



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra pedagogiky a psychologie

Bakalářská práce

Způsoby zvládnání pracovní zátěže využívané učiteli středních škol

Vypracovala: Mgr. Štěpánka Krupičková
Vedoucí práce: Mgr. Luboš Krninský

České Budějovice 2015

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění, souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou adresou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce.

Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

.....

Podpis studenta

V Českých Budějovicích

Poděkování

Ráda bych poděkovala zejména vedoucímu své bakalářské práce Mgr. Luboši Krninskému za cenné rady a odborné vedení této práce, trpělivost a vstřícnost. Dále bych chtěla poděkovat ostatním pedagogům, kteří mi věnovali svůj čas, za ochotu a otevřenost.

Abstrakt

Diplomová práce je zaměřena na problematiku učitelské zátěže a její zvládání vyučujícími na střední škole. V teoretické části jsem se zaměřila na zaznamenání základních poznatků vztahujících se k tématu práce a vybraných výzkumných šetření. Praktická část byla realizována prostřednictvím kvantitativní metody dotazníkového šetření s učiteli na středních odborných školách a učilištích. Smyslem šetření bylo získat informace o konkrétních postupech učitelů používaných při zvládání zátěže, které musí čelit v souvislostech se svým povoláním.

Klíčová slova: stres, zdraví, životní styl, volný čas, duševní hygiena, odpočinek, výživa

Abstract

The thesis is focused on the issue of teaching load and its management by teachers at the secondary schools. In the theoretical part, I have focused on the recording of the basic knowledge related to the subject of the work and selected research surveys. The practical part has been realized through quantitative methods as questionnaire survey done with teachers at secondary schools and training schools. The purpose of the investigation was to obtain information about the specific procedures of the teachers used in coping with the burden that they must face in the context of their profession.

Keywords: stress, health, lifestyle, leisure, mental hygiene, rest, nutrition

Obsah:

Úvod	8
I. Teoretická část	9
Přehled poznatků o řešené problematice	9
1. Stres	9
1.1 Kvalita stresové reakce	10
1.1.1 Stresory	10
1.1.2 Kdy, kde a jak se dostávají lidé do stresu	11
1.1.3 Pracovní příležitost a chronická únava	12
1.2 Co dovede udělat stres	13
1.2.1 Fyziologické příznaky stresu (fyziologie je nauka o funkcích zdravého organismu) 13	
1.2.2 Emocionální – citové příznaky stresu	13
1.2.3 Behaviorální příznaky stresu	14
1.2.4 Stres a některá onemocnění	14
1.2.5 Vztah a stresu a negativních emocionálních stavů (nálad)	15
1.3 Typické znaky stresových událostí	16
1.3.1 Traumatické události	16
1.3.2 Ovlivnitelnost	16
1.3.3 Předvídatelnost	17
1.3.4 Vnitřní konflikty	17
1.4 Zvládání stresu	18
1.4.1 Behaviorální techniky	18
1.4.2 Kognitivní techniky	20
2. Učitelský stres	20
2.1 Učitel – pracovní zátěž – zdraví	20
2.1.1 Pracovní zátěž učitelů a zdraví	21

2.1.2	Faktory ovlivňující zdraví (nejen učitelů)	23
2.1.2.1	Hardiness (odolnost)	23
2.1.2.1	24
2.1.2.2	Alexithymie	24
2.1.2.3	Sociální podpora.....	25
2.1.2.4	Chování typu A	25
2.2	Důsledky učitelského stresu.....	25
2.2.1	Burnout	25
3.	Volný čas	27
3.1	Volný čas – vymezení pojmu volný čas	27
3.1.1	Vymezení pojmu volný čas	27
3.1.2	Životní styl a jeho vliv na prožívání volného času	28
3.2	Duševní hygiena	29
3.2.1	Základy pozitivního myšlení	30
3.2.2	Bdění	30
3.2.3	Spánek.....	31
3.2.4	Odpočinek	31
3.2.5	Výživa	32
II.	Empirická část	34
4.	Metodologie výzkumného šetření	34
4.1	Výzkumný problém	34
4.2	Cíl výzkumného šetření.....	34
4.3	Metodika výzkumu.....	34
4.3.1	Dotazník jako metoda a diagnostický nástroj	35
4.4	Základní výzkumné otázky	36
4.4.1	Stanovení předpokladů	36
4.5	Výzkumný soubor.....	36

4.6	Analýza výsledků průzkumu k jednotlivým otázkám	37
Závěr.....	58
Seznam literatury:.....	60
Příloha č. 1.....	62
Příloha č. 2.....	67

Úvod

Učitel patří mezi jeden z nejdůležitějších faktorů, působících na dítě v oblasti výchovy a vzdělávání. Mezi hlavní úkoly učitele patří zprostředkování nových poznatků a znalostí svým žákům. Nepostradatelnou úlohou učitele je také zprostředkování morálních a kulturních hodnot.

Toto téma jsem si zvolila proto, že jsem několik let pracovala jako učitelka odborných předmětů na středním odborném učilišti. I já jsem se setkala s pracovní a psychickou náročností tohoto povolání a z toho plynoucích důsledků. Školní prostředí velmi dobře znám. Důvodem mého výběru je také to, že mne zajímá, jak a zda učitelé zvládají pracovní zátěž a jakým způsobem se s touto zátěží vyrovnávají.

Práce je rozdělena na část teoretickou a praktickou.

V první kapitole jsem se zaměřila na získání poznatků k problematice stresu. Pozornost jsem věnovala nejen pojmu stres, ale i stresorům, příznakům stresu a následných onemocnění, která mohou být stresem vyvolána. Neopomněla jsem ani na způsoby zvládání stresu.

V druhé kapitole jsem se věnovala učitelskému stresu, jeho vlivu na zdraví, na faktory, které (nejen u učitelů) ovlivňují zdraví a na důsledky učitelského stresu.

Třetí kapitola se zabývá volným časem, životním stylem a základními biologickými potřebami, konkrétně spánkem, odpočinkem a výživou.

Čtvrtá část představuje empirickou část práce. Jejím cílem je odpovědět na základní výzkumné otázky: Pomocí kterých způsobů se vyrovnávají vyučující na středních školách se zátěží vznikající při výkonu jejich profese? Odráží se stres na kvalitě spánku vyučujících na středních školách? Pro účel této práce jsem se rozhodla pro kvantitativní postup zkoumání. Použila jsem formu dotazníku.

I. Teoretická část

Přehled poznatků o řešené problematice

1. Stres

Stres se stal aktuálním tématem dnešní doby. Především sdělovací prostředky často připisují neobvyklé chování nebo nemoc lidí vyčerpání nebo nervovému zhroucení způsobeného především stresem. Stres se vyskytne hlavně tehdy, když se lidé setkají s událostmi, které ohrožují jejich tělesné nebo duševní blaho. Tyto události nazýváme stresory a reakce lidí na stresory stresové reakce (Atkinson, 2003, s. 587).

Mnoho psychologů se pokoušelo o co nejjasnější definování stresu. Uvádím zde několik pokusů o definici:

Slovo „stres“ vychází z anglického slova „stress“, a to vzniklo z latinského slovesa „stringo, stringere, strinxi, strictum“. Podle latinského slovníku znamená „utahovati, stahovati, zadržovati“. V technickém smyslu slova je „stres“ blízký svým významem „presu“- lisu. Tím myslíme působení tlaku na daný předmět (Křivohlavý, 1994, s. 7).

H.Selye hovoří o stresu jako o určitém stavu těla i mysli, na který má určitý dopad. Jeho projevem je celá řada objektivně zjistitelných chemických a fyziologických dění v orgánech těla (Křivohlavý, 2004, s. 9).

M. H. Appley stres označuje jako extrémně vyostřenou situaci, při níž je osobnost silně ohrožena dlouhodobou frustrací a nejsou uspokojovány základní biologické potřeby (Křivohlavý, 1994, s. 10).

Jan Průcha ve svém Pedagogickém slovníku vysvětluje stres jako: „Stav organismu vznikající vzájemným působením vnějších zátěžových vlivů a schopností člověka odolat této zátěži. Výsledkem je vnitřní stav člověka, který je buď přímo něčím ohrožován, nebo takové ohrožení očekává a přitom se domnívá, že jeho obrana proti nepříznivým vlivům není dostatečně silná“ (Průcha, 2001, str. 230).

Lidský stres je možné vymezit mnoha různými způsoby, avšak v zásadě se vždy jedná o zvýšený nárok na přizpůsobivé schopnosti mysli a těla (Fontana, 1989). Z toho vyplývá, že:

- „stres sám o sobě není ani dobrý ani špatný,
- jeho charakter je ovlivňován intenzitou stresoru a mohutností naší psycho-fyzické odolnosti“ (Fontana, 2014, s. 370).

1.1 Kvalita stresové reakce

Pro protichůdné póly, jak stres působí na člověka, se používá odlišných termínů (Křivohlavý, 1994. s. 12):

- „Distres (negativně působící stres) je používán pro nejnepříznivější stresové situace.
- Eustres (kladně působící stres) – příkladem může být rozehvěnění při očekávání kladně emocionálně zbarvené události (například příjezd milované osoby).“ (Křivohlavý, 1994, s. 12).

1.1.1 Stresory

Stresory můžeme chápat jako „vlivy negativně působící na člověka“. Mezi stresory materiálního charakteru řadíme například nedostatek potravy či vody. I extrémní změna barometrického tlaku se může stát nebezpečným stresorem. Mezi sociální faktory patří například působení jednoho člověka na druhého. Nedostatek času, situace osamění, ale také nedostatek místa může být dalším stresorem.

H. Selye hovoří o jedech a skoro-jedech (nikotin, alkohol, kofein aj.) a řadí je mezi fyzikální stresory. Do fyzikálních stresorů počítá i radiaci, vyzařování ultrafialových a infračervených paprsků, znečištění vody, změny ročního období, nehody, úrazy, katastrofy aj. Další skupinu utváří tzv. emocionální stresory jako je

úzkost, zármutek, obava, strach, nepřátelství, zloba apod. Všechny tyto stresory podněcují organismus, aby proti nim „začal bojovat“ (Křivohlavý, 1994, s. 12).

Podobně jako u stresu i stresory mají své speciální termíny. Hovoříme o tzv. malých a velkých stresorech. (Křivohlavý, 1994, s. 12).

„Ministresory – vyjadřují poměrně mírné až velmi mírné okolnosti či podmínky vyvolávající stres. Příkladem může být dlouhodobě pociťovaný nedostatek lásky, který se kumuluje, až dosáhne hranice stresu, takže uvádí člověka do stavu vnitřní tísně.

Makrostresory jsou děsivě působící, deptající až vše ničící vlivy.“ (Křivohlavý, 1994, s. 13).

1.1.2 Kdy, kde a jak se dostávají lidé do stresu

Touto otázkou se zabývala například dvojice Holmes - Raheve. Tito autoři se zajímali o situace, ve kterých je lidem nejhůře. Kromě toho uvažovali i o tom, jak moc je lidem v těchto situacích zle, tj. zajímali se o intenzitu stresu. Porovnáme-li dvě odlišné situace – například rozvod a úmrtí jednoho z rodičů, pak vyvstává otázka: „Která z těchto dvou stresových situací byla pro nás těžší, se kterou jsme se hůře vyrovnávali?“ Můžeme hovořit o tzv. škálování stresogenních situací. Jde tedy nejen o poznání, ale i porovnání stresorů. Je nutné však připustit, že různí lidé prožívají určitou situaci s různou intenzitou (Křivohlavý, 1994, s. 23).

Podle zjištění Holmese a Raheho osoby, které prošly mnoha životními změnami – tedy s vysokým skóre v jejich škále, trpěly častěji špatným zdravím než osoby se skóre nižším.

Tito autoři dále zjistili, že lidé s vyšším skóre onemocněli během 18 měsíců jeho registrování nemocemi, jako jsou TBC, mononukleóza, leukémie a dalšími těžkými chorobami. Další jejich výzkum ukázal, že i malé časové úseky (2-3 dny) vysokého skóre mohou vyústit do menších bolestí, nachlazení a jiných tělesných nepříjemností. Z toho vyplývá, že i běžné nemoci, jako je nachlazení, bolesti

žaludku atd., se objevují častěji, jsme-li nějakou dobu stresováni (Míček, 1984, s. 36).

Příliš mnoho stresorů (zátěží) jedince negativně ovlivní, proto je důležité (pokud je to možné) jejich časové rozložení.

Nejvíce chyb proti duševní hygieně vzniká, když je člověk v rozčilení. V takovém případě je dobré znát pravidlo o „včasném odchodu z ringu“. Jedinec ve snaze zachránit sebe a knokoutovat druhé, sám sebe postupně odpočítává.

Je třeba zmínit i takové změny, jejichž celkový efekt na zdraví má pozitivní dopad a které je tedy třeba z hlediska duševní hygieny uvítat. Jako příklad můžeme uvést odjezd na lázeňskou léčbu. Znamená sice mírný počáteční stres spojený s přípravou, ale ten brzy vyváží zisk celkového klidu v lázních s dlouhodobostí léčebného efektu (Míček, 1984, s. 37-38).

1.1.3 Pracovní příležitost a chronická únava

Při vykonávání jak tělesné, tak i duševní práce, je důležitý optimální tonus (napětí) centrální nervové soustavy. Všeobecně platí, že čím je práce obtížnější (myslíme zejména práci duševní), tím menší napětí CNS je vhodné k optimálnímu vykonávání této činnosti.

Na počátku minulého století zkoumali Yarkes a Dodson vzájemné vztahy mezi silou motivace, jež aktivuje tonus CNS a intenzitu výkonu.

Výsledkem šetření bylo, že u náročných prací je kvalita výkonu dříve ovlivněna vznikajícím napětím, než je tomu u prací jednoduššího charakteru. Je zřejmé, že například intenzivní motivace znemožní řečníkovi adekvátní projev, zatímco méně motivovaný řečník obstojí.

Existují však jednodušší výkony (například sekání dříví), kdy intenzita motivace podstatně zvyšuje kvalitu výkonu. Čím vyšší máme motivaci, tím vyšší bude náš výkon.

Může však nastat situace, že se napětí zvýší nad optimální míru. V takovém případě budeme pozorovat u pracovníka klesající výkon a příznaky zvýšené tenze v chování (Míček, 1984, s. 38-39).

1.2 Co dovede udělat stres

1.2.1 Fyziologické příznaky stresu (fyziologie je nauka o funkcích zdravého organismu)

1. Příznaky spojené se srdcem – zrychlená, nepravidelná či silnější činnost srdce.
2. Bolestivá a svíravá bolest na prsou.
3. Nechuť k jídlu, plynatost.
4. Křeče v dolní části břicha, často i průjem.
5. Nepříjemné nucení k močení.
6. Snížený zájem o sex, nedostatek sexuální touhy.
7. Narušený menstruační cyklus.
8. Bodání, řezání v rukou a nohou.
9. Často bolesti zad, svalové napětí v krční oblasti, ztuhlost, bolesti v dolní části páteře.
10. Úporné bolesti hlavy začínající v krční oblasti, které pokračují vpřed od temene hlavy až k čelu.
11. Migréna – záchvatová bolest hlavy (často postihuje jednu půlku hlavy).
12. Exantém – vyrážka na kůži v obličeji.
13. Nepříjemný pocit v krku.
14. Problémy se zrakem - dvojité vidění, neschopnost soustředění pohledu očí na jeden bod (Křivohlavý, 1994, s. 29).

1.2.2 Emocionální – citové příznaky stresu

1. Náhlé, nečekané a prudké změny nálad.
2. Zabývání a trápení se s věcmi, které nejsou podstatné ani zvláště důležité.
3. Neprojevoování emocionální náklonnosti ani sympatií k druhým lidem.
4. Přehnané starosti o svůj zdravotní stav a fyzický vzhled.
5. Snění, stažení se do sebe, omezení kontaktu s druhými lidmi.

6. Velmi časté pocity únavy, snížená koncentrace pozornosti.
7. Podrážděnost, popudlivost a přílišná úzkostnost (Křivohlavý, 1994, s. 30).

1.2.3 Behaviorální příznaky stresu

1. Jedinci chybí schopnost se rozhodnout a do značné míry i nerozumné nářky.
2. Častá nemocnost, pomalé uzdravování po nemoci, sklon k častějším nehodám a úrazům.
3. Zvýšená osobní nehodovost, nepozornost při řízení auta.
4. Snížená kvalita práce, vyhýbání se úkolům a odpovědnosti za vlastní chyby, výmluvy, sklony k podvodům.
5. U kuřáků větší množství vykouřených cigaret za den, závislost na nikotinu.
6. Nepřiměřená konzumace alkoholických nápojů.
7. Užívání drog, zvýšené množství sedativ a léků na spaní.
8. Problémy s příjmem potravy - ztráta chuti k jídlu nebo naopak přejídání.
9. Převrácený denní životní rytmus – problémy s usínáním, dlouhé noční bdění a pak vstávání s pocitem únavy a nevyspání.
10. Snížená pracovní výkonnost zvýšená míra nekvalitní práce (Křivohlavý, 1994, s. 30).

1.2.4 Stres a některá onemocnění

Stres a infekční nemoci

Provedené empirické studie dokazují, že jsme-li ve stresu, s velkou pravděpodobností dostaneme rýmu, chřipku nebo se rychleji nachladíme.

Stres a kardiovaskulární onemocnění

Na kardiovaskulární onemocnění má vliv celá řada psychologických faktorů a stres si zaslouží velkou pozornost. Nejčastěji hovoříme o angině pectoris. Za toto onemocnění je zodpovědný výrazný intenzivní stres.

Stres a bolesti hlavy

Souvislost mezi stresem a bolestí hlavy je obecně známá. Existuje více jak sto druhů bolestí hlavy. Ne u všech však musí být spouštěcím faktorem stres. Například u migrény tato souvislost prokázána nebyla.

Astma

I zde je hlavním viníkem stres, který zvyšuje emocionální hladinu a tím spouští astmatický záchvat. Stresorem často nemusí být jen fyzický moment, stačí jen očekávat nějakou negativní událost (Křivohlavý, 2001, s. 185).

1.2.5 Vztah a stresu a negativních emocionálních stavů (nálad)

Deprese

I v případě zrodu deprese je viníkem stres. Deprese postihuje i lidi, kteří pečují o takto chronicky nemocné lidi. U pacientů např. s kardiovaskulárním onemocněním, s Alzheimerovou nemocí a jiných, je vznik deprese výrazně vyšší než u zdravých jedinců. Takto nemocní lidé mívají pocity bezmoci, ztráty sociální podpory, beznaděje tím se jejich deprese ještě prohlubuje (Křivohlavý, 2001. S. 186).

Vliv stresu na identitu

Při zjišťování vlivu různých životních situací, došly výzkumy k závěru, že nejen negativní, ale i pozitivní událost může dostat jedince do určitého napětí. Zároveň bylo zjištěno, že lidé s nízkým kladným sebehodnocením mají problémy s přijímáním kladných věcí, které způsobují nepříznivou změnu psychického a fyzického stavu (Křivohlavý, 2001, s. 187).

1.3 Typické znaky stresových událostí

1.3.1 Traumatické události

Slovem stres označujeme takové události, které jedince ohrožují na své tělesné nebo duševní pohodě a člověk je tak vnímá.

Události, které jsou nejvíce vidět, nazýváme traumatické události. Jde o krajně nebezpečné situace, vymykající se běžné lidské zkušenosti. Může jít například o přírodní katastrofy, zemětřesení, povodně, letecká neštěstí atd. Oběti postižené takovou katastrofou jsou zpočátku otřeseni a evidentně si neuvědomují nebezpečí ani svá zranění. Další fází je pasivní počínání oběti katastrofy, kdy ani nedokážou samy od sebe vykonat jednoduchý úkol a ochotně poslouchají příkazy. Teprve ve třetím stadiu začnou oběti katastrofy pociťovat úzkost a neklid, jsou nesoustředění, stále dokola popisují katastrofu, již prožili (Atkinson, 2003, s. 584-585).

1.3.2 Ovlivnitelnost

Ovlivnitelnost události znamená míru, v níž můžeme událost vyvolat, nebo naopak zastavit. Tato míra hraje značnou roli v tom, zda je vnímána jedincem jako stresová. Pokud se nám zdá událost méně ovlivnitelná, budeme ji spíše vnímat za stresovou. Neovlivnitelnou událost pokládáme za stresovou mimo jiné proto, že pokud ji nemůžeme ovlivnit, nemůžeme se jí ani bránit.

Přesvědčení, že můžeme ovlivnit průběh určité události, snižuje u jedince nepříznivý dopad na jeho psychiku. A to i v případě, když se o takové ovlivnění ani nepokusí (Atkinson, 2003, s. 586).

1.3.3 Předvídatelnost

Umíme-li předvídat nástup stresové události, a to i v případě, když ji nemůžeme ovlivnit, vnímáme ji pak jako méně stresovou. S předvídatelným šokem se lidský organismus může uvolnit až do chvíle, kdy je signálem upozorněn na blížící se šok.

Mezi nepředvídatelné a velmi stresové patří některé profese (např. povolání hasiče, lékaře aj.), ale také třeba závažná onemocnění (Atkinson, 2003, s. 586-588).

1.3.4 Vnitřní konflikty

Vnitřními konflikty nazýváme nevyřešené záležitosti ve vědomé či nevědomé úrovni. Ke konfliktu dochází tehdy, když je jedinec nucen vybrat si mezi neslučitelnými či vzájemně se vylučujícími cíli, případně postupy jednání (Atkinson, 2003, s. 588).

Ke konfliktu může dojít i tehdy, pokud proti sobě stojí dvě vnitřní potřeby popř. motivace. V dnešní společnosti se nejčastěji potýkáme s obtížně řešitelnými konflikty následujících motivů:

- Nezávislost x závislost (občas máme přání, aby se o nás někdo postaral, ale rodiče nás již od dětství učili stát na vlastních nohou)
- Důvěrný vztah x osamělost (touha blízkosti druhého člověka, ale zároveň mít obavy z odmítnutí)
- Spolupráce x soutěžení (soupeřivost máme v sobě v různé míře již od dětství, soupeřit nás nutí i dnešní společnost zároveň jsme však nabádáni ke spolupráci s okolím)
- Impulzivnost x morální normy (porušení norem v nás může vyvolat nepříjemné pocity viny) (Atkinson, 2003, s. 589).

1.4 Zvládání stresu

V období stresu si lidé mohou osvojit, kromě hledání opory, i další techniky, které jim pomohou snížit negativní vlivy stresu na jejich tělo a mysl.

1.4.1 Behaviorální techniky

Mezi behaviorální techniky pomáhající lidem ovládat fyziologické reakce na stresové situace, můžeme řadit např. biologickou zpětnou vazbu, relaxační trénink, meditace nebo aerobní cvičení.

Biologická zpětná vazba

Biologická zpětná vazba umožňuje člověku získat informace (zpětnou vazbu) o určitém aspektu svého fyziologického stavu. Na základě tohoto zjištění se pokouší tento stav změnit. Jako příklad můžeme uvést nácvik ovládnutí bolesti hlavy, která bývá vyvolána napětím některých svalů hlavy či krku. Dané osobě se upevní na čelo elektrody. Každý pohyb čelního svalu lze tedy elektronicky zjistit, zesílit a dokonce i přivést na zvukový signál. Pokud se sval napíná, intenzita zvukového signálu se zvyšuje a při uvolnění svalu síla zvuku klesá. Jedinec se učí nejen ovládat intenzitu zvuku, ale i udržet sval v uvolněném stavu.

Trvá asi čtyři až osm týdnů než se člověk naučí rozeznávat začátek napětí a následně toto napětí zmírnit i bez zpětné vazby zprostředkované přístrojem (Atkinson, 2003, s. 614-615).

Relaxační trénink

Jak uvolnit svaly, zvolnit tempo a soustředit se zcela jen na své myšlenky, to vše naučí jedince relaxační trénink. Například tepová frekvence nebo krevní tlak (stejně jako ostatní fyziologické procesy) byly vždy považovány za automatické a předpokládalo se, že nepodléhají volní kontrole. Na základě laboratorních studií však byla prokázána možnost se časem naučit měnit tepovou frekvenci i tlak.

Výsledky těchto studií dovedly vědu k vypracování takových relaxačních postupů, které se dnes běžně používají u pacientů s vysokým krevním tlakem (hypertenzí).

Z celé řady studií, kde byla autory použita biologická zpětná vazba při zvládnání vysokého krevního tlaku a nácviku relaxace, vyplývá, jak důležité je naučit se uvolnit. Některým lidem trvá osvojení uvolnění rychleji, jiní se naopak naučí stejně dobře relaxovat, projdou-li nácvikem svalového uvolnění bez zmíněné biologické zpětné vazby. Potřebnost nácviku relaxace závisí na typu člověka. Některé typy lidí nepřístupují k užívání léků na snížení krevního tlaku příliš svědomitě, zato jsou přístupnější nácviku relaxace. Určité procento lidí se zase naučí snižovat krevní tlak prostřednictvím relaxace, ale poté od této metody časem upustí, protože jim připadá časově náročná (Atkinsonová, 2003, s. 615).

Důležitost uplatňování různých relaxačních a autoregulačních technik spatřujeme především v zamezení vzniku a rozvoji nejrůznějších poruch a nemocí jako důsledku snížené přizpůsobivosti jedince nebo důsledků akumulace negativních stresových situací v životě člověka.

Za nejznámější relaxační a autoregulační metody je považována jóga, Jacobsonova progresivní relaxace, Schultzův autogenní trénink aj. (Bedrnová a kol., 1999, s. 78-79).

Aerobní cvičení

Tělesná zdatnost je důležitý faktor hrající velkou roli při omezování stresu. Jedinci, kteří pravidelně provádějí jakoukoli činnost, která zvyšuje tepovou frekvenci a spotřebu kyslíku, vykazují ve stresové situaci znatelně nižší tepovou frekvenci a krevní tlak než lidé, kteří neprovádějí žádné aerobní cvičení (např. běhání, plavání aj.). U tělesně zdatných lidí je riziko onemocnění v důsledku stresových událostí méně časté, než je tomu u lidí s horší kondicí (Atkinsonová, 2003, s. 615).

1.4.2 Kognitivní techniky

Kognitivní techniky pomáhají lidem rozpoznat typy stresových situací, vyvolávajících jejich fyziologické nebo emoční symptomy. Pomáhají najít způsob, jak se s těmito situacemi vyrovnat.

Můžeme pozorovat muže, kterému napětí některých svalů hlavy a krku způsobí bolest hlavy. Jeho úkolem je hodnotit intenzitu bolesti a zaznamenávat situace, v nichž se bolest objevuje. Následně je terapeutem naučen sledovat své reakce na stresové události. Jeho další úkol spočívá v zaznamenávání svých pocitů, myšlenek a chování před stresovými událostmi, během nich a bezprostředně po nich. Po určité době sledování vlastních reakcí, dochází k objasnění některých vztahů mezi situačními proměnnými (například kritika nadřízeného), myšlenkami kdy “neumím udělat nic dobře“ a emočními, behaviorálními a fyziologickými reakcemi jakými jsou například depresivní stavy, bolesti hlavy atd.

Další krok představuje pojmenování očekávání nebo přesvědčení, která by mohla být vysvětlením nástupu bolesti hlavy.

Posledním a nejvíce obtížným krokem je pokus o změnu některého aspektu stresové situace, způsobu jejího vnímání nebo vlastního chování. Možností je najít si méně stresující zaměstnání nebo si uvědomit, že přílišné upnutí na dokonalý výkon může vést ke zbytečnému litování způsobených chyb. Na místě není uzavření se do sebe, ale možnost začít se chovat asertivněji (Atkinsonová, 2003, s. 616).

2. Učitelský stres

2.1 Učitel – pracovní zátěž – zdraví

Učitelská profese se dostala do popředí zájmu celé společnosti a to i za hranicemi naší republiky. Důvodem je stále rostoucí význam vzdělání pro jedince i pro celou společnost. Tento zájem bývá často spojován s některými dílčími aspekty. Nejčastěji se hovoří o otázkách feminizace školství, způsobu odměňování pracovníků v poměru k pracovníkům jiných profesí, vytíženosti učitelů a

v neposlední řadě i o vybavení škol apod. Není tajemstvím, že v minulosti byla tato profese u nás podceňována zvláště v ekonomicko-společenském hodnocení. Bohužel, situace není jiná ani v posledních letech. Výzkumy provedené u nás i v zahraničí však ukazují, že učitelskou profesi můžeme řadit mezi nejnáročnější. Data získaná výzkumem na školách různých typů a v různých oblastech republiky (N=2420) tuto hypotézu potvrzují nebo alespoň podporují. Mezi kritéria zvýšené zátěže můžeme jmenovat sníženou výkonnost, úroveň zdraví, pracovní nespokojenost a celou řadu dalších symptomů. Podle výzkumu nemocnost učitelů většinou nedosahovala hodnot pracovníků jiných odvětví. Na jiné výsledky však upozorňuje sondážní šetření v rámci aktivit oddělení mentální hygieny na KHS v Ostravě. Existují ovšem i skutečnosti, které mohou nemocnost jako kritérium zdraví zkreslovat. Typickým příkladem jsou učitelé, kteří díky tlaku kolegů a jejich neochotě za ně krátkodobě suplovat, neodcházejí na nemocenskou. Za zmínku stojí fakt, že pro velkou část učitelů představuje nemocenská výrazné snížení příjmů. O prázdninách se nemocní učitelé neucházejí o nemocenskou, ale čerpají dovolenou a během školního roku navštěvují lékaře jen v krajních případech (Řehulka, Řehulková, 1998, s. 7).

Nejvýznamnější změny po listopadu 1989 se týkají odstranění velkých vnitřních konfliktů u většiny učitelů souvisejících s aktivitami, které od nich vyžadoval minulý režim. Pro mnohé učitele byly tyto aktivity v rozporu s jejich přesvědčením. Toto sdělení dokumentuje úroveň pracovní zátěže učitelů ve srovnání s jinými profesemi z hlediska vnímání pracovní zátěže, ale i jejich možných zdravotních důsledků. Možností je nalezení takové cesty, která by vedla ke snížení zátěže. Začít můžeme například organizací a restrukturalizací práce (Řehulka, 1998, s. 8).

2.1.1 Pracovní zátěž učitelů a zdraví

„Obecně se předpokládá se, že vysoká psychická pracovní zátěž ovlivňuje zdraví jednak přímým ovlivněním centrální nervové soustavy (např. neurotizace), dále přímými nesespecifickými účinky v somatické oblasti (podíl na vzniku ischemické

choroby srdeční) a konečně nepřímými specifickými účinky na imunitní systém.“ (Řehulka, 1998, s. 11).

Svou povahou je učitelství řazeno mezi stresová zaměstnání. Děti, kolegové, rodiče, politici - ti všichni vnášejí na učitele mnoho nároků. Mnohé nároky jsou navzájem konfliktní a mnohým z nich lze vyhovět velmi ztěžka. Učitelé jsou neustále vystaveni tlaku udržet ve třídě kázeň. Nejasnosti mají i ve vymezených hodinách, které potřebují k výkonu svého povolání. Musí tedy pracovat i doma a tím si omezují možnost plnohodnotného odpočinku. Čelí kritice inspektorů, rodičů, ředitelů škol, a v poslední době i sdělovacích prostředků. Pozadu nezůstávají ani politici na místní i na vyšší úrovni. Učitelům chybí prostředky i příležitosti k dalšímu vzdělávání, ačkoliv se od nich očekává. Musí držet krok s novými osnovami a s vědeckým pokrokem ve svých předmětech. Na řízení školy a přijímaných rozhodnutí se mohou podílet většinou minimálně, protože jen málo ředitelů je ochotno svým zaměstnancům naslouchat. Úspěchy nebo selhání jejich žáků se jim citově hluboce dotýkají. A možná největší dopad na ně má jejich vlastní smysl pro profesionální úroveň a následná frustrace z toho, že této úrovni plně nedosahují (Fontana, 2014, s. 371).

Získání podpory zvenčí je téměř nemožné, což vede k prohlubování učitelského stresu. Celodenní práce s dětmi v relativní izolaci od ostatních dospělých mu nedává příliš možností požádat o radu nebo prohodit nesnáze s ostatními kolegy. Učitelé tedy zůstávají po celou vyučovací hodinu uzavřeni se svými problémy. Přitom vzájemná podpora a povzbuzení od lidí plnících stejné úkoly a chápajících vzájemně své problémy mohou kolegům významně pomoci vyrovnat se s obtížemi a stresem. Tutéž pomoc můžeme hledat také přímo u odborníků zvláště vycvičených pro poradenství v konkrétních situacích (pedagogičtí psychologové, poradci odborných společností aj.). Každá taková podpora má velmi rehabilitující účinek (Fontana, 2014, s. 372).

2.1.2 Faktory ovlivňující zdraví (nejen učitelů)

Mezi obecně uznávané faktory ovlivňující zdraví patří:

2.1.2.1 Hardiness (odolnost)

Hardiness je možné překládat volně (stejně jako Křivohlavý), slovem nezdolnost. Jedná se v podstatě o propojení tří osobnostních vlastností. První z vlastností je kontrola – bezmocnost (značena CO) a charakterizuje jí přesvědčení, schopnost jedince ovlivňovat události ve svém životě. Druhá vlastnost ztotožnění - odcizení (značená CM) představuje schopnost ztotožnění se sebou samým, s tím, že existuji s tím, co dělám a nacházet v tom smysl, vědět, kam patřím. Třetí vlastností je výzva – hrozba (CA), která představuje nejen hrozbu životních událostí, ale i výzvu a možnost k dalšímu rozvoji (Řehulka, Řehulková, 1998, s. 14).

V každé profesi se v různém poměru a s různou intenzitou vyskytuje zátěž. Ať už se jedná o zátěž psychickou nebo fyzickou. Každý jedinec zvládá tuto zátěž rozdílným způsobem.

Odborníci poukazují v učitelské profesi na jednu velmi významnou schopnost či dispozici označovanou termínem odolnost (hardines). Vzhledem k charakteru a intenzitě pracovní zátěže u učitelů má tato dispozice prvořadou důležitost. Stala se předmětem zkoumání i v populaci českých učitelů (Průcha, 2002, s. 71).

B. Vašina a M. Valošková popisují hardines jako propojení tří osobnostních vlastností:

- Přesvědčení jedince o jeho schopnosti ovlivňovat své životní události i události svého okolí;
- Ztotožnění se sám se sebou, s vlastní existencí, s tím, co dělá, se společností, do níž patří, nalézání smysluplnosti bytí;
- Připuštění skutečností, že změny a životní události nemusí vždy znamenat jen hrozbu, ale i výzvu ukazující cestu pro náš další rozvoj (Vašina, Valošková, in Řehulka, Řehulková, 1998, s. 71 – 72).

Výzkum, který provedli tito autoři, ukazuje na jasnou propojenost mezi úrovní odolnosti a odolnosti zdravotních stesků (Průcha, 2002, s. 71).

„Protože se zároveň zjistilo, že (1) průměrné hodnoty zdravotních stesků jsou vyšší u žen - učitelek než u mužů - učitelů, (2) a zároveň jsou tyto hodnoty nejvyšší u učitelů ZŠ, můžeme z těchto nálezů vyvodit, že zdravotně nejohroženějším typem u učitelské profesi jsou patrně ženy - učitelky základních a zvláštních škol“ (Průcha, 2002, s. 71).

Pokud můžeme tento závěr považovat za platný (a to se jeví jako velmi pravděpodobné) a porovnáme s vysokou feminizací učitelstva, pak se setkáváme s velmi negativním a zároveň rozšířeným faktorem v populaci učitelů (Průcha, 2002, s. 71).

Stále však platí staré pravidlo (i podle psychologických výzkumů), že vlastnosti dobrého učitele jsou zakódovány v jeho vrozených predispozicích a přípravné vzdělávání na tuto profesi nemůže v podstatě tento vrozený předpoklad (myšleno psychickou vybavenost, nikoliv teoretické znalosti) ovlivnit.

Jistým řešením by byla i diagnostika těchto dispozic u přijímacích řízení. Tím by se zamezilo, aby se učiteli stávali jedinci s nevyhovujícími psychickými vlastnostmi (Průcha, 2002, s. 72).

2.1.2.2 Alexithymie

Osoby s vysokou úrovní alexithymie charakterizuje snížená schopnost introspekce (činnost, při níž člověk zkoumá svůj vlastní svět), chudá fantazie a také schizoidními rysy chování.

Alexithymie byla původně označována jako průvodní fenomén psychosomatických onemocnění a jako nejvýraznější psychologický rizikový faktor. Tato souvislost byla potvrzena celou řadou studií (Řehulka, Řehulková, 1998, s. 16).

2.1.2.3 Sociální podpora

Neméně sledovaným faktorem ovlivňujícím zdraví je sociální podpora. Lidé vyrůstající v rodinách s příznivými sociálními vztahy se těší dobrému zdraví psychickému i fyzickému, jsou více samostatní a jsou zdrojem podpory pro ostatní. Celá řada studií potvrdila, že osoby s pozitivní a úzkou vazbou na ostatní lidi lépe odolávají stresorům jak v životním, tak i pracovním prostředí. Sociální podporu velmi často definujeme jako existenci (blízkost) osob, kteří jsou nám blízcí, cení si nás, mají o nás starost a mají nás rády (Řehulka, Řehulková, 1998, s. 18).

2.1.2.4 Chování typu A

Chování typu A řadíme k dalším psychologickým rizikovým faktorům, které může významně ovlivnit vztah mezi stresem a zdravím. Chování typu A může mít za následek onemocnění kardiovaskulárního okruhu. Lidé tohoto typu jsou soutěživí, kladou důraz na kvalitu a výkon, jsou neschopni kvalitního odpočinku. Autoři Rosenman a Friedman (epidemiologická studie WCGS, KRIS) vytvořili pro diagnostiku CHTA řízený rozhovor. Řízený rozhovor se stal základem dotazníkové diagnostické metody (Řehulka, Řehulková, 1998, s. 19).

2.2 Důsledky učitelského stresu

2.2.1 Burnout

Burnout („vyhoření, vyhasnutí“) vzniká vyčerpáním a bývá reakcí na pracovní stres. Burnout syndrom je problematikou psychologicky-medicínského charakteru, který citelně ovlivňuje kvalitu života postižených osob i jejich výkonnost. Psychosociální stres ovlivňuje zrychlené tempo poslední doby, málo času, informační přetížení a mnoho dalšího. Na vznik stresu mají vliv stresory. Rozlišujeme stresory akutní, které představují změny či předěly v našem životě a stresory chronické, které vznikají při trvalé nerovnováze mezi tím, co chceme a co

dostáváme. To vše může mít za následek negativní ovlivnění zdraví člověka, které jde většinou ruku v ruce s chorobami souvisejícími se způsobem života (Šolcová, Kebza, 1998, s. 46-47).

Negativním důsledkům pracovního stresu a jeho nežádoucího ovlivnění pedagogického procesu věnovalo pozornost mnoho badatelů. Zdravotní potíže, interpersonální problémy spojené se změnami v chování učitelů jsou negativním důsledkem pracovního stresu. V odborné literatuře jsou odborně popisovány syndromy pedagogické únavy a psychického vyhoření, který nazýváme burnout. Během školního roku dochází u učitelů ke kumulaci pedagogické únavy. Syndrom burnout chápeme jako negativní důsledek chronického emocionálního přetěžování v pomáhajících profesích. Jedná se o profese, které se bezprostředně zabývají lidmi (Paulík, 1999, s. 6).

Burnout, jako důsledek vyčerpání, je reakcí převážně na pracovní stres. Nevyskytuje se jen u učitelské profese, ale v poslední době i v jiných zaměstnaneckých kategoriích, např. u lékařů, pojišťovacích agentů, zaměstnanců v sociální sféře apod.

Zvyšující životní tempo, rostoucí nároky na ekonomické, sociální a v neposlední řadě i emoční zdroje mají za následek výskytu burnoutu. S délkou produktivní části života se prodlužuje i doba, kdy je potřeba těmto nárokům odolat. Je prokázáno, že akutní stres není příčinou vzniku burnoutu (pouze chronický).

Jako překonaný názor ke vzniku burnoutu považujeme i každodenní práci s lidmi. K této charakteristice dnes ještě řadíme požadavek na vysoký nekolísající výkon bez chyb a omylů ze strany zaměstnavatelů.

Dlouhodobý pocit jedince, že nemůže těmto požadavkům dostát, i ve spojení s pocitem, že snaha vložená do vykonávané činnosti je zcela neadekvátní nízkému výsledku, jednoznačně vede k burnoutu (Šolcová, Kebza, 1998, s. 46).

Takové selhání se pak projeví ve vztahu k sobě, svému okolí a k pracovní činnosti. Vztah k práci vedoucí k naplnění života se mění v negativní s pocitem zklamání a marnosti. Dochází k emocionálnímu vyčerpání, ztrátou zájmu o další osobní růst, v nemalé míře se objevují deprese, negativismus, lhostejnost aj. Jedinec ztrácí sebevědomí a uchyluje se k negativnímu mínění o sobě. Fyzickým

doprovodním symptomem burnoutu je fyzické vyčerpání, žaludeční potíže, ale také například nespavost (Šolcová, Kebza, 1998, s. 47).

3. Volný čas

3.1 Volný čas – vymezení pojmu volný čas

3.1.1 Vymezení pojmu volný čas

Volný čas je třeba chápat jako opak doby nutné práce a povinností a doby nutné k vynaložení sil. Jedná se o takovou dobu, kdy si svobodně vybíráme a plánujeme, věci děláme dobrovolně, uvolněně, relaxujeme u nich a přináší nám harmonii.

Pojem volný čas zahrnuje mnoho činností. Jmenovat můžeme například odpočinek, zábavu, rekreaci, zájmové činnosti, zájmové vzdělávání, dobrovolné společensky prospěšné činnosti i časové ztráty s těmito činnostmi spojené a mnoho dalšího. Mezi činnosti, které jsou součástí volného času, však často mylně zařazujeme činnosti zabezpečující biologickou existenci člověka (např. jídlo, spánek zdravotní péček aj.). Není však vyloučeno, vytvoření si z těchto činností koníčka.

Jaký vztah k prožívání volného času máme si utváříme již v dětství. Míra ovlivňování volného času záleží na mnoha aspektech. Především na věku dítěte, jeho mentální a sociální vyspělosti i na charakteru rodinné výchovy (Pávková a kol., 2002, s. 13).

Je nutné také upozornit na různorodost prostředí, ve které dítě tráví volný čas. Takovým prostředím může být domov, škola i různé společenské organizace. Bohužel se v dnešní době stále častěji setkáme s dětmi pohybujícími se na veřejném prostranství bez jakéhokoliv dohledu a zájmu dospělých, což je ještě smutnější. Tato situace je alarmující především v tom, že ohrožuje nejen výchovu dětí, ale především i jejich bezpečnost. V zájmu celé společnosti by měl být zájem na tom sledovat (a pokud možno pozitivně ovlivnit), jak děti tráví svůj volný čas. Rozmanitost zájmů a druhů koníčků, které dnes mají děti k dispozici, jsou tím

nejlepším kapitálem pro budoucí život. Je samozřejmé, že na prvním místě se jedná o záležitost rodiny. Rodina v dnešní době nemá většinou pro tuto funkci dostatek času, chybí jí potřebné materiální vybavení, finance a především odborná kvalifikace. Kvalitní výchova dětí ve volném čase má bezesporu výrazný preventivní význam a nasměrování k plnohodnotnému životu v dospělosti. Kromě jiného naučí jedince hospodařit se svým volným časem a využívat ho ve svůj prospěch (Pávková a kol., 2002, s. 14).

3.1.2 Životní styl a jeho vliv na prožívání volného času

Životní styl vyjadřuje, jaký vztah zaujímá člověk ke světu. Zahrnuje životní cíle člověka, jeho osobní plány, celkový pohled na svět a způsob, jak si jedinec poradí s různými životními situacemi. Přijmutí osobních plánů a cílů zajišťuje stálost životního stylu. Jeho model jednání je v souladu s jeho přesvědčením.

Životní scénář každého z nás je program chování a prožitků, který se od raného věku formoval v naší osobnosti a byl ovlivněn různými životními událostmi. Ukazuje, jak se díváme na jiné lidi, jak vnímáme okolní svět, jak se v něm dokážeme pohybovat, z čeho máme strach či obavy, jaké máme cíle a jakým způsobem jich dosahujeme.

Velmi zajímavé by bylo také srovnání životního stylu v různých zemích. Celá řada států se zasazuje o změny ve způsobu životního stylu lidí. Změny se dotýkají především oblasti práce, forem sociálních kontaktů mezi lidmi, vztahů ke kultuře, hodnotám a především již zmíněného způsobu trávení volného času (Pávková a kol., 2002, s. 28).

Z výsledků anonymního dotazníkového šetření, zaměřeného na hodnocení percepce rizik vyplývajících z pozitivní rodinné anamnézy a z konkrétních životních stylů respondentů, vyplynula značná psychická náročnost učitelské profese. Z výsledků vyplývá, že zvládnutí profesionální zátěže by mohlo být, za jistých okolností, kompenzováno odpovídajícím společenským statutem a spravedlivějším platovým ohodnocením. V našich podmínkách jsou tyto možnosti opory značně

nevyhovující. Finančně nejméně náročným opatřením a jistou podporou zdraví učitelů může být zajištění dostatku informací o rizikových faktorech životního stylu u pedagogických pracovníků. Neméně důležité informace se týkají způsobů prevence daných rizik i možností relaxace. Velkou pomocí by bylo zajištění dostupné odborné pomoci a to především pomoci školních psychologů, kterých je na školách nedostatek (Papršteinová a kol., 2011, s. 164-174).

3.2 Duševní hygiena

Cílem duševní hygieny je v širším slova smyslu nalezení efektivního způsobu života a životní cesty pro každého člověka. V užším slova smyslu jde o vědní disciplínu zabývající se problematikou uchování duševního zdraví člověka.

Slovo hygiena má své kořeny v řečtině a je překládána jako zdravověda. Zdravověda nalézá takové metodické postupy a poznatky, které vedou k udržení zdraví. Vedle hygieny zaměřené na prevenci fyzického zdraví usiluje i o dosažení duševního zdraví člověka.

Existují představy, že na problematiku fyzického zdraví a jeho uchování působí mnohem menší okruh činitelů, než na oblast duševní hygieny. V poslední době se stále častěji otevírá otázka harmonického rozvoje lidské osobnosti. Zde však musíme vycházet z přírodních a sociálních podmínek, které jedince obklopují (Bedrnová a kol., 1999, s. 13-14).

L. Míček definuje duševní hygienu jako systém vědecky propracovaných pravidel a rad sloužících k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševního zdraví, duševní rovnováhy (Míček, 2001, s. 143).

Zjednodušeně řečeno, duševní hygienou rozumíme boj proti vzniku duševních nemocí. Pokud bychom chtěli tento termín hlouběji vysvětlit, hovoříme o umožnění optimálního fungování duševní činnosti. Umět přirozeně odrážet realitu, reagovat adekvátně na důležité podněty, umět řešit běžné i nenadálé úkoly bez psychického vypětí, duševně se zdokonalovat a duchovně stále růst (Míček, 2001, s. 143-144).

3.2.1 Základy pozitivního myšlení

Každého z nás někdy přepadnou negativní myšlenky, představy a starosti. Jak se s nimi vyrovnáme, záleží na psychické odolnosti každého z nás. Určitě bychom se měli o to alespoň pokusit. Zde je několik možných inspirací, které nám mohou posloužit (Bedrnová a kol., 1999, s. 29):

- Základem je prevence a návyk pozitivního citového přístupu k sobě
- Relativizace (porovnávání obtíží a starostí s druhými lidmi)
- Podívat se na problémy objektivně, popř. identifikovat zdroj problému a zvolit nejvhodnější postup řešení
- Chopit se vlastní iniciativy, zvolit aktivní přístup k řešení problémových situací
- Přeladit se a najít jiné pohledy na starosti, možnosti odreagování
- Transfer (přenos) pozornosti na zájmové aktivity, rodinu atd.
- Najít úniková řešení (odložení termínu, upuštění od některých potřeb, únik do fantazie atd.) (Bedrnová a kol., 1999, s. 29-31).

3.2.2 Bdění

Jedná se o individuálně charakteristické rytmy spánku a bdění, které jsou ovlivněné fyziologií lidského organismu, nervovou činností a samozřejmě i vlivem hormonů a celkovým životním tempem.

Pro lidi s pomalejším životním (osobním) tempem nejsou vhodná místa tam, kde se očekává větší rychlost v jednání, rychlá reakce a okamžitý výkon.

Naopak lidé s rychlejším osobním tempem potřebují dostatek podnětů a aktivit. V okamžiku, kdy se dostává osobní tempo jedince do disharmonie s požadavky okolí, nastává problém, který může odrazit v životním a spánkovém režimu člověka. Neřešení situace se pak následně promítá do zdravotního stavu nebo duševní poruchy jedince.

Bdění představuje asi dvě třetiny času (Bedrnová, 1999, s. 37).

3.2.3 Spánek

Spánek představuje zhruba jednu třetinu času. Potřeba spánku se u lidí značně liší. Některým jedincům stačí šest hodin spánku, jsou však jedinci, kteří potřebují až deset hodin spánku. Hovoříme o individuální potřebě spánku, která závisí na fyzické kondici, zdravotním stavu a v neposlední řadě i psychickém rozpoložení člověka (Bedrnová, 1999, s. 37-38).

Hloubka spánku je největší po usnutí, zhruba v prvních dvou hodinách. Poté hladina spánku klesá. Tyto fáze se několikrát za noc opakují.

V REM fázi probíhají sny. V této fázi spí člověk velmi tvrdě a těžko se nechá probudit.

Fáze non-Rem jsou na začátku spánku a přibližně po 90 minutách následuje opět fáze REM (Míček, 1986, s. 41-42).

Ve spánku se fixuje paměťová stopa, posiluje se paměť (především ve fázi REM). Kdo se učí těsně před spánkem, lépe si vybaví naučené informace a také je déle udrží v paměti.

Mentální výkon se snižuje při nekvalitním spánku, který se opakuje dlouhodobě. Mozek nahrazuje nedostatek kvalitního spánku zmnožením především hlubokého a REM spánku. Často na úkor NREM-spánku.

Spánek je opakem bdělosti. Proto je bdělost považována za aktivní a spánek pasivní děj (Borzová a kol., 2009, s. 11-12).

3.2.4 Odpočinek

Aktivní odpočinek slouží k regeneraci našich sil a představují ho především vlastní aktivity volného času. Jeho povaha by se měla lišit od činností, které obvykle děláme. Odpočinek je často zaměňován za tzv. domácí práce všeho druhu. Ani studium není považováno za aktivní formu odpočinku. Oproti pracovní činnosti máme pro odpočinek možnost volby (Bedrnová a kol., 2009, s. 45).

Zásady kvalitního odpočinku:

- Odpočinek je důležitý pokaždé, pocítí-li člověk první příznaky únavy
- Odpočinkem se myslí dělat zcela jiné aktivity než ty, které jsou typické pro výkon naší práce
- Fyzická či psychická námaha by neměla být orientována „na výkon“
- Upřednostňovat spíše ty aktivity, které vyžadují vlastní činnost a které zůstávají jen na úrovni smyslové percepce (vnímání)
- Každý člověk má přihlížet především ke svým potřebám, současně by však neměl nutit své nejbližší a členy rodiny k tomu, aby se zcela přizpůsobili jeho aktivitám a představám
- Část aktivit volit samostatně, mít příležitost si od ostatních odpočinout
- Neměli bychom se na druhou stranu zcela zříkat odpočinku v okruhu svých nejbližších
- Odprostit se od stereotypů života
- Odpočívat každý rok minimálně 14 dní souvisle
- A především se na odpočinek těšit (Bedrnová a kol., 2009, s. 47-48).

3.2.5 Výživa

Smyslem zdravé výživy je prodloužit lidský život, uchovat si co nejdéle pracovní způsobilost a s tím spojenou životní vitalitu. Platí pravidlo, že střídmost a kázeň ve výživě se příznivě promítá nejen do duševního a fyzického, ale i sociálního blaha každého z nás.

Dobré a srozumitelné výživové doporučení, akceptovatelné cílovou skupinou populace, může navodit žádoucí změny výživového chování. Toto chování spočívá v tom, že jedinci začne chutnat to, co je pro něho zdravé, nikoliv jen dobré. Poměrně mladá nauka o výživě tzv. dietologie napomáhá řešit situace, kdy je člověk nucen ze zdravotních důvodů některé potraviny z výživy zcela vyloučit (Jungbauerová a kol., 1996, s. 9).

Z dlouhodobého hlediska je zažívání prospěšné, neboť je zdrojem základních živin (tuky, cukry, bílkoviny). Při nouzových stavech nemá ani zdaleka zažívání tak zásadní význam. Dochází k zastavení produkce slin, stáhne se žaludek, ustane produkce enzymů a kyselin a zastaví se kontrakce (pohyby). Přestává fungovat tenké střevo a nedochází k vstřebávání živin (absorpci). Snižuje se přísun krve do zažívacího systému.

Pokud stres trvá delší dobu, trávení se často potlačuje. V zájmu zachování energie začne žaludek fungovat na úsporu a dochází ke zpomalení procesu tvorby sliznice. Když stresor přestane působit, obnovuje se proces trávení a kyselina napadne žaludeční stěnu. Tím dochází ke vzniku vředů (Joshi, 2007, 51-53).

II. Empirická část

4. Metodologie výzkumného šetření

V této kapitole se budu zabývat metodologickým pozadím výzkumu, který budu realizovat. Hlavním tématem výzkumu jsou výzkumné cíle, metody, technika sběru dat a konkrétní postupy, které jsem v průběhu výzkumu použila.

4.1 Výzkumný problém

Ve svém výzkumu se zabývám problematikou zvládnání pracovní zátěže učiteli vyučujícími na střední škole. Zkoumat tuto problematiku jsem se rozhodla z toho důvodu, že pracuji v kolektivu učitelů, znám pracovní nároky, které jsou na učitele kladeny a zajímají mě způsoby odreagování a zvládnání psychické zátěže, jež jsou učitelé vystavováni.

4.2 Cíl výzkumného šetření

Jak jsem se již zmínila, učitelské prostředí je mi velmi blízké. Cílem je získání informací o konkrétních postupech vybraných učitelů používaných při zvládnání zátěže, které musí čelit v souvislosti se svým povoláním.

Ráda bych, aby tato práce byla přínosná nejen pro mne, ale i pro učitele, kteří jsou denně vystavováni psychické zátěži a vedla je k zamyšlení a sebereflexi.

4.3 Metodika výzkumu

Pro účel této práce jsem se rozhodla pro kvantitativní přístup zkoumání.

Kvantitativní výzkum pracuje s číselnými údaji. Jeho úkolem je zjišťovat množství, rozsah nebo frekvenci výskytu jevů a jejich stupeň. Všechny číselné údaje je možné velmi dobře matematicky zpracovat. Můžeme je sčítat, počítat průměr, vyjádřit ho v procentech a statisticky vyčíslit.

Kvantitativní výzkum se vyznačuje velmi precizním vyjádřením výzkumných údajů v podobě čísel (Gavora, 2010, s. 35).

4.3.1 Dotazník jako metoda a diagnostický nástroj

Dotazníkové metody patří do velké skupiny diagnostických nástrojů a jejich velkou výhodou je to, že jejich využití není nijak omezeno (např. počtem nebo větším respondentů).

Slovo dotazník je spojováno s dotazováním, pokládáním otázek. Jedná se o písemnou formu otázek a získávání písemných odpovědí.

Dotazník patří mezi nejvíce používané metody, kdy můžeme oslovit neomezený počet respondentů najednou. Sestavování dotazníku nesmíme brát na lehkou váhu. Špatná konstrukce může vést k nesprávným a neobjektivním výsledkům, které se nesprávně vyhodnocují. Výsledky pak nemají správnou vypovídající hodnotu.

Dotazníkem můžeme získat velké množství informací při poměrně malé investici času (Gavora, 2010, s. 121).

Otázky, které jsou v dotazníku kladeny, se vztahují buď k jevům vnějším, nebo k jevům vnitřním. Mezi jevy vnější řadíme například názory učitelů na zavádění různých opatření do škol a mezi jevy vnitřní například postoje, motivy,...

Dotazník sám o sobě představuje soustavu předem připravených a přesně formulovaných, logicky seřazených otázek a respondent na ně odpovídá písemně (Chrástka, 2007, s. 163).

4.4 Základní výzkumné otázky

Položila jsem si dvě výzkumné otázky:

- **Pomocí kterých postupů se vyrovnávají vyučující na středních školách se zátěží vznikající při výkonu jejich profese?**
- **Jakým způsobem se odráží stres na kvalitě spánku vyučujících na středních školách?**

4.4.1 Stanovení předpokladů

Na základě výzkumných otázek jsem si vytvořila několik předpokladů:

- **Námi oslovení učitelé se vyrovnávají s pracovní zátěží sportovní aktivitou častěji než jinou formou odpočinku.**
- **Učitelé z našeho výzkumného souboru zvládají stres spojený s výkonem jejich profese s problémy a obtížemi.**
- **Stres se v souvislosti se spánkovou aktivitou oslovených učitelů projevuje častěji nespáním nebo častým buzením než jiným způsobem.**

4.5 Výzkumný soubor

Respondenti mého šetření byli učitelé různých typů středních škol a učilišť v jižních Čechách. Nebyly zjištěny žádné překážky, které by mohly ovlivnit výsledky dotazníku.

Dotazník (viz. Příloha č. 1) vyplnili učitelé anonymně proto, aby odpovědi byly co nejobjektivnější a aby neměli učitelé obavy z hodnocení. Vyplnění dotazníků respondenty bylo provedeno v době od 18. 11. 2014 do 12. 12. 2014. Výsledky vyhodnocení dotazníků obou výzkumných souborů jsem zpracovala do tabulek (viz. Příloha č. 2).

Celkem bylo vráceno 52 dotazníků. Dotazníky vyplnilo 17 mužů a 35 žen. Na jedné z oslovených škol mi bylo vyplnění dotazníků odmítnuto.

4.6 Analýza výsledků průzkumu k jednotlivým otázkám

Otázka č. 1: Cítím se v práci frustrován/a/ nebo přetížen/a/?

Odpovědi:

Celkem 11 mužů (tj. 64 %) ze 17 se cítí v práci občas frustrováno a přetíženo. Tři dotázaní (tj. 18 %) se cítí přetíženi často a 3 (tj. 18 %) nikdy.

Celkem 25 žen z 35 (tj. 71 %) se také, stejně jako muži, cítí občas frustrovány nebo přetíženy. Sedm žen (tj. 20 %) se cítí frustrovány často, 2 nikdy (tj. 6 %) a 1 velmi často (tj. 3 %).

Z celkového počtu 52 respondentů se 36 (tj. 69 %) cítí frustrováno nebo přetíženo občas, 10 (tj. 19 %) často, 1 velmi často (tj. 2 %) a 5 (tj. 10 %) nikdy.

Graf č. 1 Cítím se v práci frustrován/a/ nebo přetížen/a/.



Otázka č. 2: Daří se mi zvládat stres a náročné situace související se školou....

Odpovědi:

Jedenáct mužů (tj. 65 %) zvládá náročné stresové situace související se školou často a 6 velmi často (tj. 35 %). Jinou možnost muži neuvedli.

U žen byla škála odpovědí širší. Stejně jako muži, uvedly i ženy, že náročné stresové situace související se školou zvládají často 20 (tj. 57 %), 8 občas (tj. 23 %) a 7 velmi často (tj. 20 %).

Z celkového počtu 52 respondentů zvládá stres a náročné situace 31 respondentů (tj. 60 %) často, 13 (tj. 25 %) velmi často a 8 (tj. 15 %) občas.

Graf č. 2 Daří se mi zvládat stres a náročné situace související se školou (přípravy na vyučování, vyučování, konflikty na pracovišti...).



Otázka č. 3: Považuji své povolání za prestižní

Odpovědi:

Celkem 11 mužů (tj. 65 %) své povolání za prestižní nepovažuje. Šest (tj. 35 %) ano. Ženy považují své povolání prestižní ve 21 případech (tj. 60 %) a 14 (tj. 40 %) ho za prestižní nepovažuje.

Z celkového počtu 52 respondentů za prestižní považuje své povolání 32 respondentů (tj. 62 %) a jako neprestižní 20 (tj. 38 %).

Graf č. 3 Považuji své povolání za prestižní.



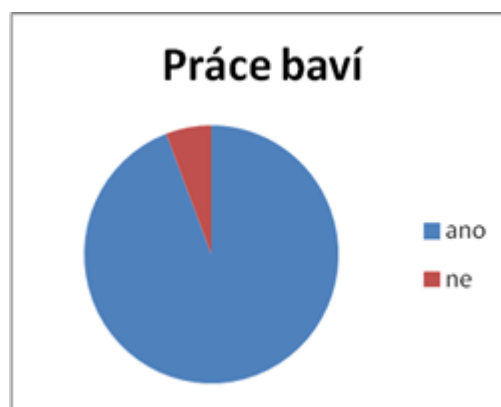
Otázka č. 4: Má práce mě bavit

Odpovědi:

U této otázky drtivá většina mužů a žen odpověděla „ano“. Práce baví 15 mužů (tj. 88 %) a 34 žen (tj. 97 %). Nebaví jen 2 muže (tj. 12 %) a 1 ženu (tj. 3 %).

Z celkového počtu 52 respondentů baví práce 49 (tj. 94 %) a nebaví 3 (tj. 6 %).

Graf č. 4 Má práce mě bavit.



Otázka č. 5: Cítím se v práci unavený/á/.

Odpovědi:

Čtrnáct mužů (tj. 82 %) je unavených občas a 3 (tj. 18 %) často. Dvacet jedna (tj. 60 %) žen je také unaveno občas, 13 (tj. 37 %) často a 1 žena nikdy (tj. 3 %).

Z celkového počtu 52 respondentů 35 (tj. 67 %) je unavených občas, 16 (tj. 31 %) často a 1 (tj. 2 %) nikdy.

Graf č. 5 Cítím se v práci unavený/á/.



Otázka č. 6: Nemohu v noci usnout nebo se v noci budím

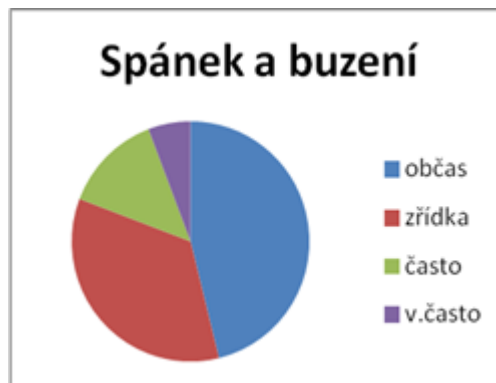
Odpovědi:

Sedm mužů (tj. 41 %) se budí občas, 6 (tj. 35 %) zřídka, 3 (tj. 18 %) často a pouze 1 muž velmi často (tj. 6 %).

Sedmnáct žen (tj. 49 %) se také budí občas, 12 (tj. 34 %) zřídka, 4 často (tj. 11 %), 2 (tj. 6 %) velmi často.

Z celkového počtu 52 respondentů nemůže občas usnout nebo se budí 24 (tj. 46 %) respondentů, 18 zřídka (tj. 35 %), 7 často (tj. 13 %) a 3 velmi často (tj. 6 %).

Graf č. 6 Nemohu v noci usnout nebo se v noci budím.



Otázka č. 7: Největším stresorem je pro mě

Odpovědi:

Pro 9 mužů ze 17 (tj. 53 %) jsou největším stresorem žáci, pracovní povinnosti označilo 5 učitelů (tj. 30 %) a 3 (tj. 17 %) zvolilo možnost kolegové.

Celkem 16 žen (tj. 46 %) označilo jako největší stresor také žáky, 8 (tj. 22 %) vedení školy, 7 (tj. 20 %) pracovní povinnosti, 3 (tj. 9 %) kolegy a 1 (tj. 3 %) rodiče.

Pro 25 učitelů (tj. 48 %) z celkového počtu 52 jsou největším stresorem žáci, pro 12 (tj. 23 %) pracovní povinnosti, pro 6 (tj. 12 %) kolegové, pro 8 (tj. 15 %) vedení školy a rodiče pro 1 (tj. 2 %).

Graf č. 7 Největším stresorem je pro mě.



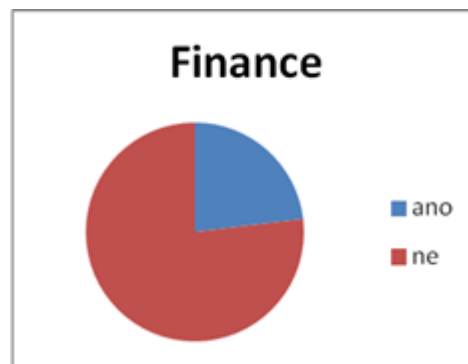
Otázka č. 8: Cítím se za svou práci dostatečně finančně ohodnocen/a/

Odpovědi:

Jedenáct mužů (tj. 65 %) se necítí za svou práci dobře ohodnoceno, kladně odpovědělo pouze 6 mužů (tj. 35 %). Drtivá většina žen zvolilo možnost stejnou. Pouze 6 žen (tj. 17 %) se cítí dobře finančně ohodnocených, zbylých 29 (tj. 83 %) nikoliv.

Z celkového počtu 52 dotazovaných se cítí dostatečně finančně ohodnoceno 12 (tj. 23 %) a 40 (tj. 77 %) nikoliv.

Graf č. 8 Cítím se za svou práci dostatečně finančně ohodnocen/a/.



Otázka č. 9: Na dovolené mimo své bydliště....

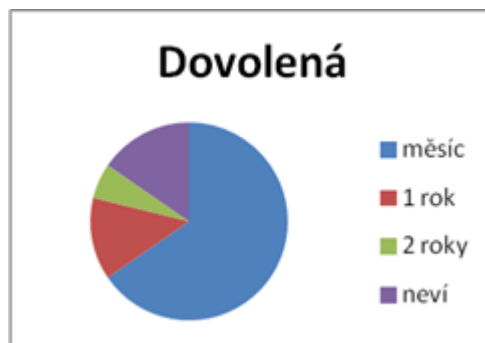
Odpovědi:

Před několika měsíci bylo na dovolené 8 mužů (tj. 47 %), před rokem 4 (tj. 23 %), 3 (tj. 18 %) před 2 lety a na dovolenou si už ani nepamatují 2 (tj. 12 %).

Před několika měsíci bylo na dovolené 26 žen z 35 (tj. 74 % procent), na dovolenou si ani nepamatuje 6 žen (tj. 17 %), před rokem byly 3 ženy (tj. 9 %).

Z celkového počtu 52 respondentů bylo na dovolené před několika měsíci 34 (tj. 65 %), 7 před rokem (tj. 13 %), 3 před dvěma lety (6 %) a 8 (tj. 16 %) si už na dovolenou ani nepamatuje.

Graf č. 9 Na dovolené (alespoň týdenní) mimo své bydliště jsem byla naposledy.



Otázka č. 10: Když ve volném čase lenoším

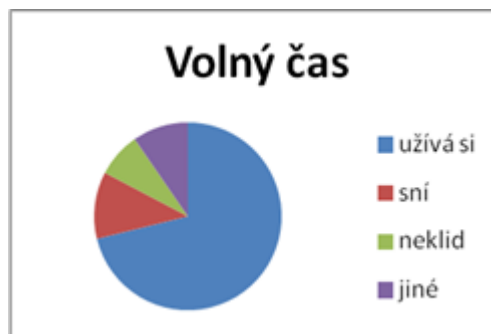
Odpovědi:

Celkem 13 (tj. 76 %) mužů si lenošení užívá, 3 muži sní (18 %) a nemyslí na nic konkrétního, 1 muž (tj. 6 %) se věnuje svým zájmům (jiná možnost).

Dvacet čtyři žen (tj. 69 %) si lenošení také užívá, 4 ženy (tj. 11 %) myslí na nesplněné úkoly, 3 sní (tj. 9 %) a jinou možnost zvolily 4 ženy (tj. 11 %). Jako jinou možnost uvedly, že nelenoší 3 ženy a 1 žena stále uklízí.

Z celkového počtu 52 dotazovaných 37 (tj. 71 %) si lenošení užívá, 6 (tj. 12 %) sní, 4 (tj. 8 %) myslí na nesplněné úkoly a 5 (tj. 9 %) respondentů zvolilo jinou možnost.

Graf č. 10 Když ve volném čase lenoším.



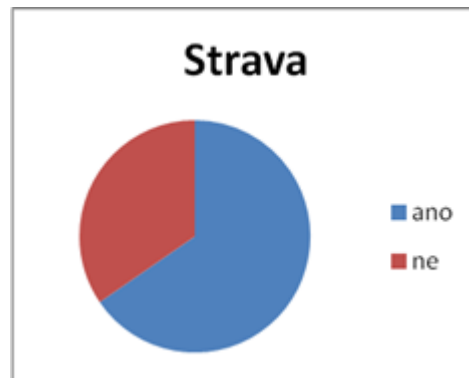
Otázka č. 11: Stravuji se zdravě a pravidelně

Odpovědi:

Jedenáct mužů (tj. 65 %) se stravuje zdravě a pravidelně, 6 (tj. 35 %) nikoliv. Dvacet tři žen (tj. 66 %) se zdravě stravuje, záporně se vyjádřilo 12 (tj. 34 %) žen.

Celkem 34 mužů a žen (tj. 65 %) se stravuje zdravě a pravidelně, 18 (tj. 35 %) se stravuje nezdravě a nepravidelně.

Graf č. 11 Stravuji se zdravě a pravidelně.



Otázka č. 12: Mívám například třes rukou....

Odpovědi:

Dvanáct mužů (tj. 71 %) mívá fyzické příznaky zřídka, 5 (tj. 29 %) občas. Dvacet tři žen (tj. 66 %) má fyzické příznaky zřídka, 10 (tj. 28 %) občas a 2 ženy (tj. 6 %) často.

Celkem 35 mužů a žen (tj. 67 %) mají fyzické příznaky zřídka, 15 (tj. 29 %) občas a 2 (tj. 4 %) často.

Graf č. 12 Mívám např. třes rukou, střevní potíže, nechutenství, pocení, malátnost, bušení srdce.



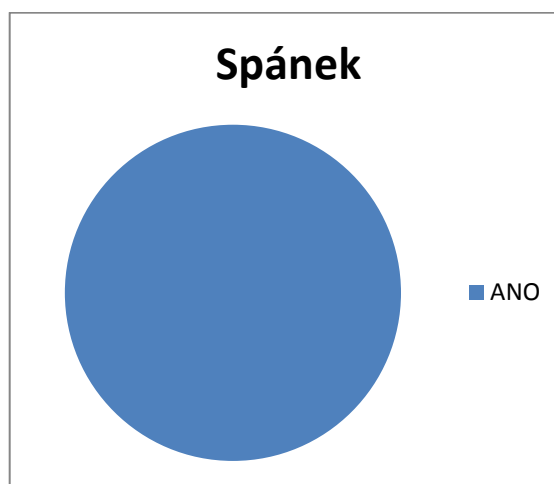
Otázka č. 13: Spím rád/a/

Odpovědi:

Sto procent mužů odpovědělo, že spí rádi. Stejně na tom jsou i ženy, které možnost „ano“ označily 35krát (tj. 100 %).

Sto procent respondentů odpovědělo, že spí rádo.

Graf č. 13 Spím rád/a/.



Otázka č. 14: Při únavě se povzbuzuji

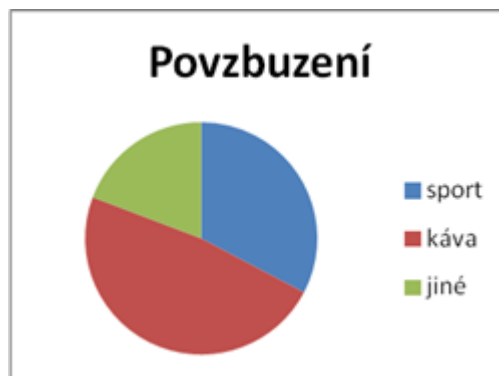
Odpovědi:

Muži se nejčastěji povzbuzují sportem 8 (tj. 47 %), na druhém místě zvolili kávu 7 (tj. 41 %) a 2 (tj. 12 %) zvolili jinou možnost (turistiku, fyzickou práci a četbu).

Ženy se povzbuzují kávou 18 (tj. 51 %), sportem 9 (tj. 26 %) a 8 žen (tj. 23 %) zvolilo jinou možnost (silou vůle, přírodou, procházkou, sladkostmi, čokoládou, Coca-Colou, čajem, prací na zahrádce).

Z celkového počtu 52 dotazovaných se 17 (tj. 33 %) povzbuzuje při únavě sportem, 25 (tj. 48 %) kávou a 10 (tj. 19 %) zvolilo jinou možnost.

Graf č. 14 Při únavě se povzbuzuji.



Otázka č. 15: Napadla Vás někdy myšlenka změnit zaměstnání

Odpovědi:

Jedenáct mužů (tj. 65 %) odpovědělo „ano“, 6 (tj. 35 %) „ne“. Podobně odpověděli ženy, pro možnost „ano“ se rozhodlo 26 žen (tj. 74 %), pro možnost „ne“ 9 (tj. 26 %).

Z celkového počtu 52 respondentů již 37 (tj. 71 %) uvažovalo o změně zaměstnání a 15 (tj. 29 %) ne.

Graf č. 15 Napadla Vás někdy myšlenka změnit zaměstnání.



Otázka č. 16: Práce s dětmi je pro Vás kreativní a zajímavá

Odpovědi:

Většinu mužů 14 (tj. 82 %) se vyjádřila kladně, 3 záporně (tj. 18 %). Ženy také zvolily možnost kladnou 32 (tj. 91 %), pro zápornou se rozhodly 3 (tj. 9 %).

Z celkového počtu 52 dotazovaných je pro 46 (tj. 88 %) práce zajímavá, pro 6 (tj. 12 %) nikoliv.

Graf č. 16 Práce s dětmi je pro Vás kreativní a zajímavá.



Otázka č. 17: Stává se Vám často, že nestíháte některé úkoly v práci....

Odpovědi:

Jedenáct mužů (tj. 65 %) musí práci dokončovat doma, 6 (tj. 35 %) ne. Většina žen své úkoly nestíhá v práci 27 (tj. 77 %) a musí je dokončovat doma, pouze 8 (tj. 23 %) své úkoly zvládá vyřešit v práci.

Z celkového počtu 52 dotazovaných 19 (tj. 37 %) stíhá v práci splnit všechny úkoly, 33 (tj. 63 %) musí nesplněné úkoly dokončovat doma.

Graf č. 17 Stává se Vám často, že nestíháte některé úkoly v práci a musíte je dokončovat doma.



Otázka č. 18: Nejlepší formou odpočinku je pro mě

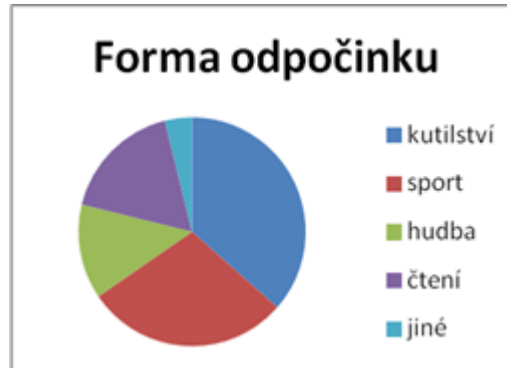
Odpovědi:

Osm mužů (tj. 47 %) odpočívá při kutilství, zahradničení nebo tvořivé činnosti, 4 (tj. 24 %) sportují, 4 (tj. 24 %) se věnují hudbě, 1 muž (tj. 5 %) čte.

Ženy dosadily na první příčku kutilství a sport. Kutilství upřednostňuje 11 žen (tj. 31 %) stejně jako sport 11 (tj. 31 %), při četbě odpočívá 8 žen (tj. 23 %), při hudbě 3 (9 %) a jinou možnost zvolily 2 (tj. 6 %) ženy (pobyt v klidném prostředí a aktivity s dcerou).

Pro 19 dotazovaných (tj. 37 %) z celkového počtu 52 je nejlepší formou odpočinku kutilství a zahradničení, pro 15 (tj. 29 %) sport, 7 (tj. 13 %) hudba, 9 (tj. 18 %) čtení a 2 (3 %) zvolili jinou možnost.

Graf č. 18 Nejlepší formou odpočinku je pro mě.



Diskuze

V otázce přetíženosti a frustrace v práci nejvíce mužů i žen zvolilo stejnou variantu občas. Shodují se i v další variantě často, kterou vybrali jako druhou možnost. Z mého výzkumu je tedy patrný stejný názor mezi respondenty na frustraci a přetížení ve školství. Je nutné zmínit, že k dispozici jsem měla jen omezený výzkumný soubor.

Výsledky šetření mezi účastníky výzkumné sondy ukázaly, že většina respondentů zvládá stres a náročné pracovní úkoly velmi dobře. Dvě třetiny žen zvládají stresové situace, stejně jako muži, často nebo velmi často. V osmi případech ženy ještě označily možnost občas. Tuto možnost nezvolil žádný muž. Ženy z mého šetření tedy zvládají stresové situace a potíže v povolání v porovnání s muži o něco hůře.

O. Řehulková a E. Řehulka (1998) se ve svém výzkumu zabývali otázkou, jak se učitelky brání stresovým situacím ve škole, jaké prostředky a způsoby používají proti těmto negativním vlivům. Výzkumu se zúčastnilo 220 učitelek ZŠ. Nejčastěji (podle výsledků šetření) užívají učitelky farmakologické prostředky, velmi rozšířené je kouření. Jako vhodný prostředek k odbourání stresu zmínily respondentky i alkohol. Poměrně málo byla zastoupena možnost sportu či jiná rekreační činnost (Průcha, 2002, s. 73).

Názor na prestiž v učitelské profesi je u obou pohlaví odlišný. Zatímco ženy zvolily možnost „ano“, muži označili „ne“. Na otázku, proč tomu tak je by nám mohla odpovědět další výzkumná sonda mezi respondenty.

Drtivou většinu respondentů jejich práce baví. Je to dobrý signál pro žáky (a jejich rodiče), které vyučují tito konkrétní učitelé.

Podle výsledků šetření nejsou velké rozdíly mezi respondenty. Ženy i muži pociťují únavu občas nebo často. Jedna žena nepociťuje únavu nikdy. Pro získání přesnějších objektivnějších důvodů by bylo nutné provést konkrétnější šetření u reprezentativního vzorku.

V otázce usínání a buzení se ze spánku je obdobný názor mezi dotazovanými. Výsledky mého výzkumného souboru jsou velmi příznivé. V noci se budí zkoumané osoby jen občas a velké procento jen zřídka. Podle šetření nemá převážná část respondentů problémy se spánkem a to je v dnešní hektické době velmi dobré zjištění.

Pro obě zkoumané skupiny mého výzkumného souboru je největším stresorem žák a následně pracovní povinnosti. K velmi podobného výsledku došly i výsledky průzkumu, který byl proveden na katedře psychologie Fakulty pedagogické v Plzni v letech 1999-2006 mezi učiteli základních a středních škol. V pilotáži se vycházelo z besedy s učiteli, v níž se sami snažili pojmenovat to, co je ve škole nejvíce stresuje.

Obdobné výzkumy, které byly provedeny na katedře psychologie FPE v Plzni po roce 2010 ukazují na rozdílné výsledky provedené v roce 2010 a 1999-2006. Pořadí stresorů sice zůstalo stejné, ale vedení školy a žáci nabrali větší intenzity jako větší stresori. Překvapivý byl i nárůst stresové hodnoty u kolegů. Naopak došlo ke snížení hodnoty stresoru frustrace u učitelů. Tyto výsledky ukazují na zajímavé tendence, jež by si zasluhovaly hlubší analýzu (Holeček, 2014, s. 68-71).

Otázka finančního ohodnocení učitelů je žhavým a otevřeným tématem minimálně od převratu před 25 lety. Paulík se ve svém výzkumu zaměřuje na zkoumání pracovní spokojenosti či nespokojenosti učitelů základních, středních a vysokých škol. K negativním vlivům, spojených s pracovní spokojeností učitelů středních škol, patří na první místo nízké společenské hodnocení. Na druhou příčku dosadili respondenti velkou administrativu, na třetí místo špatné postoje žáků k práci a na čtvrté místo neodpovídající plat (Paulík, 1999, s. 10-11).

Téměř dvě třetiny dotazovaných mužů se necítí dobře ohodnocených a více jak dvě třetiny dotazovaných žen odpověděly stejně jako muži. Tato otázka by byla vhodné téma na samostatné šetření u reprezentativního vzorku, který by výsledky mého šetření výzkumného vzorku buď potvrdilo, nebo vyvrátilo. Po hlubším šetření by bylo (na základě výsledků) zajímavé zamýšlení nad příčinami a důsledky výsledků.

Podle výsledků mezi respondenty si většina učitelů udělá čas na dovolenou. Fyzický, ale především psychický odpočinek je při profesi učitele a vychovatele velmi důležitý. To si uvědomuje velká část respondentů. Zda tráví dovolenou spíše v zahraničí, na horách, na chalupě, dotazník blíže nespécifikoval.

Obdobný názor mají dotazovaní na lenošení. Pojem lenošení si v tomto případě lze vykládat jako jistý druh odpočinku. Přesto ženy – respondentky stále myslí na nesplněné úkoly. Oslovení muži tuto možnost neoznačili ani v jednom případě. Zřejmě se dokážou od pracovních povinností lépe odpoutat.

Zdraví a pravidelná strava patří bezesporu ke zdravému životnímu stylu. Jsou si toho vědomi i účastníci mé výzkumné sondy a výsledky šetření tomu nasvědčují. Přesto se nemalé procento respondentů zdravě nestravuje. Zajímavé by bylo případné šetření, do jaké míry zasahují do pravidelného stravování pracovní povinnosti, zda se učitelé stravují nezdravě a nepravidelně i o víkendech, nebo zda se jedná o zažitý životní styl každého jedince.

Podle výsledků respondentů nemají učitelé větší fyzické příznaky související se stresem.

Všichni respondenti spí rádi. Spánek patří mezi základní biologické potřeby.

Káva je mnoho let považována mezi nejvíce povzbuzující nápoje. Mé šetření v případě oslovených žen tuto tezi potvrdilo. Oslovení muži však dávají přednost sportu, káva získala těsnou druhou příčku. Mezi ostatní možnosti muži zařadili fyzickou aktivitu, turistiku a četbu. Dotazovaným mužům je sportovní aktivita bližší než dotazovaným ženám. Oslovené ženy se při únavě nejčastěji povzbuzují kávou (více jak polovina žen), sportem a v ostatních možnostech ženy zmínily čokoládu, sílu vůle, přírodu, procházky, sladkosti, Coca-Colu, čaj a práci na zahrádce. Myslet bychom ale měli i na záporné stránky pití kávy. Káva obsahuje kofein, není vhodná při vysokém krevním tlaku, cévních onemocněních a nemocech srdce. Potěšující zprávou je, že nikdo z respondentů neoznačil možnost alkoholu.

Ačkoliv podle předešlých zjištění v dotaznících oslovené muže a ženy práce baví, většina respondentů již o změně zaměstnání uvažovala. Zajímavé by bylo další šetření, které by blíže specifikovalo důvod.

Pro drtivou většinu respondentů je jejich práce kreativní a zajímavá. Moderní vyučovací metody dnes dávají učitelům větší možnosti při výuce a mnoho učitelů tak může pojmout hodinu zajímavou formou.

Na otázku přetíženosti dotazovaných bylo již odpovězeno v předešlých otázkách. Proto není překvapením zjištěný výsledek u respondentů mého dotazníku v otázce práce a dokončování úkolů doma. Více jak polovina mužů a dvě třetiny žen musí své úkoly dokončovat doma.

Učitelé povolání je namáhavé především po stránce duševní. Oslovení učitelé kompenzují, podle výsledků mého šetření, svojí práci především pohybovou aktivitou.

Závěr

Ve své práci jsem se zabývala způsoby zvládnání pracovní zátěže využívané učiteli středních škol. Z mé práce vyplynulo několik závěrů, které bych ráda zmínila. Nutno podotknout, že jsem měla k dispozici pouze omezený výzkumný soubor. Výsledky mého šetření tedy nelze vztahovat na celou populaci učitelů.

Odovědi v dotazníku, vztahující se přímo k pracovním povinnostem a k práci pedagoga, nebyly příliš překvapivé. Odrážely celkově známé naladění učitelů v naší společnosti, často zmiňované názory a stížnosti učitelů na pracovní stres a náročnost svého povolání. Přesto drtivá většina učitelů vnímá práci s dětmi jako kreativní, zajímavou, práce je baví a své povinnosti zvládají dobře. Zapálenost pro své povolání, láska ke svému předmětu a dětem i chuť předávat své zkušenosti je ten nejlepší kapitál pro výchovu a výuku naší budoucí generace.

Ztotožnění učitelů s některými důležitými faktory v otázkách správného využití volného času a důležitosti odpočinku nečiní pedagogickým pracovníkům větší potíže. Sportovní aktivity (ale i procházky či fyzická práce na zahradě) ve většině případů znamenají odpočinkové možnosti a vedou k začlenění tělesných aktivit do spektra běžných činností. Tím umožňují minimalizaci zátěže jako stresového faktoru.

Můj předpoklad, že učitelé se vyrovnávají s pracovní zátěží nejvíce sportovní aktivitou jako formou odpočinku se nepotvrdil. Přesto jako nejlepší druh odpočinku byla respondenty zvolena fyzická aktivita – kutilství, zahradničení a tvořivá činnost. Osm mužů ze sedmnácti zvolilo možnost kutilství a čtyři muži sport. Jedenáct žen z třiceti pěti zvolilo také kutilství a stejný počet žen zvolilo sport. Je tedy patrné, že učitelé kompenzují svou psychicky náročnou práci prací fyzickou.

Můj předpoklad, že učitelé středních škol zvládají stres spojený s výkonem jejich profese s problémy a obtížemi se nepotvrdil. Samotný výsledek šetření byl pro mne velkým překvapením. Učitelské povolání je vnímáno veřejností především jako psychicky velmi náročné a i z mých neformálních rozhovorů s učiteli bylo toto patrné. Názor přetíženosti učitelů potvrzují i některé výzkumy (Mlčák, Řehulka-Řehulková, 1999), kdy výsledky jejich výzkumů zcela jasně ukazují na silný stres při výkonu své profese. Přesto učitelé z mého výzkumného souboru zvládají stres spojený s náročnými pracovními úkoly velmi často a často. Jedenáct mužů ze sedmnácti zvládají stres často

a šest velmi často. Dvacet žen ze třiceti pěti zvládá stres často a sedm velmi často. Zajímavé by bylo další šetření, které by zjišťovalo příčiny rozdílnosti ve výsledcích výzkumů.

Nepotvrdil se předpoklad, že stres se odráží ve spánkové aktivitě učitelů středních škol tím, že se v noci budí nebo nemohou usnout. Jistý vliv tu patrný je, přesto dvě třetiny respondentů potvrdily, že se budí v noci občas nebo zřídka. Celkem sedm mužů ze sedmnácti se budí občas a šest zřídka. Sedmnáct žen z třiceti pěti se také budí občas a dvanáct jen zřídka. Je tedy pravděpodobné, že povolání respondentů na jejich spánek nemá velký vliv.

Cílem mé bakalářské práce bylo získání informací o konkrétních postupech vybraných učitelů při zvládání zátěže související s jejich povoláním. Myslím, že cíl se mi podařilo naplnit. Zpětnou vazbou od učitelů jsem získala mnoho zajímavých postřehů, jak toto téma vnímají. Zajímavé pro mne byly i výsledky u některých šetření. Učitelé spolupracovali ochotně při vyplňování dotazníků.

Z celkové atmosféry při setkání s učiteli a i ze zjištěných výsledků jsem nabyla dojmu, že učitelé přistupují ke svému povolání pozitivně a mají ho rádi. Každý z učitelů si našel svůj způsob, jak si poradit se stresem, který je s výkonem této profese spojený.

Seznam literatury:

- ATKINSON, Rita, L. *Psychologie*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2003. 584-616 s. ISBN 80-7178-640-3.
- BEDRNOVÁ, Eva; FRANKOVÁ, Emilie; JAROŠOVÁ, Eva; PAUKNEROVÁ, Daniela; PROVAZNÍK, Vladimír. *Duševní hygiena a sebeřízení*. Vyd. 1. Praha: Fortuna, 1999. 13-14; 29-38; 45-48 s. ISBN 80-7168-681-6.
- BORZOVÁ Claudia; JIRÁK Roman; HOLÍKOVÁ Monika; KOZELEK Petr. *Nespavost a jiné poruchy spánku*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009. 11-12 s. ISBN 978-80-247-2978-7.
- FONTANA, David. *Psychologie ve školní praxi*. Vyd. 4. Praha: Portál, 2014. 370-372 s. ISBN 970-80-262-0741-2.
- GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2010. 35; 121 s. ISBN 978-80-7315-185-0.
- HOLEČEK, Václav. *Psychologie v učitelské praxi*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2014. 68-71 s. ISBN 978-80-247-3704-1.
- CHRÁSTKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2007. 163-182 s. ISBN 978-80-247-1369-4.
- JOSHI, Vinay. *Stres a zdraví*. Praha: Portál, 2007. 51-53 s. ISBN 978-80-7367-211-9.
- JUNGBAUEROVÁ, Ludmila; VODÁKOVÁ Jitka. *Úvod ke zdravé výživě*. Praha: Pedagogická fakulta UK, 1996. 9 s.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994. 7-30 s. ISBN 80-7169-121-6.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. 184-187 s. ISBN 80-7178-551-2.
- MÍČEK, Libor. *Duševní hygiena*. Vyd. 2. Praha: SPN, 1984. 34-42; 143-144 s.
- PAPRŠTEINOVÁ, Markéta; ŠMEJKALOVÁ, Jindra; HODAČOVÁ, Lenka; ČERMÁKOVÁ, Eva. Zdravotní stav a životní styl učitelů různých stupňů škol. *Pedagogika*, 2011. Č. 2. Roč. LXI. s. 164-174. ISSN 0031-3815.
- PAULÍK, Karel. Stres v práci vysokoškolských učitelů. In PAULÍK, Karel., ed. *Sborník prací Filozofické fakulty Ostravské univerzity. Psychologie, filozofie, sociologie*. Č 5. Ostrava: Ostravská univerzita, 1999. 5-16 s. ISBN 80-7042-544-X.

PÁVKOVÁ, Jiřina; PAVLÍKOVÁ Alena; HÁJEK, Bedřich; HOFBAUER, Břetislav; HRDLIČKOVÁ, Vlasta. *Pedagogika volného času*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2002. 13-14; 28-29 s. ISBN 80-7178-711-6.

PRŮCHA, Jan; WALTEROVÁ, Eliška; MAREŠ, Jiří. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál, 2001. 230 s. ISBN 80-7178-579-2.

PRŮCHA, Jan. *Učitel: současné poznatky o profesi*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2002. 63-75 s. ISBN 80-7178-621-7.

ŘEHULKA, Evžen; ŘEHULKOVÁ, Oliva. Problematika tělesné a psychické zátěže při výkonu učitelského povolání. In ŘEHULKA, Evžen; ŘEHULKOVÁ, Oliva., eds. *Učitelé a zdraví*. Č. 1. Brno: Psychologický ústav AV ČR, 1998. 7-19 s., 71-72 s. ISBN 80-902653-0-8.

ŠOLCOVÁ, Iva; KEBZA, Vladimír. Burnout: Úvod do problému. In ŘEHULKA, Evžen; ŘEHULKOVÁ, Oliva., eds. *Učitelé a zdraví*. Č. 1. Brno: Psychologický ústav AV ČR, 1998. 43-49 s.

VAŠINA, Bohumil; VALOŠKOVÁ, Marcela. Učitel – pracovní zátěž – zdraví. In ŘEHULKA, Evžen; ŘEHULKOVÁ, Oliva., eds. *Učitelé a zdraví*. Č. 1. Brno: Psychologický ústav AV ČR, 1998. 71-72 s.

Příloha č. 1

Dotazník

Nejprve vyplňte tyto údaje:

Pohlaví (zakroužkujte):

Muž

Žena

Pokyny: U každé otázky zakroužkujte odpověď, která je Vám nejbližší.

1. Cítím se v práci frustrován/a/ nebo přetížen/á/:

- a) Nikdy
- b) Občas
- c) Často
- d) Velmi často

2. Daří se mi zvládat stres a náročné situace související se školou (přípravy na vyučování, vyučování, konflikty na pracovišti...):

- a) Nikdy
- b) Občas
- c) Často
- d) Velmi často

3. Považuji své povolání za prestižní:

- a) Ano
- b) Ne

4. Má práce mě bavit:

- a) Ano
- b) Ne

5. Cítím se v práci unavený(á):

- a) Nikdy
- b) Občas
- c) Často
- d) Velmi často

6. Nemohu večer usnout nebo se v noci budím:

- a) Zřídka
- b) Občas
- c) Často
- d) Velmi často

7. Největším stresem je pro mě:

- a) Pracovní povinnosti
- b) Žáci
- c) Vedení školy
- d) Rodiče
- e) Kolegové

8. Cítím se za svou práci dostatečně finančně ohodnocena:

- a) Ano
- b) Ne

9. Na dovolené (alespoň týdně) mimo své bydliště jsem byla naposledy:

- a) Před několika měsíci
- b) Před rokem
- c) Před 2 lety
- d) Už si ani nepamatuji

10. Když ve volném čase lenoším:

- a) Myslím na nesplněné úkoly a nedokážu se uvolnit
- b) Užívám si to
- c) Sním a nemyslím na nic konkrétního
- d) Jiná možnost (uved'te jaká):

11. Stravuji se zdravě a pravidelně:

- a) Ano
- b) Ne

12. Mívám např. třes rukou, střevní potíže, nechutenství, pocení, malátnost, bušení srdce:

- a) Zřídka
- b) Občas
- c) Často
- d) Velmi často

13. Spím rád/a/:

- a) Ano
- b) Ne

14. Při únavě se povzbuzuji:

- a) Kávou
- b) Alkoholem
- c) Sportem nebo krátkým protažením
- d) Jiná možnost (uved'te jaká):

15. Napadla Vás někdy myšlenka změnit zaměstnání?

- a) Ano
- b) Ne

16. Práce s dětmi je pro Vás kreativní a zajímavá?

- a) Ano
- b) Ne

17. Stává se Vám často, že nestiháte některé úkoly v práci a musíte je dokončovat doma?

- a) Ano
- b) Ne

18. Nejlepší formou odpočinku je pro mě:

- a) Hudba
- b) Četba
- c) Sport
- d) Kutilství, zahradničení, tvořivá činnost
- e) Jiná možnost (uved'te jaká):

Děkuji všem za ochotu, trpělivost a vstřícnost při vyplňování dotazníku.

Příloha č. 2

Otázka č. 1: Cítím se v práci.....

Učitelé	Muži	%	Ženy	%
	17	100	35	100
nikdy	3	18	2	6
občas	11	64	25	71
Často	3	18	7	20
velmi často			1	3
1. pořadí	občas		občas	

Otázka č. 2: daří se mi zvládat....

Učitelé	Muži	%	Ženy	%
	17	100	35	100
Nikdy				
Občas			8	23
Často	11	65	20	57
velmi často	6	35	7	20
1. pořadí	často		často	

Otázka č. 3: Považuji své povolání za prestižní

Učitelé	Muži	%	Ženy	%
	17	100	35	100
ano	6	35	21	60
ne	11	65	14	40
1. pořadí	ne		ano	

Otázka č. 4: Má práce mě baví

Učitelé	Muži	%	Ženy	%
	17	100	35	100
ano	15	88	34	97
ne	2	12	1	3
1. pořadí	ano		ano	

Otázka č. 5: Cítím se v práci unavený /á/

Učitelé	Muži	%	Ženy	%
	17	100	35	100
nikdy			1	3
občas	14	82	21	60
často	3	18	13	37
velmi často				
1. pořadí	občas		občas	

Otázka č. 6: Nemohu večer usnout nebo se v noci budím

Učitelé	Muži	%	Ženy	%
	17	100	35	100
zřídka	6	35	12	34
občas	7	41	17	49
často	3	18	4	11
velmi často	1	6	2	6
1. pořadí	občas		občas	

Otázka č. 7: Největším stresorem je pro mě

Učitelé	Muži	%	Ženy	%
	17	100	35	100
prac.povinnosti	5	30	7	20
žáci	9	53	16	46
vedení			8	22
rodiče			1	3
kolegové	3	17	3	9
1. pořadí	žáci		žáci	

Otázka č. 8: Cítím se za svou práci....

Učitelé	Muži	%	Ženy	%
	17	100	35	100
ano	6	35	6	17
ne	11	65	29	83
1. pořadí	ne		ne	

Otázka č. 9: Na dovolené mimo své bydliště.....

Učitelé	Muži	%	Ženy	%
	17	100	35	100
před několika měsíci	8	47	26	74
před rokem	4	23	3	9
před 2 lety	3	18		
nepamatuji si	2	12	6	17
1. pořadí	před měsíci		před měsíci	

Otázka č. 10: když ve volném čase lenoším

Učitelé	Muži	%	Ženy	%
	17	100	35	100
nesplněné úkoly			4	11
užívám si to	13	76	24	69
sním	3	18	3	9
jiná možnost	1	6	4	11
1. pořadí	užívám si to		užívám si to	

Otázka č. 11: Stravuji se zdravě a pravidelně

Učitelé	Muži	%	Ženy	%
	17	100	35	100
ano	11	65	23	66
ne	6	35	12	34
1. pořadí	ano		ano	

Otázka č. 12: Mívám např. třes rukou....

Učitelé	Muži	%	Ženy	%
	17	100	35	100
zřídka	12	71	23	66
občas	5	29	10	28
často			2	6
velmi často				
1. pořadí	zřídka		zřídka	

Otázka č. 13: Spím rád/a/

Učitelé	Muži	%	Ženy	%
	17	100	35	100
ano	17	100	35	100
ne				
1. pořadí	ano		ano	

Otázka č. 14: Při únavě se povzbuzuji

Učitelé	Muži	%	Ženy	%
	17	100	35	100
káva	7	41	18	51
alkohol				
sport	8	47	9	26
jiná možnost	2	12	8	23
1. pořadí	Sport		káva	

Otázka č. 15: Napadla Vás někdy myšlenka....

Učitelé	Muži	%	Ženy	%
	17	100	35	100
ano	11	65	26	74
ne	6	35	9	26
1. pořadí	ano		ano	

Otázka č. 16: Práce s dětmi je.....

Učitelé	Muži	%	Ženy	%
	17	100	35	100
ano	14	82	32	91
ne	3	18	3	9
1. pořadí	ano		ano	

Otázka č. 17: Stává se Vám často, že.....

Učitelé	Muži	%	Ženy	%
	17	100	35	100
ano	11	65	8	23
ne	6	35	27	77
1. pořadí	ano		ne	

Otázka č. 18: Nejlepší formou odpočinku je pro mě

Učitelé	Muži	%	Ženy	%
	17	100	35	100
hudba	4	24	3	9
četba	1	5	8	23
sport	4	24	11	31
kutilství	8	47	11	31
jiná možnost			2	6
1. pořadí	kutilství		kutilství, sport	