport, setkávání s přáteli, klid a ticho, relaxaci a meditaci a pobyt v přírodě, učitelé všeobecných předmětů nejčastěji volili klid a ticho, poslech hudby a čtení knih, a teprve poté relaxaci a meditaci, sport a tabákové výrobky. Obdobné výsledky vyšly v otázce prevence stresu. Učitelé odborných předmětů bojují proti stresu organizací práce, snaží se udržovat dobré vztahy s přáteli, sportem a relaxací, snahou být optimisty a úsměvem. Učitelé všeobecných předmětů nejčastěji odpovídali, že sportují a relaxují, předcházejí stresu plánováním a organizováním práce, udržováním dobrých vztahů k přátelům nebo snahou zachovávat si zdravou mysl.

Ačkoliv byly v tomto ohledu nalezeny jisté odlišnosti, nelze s jistotou říci, zda jsou tyto rozdíly následkem toho, jaký předmět respondenti vyučují. Zde je třeba vzít v úvahu, že každý člověk v tomto ohledu unikátní a se stresovou zátěží vyrovnává subjektivně, což bylo uvedeno i v teoretické části práce. Někomu pomůže sport, jinému se uleví poslechem hudby. Na to má vliv individualita člověka, jeho osobní preference,

množství volného času na odpočinek, zda se například musí starat o rodinu, finanční prostředky apod.

Pro učinění relevantních závěrů by bylo vhodné, kdyby tento průzkum byl doplněn dalšími studii zaměřenými na životní strategie a životní styl jednotlivých respondentů. Pro takové studie by rovněž bylo vhodné získat více respondentů a následně blíže specifikovat podmínky jejich práce (počet žáků ve třídě apod.).

## **7 DOPORUČENÍ PRO PEDAGOGICKOU PRAXI**

Z průzkumu vyplynulo, že učitelé zažívají stres denně, ovšem bojovat s ním umí jen někteří a jen někdy, předcházet mu umějí jen výjimečně. Jelikož dlouhodobé přetížení a zátěž mohou způsobit až syndrom vyhoření, který u učitelů není nijak výjimečný, je vhodné se zamyslet nad tím, jak se stresem bojovat.

Učitelé nemohou eliminovat ze své práce tolik stresující kontakt a práci s žáky, ani požadavky kladené na tuto profesi. Sami sobě mohou nejvíce pomoci tím, že svůj volný čas budou věnovat činnostem, které je uklidňují a činí je šťastnými. Je vhodné vyzkoušet různé aktivity a ujasnit si, zda na daného jedince působí relaxačně spíše adrenalinové sporty, nebo naopak pobyt v tichu v přírodě. Jakmile lze učinit jednoznačný závěr, stačí si již jen na tyto aktivity vyhradit co nejvíce času.

Vhodné je se naučit i různé techniky, které pomáhají relaxovat i během práce či přímo při nějakém silnějším stresovém zatížení – např. dýchací cvičení apod. Pomoci od stresu v zaměstnání zajisté pomůže, pokud jsou učitelé schopni kvalitně si organizovat svou práci, hospodařit efektivně s časem apod. Pro snížení stresu z kontaktu a komunikace s žáky může pomoci nácvik řešení různých krizových a konfliktních situací. Nabízí se také možnost případně absolvovat i speciální školení zaměřená na efektivní komunikaci, asertivní chování, time management apod.

V tomto ohledu může pomoci i zaměstnavatel, který svým zaměstnancům nabídne školení či kurz (na témata výše uvedená). Někdy je zdrojem stresu nedostatečné vzdělání či slabé praktické dovednosti potřebné k výkonu práce a učitelé tak nemohou adekvátně předávat své znalosti žákům. Některým může pomoci rozšířené vzdělávání apod. Zaměstnavatel může učitelům vyjít vstříc např. i tak, že jim v rámci pracovních benefitů zařídí poukazy či slevy do různých relaxačních zařízení (wellness centra, masáže), pro ženy učitelky může být zajímavá i možnost využít služeb kadeřnictví či kosmetiky za zvýhodněnou slevu, permanentky do fitness centra apod.

## 8 ZÁVĚR

Závěrečná práce se zabývala problematikou stresu v učitelské profesi, a to u učitelů všeobecných i odborných předmětů. Práce byla rozdělena na část teoretickou a část praktickou. V teoretické části bylo nejprve zmíněno, co je to stres a jak se projevuje, jakým způsobem působí na lidský organismus a jak na něj tělo reaguje. Další kapitola se věnovala profesnímu stresu jako specifickému případu stresu. Následující kapitola se již zaměřila na problematiku učitelské profese a její nároky, dále na specifický stres související s profesí učitele a také na možnosti jeho zvládnání a prevence. V praktické části práce pak bylo realizováno dotazníkové šetření u učitelů odborných a všeobecných předmětů se záměrem zjistit jejich stresové zatížení, a případně identifikovat rozdíly ve stresu učitelů odborných a všeobecných předmětů.

Cílem závěrečné práce bylo porovnat stresové zatížení učitelů všeobecných a odborných předmětů, tedy zjistit, zdali učitelé odborných předmětů zažívají ve své učitelské profesi větší míru stresu než učitelé všeobecných předmětů. Dílčími cíli práce pak bylo zjistit, zda existuje rozdíl v podobách stresu, které zažívají učitelé odborných předmětů od stresu, jemuž jsou vystaveni učitelé předmětů všeobecných. Pokusili jsme se také zjistit, zda používají učitelé odborných a všeobecných předmětů nějaká preventivní opatření pro zvládnání stresu a jestli je mezi nimi nějaký rozdíl.

Je možné potvrdit, že učitelé zažívají ve svém povolání stres každodenně, dlouhodobě, a zejména pak v komunikaci a práci s žáky. Ovšem nebylo možné potvrdit, že by učitelé odborných předmětů zažívali větší či menší míru stresu nebo jiné typy a dopady stresu než učitelé odborných předmětů. Jisté rozdíly byly zjištěny v tom, jak učitelé se stresem bojují a jak mu předcházejí, ovšem zdá se, že otázka stresu u učitelů je velmi variabilní a závisí na mnoha různých faktorech. Není tedy možné jednoznačně stanovit, že pouze jeden vybraný faktor - v našem případě vyučovaný předmět - může mít takto významný vliv. V oblasti doporučení tak byly navrženy spíše obecné postupy prevence stresu zaměřené na učitelskou profesi bez ohledu na vyučovaný předmět.

## 9 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- DUČAIOVÁ, Jarmila a Blažena LITVÍNOVÁ. *Fenomén pracovního stresu a možnosti jeho prevence*. In *Sestra*, 2013, [cit. 2015-04-10]. Dostupný na: <http://zdravi.e15.cz/clanek/sestra/fenomen-pracovniho-stresu-a-moznosti-jeho-prevence-470108>
- HANIF, Rubina. Teacher stress, job performance and self efficacy of women school teachers. PhD thesis, Quaid-i-Azam University, Islamabad.
- HANIF, Rubina, TARIQ, Sadaf a Masood NADEEM. Personal and Job Related Predictors of Teacher Stress and Job Performance among School Teachers. In *Pak. J. Commer. Soc. Sci.* 2011. Volume 5, Issue 2, pp. 319-329.
- HENNIG, Claudius a Gustav KELLER. *Antistresový program pro učitele: projevy, příčiny a způsoby překonání stresu z povolání*. Praha: Portál, 1. vyd., 1996. 99 s. ISBN 978-80-717-8093-9.
- HOLEČEK, Václav. *Psychologie v učitelské praxi*. Praha: Grada Publishing, a.s., 1. vyd, 2014. 224 s. ISBN 978-80-247-3704-1.
- CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu*. Praha: Grada Publishing a.s., 1. vyd. 2007. 265 s. ISBN 978-80-247-1369-4.
- KALHOUS, Zdeněk a Otto OBST. *Školní didaktika*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. 1. vyd. 2002. ISBN 80-7067-920-4.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2. vyd. 2003, 279 s. ISBN 80-717-8774-4.
- KYRIACOUA, Chris. Teacher stress and burnout: an international review. In *Educational Research*. 1987. Volume 29, Issue 2, 146-152.
- NAKONEČNÝ, Milan. *Motivace lidského chování*. Praha: Academia, 1. vyd., 1996. ISBN 80-200-0592-7.
- NEŠPOR, Karel. Prevence profesionálního stresu a syndromu vyhoření. In *Medicína pro praxi*. 2007; 4(9):371-373. ISSN: 1213-0508
- OSHA. *Praktické rady pro zaměstnance o stresu při práci a jeho příčinách*. Bilbao: Evropská agentura pro zdraví a bezpečnost při práci, 2007. 2 s.
- PTÁČEK, Radek a Hana KUŽELOVÁ. Stres a zdraví. In *Pacientské listy*, 2010, 8: 24.
- ŠOLAR, Ondřej.[online] *Učitelé málo regenerují. Subjektivní psychické potíže přiznává většina z nich*. 2011. [cit. 2015-04-13] Dostupný z

[http://www.zkola.cz/pedagogove/Stranky/Učitelé-málo-regenerují.-Subjektivní-  
psychické-obtíže-přiznává-většina-z-nich.aspx](http://www.zkola.cz/pedagogove/Stranky/Učitelé-málo-regenerují.-Subjektivní-<br/>psychické-obtíže-přiznává-většina-z-nich.aspx).

VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál, 3. vyd., 2004. 872 s. ISBN 80-717-8802-3.

VALIŠOVÁ, Alena a Hana KASÍKOVÁ a kol.. *Pedagogika pro učitele..* Praha: Grada Publishing a.s., 1. vyd., 2007, ISBN 978-80-247-1734-0.

Zákon č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících, ve znění pozdějších předpisů. [cit. 2015-04-10] Dostupný z <http://www.msmt.cz/dokumenty/aktualni-zneni-zakona-o-pedagogickych-pracovnicich-k-1-zari>.

ŽIDKOVÁ, Zdeňka a Jaroslava MARTINKOVÁ. [online]*Psychická zátěž učitelů základních škol*. 2004. [cit. 2015-04-13] Dostupný z [http://www.bozpinfo.cz/win/knihovna-bozp/citarna/clanky/clanky\\_skolstvi/sters\\_ucitelu040910.html](http://www.bozpinfo.cz/win/knihovna-bozp/citarna/clanky/clanky_skolstvi/sters_ucitelu040910.html).

## 10 SEZNAM PŘÍLOH

### Příloha 1: Dotazník pro učitele

Dobrý den,

ráda bych Vás poprosila tímto o vyplnění dotazníku, který je součástí mé závěrečné práce s názvem „Profesní stres a jeho porovnání u učitelů všeobecných a odborných předmětů“. Otázky v dotazníku souvisí především s výukou Vašeho předmětu. Dotazník je anonymní. Pokud není uvedeno u otázky jinak, zvolte vždy jen jednu odpověď (zakroužkovat, přeškrtnout).

1. Jste:
  - a) muž
  - b) žena
  
2. Je Vám:
  - a) 20 - 30 let
  - b) 30 - 50 let
  - c) 50 - více let
  
3. Jste učitelem?
  - a) odborného předmětu
  - b) všeobecného předmětu
  
4. Jak dlouho pracujete jako učitel odborného/všeobecného předmětu?
  - a) do 1 roku
  - b) rok až 5 let
  - c) více než 5 let
  
5. Pociťujete stres i v souvislosti s výkonem Vašeho povolání (při vyučování, při přípravě na hodiny, při kontaktu s žáky)?
  - a) určitě ano
  - b) spíše ano
  - c) nevím
  - d) spíše ne
  - e) určitě ne

Pokud nepociťujete stres, související s výkonem Vašeho povolání, přejděte na otázku č. 15, v případě kladné či neurčité odpovědi pokračujte dále.

6. Jak často pociťujete stres v souvislosti s výkonem Vašeho povolání?
- a) denně
  - b) 3x týdně
  - c) vícekrát do měsíce
  - d) nikdy
7. S kterým z typů stresu se v souvislosti se svým povoláním setkáváte?
- a) s krátkodobým
  - b) s dlouhodobým
  - c) tak nastejno
8. Co je příčinou stresu na Vašem pracovišti (můžete zvolit více možností)
- a) vztahy na pracovišti
  - b) práce a komunikace s žáky
  - c) přílišné požadavky na mou osobu, mnoho práce, práce přesčas
  - d) nedostatek práce, nuda
  - e) pracovní prostředí (technické vybavení, nedostatek pomůcek k práci, hlučno aj.)
  - f) nedostatek možností vzdělávat se, rozšiřovat si kvalifikaci
  - g) obavy ze ztráty práce a nezaměstnanosti, jistota zaměstnání
  - h) organizace práce
  - i) neslučitelnost zaměstnání a rodinného života
  - j) jiné.....
9. Řekl/a byste, že Vámi vyučovaný předmět Vaše žáky baví?
- a) určitě ano
  - b) spíše ano
  - c) nevím
  - d) spíše ne
  - e) určitě ne
10. Má přístup a zájem žáků o Váš předmět vliv na to, jestli Vás pak práce stresuje či zatěžuje?
- a) určitě ano
  - b) spíše ano
  - c) nevím
  - d) spíše ne
  - e) určitě ne
11. V souvislosti s výkonem Vaší práce se setkáváte více s:
- a) distresem – nepřiměřená zátěž, která mě může poškodit a způsobit onemocnění.
  - b) eustresem – pozitivní zátěž, která mě stimuluje k vyšším či lepším výkonům.



12. Jaké dopady stresu v souvislosti s výkonem Vaší práce na sobě pozorujete?
- a) psychické (podrážděnost, neschopnost soustředit se, nervozita, neklid aj.)
  - b) fyzické (nechutenství, nespavost, únava, bolesti hlavy, břicha aj.)
  - c) sociální (narušení osobních vztahů, životního stylu aj).
  - d) všechny stejně
  - e) žádné
13. Umíte podle Vás se stresem v práci úspěšně bojovat?
- a) ano, vždy
  - b) jen někdy
  - c) spíše výjimečně
  - d) nikdy
14. Jakými způsoby nejčastěji zvládáte stres v zaměstnání (můžete zvolit více možností)?
- a) sportem
  - b) jídlem (přejídáním)
  - c) jídlem (sladkostí)
  - d) alkoholem
  - e) kouřením
  - f) klidem a tichem
  - g) setkávání s přáteli, rodinou
  - h) poslechem hudby, čtení knih
  - i) relaxací, meditací
  - j) masážemi, saunou aj.
  - k) pobytem v přírodě
  - l) spánkem
  - m) chodím k psychologovi/psychiatrovi
  - n) беру antidepresiva
  - o) žádné
  - p) jiné.....
15. Umíte stresu z práce předcházet?
- a) ano, vždy
  - b) jen někdy
  - c) spíše výjimečně
  - d) nikdy

16. Jaké způsoby prevence stresu využíváte (můžete vybrat více možností)?
- a) plánuji a organizuji si práci
  - b) snažím se usmívat a být pozitivní
  - c) naučil/a jsem se říkat ne
  - d) snažím se zachovávat si zdravou mysl
  - e) vyhýbám se stresovým situacím
  - f) sportuji, relaxuji
  - g) snažím se udržovat dobré vztahy s přáteli a rodinou
  - h) užívám různé potravinové doplňky
  - i) žádné
  - j) jiné.....

Děkuji Ing. Martina Kost'uková