

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI
PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra antropologie a zdravovědy

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Biologické a psychosociální aspekty stresu v profesi učitele

Kateřina Švachová

Výchova ke zdraví se zaměřením na vzdělávání/Český jazyk a literatura se zaměřením na
vzdělávání

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „Biologické a psychosociální aspekty stresu v profesi učitele“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem RNDr. Kristíny Tománkové, PhD. a použila pouze uvedené prameny a literaturu.



V Olomouci dne 17. 4. 2024

Kateřina Švachová

Děkuji RNDr. Kristíně Tománkové, PhD. za odborné vedení bakalářské práce, poskytování konzultací a cenných rad. Poděkování rovněž náleží všem učitelům základních škol, kteří se podíleli na mém výzkumném šetření.

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Kateřina Švachová
Katedra:	Katedra antropologie a zdravotní vědy
Vedoucí práce:	RNDr. Kristína Tománková, PhD.
Rok obhajoby:	2024

Název práce:	Biologické a psychosociální aspekty stresu v profesi učitele
Název v angličtině:	Biological and psychosocial aspects of stress in the teaching profession
Zvolený typ práce:	Výzkumná práce
Anotace práce:	Bakalářská práce se zabývá biologickými a psychosociálními aspekty stresu v profesi učitele. Přehledová studie vymezuje teoretické poznatky, které korespondují s tématem bakalářské práce. Výzkumná studie prostřednictvím dotazníkového šetření zjišťuje, jak se stres projevuje u učitelů základních škol v jejich tělesné, psychické a sociální oblasti.
Klíčová slova:	Učitel, stres, stresor, syndrom vyhoření, pracovní stres, symptomy stresu, důsledky stresu, prevence stresu
Anotace v angličtině:	The bachelor thesis explores the biological and psychosocial aspects of stress in the teaching profession. The overview study outlines the necessary theoretical background and knowledge related to the topic. The research study employs a questionnaire survey to investigate the manifestations of stress in primary school teachers, specifically examining its physical, psychological, and social impacts.
Klíčová slova v angličtině:	Teacher, stress, stressor, burnout syndrome, work stress, stress symptoms, stress consequences, stress prevention
Přílohy vázané v práci:	Příloha 1: Ukázka dotazníku
Rozsah práce:	64 stran
Jazyk práce:	Český jazyk

OBSAH

ÚVOD	7
PŘEHLEDOVÁ STUDIE.....	9
1. Učitelská profese.....	10
1.1. Učitelské role a schopnosti	11
2. Teoretické aspekty stresu	13
2.1 Stresory	14
2.2 Eustres a distres	14
2.3 Stres a jeho projevy	15
2.4 Náchylnost ke stresu	15
3. Pracovní spokojenost a stres v učitelské profesi	17
3.1 Pracovní spokojenost.....	17
3.2 Stres v profesi učitele	17
3.2.1 Spouštěče stresu v profesi učitele	18
4. Tělesné a psychosociální symptomy stresu u učitelů	20
4.1 Tělesné symptomy stresu u učitelů.....	20
4.2 Psychosociální symptomy stresu u učitelů	21
5. Důsledky stresu z hlediska fyziologického a psychosociálního	24
5.1 Důsledky stresu z hlediska fyziologického	24
5.2 Důsledky stresu z hlediska psychosociálního.....	25
6. Podpora well-beingu u učitelů.....	28
6.1 Prevence stresu v profesi učitele	28
6.2 Zvládání stresu v profesi učitele	29
VÝZKUMNÁ STUDIE	30
7. Metodika výzkumu.....	31
7.1 Teoreticko-praktická příprava	31
7.2 Cíle výzkumu.....	31
7.3 Výzkumné otázky	31
7.4 Použitá metoda	32
7.5 Realizace výzkumu.....	33
7.6 Výzkumný soubor a jeho charakteristika	33
8. Výsledky výzkumu	36

9. Diskuse	53
ZÁVĚR	56
Souhrn	57
Summary	58
REFERENČNÍ SEZNAM	59
Seznam použité literatury	59
Seznam symbolů a zkratk	63
Seznam tabulek a grafů.....	63
Seznam příloh	64

ÚVOD

Učitelství představuje jedno ze stěžejních povolání, které má značný vliv na budoucí generace a hraje klíčovou roli při formování každého žáka či studenta. Právě učitelé jim předávají vědomosti, dovednosti a lidské hodnoty a tím přispívají k edukaci dané společnosti. Pracovní prostředí však učitelům často přináší řadu stresových faktorů, jež mají dopad na jejich psychickou pohodu a zdraví. Nicméně právě psychický stav pedagogů má podstatný vliv na efektivitu a kvalitu výuky.

Má bakalářská práce nese název „Biologické a psychosociální aspekty stresu v profesi učitele“. Jako studentka připravující se na svou budoucí učitelskou dráhu jsem si toto téma vybrala především proto, jelikož si myslím, že téma stresu v této profesi je stále aktuální. Je pro mě tedy podstatné dané problematice více porozumět. Je nutno zdůraznit také to, že biologicko-psycho-sociální pohled je značně komplexní, tudíž nám umožňuje porozumět učitelskému stresu ze všech jeho hledisek, které se vzájemně prolínají.

Bakalářská práce je rozdělena na dvě části – přehledovou studii a výzkumnou studii. V přehledové studii se v šesti kapitolách zabývám základními teoretickými poznatky korespondujícími s tématem bakalářské práce. V první kapitole se věnuji učitelské profesi, kde je kladen důraz především na to, že se jedná o profesi náročnou, jelikož každý učitel zastává v rámci výkonu profese hned několik rolí a musí vynikat určitými schopnostmi, které jsou základními pilíři úspěšného pedagoga, jenž dokáže své žáky dovést k očekávaným výsledkům. Druhá kapitola popisuje stres z hlediska teoretického a vysvětluje základní termíny, které se s ním pojí. V kapitole třetí se věnuji spokojenosti a stresu v učitelské profesi. Ve čtvrté a páté kapitole se poté zabývám symptomy a důsledky stresu u učitelů z biologického a psychosociálního hlediska. Poslední kapitola je věnována učitelskému well-beingu. Cílem této kapitoly je poskytnutí konkrétních doporučení vedoucích k minimalizaci negativních dopadů stresu u učitelů.

Ve výzkumné studii budu prostřednictvím dotazníku zjišťovat, jak se stres projevuje u učitelů základních škol v tělesné, psychické a sociální oblasti jejich života. Objasním zde metodiku výzkumu a výsledky, ke kterým jsem při výzkumném šetření dospěla.

Tato bakalářská práce má potenciál přispět ke zvýšeném povědomí o problematice stresu v profesním životě učitelů. Zabývá se důležitým tématem, které má značný dopad mimo jiné také na kvalitu vzdělávání.

Cíle práce

Hlavním cílem této bakalářské práce je objasnění problematiky stresu v učitelské profesi a zmapování toho, jak stres působí v tělesné a psychosociální oblasti učitelů základních škol.

Vymezení dílčích cílů přehledové studie:

1. Objasnění základních pojmů korespondujících s tématem bakalářské práce.
2. Popsání pracovní spokojenosti a stresu v učitelské profesi.
3. Vymezení symptomů a důsledků učitelského stresu.
4. Poskytnutí konkrétních doporučení týkajících se prevence a zvládnání stresu u učitelů.

Vymezení dílčích cílů výzkumné studie:

1. Zjištění nejfrekventovanějších faktorů, které u učitelů základních škol vyvolávají stres.
2. Zjištění tělesných a psychosociálních symptomů stresu u učitelů základních škol.
3. Zjištění způsobů, kterými se učitelé základních škol při stresové situaci uklidňují.

Pro splnění účelů výzkumné studie využijeme kvantitativní dotazování, skrze které získáme od respondentů potřebná data, která budou následně vyhodnocena.

PŘEHLEDOVÁ STUDIE

1. Učitelská profese

Pohled na učitelskou profesi procházel v souladu s rozvojem společnosti značnými proměnami. Mnozí odborníci si kladou otázku, zdali učitelství můžeme mezi profese vůbec zařadit. Sociologové se shodují na tom, že typická profese vykazuje čtyři následující charakteristické znaky:

1. *Teoretická příprava* – je nezbytné, aby se jednalo o činnosti, jenž vycházejí ze znalostí vyžadujících rozsáhlé vzdělání. Získání takových znalostí a dovedností nelze plně dosáhnout pouze prostřednictvím praktické zkušenosti. Nutností je tedy vysokoškolské vzdělání, přičemž je nezbytné se i po jeho ukončení nadále v daném oboru edukovat. V polovině 20. století čeští učitelé dosáhli univerzitního vzdělání jako kvalifikační podmínky, čímž se prokázalo, že pro kvalitní výkon učitelské profese je nedostačující pouhá praktická zkušenost a cit.
2. *Speciální poznatky* – profese využívá poznání, které není dostupné všem. Vychází nejen z osobních zkušeností, ale především z vědeckého výzkumu. Zabývá se tématy, která mají zásadní význam pro společnost. Náleží zde otázky týkající se zdraví, života, smrti, právní regulace majetkových a mezilidských vztahů, duchovních záležitostí a podobně. Tyto charakteristiky jsou typické pro tzv. vztahově-vlivové profese. Náročnost těchto profesí nevyplývá jen z nutnosti získání důvěry druhé osoby (například žáka), ale i z toho, že jedinec mnohdy vstupuje do citlivých situací, využívá vlastní osobnost jako pracovní nástroj a častokrát čelí vysoké psychické zátěži. V tomto kontextu lze učitelství mezi profese zařadit. Učitelé zajišťují přenos vědomostí, dovedností a hodnot mezi generacemi, což představuje základní potřebu společnosti.
3. *Ideál služby* – vážená profese s sebou nese vzor služby, díky které se z profesionálů stávají jedinci s výjimečnou úlohou. Tito lidé nejsou zaměstnáni pouze pro své živobytí, ale i proto, že usilují o uspokojení potřeby společnosti. Tuto službu můžeme chápat jako určitý životní úděl ve prospěch druhých osob.
4. *Autonomie* – profese získaly od společnosti jedinečnou autonomii a pravomoc, která jim v podstatě umožňuje samoregulaci svých činností. Slouží jim k tomu etický kodex a uzákoněné normy v rámci profesního společenství. Jedná se o společnou kontrolu prováděnou v rámci profesního společenství mezi členy. Přestože tato kontrola funguje k zajištění kvality a etičnosti v profesionálním výkonu, oblast učitelství tento bod

nesplňuje. Doposud nebyla vytvořena učitelská komora. Z tohoto důvodu řadí někteří sociologové učitelství spíše mezi semiprofesi (Smetáčková et al., 2020).

Řada lidí chápe učitelství jako poslání. Již Jan Amos Komenský tvrdil, že učitelství je velice důležitá a zodpovědná profese. Nejedná se totiž jen o prosté předávání informací, ale především o formování osobností a pomáhání druhým. Povolání učitele předpokládá, že tuto roli zastávají lidé s vysokými morálními hodnotami a charakterem (Lukášová, 2015).

1.1. Učitelské role a schopnosti

Průcha (2002) popisuje učitele jako osobu, která vyučuje žáky a je zásadním účastníkem vzdělávacího procesu. Při svém pracovním výkonu se učitel setkává s velkým seskupením lidí, na které má značný vliv. Proto je velmi důležité, aby s nimi uměl dobře vycházet a efektivně jednal. Současně v rámci své práce zastává mnoho funkcí. Pedagogickými rolemi se podrobněji zabývá Vašutová (2004), která jich uvádí hned několik:

1. *Role poskytovatele vědomostí a zkušeností* – učitel je zodpovědný za předávání teoretických poznatků prostřednictvím zvolené výukové strategie.
2. *Role rádce a podporovatele* – učitel svým žákům poskytuje individuální poradenství v řešení různých vzdělávacích situacích, jako jsou například výukové, sociálně vztahové, či osobní problémy. Měl by svým žákům vytvořit vhodné podmínky k učení a povzbuzovat je k dosahování jejich cílů.
3. *Role třídního a školního manažera* – učitel řídí chod třídy, má vliv na vztahy uvnitř i vně třídy, plánuje a pořádá školní akce mimo výuku, spolupracuje s rodiči, výchovnými partnery apod.
4. *Role projektanta* – učitel vytváří učební materiály a pomůcky, pracuje na tvorbě vyučovacích strategiích a podílí se na celkové inovaci výuky.
5. *Role posuzovatele* – učitel hodnotí výsledky jednotlivých žáků, posuzuje jejich práce a poskytuje jim konstruktivní zpětnou vazbu. Podstatná je rovněž učitelská sebereflexe.
6. *Role diagnostika* – učitel identifikuje individuální potřeby a zájmy každého žáka, diagnostikuje jeho učební styly, pokroky, ale i případné potíže při výuce. Diagnostikované informace může následně sdílet s rodiči svých žáků.
7. *Role socializačního facilitátora* – učitel představuje model hodnot. Měl by kultivovaně jednat a být vzorem etického chování pro své žáky.

Schopnosti učitele můžeme rozlišit na obecné a speciální.

Obecné schopnosti se obvykle shodují s termínem inteligence. Od jedinců vykonávajících učitelské povolání je požadováno, aby vykazovali nadprůměrnou inteligenci. Nicméně, když se podíváme do praxe, pedagogické prostředí nám ukazuje, že jedinci s velmi vysokou inteligencí, například členové Mensy, nemusí nutně excelovat jako úspěšní pedagogové. Test inteligence zjišťuje spíše abstraktní a teoretickou inteligenci nežli praktické, konkrétní, tvořivé myšlení, které je v učitelské praxi důležité. Schopnost praktického a tvořivého uvažování je vyžadována zejména při řešení neslušného či problematického chování žáků, které často vyžaduje spontánní a divergentní myšlení. Důležitou roli hraje i emoční inteligence učitele, která zahrnuje nejen regulaci vlastních emocí, ale také citlivost, analýzu a porozumění (Holeček, 2014).

Mezi *speciální schopnosti* můžeme zařadit například **pedagogicko-didaktické schopnosti** – učitel by měl být schopen v hodinách pracovat s internetem, používat interaktivní tabuli nebo dataprojektor, měl by umět tvořit atraktivní digitální výukové materiály a podobně. **Psycho-didaktické schopnosti** se aplikují zejména při výběru adekvátních výukových metod, jenž korespondují s dosaženou úrovní žáka. Je podstatné, aby učitel svým vyučováním aktivně probuzoval u žáků motivaci a zájem o daný předmět. Další speciální schopností je **pedagogický takt**, který se projevuje empatií, pohotovým rozhodováním a správným reagováním. Žáci obvykle pozitivně reagují na učitelský humor a optimismus. Dále se můžeme setkat s tzv. **expresivní schopností**, která je chápána jako schopnost správně verbálně i neverbálně komunikovat, sdílet své myšlenky, emoce a postoje. Náleží zde i práce s hlasem, správné užívání jeho síly, výšky a tempa, ale hlavně také využití správného dýchání, které se trénuje především praxí (Holeček, 2014).

2. Teoretické aspekty stresu

Definice a vymezení stresu nalezneme v odborné literatuře spoustu. Samotný termín stres v kontextu fyziologické reakce na zátěž byl poprvé systematicky použit kanadským endokrinologem Hansem Selyem ve 30. letech 20. století. V dnešní době má tento pojem rozsáhlejší význam a používá se například k popisu situací nebo stavů, kdy je člověk vystaven nadměrnému zatížení (Vágnerová, 2012).

„Stres je možné v nejobecnějším pojetí vymezit jako fenomén, který vzniká v důsledku nerovnováhy mezi úrovní nejrůznějších životních nároků a adaptivních schopností člověka je přiměřeným způsobem zvládat.“ (Mlčák, 2011, s. 30).

Historie zkoumání stresu zahrnuje celou řadu teorií, které se snažily objasnit jeho podstatu. Tyto teorie pokrývají různá pojetí stresu, od fyziologických reakcí až po psychické procesy. Mezi průlomovou teorií se řadí zejména Biologická teorie stresu, již zmiňovaného Hanse Selyeho, která nám poskytuje strukturovaný přístup k pochopení toho, jak naše tělo na stres reaguje. Fyziologická reakce na stres je podmíněna především činností hypofýzy a kůrou nadledvin, která se podílí na tvorbě stresového hormonu, jenž nese název kortizol (Mlčák, 2011).

Psychologicky orientovanou, transakční koncepci stresu formuloval americký psycholog L. R. Lazarus. Tato koncepce se zaměřuje především na způsob, jakým jedinec vyhodnocuje danou situaci jako nebezpečnou, ale také na to, jaké strategie řešení dané situace má dotyčný k dispozici. Lazarus v této teorii akcentoval individuální rozdíly ve vnímání a způsobu zpracování stresových situací (Knapp, Sweeny, 2022).

V dnešní době se však odborníci přiklání k tzv. soustavnému pojetí stresu, které přináší komplexní pohled na stresové situace a zabývá se širokou škálou faktorů, které mohou mít vliv na to, jakým způsobem jedinci na stres reagují, jak ho zvládají a jaké jsou jeho dopady. Mezi tyto faktory se řadí nejen osobní vlastnosti jedince, ale například také sociální prostředí, pracovní podmínky či ekonomické a politické faktory (Mlčák, 2011).

2.1 Stresory

Stres lze definovat jako kompletní fyziologickou a psychickou reakci organismu na impulzy, které aktivují stresové mechanismy a vyvolají u jedince stav napětí, ohrožení nebo nejistoty. Tyto impulzy spouštějící stres se v odborné literatuře označují jako stresory. Stresory mohou být různorodé a zahrnovat širokou škálu situací (Orel, Facová, 2010).

Pokud jsou mírné, organismus se na ně postupně adaptuje a začne si vůči nim vyvíjet větší odolnost, která poté vede k jeho celkovému posílení. V opačném případě mohou intenzivní nebo dlouhotrvající stresory způsobit celkové poškození organismu, v extrémních případech až smrt (Švingalová, 2000). Mezi životní události, které jsou obecně vnímány jako největší stresory, se nejčastěji uvádí smrt partnera, rozvod, úmrtí blízkého člena rodiny, vážné onemocnění, změna finančního stavu či uvěznění (Mlčák, 2011).

Odezva daného jednotlivce na jistý spouštěč stresu, jeho strategie překonávání a příslušné emocionální doprovázení, jako je například hněv, strach nebo úzkost, jsou značně osobnostně rozdílné (Orel, Facová, 2010).

2.2 Eustres a distres

Dle Vágnerové (2004) nemusí být stres chápán pouze v negativním smyslu, jelikož jistá forma stresu dokáže jedince podnítit k nalezení efektivního řešení pro danou situaci. Někdy se můžeme setkat také se záměrným vyhledáváním stresových situací, například v extrémních sportech, kdy vyvolávají v člověku příjemný pocit díky uvolňování endorfinů do mozku.

Křivohlavý (1994) vystihuje stres jako pozitivní či negativní v závislosti na tom, jakým způsobem člověka ovlivňuje. Používá zde termíny eustres a distres. **Eustres** (pozitivně působící zátěž) je forma stresu, jež má na jedince stimulační a motivační účinky. Příkladem mohou být pozitivní životní události, jako je svatba či narození dítěte. Protichůdným jevem je **distres** (negativně působící zátěž), který bývá spojován s nepříjemnými, příliš náročnými situacemi, které mívají škodlivé následky na fyzické a duševní zdraví jedince. Jako příklad zde můžeme uvést nadměrný pracovní tlak, traumatické životní události, či ztrátu zaměstnání.

Překonání negativně působící zátěže vyžaduje od jednotlivce nejenom vnitřní sílu a umění čelit životním obtížím, ale také konkrétní teoretické znalosti o tom, jak postupovat a jaké strategie v případě vyrovnávání se s danou stresovou situací použít (Bártová, 2011).

2.3 Stres a jeho projevy

Obecně se uvádí tři základní oblasti, ve kterých se stres projevuje nejvíce:

Oblast tělesná – prožívání stresové situace se může u jedince projevit bolestí hlavy, gastrointestinálními obtížemi, napětím svalů, tlakem na hrudi a podobně. V důsledku svého působení má stres podíl na rozvoji určitých psychosomatických onemocnění. Existují důkazy, že vede také k potlačení činnosti imunitního systému daného jedince (Švingalová, 2000).

Oblast duševní – do oblasti duševní můžeme zařadit komplexní spektrum psychických projevů a emocionálních reakcí. Stres může vyvolat pocit strachu, obav a beznaděje. Jedinci často trpí neschopností psychicky se uvolnit, mají problémy se spánkem, jsou unavení, pociťují strach a zlost, která může vyústit až v agresi. Co se týče myšlenkových procesů, nadměrný stres může vést k rozptýlení pozornosti, obtížím s rozhodováním a negativnímu myšlení či anticipaci. Dále do této oblasti patří rovněž snížené sebevědomí, netrpělivost a zhoršená koordinace kognitivních funkcí (Bártová, 2011).

Chování jedince – mnozí jedinci jednají pod vlivem stresu neklidně, impulzivně, až chaoticky. V chování můžeme pozorovat taktéž vyhýbání se každodenním povinnostem a úkolům. V nejzávažnějších situacích může stres vyústit až ke spáchání sebevraždy (Švingalová, 2000).

2.4 Náhylnost ke stresu

Jedince můžeme rozlišit do dvou skupin dle jejich přirozené odolnosti vůči stresu, která je ovlivněna opačnými nervovými systémy – sympatikem a parasympatikem (Hennig, Keller, 1996).

Sympatikus reaguje na situace ohrožení, čímž organismus aktivuje. Z hlediska historie právě tento nervový systém uvedl daného jedince do stavu obrany nebo útoku, a tak rozhodoval

o zachování jeho života či následné smrti. Parasympatikus je určen k odpočinku a k řízení trávicích procesů. Ačkoliv v dnešní době nejsou společenské podmínky natolik nebezpečné, nervové systémy se ještě dostatečně nepřizpůsobily, což může vést k přehnaným chemickým reakcím a vzniku stresu, zejména tedy při aktivitě sympatiku. Každý jedinec má jednu z těchto nervových činností převládající, což ovlivňuje, jak je vůči stresu odolný. První skupina osob se označuje jako *sympatikotonic* – jejich sympatický nervový systém je stále připravený jednat. Obecně je můžeme charakterizovat jako ambiciózní, výkonné, soutěživé jedince, jenž reagují na stresové stimuly, čímž zůstávají stále ve stresovém stavu. Protichůdným typem jsou *vagotonic*. Tito lidé mají větší nastavení na parasympatický systém a jeví se jako klidní, uvolnění a rozvážní jedinci, kteří jsou oproti předešlé skupině ke stresu méně náchylní (Čapek, Příkazská a Šmejkal, 2021).

3. Pracovní spokojenost a stres v učitelské profesi

3.1 Pracovní spokojenost

Pracovní spokojenost je chápána jako: „*psychický stav jednotlivce, pro který je charakteristický pocit radosti, štěstí, sebedůvěry a optimismu ve vztahu k subjektům a podmínkám daného pracovního prostředí a k svým vlastním pracovním výsledkům.*“ (Průcha, 2002, s. 75).

Spokojenost v práci učitele často působí jako stimul k lepšímu výkonu. Na druhou stranu však může vyvolat tlumivý účinek, který má tendenci směřovat až k pracovní rutině. Pracovní nespokojenost vede k rezignaci, nižší produktivitě, negativismu až k možnosti úplného odchodu z dané profese. Nízká spokojenost učitelů v práci je jedním z hlavních faktorů přispívajících ke stresu (Vašutová, 2004).

Mezi nejčastější příčiny učitelské nespokojenosti můžeme uvést: nízkou společenskou prestiž, malé finanční ohodnocení, neadekvátní chování žáků, špatné interpersonální vztahy na pracovišti, osobnostní nedostatky a podobně. Důležitý faktor, jenž má podíl na spokojenosti v zaměstnání je dobré rodinné zázemí a podpora ze strany blízkých, která přispívá k celkové spokojenosti a lepší pracovní výkonnosti. Naopak konflikty či nestabilita v rodinném prostředí mohou negativně ovlivnit profesní pohodu a schopnost plnit pracovní povinnosti s optimálním nasazením (Vašutová 2004). Osoby s nízkou spokojeností v zaměstnání jsou rovněž náchylnější k syndromu vyhoření, vyšší míře úzkosti či vzniku deprese (Agyapong et al., 2022).

Souhrnně můžeme konstatovat, že za posledních dvacet let došlo u velké části pedagogů k poklesu profesní spokojenosti. Příčinou takového poklesu je například to, že se značně změnil společenský postoj a respekt k práci učitelů, ale i celkový pohled na vzdělávání (Smetáčková et al., 2020).

3.2 Stres v profesi učitele

Odborníci vnímají učitelství jako jedno z nejnáročnějších povolání v současné společnosti. Učitelé jsou stále více vystaveni stoupajícím požadavkům, které vyplývají z proměňující se společnosti, která požaduje, aby se těmto změnám dokázali rychle přizpůsobit a efektivně reagovat na nové výzvy (Hoferková in Bělík, 2022).

Žáci, rodiče, vedení školy či kolegové kladou na učitele vysoké nároky, které jsou mnohdy náročné na splnění, tudíž není v jejich silách jim pokaždé vyhovět (Fontana, 2014). V současnosti představuje jednu z hlavních výzev ve vzdělávacím systému také zajištění inkluze žáků a studentů se specifickými vzdělávacími potřebami do běžných škol. Učitelé musí být připraveni na práci s žáky, kteří mohou mít různé zdravotní problémy, tělesné a smyslové znevýhodnění nebo poruchy chování (Hoferková in Bělík, 2022).

Pracovní prostředí učitelů je specifické značnou sociální interakcí, neustálými změnami, hlukem a celkovou rozmanitostí podnětů. Z výzkumů vyplývá, že prostředí školní třídy je stresovější pro osoby introvertní než extravertní. Vysoká úroveň učitelského stresu je rovněž spojována s perfekcionismem, jelikož neustálá tendence dosáhnout všech očekávání, která jsou na pedagoga kladena, zcela zákonitě vede ke stresu. Z obecnějších výzkumů je patrné, že jedince vyšší míře nežádoucích účinků stresu vystavuje také hostilita. Hostilitou myslíme například agresi, vztek či nedostatek trpělivosti s druhými lidmi (Fontana, 2014).

Když je učitel ve stresu, ztrácí nadšení z práce, tudíž dochází k poklesu kvality jeho výkonu, který se projevuje mimo jiné také zhoršením vztahů s žáky, které pedagog vyučuje (Švingalová, 2000).

3.2.1 Spouštěče stresu v profesi učitele

Smetáčková et al. (2020) rozlišují tři druhy učitelských stresorů:

1. faktory způsobující stres spojený s interakcí s žáky, rodiči a kolegy,
2. faktory týkající se stresu z řízení výuky ve třídách s různorodými skupinami žáků,
3. stresory spojené s pozicí učitele ve společnosti.

Mezi převládající stresory v učitelské profesi se řadí především nadměrná pracovní zátěž, problematičtí žáci, problematičtí rodiči, nenaplněná touha po seberealizaci, neuspokojivé pracovní prostředí či špatné vztahy s kolegy. Jako příklad týkající se problematických žáků lze uvést jedince s různými poruchami chování, jako je například ADHD (porucha pozornosti s hyperaktivitou) ADD (porucha pozornosti bez hyperaktivity) či poruchami učení. Takoví žáci vyžadují od učitelů větší pozornost a individuální přístup. Dále zde mohou patřit žáci ze sociokulturně znevýhodněného prostředí, žáci s kázeňskými problémy, žáci závislí na návykových látkách, agresivní žáci a podobně (Hoferková in Bělík, 2022).

Jedním z dalších determinantů, přispívajících ke stresu, je stav, kdy mají učitelé ve třídě příliš vysoký počet žáků. V takové situaci se mohou cítit přetížení a může docházet k celkovému zhoršení osobního přístupu učitele k danému žákovi. Pro učitele může být stresující nedostatečný zájem žáků o dané učivo (Míček, Zeman, 1997).

Zvláště stresující může být pro učitele taktéž násilí ve školním prostředí, jež zpravidla mívá podobu verbální, fyzickou či sexuální. Určitou hrozbu v dnešní době představují kybernetické útoky, které bývají realizované prostřednictvím mobilního telefonu či internetu. Tato forma šikany může mít na učitele rovněž značně negativní dopad. Z výzkumu, jenž proběhl v roce 2016 pod vedením Centra prevence rizikové virtuální komunikace PdF Univerzity Palackého v Olomouci, vyplývá, že s určitým projevem kyberšikany má zkušenost celkem 22 % učitelů, kteří se do výzkumu zapojili. Mezi nejčastější projevy kyberšikany učitelé uvedli ponižování, urážení, obtěžování, vyhrožování či šíření jejich ponižujících a zesměšňujících fotek (Hoferková in Bělík, 2022).

Řada učitelů se v rámci výkonu profese může potýkat s nedostatkem ocenění ze strany vedení. Přičemž právě nedostatek uznání a pochvaly častokrát směřuje k větší stresovanosti či syndromu vyhoření. Je tedy zásadní, aby byli učitelé za odvedenou práci adekvátně oceněni (Bártová, 2011).

4. Tělesné a psychosociální symptomy stresu u učitelů

4.1 Tělesné symptomy stresu u učitelů

Palpitace

Palpitaci je možné definovat jako subjektivní pocit zvýšené srdeční činnosti. Projevuje se rychlejším bušením srdce, nebo nepříjemnými pohyby v hrudníku (Astapenko, Škulec, 2021).

Svalové napětí

Vyšší svalové napětí při stresu pociťují jedinci především v krční oblasti a v oblasti dolní páteře projevující se bolestí v kříži. Toto napětí může být rovněž doprovázeno intenzivnějšími bolestmi (Křivohlavý, 2009).

Symptomy spojené se zažíváním

- Bolest žaludku,
- křečovitě břišní bolesti,
- zvracení,
- nadýmání,
- diarrhoea (průjem),
- zácpa,
- nechutenství – snížená chuť k jídlu (Paulík, 2017).

Diplopie a zhoršená oční fokusace

Stres se může projevit zhoršenou fokusací, tedy pohledem obou očí na jeden konkrétní předmět. Dále se při stresových situacích může u jedince objevit rovněž dvojitě vidění, označované jako diplopie (Křivohlavý, 2009).

Bolest hlavy

S bolestí hlavy se v životě setká téměř každý jedinec. Mezi nejfrekventovanější typ se uvádí tenzní bolesti hlavy, se kterými se občas potýká téměř 80 % populace. Častou příčinou vzniku bolesti hlavy představuje právě stres. Tenzní bolesti hlavy jsou charakteristické tupými bolestmi, které bývají mírné až středně silné a obvykle nezpůsobují další komplikace. Bolest většinou trvá několik hodin a k jejímu zmírnění se užívají analgetika. Je však nezbytné dbát na to, aby nedocházelo k jejich nadměrnému užívání (Novotná, 2019).

Mezi další symptomy, se kterými se učitelé při stresu častokrát potýkají, můžeme uvést krátký dech, třes rukou, tlak na hrudi, zvýšené pocení a pocit horka, nepříjemné pocity a sucho v krku, chvění se zimou, snížené libido, exantém v oblasti obličeje, opakované nucení na močení či celkovou fyzickou únavu a vyčerpání (Křivohlavý, 2009).

4.2 Psychosociální symptomy stresu u učitelů

Úzkostnost a strach

Při stresu člověk zakouší celou řadu emocí. Mezi nejčastější se uvádí úzkost a strach, jenž člověka podněcují k nalezení řešení pro danou situaci, nebo naopak k následnému úniku z ní. Tyto emoce tak představují jedincovu reakci na stav ohrožení. Někteří lidé při stresových situacích prožívají rovněž zlost, hněv či smutek. Na své okolí vlivem stresu působí podrážděně a nervózně (Mlčák, 2011).

Výbušnost, agresivita

Rozlišujeme agresivitu přímou a skrytou. Přímá agresivita se projevuje v jednání učitelů s žáky, kolegy či rodiči. Agresivní chování zahrnuje křik, hrubost, pejorativní až vulgární výrazy, nevhodné poznámky či ponižování žáků. Jedinec takovým chováním většinou kryje problémy, kterým sám nedokáže čelit. Skrytá agrese poté znamená, že se jedinec obrací do sebe, často však při tom zaujímá negativní postoj k určité osobě (Bártová, 2011). Během konfliktních situací ve škole hrozí, že se učitelé vlivem stresu nedokážou ovládnout, jelikož působením stresu jedinci ztrácí kontrolu nad svými impulzy (Hagemann, 2012).

Změna kognitivních funkcí

Vlivem stresu dochází ke značné změně kvantity i kvality kognitivních funkcí, zahrnujících mentální procesy spojené s myšlením a vnímáním. Taková změna se může u učitelů projevit špatnou koncentrací a celkovou rozptýleností. Při výuce mohou mít učitelé problém s logickým uspořádáním svých myšlenek (Orel, Facová, 2010). Oslabena bývá i schopnost abstraktního myšlení. Učitelé více zapomínají, jsou nerozhodní a při výkonu profese častěji chybují (Hagemann, 2012).

Nedostatek humoru a radosti

Nedostatek humoru a radosti při prožívání stresu může indikovat ztrátu schopnosti najít potěšení nebo zábavu v běžných činnostech (Křivohlavý, 2009). Přičemž, jak již bylo výše uvedeno, právě humor žáci ve výuce velmi oceňují.

Zhoršená schopnost komunikace

Učitelé, kteří jsou ve stresu, mívají potíže s komunikací s žáky nebo kolegy. Hůře se jim vyjadřuje to, co chtějí sdělit (Smetáčková et al., 2020). Rozhovoru s druhými lidmi se zpravidla vyhýbají, jelikož se obávají, že budou koktat, nenaleznou vhodná slova nebo se na rozhovor nedokážou adekvátně koncentrovat. Komunikace se tudíž sužuje pouze na to, co musí druhým neodkladně sdělit (Hagemann, 2012).

Lhostejnost vůči žákům

Stres se může projevit tím, že dotyčný jedinec přestane mít zájem o druhé lidi. Učitelé častokrát vlivem stresu nedokážou citlivě jednat a projevovat empatii. Ve škole se mohou chovat až apaticky, což se projevuje například tím, že málo pomáhají žákům, kteří jejich pomoc vyžadují (Smetáčková et al., 2020). Učitelé se vlivem stresu zajímají pouze o vlastní stresovou situaci, v horších případech zastávají až negativní vztah k žákovi (Míček, Zeman, 1997).

Snížená interakce s druhými lidmi

Stresovaní jedinci mají sklon vidět lidi kolem sebe negativněji, důsledkem čehož bývá

relativizace rodinných a přátelských vztahů, což může přispět k celkovému pocitu osamělosti (Míček, Zeman, 1997).

Jedinci postupně čím dál méně tráví svůj volný čas se svými přáteli či kolegy z práce. Nejeví zájem se účastnit různých skupinových aktivit, společenských akcí či rodinných oslav (Hagemann, 2012).

5. Důsledky stresu z hlediska fyziologického a psychosociálního

Dlouhodobý pracovní stres může mít za následek vznik vážných tělesných či duševních problémů. Důsledky stresu se projevují různými způsoby a mohou se vzájemně prolínat (Mlčák, 2011).

5.1 Důsledky stresu z hlediska fyziologického

Pokud je jedinec vystaven dlouhodobému stresu nebo se u něj stresová situace často opakuje, mohou se v jeho organismu projevit patologické poruchy, jenž mívají negativní dopad na jeho metabolismus, imunitu či kardiovaskulární systém (Osborne et al., 2020).

Stresová imunosuprese

Stresovou imunosupresí označujeme oslabení imunitní obrany vlivem působení stresového hormonu kortizolu, což má za následek celkovou poruchu imunity (Orel, Facová, 2010). Jedinci, kteří zažívají chronický stres, mívají sníženou odolnost vůči různým virům a bakteriálním infekcím. V porovnání s jedinci, kteří chronický stres neprojevují, navštěvují častěji lékaře (Adam et al., 2020).

Vliv na kardiovaskulární systém

Akutní stres je mnohdy považován za příčinu vzniku kardiovaskulární příhody. Dlouhodobý, chronický stres se poté podílí na vzniku kardiovaskulárních onemocnění a na zhoršení stavu u pacientů s již vzniklým srdečně-cévním onemocněním (Obrová et al., 2020). Ze studií vyplývá, že učitelství spadá mezi profese, které jsou nejvíce ohroženy hypertenzí, což je stav charakterizovaný vysokým krevním tlakem (Křivohlavý, 1996).

Poruchy gastrointestinálního systému

Někteří jedinci při stresových stavech zvyšují příjem potravy (tzv. stresová hyperfagie), čímž zmírňují negativní emoce spojené se stresem. Takové zvýšení příjmu potravy může mít za následek nárůst hmotnosti, který zpravidla vyústí rozvojem obezity. S tím souvisí také

zvýšené riziko výskytu cukrovky 2. typu (Adam et al., 2020). Mezi nemoci trávicího systému zapříčiněné stresem se dále uvádí vředové onemocnění žaludku a dvanáctníku (Paulík, 2017).

Stres a nádorová onemocnění

Z odborných výzkumů vyplývá, že chronický stres souvisí se vznikem nádorových onemocnění a také zvyšuje jejich mortalitu, tedy počet úmrtí (Adam et al., 2020).

Insomnie

Insomnie neboli nespavost je porucha vyznačující se problematickým usínáním a častým probouzením se během spaní (Vranová, Smejkalová, 2022).

Značná část odborníků se dále shoduje na tom, že stres má určitý podíl na poruchách plodnosti (jak u ženského, tak i u mužského pohlaví), rozvoji astmatu, bolestech zad či vzniku různých ekzémů (Adam et al., 2020).

5.2 Důsledky stresu z hlediska psychosociálního

Rozvoj psychických poruch a deprese

Jako následek prožití závažného stresu nebo traumatu se může u jedinců rozvinout například posttraumatická stresová porucha. Jedná je o duševní poruchu, která se projevuje neustálými, vtíravými, negativními myšlenkami, prostřednictvím kterých se narušená psychika s prožitou zátěží vyrovnává. Jedinci trpící touto poruchou ztrácí radost ze života, neprojevují zájem o svou rodinu či přátele, chovají se pasivně, v závažnějších případech dokonce přemýšlí nad spácháním sebevraždy. Dále se u jedince mohou rozvinout poruchy přizpůsobení, neurotické poruchy či krátké reaktivní psychózy. Chronický stres se může podílet také na vzniku deprese (Mlčák, 2011).

Psychické poruchy pedagogů mohou negativně ovlivnit nejenom jejich osobní život, ale také celkovou atmosféru ve školním prostředí, v němž působí. Ze studie je zjevné, že učitelé, kteří se potýkají se stresem či vykazují symptomy deprese, obvykle nenaplnují očekávané

standardy ve vytváření podpůrného prostředí pro vzdělávání, což může negativně ovlivnit studijní výsledky jejich žáků (Greenberg, Brown a Abenavoli, 2016).

Zhoršení pracovního výkonu

Vlivem působení stresu dochází k tomu, že u daného učitele poklesne motivace k plnění pracovních úkolů. Dále dochází k nižší produktivitě a celkovému nadšení z práce. Z výzkumů vyplývá, že jedinci, kteří jsou vystaveni stresu, mívají v práci vyšší procento absence. Dalším faktorem, který negativně ovlivňuje pracovní výkon učitelů je porucha paměti zapříčiněná prožíváním intenzivního stresu. Nadměra pracovního stresu může vyústit až v úplný odchod z učitelské profese (Bártová, 2011).

Syndrom vyhoření

Syndrom vyhoření se v odborné literatuře obvykle vyskytuje rovněž pod anglickým názvem burnout. Tento pojem můžeme definovat jako subjektivní pocit emocionálního, mentálního a fyzického vysílení související s profesním výkonem. WHO (Světová zdravotnická organizace) uvádí od roku 2019 syndrom vyhoření v Mezinárodní klasifikaci nemocí, jelikož na něj pohlíží jako na závažný problém s negativními dopady, které jsou patrné jak na individuální úrovni jedince, tak i na úrovni společenské. Příčina vzniku může být různorodá, nejčastěji se však uvádí právě dlouhotrvající pracovní stres (Smetáčková et al., 2020).

„V pedagogické profesi, kde je dnes převážná většina žen, se může syndrom vyhoření prolínat i s mimopracovní sférou života, jako je péče o rodinu nebo partnerství.“ (Čapek, Příkazská a Šmejkal, 2021, s. 56).

Jedinci procházející syndromem vyhoření působí na své okolí podrážděně, egoisticky až cynicky. Práce v zaměstnání jim nečiní radost a očekávané uspokojení (Mlčák, 2011).

Užívání návykových látek

Pokud jsou učitelé příliš vystaveni stresu, mohou se uchýlit k různým neadekvátním způsobům, jak se s ním vyrovnat. Velmi rozšířený způsob řešení stresu je nadužívání léků na uklidnění (Průcha, 2002). Značná míra stresu bývá rovněž příčinou zvýšené konzumace alkoholu. V důsledku stresu se také u jedinců zvyšuje počet vykouřených cigaret za den.

V krajním případě může důsledkem stresu u jedince vzniknout závislost na nelegálních návykových látkách (Bártová, 2011).

6. Podpora well-beingu u učitelů

Well-being je psychologický termín, používaný k označení pocitu spokojenosti a pohody. WHO spojuje well-being s psychickým zdravím. Je to tedy stav, kdy člověk dosahuje svého potenciálu, je výkonný v zaměstnání a dokáže překonávat každodenní stresové situace. Převážná část studií dospěla k závěru, že well-being učitelů je v porovnání s jinými profesemi značně neuspokojivější (Smetáčková et al., 2020). Felcmanová (2023) uvádí, že pedagogové s nízkou mírou well-beingu se cítí více stresovaní. Svým žákům méně vyjadřují podporu či pochvalu a dochází u nich k celkovému poklesu pracovního výkonu.

6.1 Prevence stresu v profesi učitele

Stres je v učitelské profesi téměř všudypřítomný a je tudíž velmi podstatné, aby učitelé kladli důraz na jeho prevenci. Smetáčková et al. (2020) uvádí několik kroků, kterými by se měli učitelé v rámci prevence pracovního stresu řídit:

- nebrat si věci v rámci výkonu profese příliš osobně,
- nastavit si osobní hranice,
- vytvořit si příjemné pracovní prostředí
- provádět krátké fyzické aktivity, jenž mají příznivý vliv na psychiku,
- provádět dechová cvičení, která jsou vhodná na rychlé zklidnění,
- udržovat si dobré vztahy na pracovišti,
- dbát na zdravý životní styl (zdravá strava, dostatek spánku a pohybu, vyhýbání se alkoholu a cigaretám...).

Greenberg, Brown a Abenavoli (2016) kladou velký důraz na zavedení školních programů směřujících k psychické pohodě a zdraví učitelů. Konkrétně by se jednalo například o programy na bázi všímavosti (mindfulness), které by zahrnovaly různé techniky, jako jsou jednoduchá meditační cvičení, vědomé dýchání či pozorování vlastních myšlenek. Příznivé se zdají být také programy pro začínající učitele. Tyto programy by zahrnovaly zejména mentorování od zkušenějších učitelů, kteří jim mohou nabídnout užitečné rady. Zavedení takových programů do škol by mohlo mít přívětivý vliv rovněž na celkovou kvalitu výuky.

Důležitou roli v prevenci proti stresu a syndromu vyhoření hraje vzájemná, kolegiální podpora a spolupráce. Dobré vztahy s kolegy na pracovišti učitelům umožňují sdílet své starosti a obavy s ostatními spolupracovníky, což jim pomáhá ke snížení stresu (Bělík et al., 2022).

Jako efektivní způsob prevence učitelského stresu se jeví zavedení supervizi. „*Supervize je definována jako setkání dvou a více odborníků, kteří spolu prozkoumávají a hledají řešení v oblasti práce s klienty (kazuistická supervize) a v oblasti vztahové (týmová supervize).*“ (Smetáčková et al., 2020, s. 211). Při pravidelné supervizi mohou pedagogové získávat zpětnou vazbu za odvedenou práci, vzájemné pochopení, podporu a řadu dalších pozitivních přínosů (Smetáčková et al., 2020).

6.2 Zvládání stresu v profesi učitele

Způsob zvládání stresu se odvíjí od toho, zda se jedná o stres akutního nebo chronického rázu. Akutní stres je zvládán pomocí technik, jež jsou koncentrovány na překonání aktuálního stresového stavu. Při těchto technikách se jedinec soustředí především na práci s dechem, tělesným napětím či soustředěním se na určitý podnět. Překonávání dlouhodobé stresové situace by mělo být celistvé. Mělo by tudíž zahrnovat jak oblast tělesnou, tak i psychosociální. V tělesné oblasti by se měl jedinec zaměřit zejména na pravidelný pohyb a vyvážený příjem stravy. Oblast psychická je poněkud komplikovanější – jedinec by se měl věnovat tomu, co ho činí šťastným, měl by si srovnat své životní priority, podstatná je rovněž ventilace potlačených emocí. Oblast sociální se týká vztahů a interakcí s druhými lidmi, které jsou klíčové pro pocit spokojenosti (Orel, Facová, 2010).

Pokud jsou učitelé vystaveni stresu, který ovlivňuje jejich pracovní výkon či osobní život, mají možnost vyhledání odborné pomoci. Konkrétně mohou navštívit například psychologa nebo psychoterapeuta. Tato návštěva může být zpoplatněna, avšak řada psychologů může být hrazena zdravotní pojišťovnou, tudíž je důležité se předem informovat. Dále je možné kontaktovat praktického lékaře, který by měl jedincům poskytnout další rady a doporučení ohledně duševního zdraví. K dispozici jsou také bezplatné telefonické linky, prostřednictvím kterých si učitelé mohou popovídat o své stresové situaci a pocitech, například: Linka důvěry RIAPS, Linka bezpečí, SOS centrum Diakonie a podobně. Učitelé, kteří se potýkají se stresem nebo syndromem vyhoření se mohou obrátit rovněž na následující webové stránky: www.vyhoreni.cz, www.mojra.cz, www.nevypustdusi.cz, www.vedomeziti.cz (Smetáčková et al., 2020).

VÝZKUMNÁ STUDIE

7. Metodika výzkumu

7.1 Teoreticko-praktická příprava

Pro zpracování bakalářské práce a provedení výzkumného šetření bylo využito různorodých tuzemských i zahraničních informačních zdrojů. Kromě tištěné monografie bylo využito také zdrojů elektronických. Při volbě těchto zdrojů bylo dbáno na to, aby byly obsahově co nejvíce aktuální.

Výzkumná studie byla započata formulací výzkumných otázek, které vycházely z předem vymezených výzkumných cílů. Následně byla uskutečněna konstrukce dotazníku, sběr dat od respondentů a jejich interpretace.

7.2 Cíle výzkumu

Cílem výzkumného šetření je zmapování toho, jak stres působí v tělesné, psychické a sociální oblasti učitelů základních škol.

Vymezené dílčí cíle výzkumu:

1. Zjištění nejfrekventovanějších faktorů, které u učitelů základních škol vyvolávají stres.
2. Zjištění tělesných a psychosociálních symptomů stresu u učitelů základních škol.
3. Zjištění způsobů, kterými se učitelé základních škol při stresové situaci uklidňují.

7.3 Výzkumné otázky

Na základě definovaných cílů jsme vymezili následující výzkumné otázky, na které získáme odpovědi pomocí výsledků z našeho dotazníku.

Výzkumná otázka č. 1:

Cítí se učitelé základních škol v rámci výkonu profese ve stresu?

Výzkumná otázka č. 2:

Jaké jsou nejčastější spouštěče stresu u učitelů základních škol?

Výzkumná otázka č. 3:

Jaké fyziologické symptomy stresu učitelé základních škol pocítují?

Výzkumná otázka č. 4:

Jak se stres u učitelů základních škol projevuje v psychosociální oblasti?

Výzkumná otázka č. 5:

Jakým způsobem se učitelé základních škol při stresu nejčastěji uklidňují?

Na základě formulovaných výzkumných otázek se předpokládá, že: více než 20 % učitelů základních škol se v rámci výkonu své profese cítí ve stresu každý den. Nejfrekventovanějším stresorem je problematické chování žáků. Nejčastějším tělesným symptomem, se kterým se učitelé při stresu potýkají jsou žaludeční potíže. Pracovní stres negativně ovlivňuje soukromé vztahy u více než 50 % učitelů základních škol.

7.4 Použitá metoda

Naše výzkumné šetření spočívá v kvantitativním přístupu, který je implementován prostřednictvím metody dotazování s využitím dotazníku vlastní konstrukce jako hlavního nástroje sběru dat od respondentů. Dotazník představuje dle Chrásky a Kočvarové (2014) nejčastěji využívanou metodu ke sběru dat v pedagogickém výzkumu. Skládá z propracovaných otázek, na které respondenti odpovídají. Dotazníky nám umožňují získat data od širokého spektra dotazovaných osob v relativně krátkém čase. Díky anonymním dotazníkům mohou být respondenti při volbě odpovědí více upřímní a otevření.

Název našeho dotazníku byl: „Dotazník zkoumající působení stresu u učitelů základních škol“. V úvodu dotazníku byli respondenti informováni o tom, že se jedná o zcela anonymní dotazník, který jim nezabere více než 5 minut času. Dotazník zahrnoval celkem 23 položek, které vycházely z výzkumných otázek a přehledové studie. Poslední 3 otázky v dotazníku zjišťovaly pohlaví respondentů, jejich věk a délku působení na základní škole. Tyto 3 otázky byly do výzkumu zařazeny, abychom získali větší přehled o respondentech. Při konstrukci dotazníku bylo dbáno na to, aby byly všechny otázky co nejvíce srozumitelné a jasně formulované.

7.5 Realizace výzkumu

Výzkum byl započat vytvořením online dotazníku v programu Google Formuláře a jeho následnou online distribucí. Využití online dotazníku nám umožnilo získat poměrně rozsáhlé množství dat potřebných k našemu výzkumu. Sběr dat od respondentů byl realizován v období března 2024. Poté, co jsme potřebná data získali, proběhlo jejich vyhodnocení.

7.6 Výzkumný soubor a jeho charakteristika

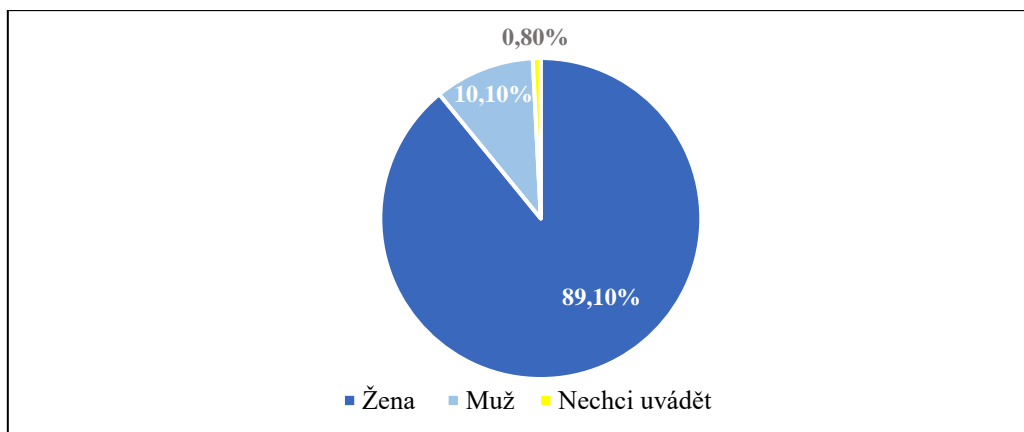
Dotazníkového šetření se zúčastnilo celkem 387 učitelů základních škol napříč České republiky.

Pohlaví respondentů

Odpovědi na otázku pohlaví nás přesvědčily o tom, že v pedagogické profesi je převážná většina žen, jelikož 345 dotazovaných uvedlo právě ženské pohlaví (89,1 %). Pouhých 39 respondentů (10,1 %) byli muži. 3 respondenti (0,8 %) nechtěli své pohlaví uvést. Pro lepší přehlednost byla zhotovena následující Tabulka 1 a Graf 1.

Tabulka 1: Pohlaví respondentů (zdroj: vlastní výzkum), N=387

Pohlaví	Absolutní četnost	Relativní četnost [%]
Žena	345	89,1
Muž	39	10,1
Neuvedeno	3	0,8



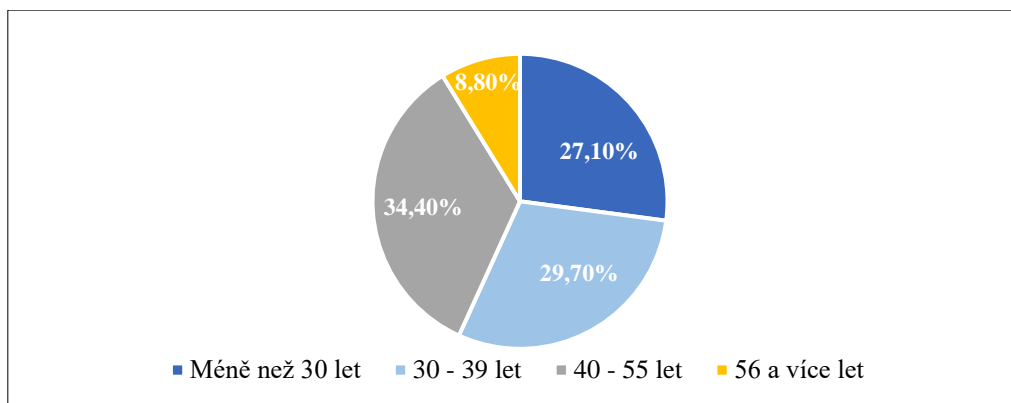
Graf 1: Pohlaví respondentů (zdroj: vlastní výzkum)

Věk respondentů

Nejvyšší podíl respondentů byl zaznamenán ve věkové kategorii 40 až 55 let – celkem 133 dotazovaných (34,4 %). Druhou nejpočetnější skupinu představovali respondenti ve věku 30 až 39 let, jejich počet činil 115 (29,7 %). Celkem 105 respondentům (27,1 %) bylo méně než 30 let. Nejméně zastoupenou skupinu tvořili respondenti z věkové kategorie 56 a více let, kterých bylo pouhých 34 (8,8 %), viz Tabulka 2 a Graf 2.

Tabulka 2: Věk respondentů (zdroj: vlastní výzkum), N=387

Věk	Absolutní četnost	Relativní četnost [%]
Méně než 30 let	105	27,1
30–39 let	115	29,7
40–55 let	133	34,4
56 a více let	34	8,8



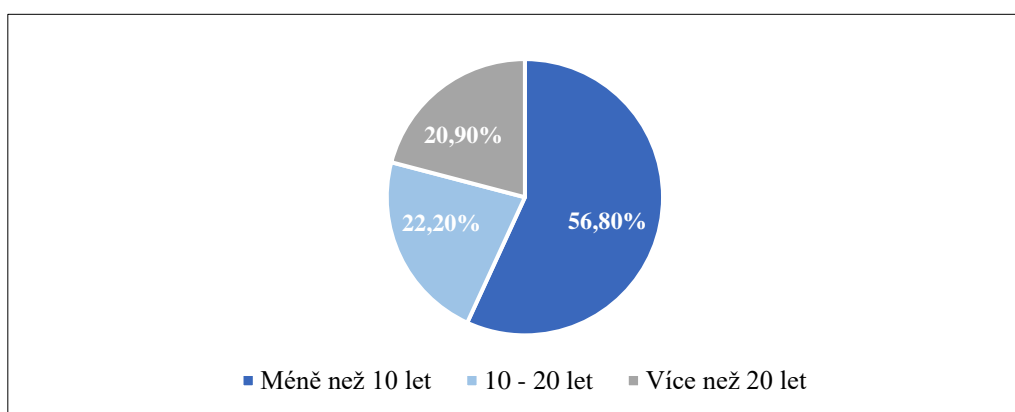
Graf 2: Věk respondentů (zdroj: vlastní výzkum)

Délka působení respondentů na základní škole

Získaná data z našeho dotazníku ukázala, že 220 respondentů (56,8 %) působí na základní škole méně než 10 let. Dalších 86 respondentů (22,2 %) uvedlo, že svou pedagogickou činnost vykonávají na základní škole po dobu 10 až 20 let. Více než 20 let působí na základní škole 81 respondentů (20,9 %), viz Tabulka 3 a Graf 3.

Tabulka 3: Délka působení respondentů na ZŠ (zdroj: vlastní výzkum), N=387

Délka působení na ZŠ	Absolutní četnost	Relativní četnost [%]
Měně než 10 let	220	56,8
10–20 let	86	22,2
Více než 20 let	81	20,9



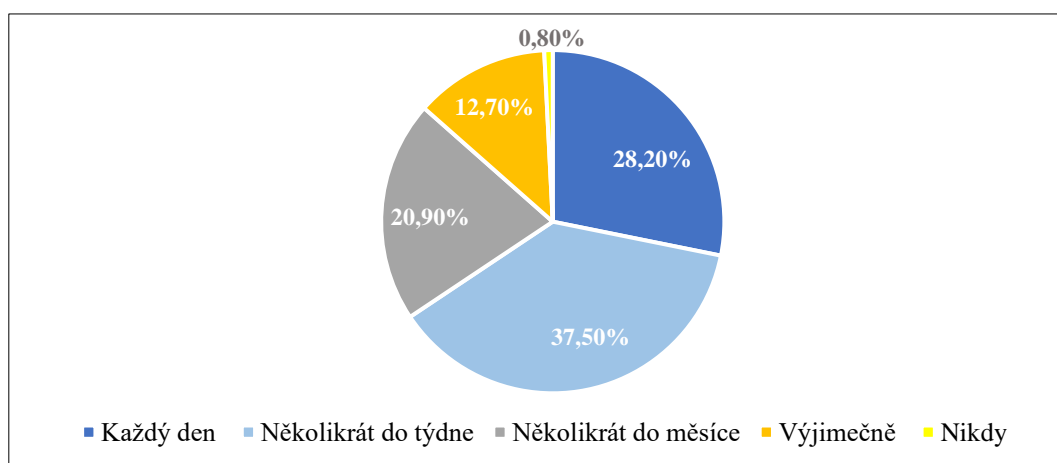
Graf 3: Délka působení respondentů na ZŠ (zdroj: vlastní výzkum)

8. Výsledky výzkumu

Výsledky výzkumného šetření jsou pro větší přehlednost zpracovány do formy výšečových a pruhových grafů, které byly zhotoveny v programu Microsoft Word.

Otázka č. 1: Jak často se při výkonu své profese cítíte ve stresu?

Cílem uvedené otázky bylo zjistit, jak často se učitelé základních škol cítí v rámci výkonu profese ve stresu. Tato otázka byla uzavřená a respondenti měli možnost vybrat jednu z pěti možností. Nejčastěji zvolenou odpovědí bylo *několikrát do týdne*, tuto variantu zvolilo celkem 145 respondentů (37,5 %), viz Graf 4. 109 respondentů (28,2 %) se cítí ve stresu *každý den*. Variantu *několikrát do měsíce* zvolilo 81 respondentů (20,9 %). *Výjimečně* se cítí ve stresu 49 respondentů (12,7 %). Pouze 3 respondenti (0,8 %) uvedli, že se v rámci výkonu profese necítí ve stresu *nikdy*.



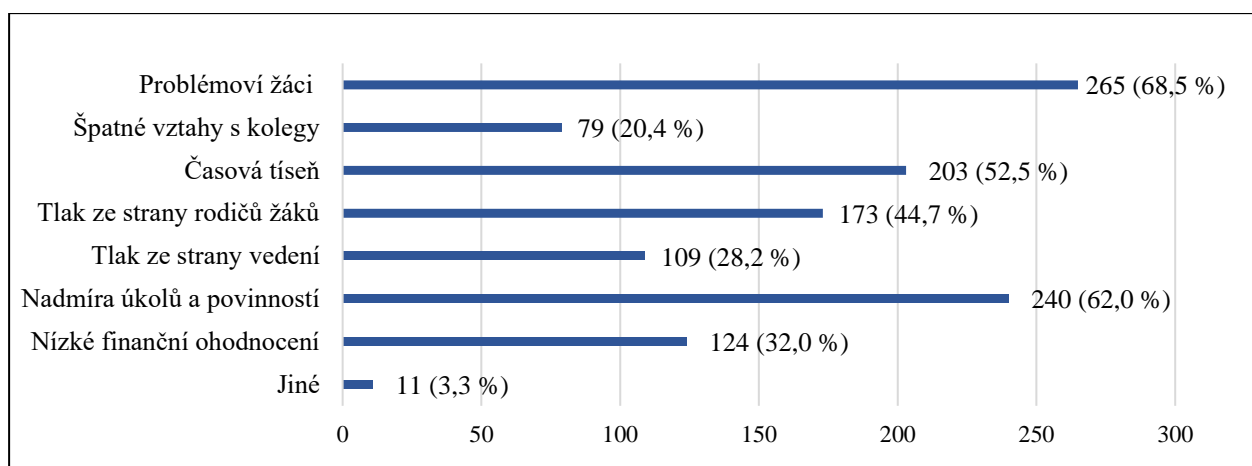
Graf 4: Jak často se respondenti cítí ve stresu (zdroj: vlastní výzkum)

Otázka č. 2: Jaké z následujících faktorů ve Vás nejčastěji vyvolají pocit stresu v rámci výkonu profese?

Cílem této otázky bylo zjistit, jaké nejčastější faktory vyvolávají u učitelů stres. Respondenti měli možnost výběru z celkem sedmi možností, přičemž bylo možné zvolit i více variant. U drtivé většiny respondentů – 265 (68,5 %) vyvolávají pocit stresu *problémoví žáci*, viz Graf 5. Druhou nejčastěji zvolenou možností byla *nadmíra úkolů a povinností*, tuto variantu

zvolilo 240 respondentů (62,0 %). Celkem 203 respondentů (52,5 %) zvolilo *časovou tíseň*. *Tlak ze strany rodičů* vyvolává stres u 173 respondentů (44,7). *Nízké finanční ohodnocení* zvolilo 124 respondentů (32,0 %). 109 respondentů (28,2 %) dále zvolilo *tlak ze strany vedení*. *Špatné vztahy s kolegy* zvolilo 79 dotazovaných (20,4 %). Respondenti měli rovněž možnost napsat ostatní faktory, které v nich vyvolávají stres. Této možnosti využilo celkem 11 respondentů (3,3 %), kteří v dotazníku uvedli následující podněty:

- *Bossing ze strany vedení*
- *Velmi nízké ohodnocení*
- *Celkově nedobré pohlížení na učitele jako na někoho, kdo si jen hraje a pořád má prázdniny. Každý rok méně zdatné děti. Změny ministerstva vedoucí k nejistotě – rušení odkladů, asistentů apod.*
- *Intrikánská kolegyně. Inkluze žáků s mentálním postižením a žáků s poruchami chování.*
- *Hospitace*
- *Pocit vlastního nedostatku, absence pocitu kontroly v hodině, respektive situace, kdy mám pocit, že kontrolu ztrácím, ale často je to jen pocit a vše se dá do pořádku.*
- *Počínání žáků v tělesné výchově*
- *Cermat testy*
- *Nevyzpytatelné chování paní ředitelky*
- *Administrativa*
- *Problém s udržením kázně a současně přátelské atmosféry při výuce – paradoxně již nemám tolik problém s problémovými žáky, ale s tím, jak pracovat s třídou jako kolektivem. Pokud jsou zaujati, mají potřebu si něco říkat, což mi vadí. Pokud nejsou zaujati, dovedou prosedět hodinu bez vyrušování, ale to je kázeň pro kázeň, ne kázeň jako prostředek k produktivní práci nesoucí ovoce.*



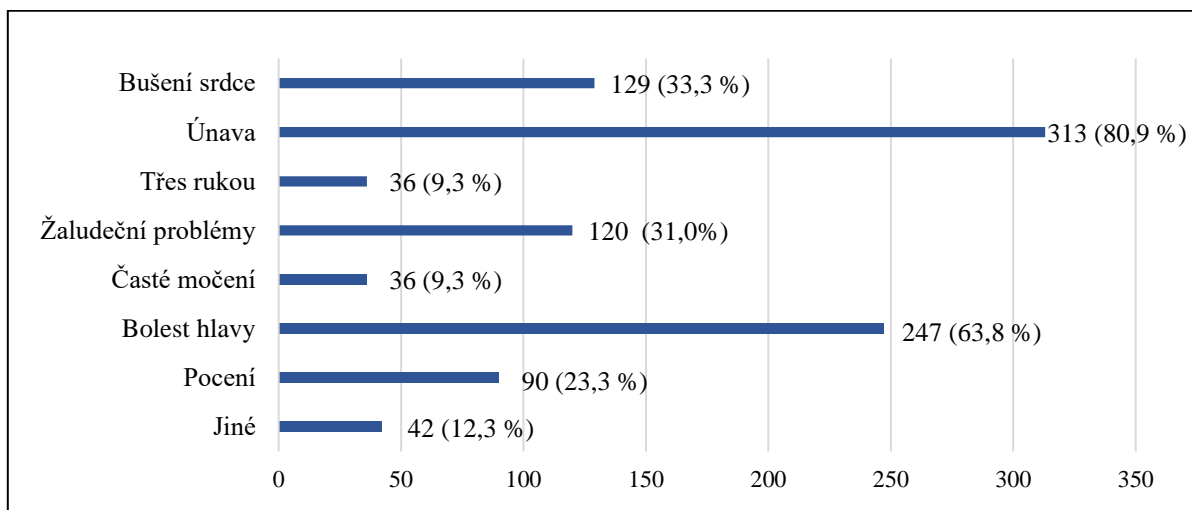
Graf 5: Faktory vyvolávající stres (zdroj: vlastní výzkum)

Otázka č. 3: Jaké tělesné symptomy se u Vás při stresu objevují nejčastěji?

Tato otázka měla za úkol zjistit, jaké tělesné symptomy se u učitelů při stresu vyskytují. Respondenti měli možnost výběru, přičemž bylo opět možné zvolit i více variant. Z Grafu 6 vyplývá, že nejvíce respondentů – 313 (80,9 %) se při stresu potýká s *únavou*. Dále respondenti nejvíce označovali *bolest hlavy* – 274 (63,8 %). *Bušení srdce* při stresu pociťuje 129 respondentů (33,3 %). *Žaludeční problémy* trápí 120 respondentů (31,0 %). Stres se projevuje *pocením* u 90 dotazovaných (23,3 %). *Třes rukou* a *časté močení* uvedlo stejný počet respondentů, tedy 36 (9,3 %). Respondenti měli také možnost napsat, jaké ostatní symptomy při stresu pociťují. Této možnosti využilo celkem 42 respondentů (12,3 %), kteří uvedli:

- *Nespavost* – tuto variantu uvedlo celkem 6 respondentů
- *Nechutenství* – tuto variantu uvedlo celkem 5 respondentů
- *Průjem* – tuto variantu uvedli celkem 4 respondenti
- *Bolest zad* – tuto variantu uvedli celkem 2 respondenti
- *Bolest břicha* – tuto variantu uvedli celkem 2 respondenti
- *Ekzém*
- *Bolest šíje*
- *Nedostatek energie*
- *Červenání v obličeji*
- *Bolest v oblasti krční páteře*

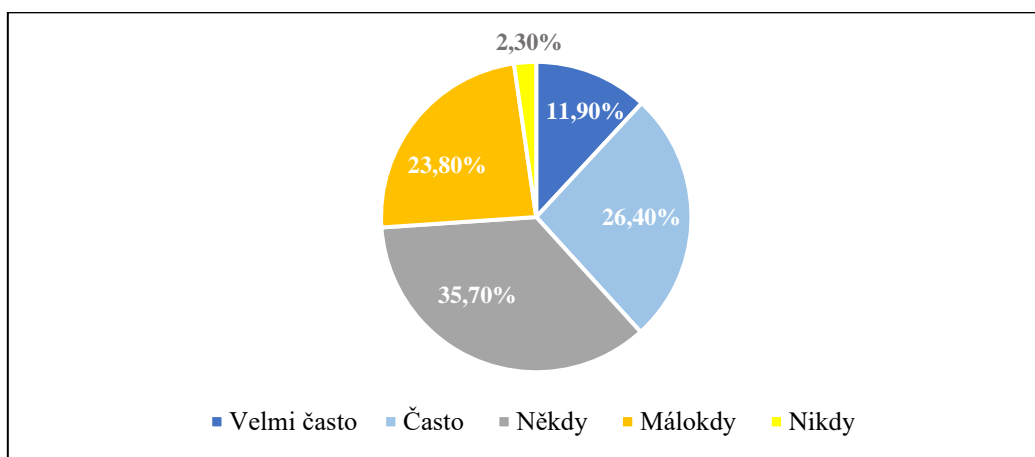
- *Neschopnost se najíst*
- *Tiky v oku*
- *Tinitus*
- *Záněť*
- *Rudnutí, pocit horka*
- *Motání hlavy*
- *Zablokovaná záda a krční páteř*
- *Oslabená imunita*
- *Zrychlené dýchání*
- *Migréna*
- *Opakovaná nachlazení – bolest v krku, kašel, rýma*
- *Paralýza*
- *Zalehnutí uší*
- *Pocit sevřeného srdce*
- *Tiky*
- *Nadměrná spavost*
- *Bolest trapézu*
- *Tlak na hrudi*



Graf 6: Tělesné symptomy stresu (zdroj: vlastní výzkum)

Otázka č. 4: Bolesti hlavy trpím...

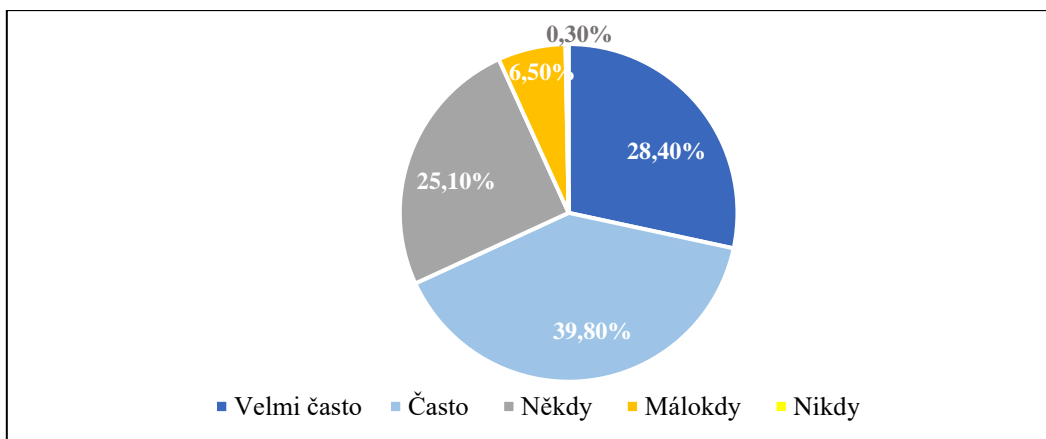
Z předchozí otázky jsme zjistili, že bolest hlavy postihuje při stresu značnou část respondentů. Cílem této otázky bylo dozvědět se, jak často učitelé bolesti hlavy trpí. Nejfrekventovanější odpovědí bylo *někdy* (viz Graf 7), tuto odpověď zvolilo celkem 138 respondentů (35,7 %). Dále 102 respondentů (26,4 %) zvolilo možnost *často*. Variantu *málokdy* zvolilo 92 respondentů (23,8 %). 46 respondentů (11,9 %) bolí hlava *velmi často*. 9 dotazovaných (2,3 %) uvedlo, že bolestí hlavy netrpí *nikdy*.



Graf 7: Bolest hlavy (zdroj: vlastní výzkum)

Otázka č. 5: V rámci výkonu profese se cítím unavený/á...

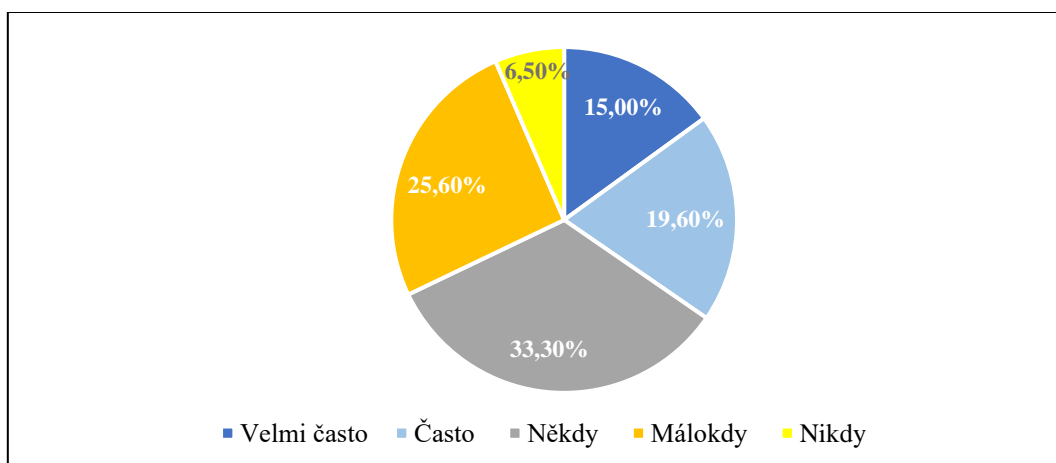
Únava byla nejčastějším symptomem, jenž respondenti zvolili v otázce č. 3. Cílem této otázky bylo zjistit, jak často se učitelé cítí unavení při výkonu své profese. Nejčastější odpovědí bylo *často* – 154 (39,8 %), viz Graf 8. *Velmi často* se cítí unaveno 110 respondentů (28,4 %). Variantu *někdy* zvolilo 97 respondentů (25,1 %). 25 respondentů (6,5 %) se cítí unaveno málokdy. Pouze 1 respondent (0,3 %) uvedl, že se při výkonu profese necítí unaven *nikdy*.



Graf 8: Únava (zdroj: vlastní výzkum)

Otázka č. 6: **Mám problém s usínáním a během spánku se budím...**

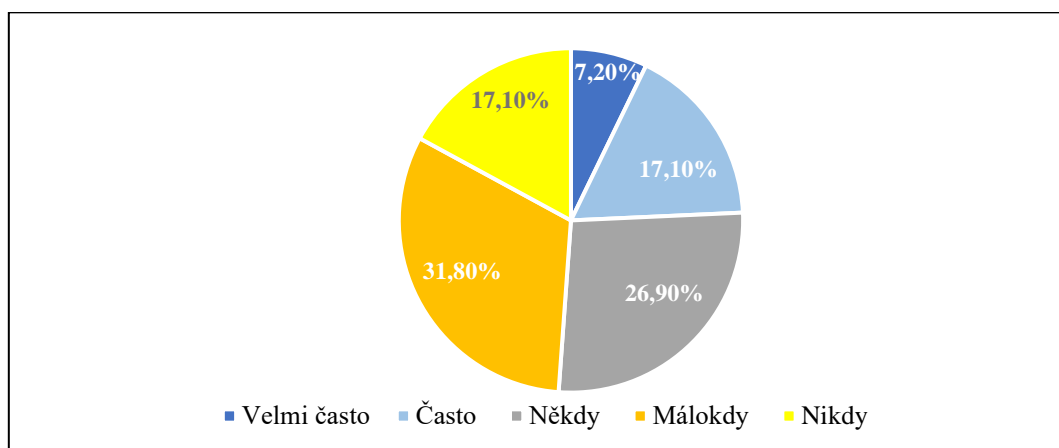
Při stresu častokrát dochází k tomu, že jedinci mívají problém s usínáním a během spánku se opakovaně probouzí. Tato otázka zjišťovala, jak často se tento jev vyskytuje u učitelů. 129 respondentů (33,3 %) zvolilo variantu *někdy*, viz Graf 9. Dále následovala odpověď *málokdy*, konkrétně u 99 respondentů (25,6 %). 76 respondentů (19,6 %) má s usínáním *často* problém. *Velmi často* poté označilo 58 respondentů (15,0 %). Naopak 25 respondentů (6,5 %) nemá s usínáním problém *nikdy*.



Graf 9: Spánek (zdroj: vlastní výzkum)

Otázka č. 7: Při stresu mívám žaludeční problémy...

Jak je již uvedeno v přehledové studii, stres se může projevit rovněž žaludečními potížemi, konkrétně je tím na mysli nechutenství, bolestí břicha, nadýmáním, průjmem či zácpou. Z uvedeného Grafu 10 vyplývá, že 123 respondentů (31,8 %) zvolilo variantu *málokdy*. 104 dotazovaných (26,9 %) poté uvedlo variantu *někdy*. Variantu *často* a *nikdy* označilo stejný počet respondentů, tedy 66 (17,1 %). 28 dotazovaných (7,2 %) uvedlo, že se při stresu potýká s žaludečními problémy *velmi často*.



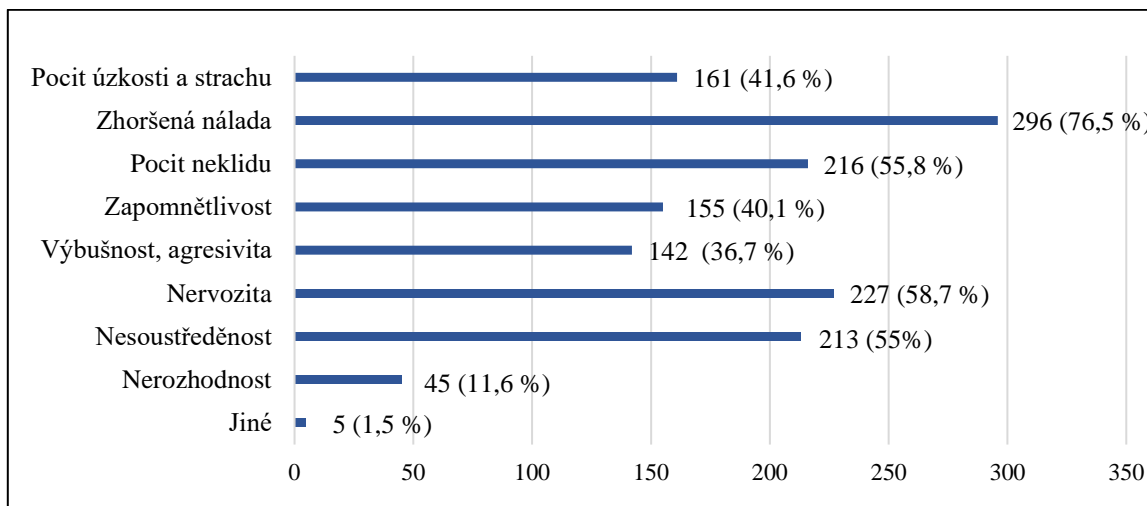
Graf 10: Žaludeční problémy (zdroj: vlastní výzkum)

Otázka č. 8: Jaké psychické projevy pociťujete při stresu nejčastěji?

Tato otázka měla za úkol zjistit, jaké psychické symptomy se u učitelů při stresu vyskytují. Respondenti měli možnost výběru, přičemž bylo možné zvolit i více variant. Nejvíce respondentů – 296 (76,5 %) označilo *zhoršenou náladu*, viz Graf 11. 227 respondentů (58,7 %) se cítí při stresu *nervózních*. *Neklid* pociťuje 126 respondentů (55,8 %). Při stresu se *špatně soustředí* 213 respondentů (55,0 %). Celkem 161 respondentů (41,6 %) pociťuje při stresu *úzkost a strach*. *Zapomnětlivost* poté trápí 155 respondentů (40,1 %). *Výbušnost a agresivitu* označilo 142 respondentů (36,7 %). 45 respondentů (11,6 %) je při stresu *nerozhodných*. Respondenti měli také možnost napsat, jaké ostatní symptomy při stresu pociťují. Této možnosti využilo celkem 5 respondentů (1,5 %), kteří v dotazníku uvedli:

- *Panické ataky*
- *Frustrace*

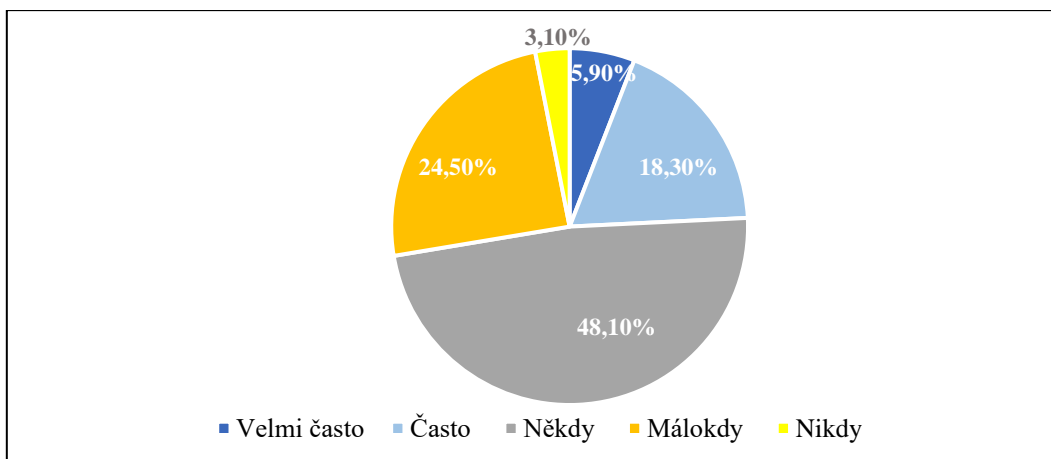
- *Nadměrná pasivita, neochota dělat rozhodnutí, chuť nechat se vést a vézt.*
- *Vzteky*
- *Nedostatek trpělivosti a vůle při mimopracovních činnostech, podrážděnost a přecitlivělost na hluk, prokrastinace, zvýšená reaktivita.*



Graf 11: Psychické projevy stresu (zdroj: vlastní výzkum)

Otázka č. 9: Při výkonu profese mě trápí zapomnětlivost...

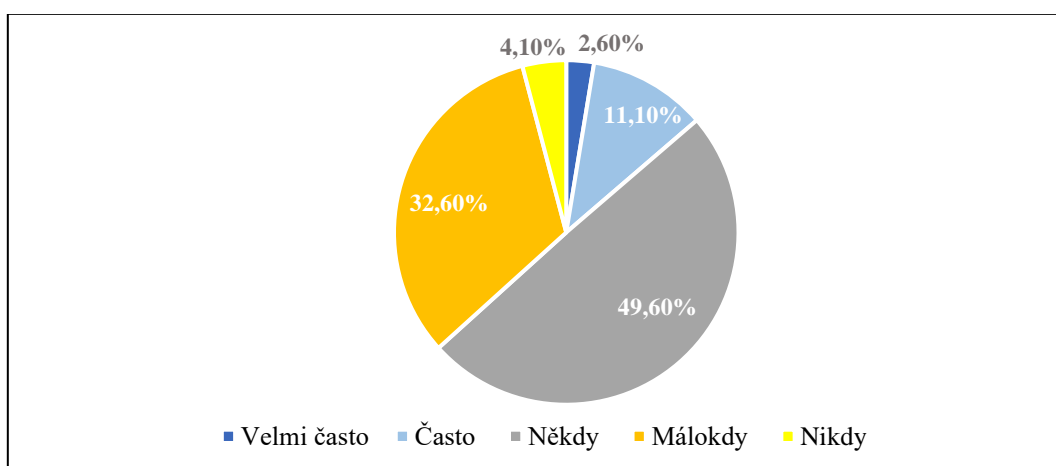
Vlivem stresu může docházet k tomu, že daný jedinec více zapomíná. Tato otázka měla za cíl zjistit, jak je to se zapomnětlivostí u učitelů. Nejvíce respondentů, celkem 186 (48,1 %), označilo variantu *někdy*, viz Graf 12. 95 respondentů (24,5 %) uvedlo, že je zapomnětlivost při výkonu profese trápí *málokdy*. Variantu *často* zvolilo 71 respondentů (18,3 %). *Velmi často* trápí zapomnětlivost 23 (5,9 %) respondentů. Naopak variantu *nikdy* zvolilo 12 respondentů (3,1 %).



Graf 12: Zapomětlivost (zdroj: vlastní výzkum)

Otázka č. 10: Při výkonu profese se špatně soustředím...

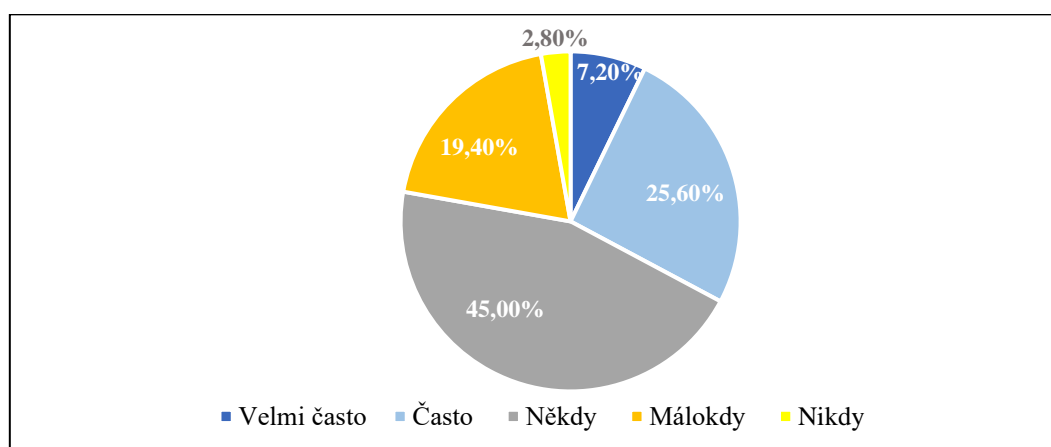
Stres se může u jedince projevit také špatnou koncentrací. Nejvíce respondentů – 192 (49,6 %) zvolilo variantu *někdy*, viz Graf 13. 129 dotazovaných (32,6 %) zvolilo variantu *málokdy*. 42 respondentů (11,1 %) se *často* kvůli stresu špatně soustředí. 16 respondentů (4,1 %) zvolilo variantu *nikdy*. Naopak *velmi často* se špatně soustředí celkem 10 respondentů (2,6 %).



Graf 13: Soustředěnost (zdroj: vlastní výzkum)

Otázka č. 11: Při výkonu profese jsem vnitřně napjatý/á, neklidný/á...

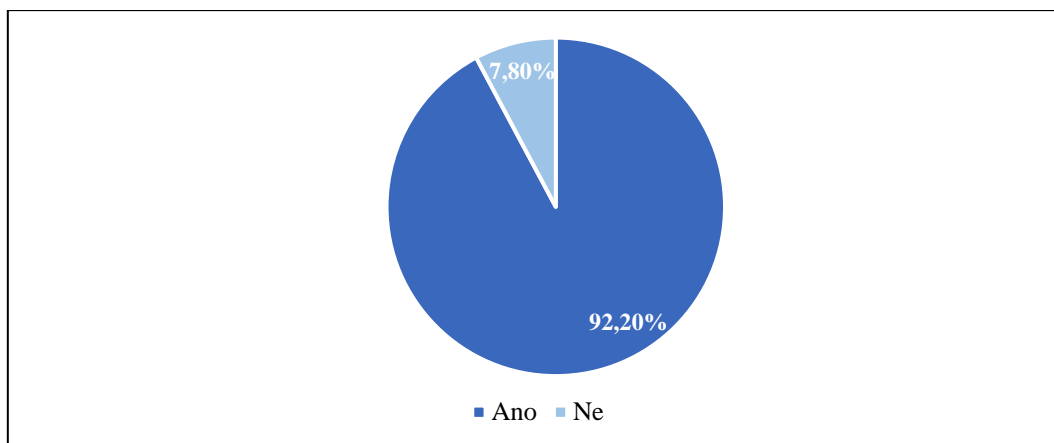
Při stresu častokrát jedinci pociťují napětí a vnitřní neklid. Tato otázka měla za úkol zjistit, jak často se cítí napjatí a neklidní během výkonu profese. Nejfrekventovanější byla odpověď *někdy*, kterou zvolilo 174 respondentů (45,0 %), viz Graf 14. 99 respondentů (25,6 %) se cítí při výkonu profese napjatí a neklidní *často*. Variantu *málokdy* označilo 75 dotazovaných (19,4 %). 28 respondentů (7,20 %) se cítí napjatí a neklidní *velmi často*. Variantu *nikdy* zvolilo 11 respondentů (2,8 %).



Graf 14: Napjatost, neklid (zdroj: vlastní výzkum)

Otázka č. 12: Dokážete se ze své práce radovat?

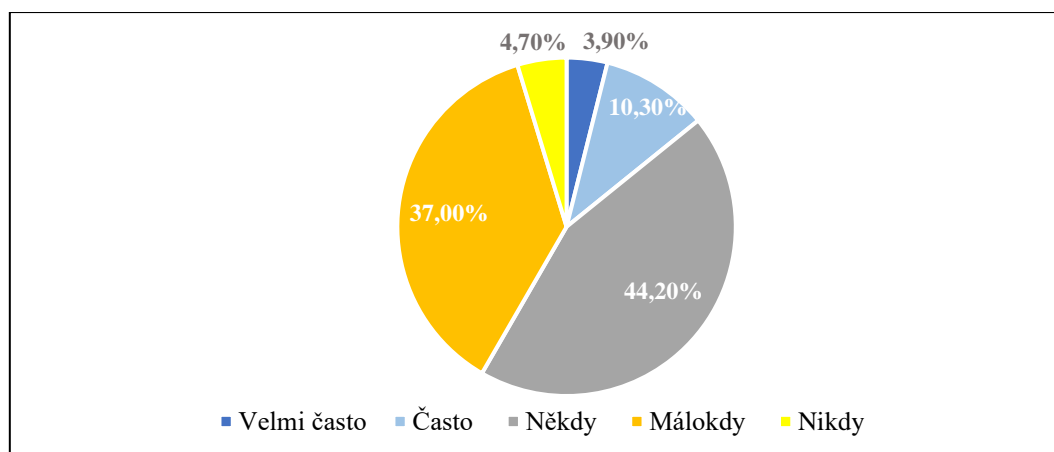
Pracovní stres častokrát způsobuje to, že se jedinci nedokážou z práce radovat, což může mít v případě učitelů za následek mimo jiné také sníženou efektivitu výuky. Cílem otázky bylo dozvědět se, zda se učitelé základních škol dokážou ze své práce radovat. Většina zvolila variantu *ano*, konkrétně 357 respondentů (92,2 %), viz Graf 15. Ze své práce se *nedokáže* radovat 30 respondentů (7,8 %).



Graf 15: Radost z práce (zdroj: vlastní výzkum)

Otázka č. 13: Mívám špatnou náladu a všechno vidím negativně...

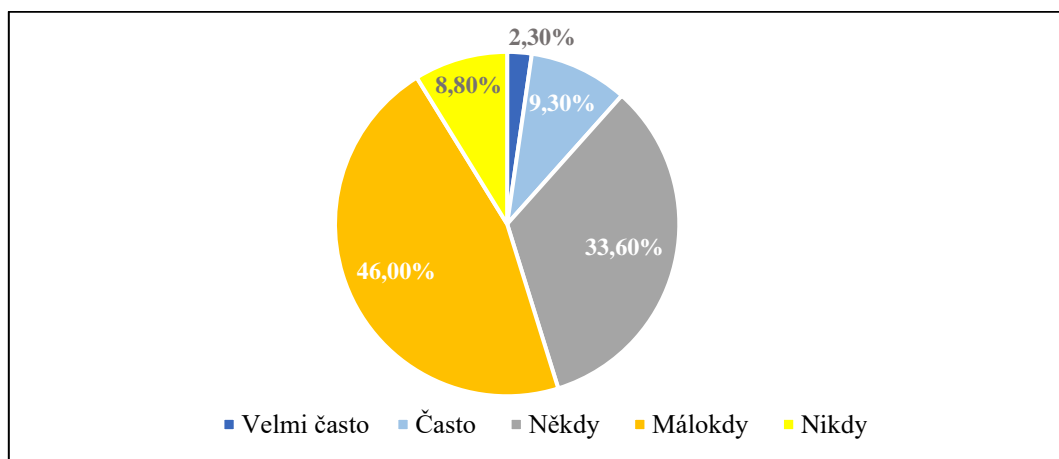
Z otázky č. 8 bylo zjištěno, že v psychické oblasti se stres nejčastěji u respondentů projevuje zhoršenou náladou. Cílem této otázky bylo zjistit, jak často se učitelé se špatnou náladou potýkají. Nejvíce respondentů, konkrétně 171 (44,2 %) označilo možnost *někdy*, viz Graf 16. Druhou nejčastěji zvolenou odpovědí bylo *málokdy* – 143 (37,0 %). 40 respondentů (10,3 %) mívá špatnou náladu *často*. Variantu *nikdy* zvolilo 18 respondentů (4,3 %). *Velmi často* poté zvolilo 15 respondentů (3,9 %).



Graf 16: Špatná nálada (zdroj: vlastní výzkum)

Otázka č. 14: Při komunikaci s žáky/kolegy mívám problém s vyjadřováním se a nalézáním správných slov...

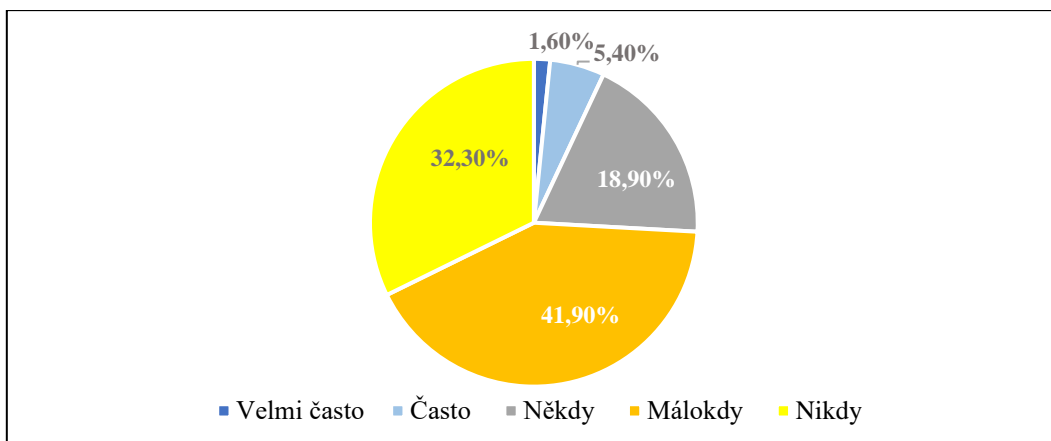
Jak již bylo zmíněno v přehledové studii, učitelé, kteří jsou ve stresu, mívají potíže s komunikací s žáky nebo kolegy. Tato otázka měla za cíl zjistit, jak často mají učitelé problém s vyjadřováním se a nalézáním správných slov. Získaná data, prezentovaná v Grafu 17, ukazují, že tato problematika se neprojevuje u učitelů často, jelikož 176 respondentů (46,0 %) zvolilo variantu *málokdy*. Variantu *někdy* označilo 130 respondentů (33,6 %). Variantu *často* označilo 36 respondentů (9,3 %). 34 respondentů (8,8 %) se tento problém netýká vůbec, jelikož označili variantu *nikdy*. Naopak *velmi často* se tento problém týká pouhých 9 respondentů (2,3 %).



Graf 17: Vyjadřování se (zdroj: vlastní výzkum)

Otázka č. 15: Pokud je to možné, tak se rozhovoru s žáky/kolegy vyhýbám...

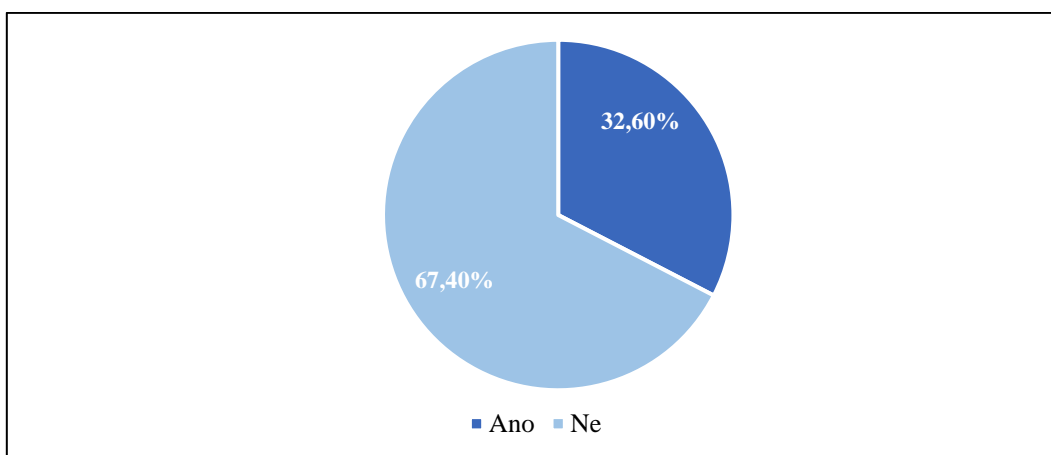
Vlivem stresu dochází u jedinců ke snížené interakci s druhými lidmi. Cílem této otázky bylo zjistit, zda se učitelé vyhýbají rozhovoru se svými žáky či kolegy. Nejfrekventovanější odpovědí byla odpověď *málokdy*, konkrétně ji zvolilo 162 dotazovaných (41,9 %), viz Graf 18. Druhou nejčastější odpovědí bylo *nikdy*, kterou zvolilo celkem 125 respondentů (32,3 %). Variantu *někdy* označilo 73 respondentů (18,9 %). *Často* se rozhovoru vyhýbá 21 respondentů (5,4 %). *Velmi často* poté 6 respondentů (1,6 %).



Graf 18: Vyhýbání se rozhovoru (zdroj: vlastní výzkum)

Otázka č. 16: **Vlivem stresu jsem ke svým žákům méně empatický/á...**

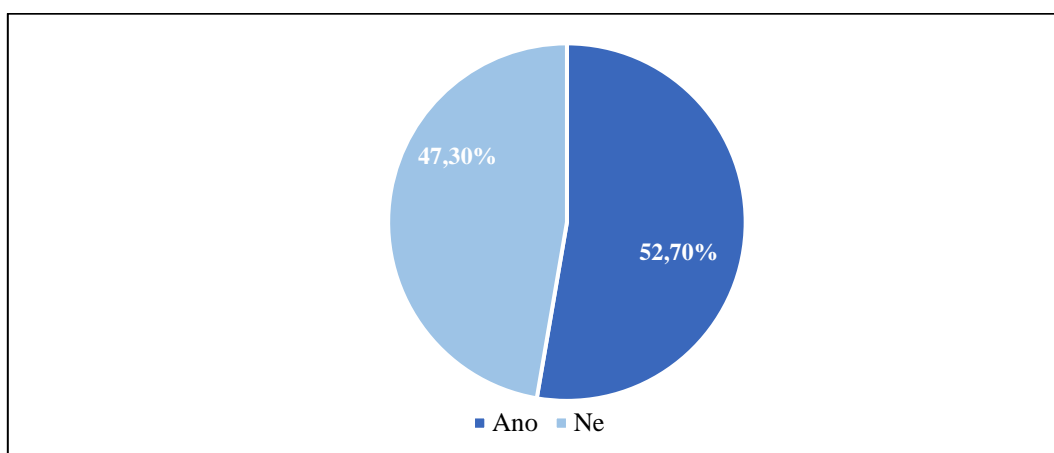
Vlivem stresu může u jedince docházet ke snížené empatii k druhým lidem. Tato otázka zjišťovala, jak jsou na tom učitelé. 261 respondentů (67,4 %) na tuto otázku odpovědělo *ne*, viz Graf 19. Naopak 126 respondentů (32,6 %) označilo odpověď *ano*.



Graf 19: Empatie (zdroj: vlastní výzkum)

Otázka č. 17: **Stres z práce narušuje mé soukromé vztahy...**

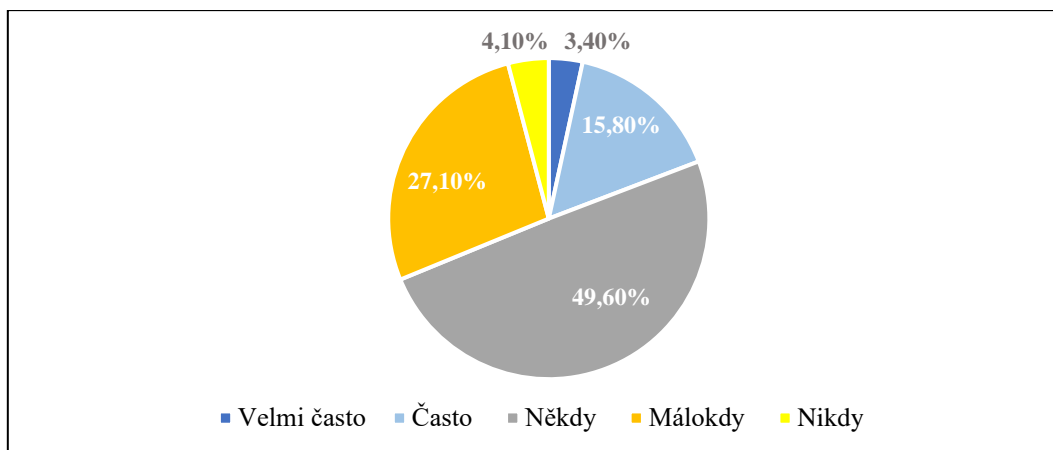
Tato otázka byla učitelům položena, abychom zjistili, zda jim pracovní stres narušuje jejich soukromé vztahy. Celkem 204 respondentů (52,7 %) odpovědělo, že *ano*, viz Graf 20. 183 respondentů (47,3 %) označilo variantu *ne*.



Graf 20: *Soukromé vztahy (zdroj: vlastní výzkum)*

Otázka č. 18: **Stres má negativní vliv na můj pracovní výkon...**

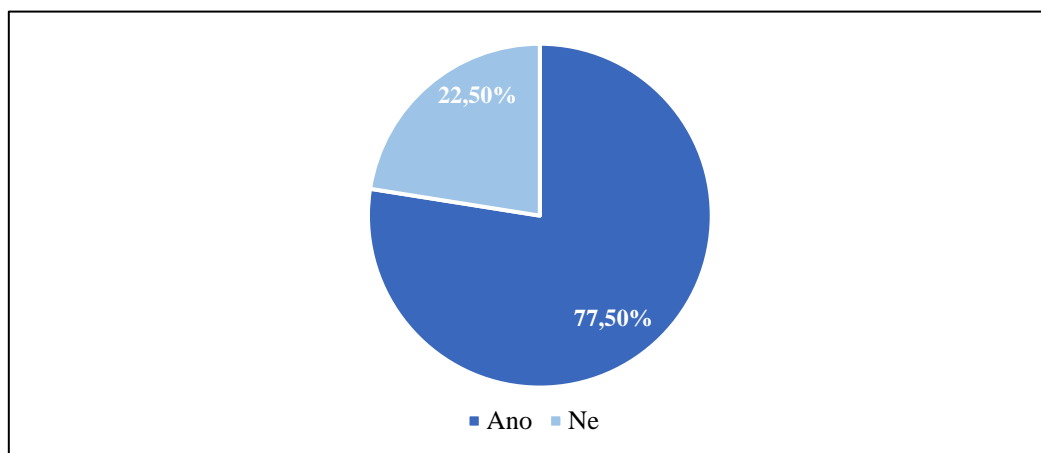
Vlivem stresu častokrát dochází také ke zhoršení celkového pracovního výkonu. Úkolem této otázky bylo zjistit, zda stres u učitelů negativně ovlivňuje jejich pracovní výkon. Nejvíce respondentů – 192 (49,6 %) označilo odpověď *někdy*, viz Graf 21. Druhou nejfrekventovanější odpovědí byla odpověď *málokdy*, označilo ji 105 dotazovaných (27,1 %). Variantu *často* označilo 61 respondentů (15,8 %). 16 respondentů (4,1 %) zvolilo variantu *nikdy*. Naopak variantu velmi často zvolilo 13 dotazovaných (3,4 %).



Graf 21: Pracovní výkon (zdroj: vlastní výzkum)

Otázka č. 19: **Stresujete se kvůli práci i mimo pracovní dobu?**

Cílem této otázky bylo dozvědět se, zda se učitelé základních škol kvůli práci stresují mimo pracovní dobu. Z Grafu 22 lze vidět, že celkem 300 dotazovaných (77,5 %) se kvůli práci stresuje i mimo pracovní dobu. 87 respondentů (22,5 %) v dotazníku uvedlo, že se mimo pracovní dobu kvůli práci nestresuje.



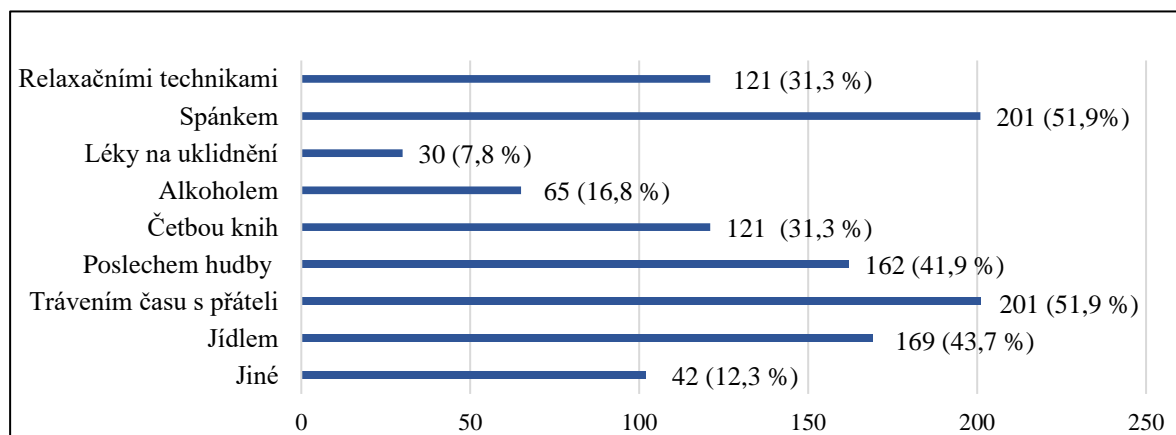
Graf 22: Stres mimo pracovní dobu (zdroj: vlastní výzkum)

Otázka č. 20: Jakým způsobem se snažíte při stresové situaci uklidnit?

Cílem této otázky bylo zjistit, jakým způsobem se učitelé základních škol uklidňují při stresové situaci. Respondenti měli možnost výběru z celkem 8 možností, přičemž bylo možné zvolit i více variant. Při stresové situaci se nejčastěji respondenti uklidňují *spánkem* – celkem 201 respondentů (51,9 %) a *trávením času s přáteli* – 201 respondentů (51,9 %). Další nejfrekventovanější odpověď byla *jídlem*, tuto variantu zvolilo celkem 169 respondentů (43,7 %). *Poslechem hudby* se uklidňuje 162 respondentů (41,9 %). 121 respondentů (31,3 %) označilo možnost *relaxačními technikami*. Stejný počet respondentů zvolil taktéž variantu *čtením knih*. 65 respondentů (16,8 %) se při stresové situaci uklidňuje alkoholem. Léky na uklidnění užívá 30 respondentů (7,8 %). Respondenti měli rovněž možnost napsat ostatní možnosti, kterými se při stresu uklidňují. Této možnosti využilo celkem 102 respondentů (29,2 %), kteří v dotazníku uvedli následující podněty:

- *Sportem* – tuto variantu uvedlo celkem 39 respondentů
- *Procházkou* – tuto variantu uvedlo celkem 8 respondentů
- *Kouřením cigaret* – tuto variantu uvedlo celkem 7 respondentů
- *Přírodou* – tuto variantu uvedlo celkem 4 respondenti
- *Pobytem venku* – tuto variantu uvedlo celkem 3 respondenti
- *Vařením* – tuto variantu uvedli celkem 3 respondenti
- *Sexem* – tuto variantu uvedlo celkem 2 respondenti
- *Venčením psa* – tuto variantu uvedlo celkem 2 respondenti
- *Hraním počítačových her* – tuto variantu uvedli celkem 2 respondenti
- *Trávením času s rodinou* – tuto variantu uvedli celkem 2 respondenti
- *Dechovými cvičeními, boxem*
- *Nijak, není čas ani prostor*
- *CBD kapkami*
- *Plaváním*
- *Koníčky – práce na zahradě, ruční práce*
- *Cvičení v posilovně/skupinové lekce*
- *Tancem*
- *Hraním v kapele*
- *Háčkováním*
- *Prací na zahrádce*

- *Vyhýbáním se tématu vzdělávání*
- *Pobytem v lese*
- *Snažím se nenosit si problémy domů, pěstovat pozitivní vztahy s žáky a kolegy*
- *Jógou, fyzickou aktivitou, úklidem*
- *Koupelí ve vaně – se solí či pěnou – aromaterapie*
- *Osobním rozvojem, poslechem zajímavých podcastů a inspirativních lidí, poslechem přednášek Pjéra la Šé'ze (klinický psycholog Petr Knotek).*
- *Cestováním*
- *Sladkými jídly*
- *Čokoládou*
- *Tichem a klidem*
- *Docházením na terapii*
- *Turistikou*
- *Jízdou na motorce*
- *Sledováním seriálu*
- *Zálibami*
- *Rozhovorem s kolegy*
- *Saunou*
- *Běháním na běžeckém pásu*
- *Vyřešením stresové situace*
- *Když mám chvíli, hraji odpočinkové hry na mobilu – takové, u kterých nemusím příliš přemýšlet, nenásilné, odpočinkové.*



Graf 23: Způsoby uklidnění (zdroj: vlastní výzkum)

9. Diskuse

Klíčovým výstupem našeho výzkumu je zjištění, jak se stres projevuje v tělesné a psychosociální oblasti učitelů základních škol. Dotazníkového šetření se zúčastnilo celkem 387 učitelů základních škol. Většinu respondentů tvořily ženy – 89,1 %, pouhých 10,1 % respondentů byli muži a 0,8 % respondentů své pohlaví nevedlo. Nejvíce zastoupenou věkovou skupinu tvořili jedinci ve věkovém rozmezí 40 až 55 let. 56,8 % respondentů působí na základní škole méně než 10 let. Na základě stanovených cílů výzkumné studie bylo vytvořeno 5 výzkumných otázek, kterými se budeme v této kapitole více zabývat.

Výzkumná otázka č. 1: *Cítí se učitelé základních škol v rámci výkonu profese ve stresu?*

Z výzkumného šetření vyplývá, že učitelství představuje značně stresující profesi, jelikož 37,5 % učitelů se při výkonu profese stresuje několikrát do týdne a 28,2 % učitelů se v rámci výkonu profese potýká se stresem každý den. Bylo zjištěno také, že 77,5 % respondentů se kvůli práci stresuje i mimo pracovní dobu, což může mít negativní dopad na jejich soukromé a rodinné vztahy. Výsledky mě nepřekvapily, jelikož jsem předpokládala, že více než 20 % učitelů základních škol se v rámci výkonu profese setkává se stresem každý den. Příčinou stresovanosti u učitelů jsou především hojně zastoupené stresové faktory, kterým musí při výkonu profese častokrát čelit. Problematice učitelského stresu se věnoval také Ptáček et al. (2018), jenž provedli velmi rozsáhlou studii. Výzkumný soubor studie tvořil 2394 učitelů základních škol. Z tohoto výzkumu je taktéž patrné značné zastoupení stresu v učitelské profesi, jelikož 59,9 % učitelů uvedlo, že momentálně čelí dlouhodobému stresu. Autoři v závěru své studie apelují na to, aby se dlouhodobý pracovní stres u učitelů nepodceňoval, jelikož může mít velmi negativní dopad nejenom na daného učitele a jeho žáky, ale rovněž na celý vzdělávací systém. S takovým apelem zcela souhlasím.

Výzkumná otázka č. 2: *Jaké jsou nejčastější spouštěče stresu u učitelů základních škol?*

Nejčastějším spouštěčem stresu u učitelů základních škol jsou problémoví žáci, které uvedlo celkem 68,5 % učitelů. Tuto variantu jsem předpokládala, tudíž mě výsledek nepřekvapil. Dalšími nejčastějšími faktory vyvolávající pocit stresu jsou nadmíra úkolů a povinností a časová tíseň. Stejnou otázkou se ve svém výzkumném šetření zabýval například

Vorlíček et al. (2022). Z tohoto výzkumu, kterého se zúčastnilo celkem 594 učitelů druhého stupně základních škol a víceletých gymnázií, je parné, že nejčastějším faktorem, který spouští u učitelů stres jsou problematické vztahy s rodiči, které uvedlo 31,0 % dotazovaných a nevhodné chování žáků, se kterým se potýká 29,0 % učitelů. Tento výzkum se zaměřil taktéž na špatné vztahy s kolegy, se kterými se dle výsledků z tohoto šetření potýká 8,0 % učitelů. Toto procento je nižší, než vyplývá z našeho výzkumu, jelikož v našem případě špatné vztahy s kolegy uvedlo 20,4 % respondentů. Domnívám se, že tento rozdíl může být zapříčiněn rozlišným počtem respondentů. Celkově však lze konstatovat, že identifikace faktorů, které u učitelů vyvolávají stres je velmi podstatná a přínosná. Odhalení nejfrekventovanějších spouštěčů stresu u učitelů může jednotlivým školám přispět k efektivnějšímu způsobu řešení učitelského stresu a směřovat tak k větší profesní spokojenosti.

Výzkumná otázka č. 3: *Jaké fyziologické symptomy stresu učitelé základních škol pociťují?*

Z výzkumného šetření vyplývá, že nejčastěji vyskytující se tělesné symptomy stresu u učitelů základních škol jsou únava, bolest hlavy a bušení srdce. Překvapilo mě, že 17,1 % respondentů se nikdy při stresu nepotýká s žaludečními potížemi. Žaludeční potíže při stresu trápí 31,0 % respondentů. Domnívala jsem se, že toto procento bude značně vyšší. Je nutné podotknout, že fyziologické symptomy stresu dokážou učitelům značně zkomplikovat výkon jejich profese a plnění pracovních povinností. 39,8 % učitelů v dotazníku uvedlo, že se při výkonu profese často cítí unavení. Příčinou takové únavy může být právě pracovní zátěž a stresové faktory, kterým musí v rámci výkonu profese častokrát čelit.

Výzkumná otázka č. 4: *Jak se stres u učitelů základních škol projevuje v psychosociální oblasti?*

Z výsledků je patrné, že 76,5 % učitelů má vlivem stresu zhoršenou náladu. Toto zjištění není vůbec pozitivní, jelikož právě učitelova nálada ovlivňuje celkovou atmosféru ve třídě. 58,7 % učitelů je při stresu nervózních a 55,8 % učitelů pociťuje při stresu neklid. 32,6 % učitelů je vlivem stresu méně empatických ke svým žákům. 52,7 % učitelů uvedlo, že pracovní stres narušuje jejich soukromé vztahy, což mimo jiné odpovídá mým předpokladům.

Výzkumná otázka č. 5: *Jakým způsobem se učitelé základních škol při stresu nejčastěji uklidňují?*

Z dotazníkového šetření je patrné, že nejčastěji se učitelé základních škol uklidňují spánkem a trávením času s přáteli. Pokud se v rámci této otázky podíváme na výsledky jiného dotazníkového šetření (Švachová, 2019), které zkoumalo životní styl učitelů základních škol, zjistíme, že stejně jako v našem dotazníkovém šetření tato otázka zjišťovala mimo jiné také to, kolik respondentů se uklidňuje konzumací alkoholu. Ze 102 dotazovaných učitelů se při stresu uklidňuje alkoholem 2,9 %, což je menší procentuální zastoupení, než ke kterému jsme dospěli v našem výzkumném šetření, prostřednictvím kterého jsme zjistili, že se konzumací alkoholu při stresu uklidňuje celkem 16,8 % učitelů. Tento rozdíl může být zapříčiněn například tím, že ne všichni respondenti se ke konzumaci alkoholu přiznají. Tato položka byla do dotazníku zařazena proto, jelikož alkohol může pro některé jedince představovat způsob uvolnění se při stresové situaci. Nicméně je velmi důležité si uvědomit, že dlouhodobější užívání alkoholu jako prostředku k překonání stresové situace může vyústit v závislost. Taková závislost zpravidla mívá destruktivní dopad na fyzickou a psychosociální oblast jedincova života.

Na základě získaných výsledků navrhuji následující možnosti jejich využití v praxi:

- Školy by měly učitele aktivně podporovat v řešení situací s problémovými žáky, kteří jsou často učiteli považováni za hlavní spouštěč stresu. Tato pomoc může zahrnovat například poskytnutí odborného poradenství (školní psycholog, speciální pedagog, metodik prevence či výchovný poradce), které by učitelům poskytlo radu a pomohlo s naleznutím účinných řešení.
- Jako účinné se jeví pořádání preventivních workshopů pro učitele, které by byly zaměřeny na zvládání pracovního stresu.
- Ředitelé a vedení škol by měli klást důraz na podporu vyváženého pracovního a soukromého života učitelů. Měli by svým učitelům poskytovat pravidelnou zpětnou vazbu, jasně s nimi komunikovat, plánovat jejich pracovní náplň a podílet se na zlepšování kolegiálních vztahů na pracovišti.

ZÁVĚR

Tato bakalářská práce se zabývala biologickými a psychosociálními aspekty stresu v profesi učitele. Přehledová studie se v celkem 6 kapitolách zaměřila na teoretické vymezení základních pojmů, souvisejících s tématem bakalářské práce. Velmi přínosná může být především kapitola, zabývající se podporou well-beingu u učitelů, jejímž cílem bylo nastítnit způsoby podpory well-beingu učitelů a nabídnout programy, které mohou školy implementovat k posílení pocitu spokojenosti a redukci pracovního stresu u svých učitelů.

Cílem výzkumné studie bylo zjistit, jak stres působí v tělesné a psychosociální oblasti učitelů základních škol. K tomuto účelu byl zhotoven dotazník vlastní konstrukce. Dotazníkového šetření se zúčastnilo celkem 387 učitelů základních škol. Z hlediska pohlaví převažovala ženská populace. Z našeho výzkumu jsme zjistili, že učitelství je stresující profesí, jelikož značná část učitelů se v rámci výkonu profese často cítí ve stresu. Většina učitelů se kvůli práci stresuje i mimo pracovní dobu, což může mít mimo jiné negativní dopad na jejich soukromé či rodinné vztahy. Stres se u učitelů projevuje řadou fyziologických i psychických symptomů. Z výsledků je patrné, že nejfrekventovaněji vyskytující se tělesné symptomy jsou únava, bolest hlavy a bušení srdce. Z psychologického hlediska se stres nejčastěji projevuje zhoršenou náladou, nervozitou a neklidem. Nejčastějším spouštěčem stresu v učitelské profesi jsou problémoví žáci. Velmi podstatné je také to, jakým způsobem se následně učitelé se stresem vypořádávají. Z našeho výzkumu jsme zjistili, že nejvíce učitelů se uklidňuje spánkem, trávením času s přáteli a jídlem.

Jako pozitivní aspekt lze hodnotit to, že drtivá většina učitelů se ze své práce dokáže radovat. Radost z práce může pozitivně ovlivnit jejich výkon a působení ve školním prostředí. Zajímavých poznatků jsme dosáhli rovněž prostřednictvím polouzavřených otázek, které učitelům poskytly příležitost k individuálnímu vyjádření. Analýza těchto odpovědí může vést k odhalení podnětů, které by jinak mohly zůstat nepovšimnuty.

Na základě získaných výsledků navrhuje v kapitole s názvem „Diskuse“ několik možností jejich konkrétních využití v praxi. Řešení vidíme především v pořádání různých workshopů zaměřených na prevenci a zvládání pracovního stresu u učitelů. Dále je vhodná celková podpora učitelů ze strany vedení škol či pomoc odborného poradenství při různých stresových situacích.

Souhrn

Stres u učitelů představuje závažný problém s rozsáhlými dopady na jejich fyzické, psychické a sociální blaho. Tato bakalářská práce s názvem „Biologické a psychosociální aspekty stresu v profesi učitele“ má za cíl zhodnotit učitelský stres z biologického a psychosociálního hlediska.

Přehledová studie se v celkem 6 kapitolách zabývá učitelskou profesí, teoretickými aspekty stresu, učitelským stresem, symptomy a důsledky učitelského stresu a podporou učitelského well-beingu.

Výzkumná studie prostřednictvím dotazníkového šetření, kterého se zúčastnilo 387 učitelů základních škol napříč České republiky, zjišťuje, jak se stres projevuje v jejich tělesné, psychické a sociální oblasti. Z výzkumného šetření jsme zjistili, že je stres v této profesi hojně zastoupen, proto je velmi podstatné dbát na jeho prevenci vedoucí k minimalizaci negativních dopadů na zdraví učitelů, ale také na celkovou kvalitu výuky.

Klíčová slova

Učitel, stres, stresor, syndrom vyhoření, pracovní stres, symptomy stresu, důsledky stresu, prevence stresu

Summary

Stress among teachers represents a serious issue with extensive impacts on their physical, psychological and social well-being. This bachelor thesis titled "Biological and psychosocial aspects of stress in the teaching profession" aims to evaluate teacher stress from a biological and psychosocial perspective.

The overview study is divided into 6 chapters, addressing the teaching profession, theoretical aspects of stress, teacher stress, symptoms and consequences of teacher stress and support for teacher well-being.

The research study conducted through a questionnaire survey in which 387 primary school teachers across the Czech Republic took part in, finds out how stress manifests itself in their physical, psychological and social areas. From research, we revealed that stress is prevalent in this profession, therefore it is very important to take care of its prevention, leading to the minimization of negative effects on the health of teachers, but also on the overall quality of teaching.

Keywords

Teacher, stress, stressor, burnout syndrome, work stress, stress symptoms, stress consequences, stress prevention

REFERENČNÍ SEZNAM

Seznam použité literatury

Tištěná monografie:

BÁRTOVÁ, Zdenka. 2011. *Jak zvládnout stres za katedrou*. Kralice na Hané: Computer Media, 96 s. ISBN 978-80-7402-110-7.

BĚLÍK, Václav. et al. 2022. *Sociální patologie – vybraná ohrožení pedagogů*. Červený Kostelec: Pavel Mervart, 157 s. ISBN 978-80-7465-534-0.

ČAPEK, Robert, PŘÍKAZSKÁ, Irena a ŠMEJKAL, Jiří. 2021. *Učitel a syndrom vyhoření. Já, učitel*. Praha: Raabe, 165 s. ISBN 978-80-7496-472-5.

FONTANA, David. 2014. *Psychologie ve školní praxi: příručka pro učitele*. 4. vyd. Praha: Portál, 383 s. ISBN 978-80-262-0741-2.

HAGEMANN, Wolfgang. 2012. *Syndrom vyhoření u učitelů: příčiny, pomoc, terapie*. V Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně, 119 s. ISBN 978-80-7414-364-9.

HENNIG, Claudius a KELLER, Gustav. 1996. *Antistresový program pro učitele: projevy, příčiny a způsoby překonávání stresu z povolání*. Praha: Portál, 99 s. ISBN 8071780936.

HOLEČEK, Václav. 2014. *Psychologie v učitelské praxi*. Pedagogika (Grada). Praha: Grada, 223 s. ISBN 978-80-247-3704-1.

CHRÁSKA, Miroslav a KOČVAROVÁ, Ilona. 2014. *Kvantitativní design v pedagogických výzkumech začínajících akademických pracovníků*. Pedagogika. Zlín: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta humanitních studií, 108 s. ISBN 978-80-7454-420-0.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. 1994. *Jak zvládat stres*. Pro vaše zdraví. Praha: Grada, 190 s. ISBN 80-7169-121-6.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. 2010. *Sestra a stres: příručka pro duševní pohodu*. Sestra. Praha: Grada, 119 s. ISBN 978-80-247-3149-0.

LUKÁŠOVÁ, Hana. 2015. *Učitelské sebepojetí a jeho zkoumání*. Zlín: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta humanitních studií, 106 s. ISBN 978-80-7454-552-8.

MÍČEK, Libor a ZEMAN, Vladimír. 1997. *Učitel a stres*. 2. rozš. vyd. Věda do kapsy. Opava: Vade mecum, 195 s. ISBN 80-86041-25-5.

MLČÁK, Zdeněk. 2011. *Psychologie zdraví a nemoci*. 2. vyd. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, 107 s. ISBN 978-80-7368-951-3.

OREL, Miroslav a FACOVÁ, Věra. 2010. *Stres, zátěž a jejich zvládnání*. Ostrava: Základní škola Ostrava-Dubina, Františka Formana 45, 75 s. ISBN 978-80-904576-8-3.

PAULÍK, Karel. 2017. *Psychologie lidské odolnosti*. 2., přepracované a doplněné vydání. Psyché. Praha: Grada, 362 s. ISBN 978-80-247-5646-2.

PRŮCHA, Jan. 2002. *Učitel: současné poznatky o profesi*. Praha: Portál, 154 s. ISBN 8071786217.

SMETÁČKOVÁ, Irena. et al. 2020. *Učitelské vyhoření: proč vzniká a jak se proti němu bránit*. Praha: Portál, 224 s. ISBN 978-80-262-1668-1.

ŠVINGALOVÁ, Dana. 2000. *Stres v učitelské profesi*. Liberec: Technická univerzita, 39 s. ISBN 80-7083-382-3.

VAŠUTOVÁ, Jaroslava. 2004. *Profese učitele v českém vzdělávacím kontextu*. Brno: Paido, 150 s. ISBN 80-7315-082-4.

VÁGNEROVÁ, Marie. 2012. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. 5. vyd. Praha: Portál, 870 s. ISBN 978-80-262-0225-7.

Internetové zdroje:

ADAM, Zdeněk. et al. 2020. Chronický stres, psychická nepohoda a deprese zvyšují četnost infekčních, autoimunitních, ale i maligních nemocí. *Vnitřní lékařství* [online]. roč. 66, č. 1. [cit. 2024-04-12]. Dostupné z:

http://www.klimes.us/mojeprace/vnitri_lekarstvi_stres_malignity_202001-0006_adam_kral_pour_boleloucky_klimes.pdf

AGYAPONG, Belinda, et al. 2022. Stress, burnout, anxiety and depression among teachers: a scoping review. *International journal of environmental research and public health* [online]. August 2022, roč. 19, č. 17. [cit. 2024-04-12]. Dostupné z: <https://doi.org/10.3390/ijerph191710706>

ASTAPENKO, David a ŠKULEC, Roman. 2021. Palpitace – patofyziologie a klinický význam. *Urgentní medicína* [online]. Leden 2021, roč. 24, č. 1, s. 21-23. [cit. 2024-04-12]. Dostupné z: https://urgentnimedicina.cz/casopisy/UM_2021_1.pdf#page=21. ISSN 1212–1924.

FELCMANOVÁ, Lenka. 2023. *Wellbeing ve škole: Jak na pozitivní přístup k učení i k životu*. [online]. Partnerství pro vzdělávání 2030+, 62 s. [cit. 2024-04-12]. Dostupné z: <https://www.wellbeingveskole.cz/wellbeing-ve-skole-jak-na-pozitivni-pristup-k-uceni-i-k-zivotu-publikace/>. ISBN 978-80-908892-1-7.

GREENBERG, Mark T., BROWN, Joshua L. a ABENAVOLI, Rachel M. 2016. Teacher stress and health effects on teachers, students, and schools. *Edna Bennett Pierce Prevention Research Center, Pennsylvania State University*. [online]. [cit. 2024-04-12]. Dostupné z: <https://prevention.psu.edu/wp-content/uploads/2022/09/rwjf430428-TeacherStress.pdf>

KNAPP, Sarah a SWEENY, Kate. 2022. Stress and coping with stress. [online]. [cit. 2024-04-12]. Dostupné z: <https://doi.org/10.4324/9780367198459-REPRW91-1>

NOVOTNÁ, Irena. 2019. Bolesti hlavy, migréna, léčba a profylaxe. *Neurologie pro praxi* [online]. roč. 20, č. 4, s. 302-306. [cit. 2024-04-12]. Dostupné z: <https://www.neurologiepropraxi.cz/pdfs/neu/2019/04/11.pdf>

OBROVÁ, Jana. et al. 2020. Stres jako rizikový faktor kardiovaskulárních onemocnění. *Hygiena*. [online]. Duben 2020, roč. 65, č. 2, s. 56-62. [cit. 2024-04-12] Dostupné z: https://hygiena.szu.cz/cz/artkey/hyg-202002-0005_stres-jako-rizikovy-faktor-kardiovaskularnich-onemocneni.php

OSBORNE, Michael T., et al. 2020. Disentangling the links between psychosocial stress and cardiovascular disease. *Circulation: Cardiovascular Imaging* [online]. August 2020, vol. 13, iss. 8. [cit. 2024-04-12]. Dostupné z: <https://www.ahajournals.org/doi/full/10.1161/CIRCIMAGING.120.010931>

PTÁČEK, Radek. et al. 2018. Syndrom vyhoření a životní styl učitelů českých základních škol. *Česká a slovenská psychiatrie* [online]. roč. 114, č. 5, s. 199-204. [cit. 2024-04-12]. Dostupné z: http://www.cspsychiatr.cz/dwnld/CSP_2018_5_199_204.pdf

SMEJKALOVÁ, Vilma a VRANOVÁ, Lenka. 2022. Možnosti fytofarmak při zvládnání chronického stresu. *Praktické lékařství* [online]. roč. 18, č. 1, s. 42-47. [cit. 2024-04-12]. Dostupné z: <https://www.solen.cz/pdfs/lek/2022/01/06.pdf>

ŠVACHOVÁ, Taťána. 2019. *Životní styl učitelů základní školy: bakalářská práce*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta pedagogická, 88 s. 2 příl. Vedoucí bakalářské práce: Petr Zemánek.

VORLÍČEK, Radek, et al. 2022. Stresory ve škole z pohledu učitelů a jejich souvislosti s individuálními charakteristikami a vyhořením. *Československá Psychologie* [online]. roč. 66, č. 1, s. 1-16. [cit. 2024-04-12]. Dostupné z: <https://ceskoslovenskapsychologie.cz/index.php/csps/article/view/91/74>

Seznam symbolů a zkratek

% – procento

ADD – Attention Deficit Disorder (porucha pozornosti bez hyperaktivity)

ADHD – Attention Deficit Hyperactivity Disorder (porucha pozornosti s hyperaktivitou)

apod. – a podobně

č. – číslo

et. al – et alli (a další)

N – počet respondentů

PdF – Pedagogická fakulta

s. – strana

SOS – save our souls (zachraň naše duše)

tzv. – takzvaný

WHO – World Health Organization (Světová zdravotnická organizace)

ZŠ – základní škola

Seznam tabulek a grafů

Tabulka 1: Pohlaví respondentů

Tabulka 2: Věk respondentů

Tabulka 3: Délka působení respondentů na ZŠ

Graf 1: Pohlaví respondentů

Graf 2: Věk respondentů

Graf 3: Délka působení respondentů na ZŠ

Graf 4: Jak často se respondenti cítí ve stresu

Graf 5: Faktory vyvolávající stres

Graf 6: Tělesné symptomy stresu

Graf 7: Bolest hlavy

Graf 8: Únava

Graf 9: Spánek

Graf 10: Žaludeční problémy

Graf 11: Psychické projevy stresu

Graf 12: Zapomětlivost

Graf 13: Soustředěnost

Graf 14: Napjatost, neklid

Graf 15: Radost z práce

Graf 16: Špatná nálada

Graf 17: Vyjadřování se

Graf 18: Vyhýbání se rozhovoru

Graf 19: Empatie

Graf 20: Soukromé vztahy

Graf 21: Pracovní výkon

Graf 22: Stres mimo pracovní dobu

Graf 23: Způsoby uklidnění

Seznam příloh

Příloha 1: Ukázka dotazníku

Příloha 1: Ukázka dotazníku

Dotazník zkoumající působení stresu u učitelů základních škol

Vážení učitelé,

chtěla bych vás poprosit o spolupráci při mém výzkumném šetření k bakalářské práci s názvem Biologické a psychosociální aspekty stresu v profesi učitele. Dotazník se zabývá tělesnými a psychosociálními projevy stresu u **učitelů základních škol**. Jedná se o zcela **anonymní** dotazník, který vám nezabere více než **pět minut** a budu moc vděčná za jeho vyplnění.

Předem děkuji,

Kateřina Švachová, studentka třetího ročníku bakalářského studia PdF UPOL.

1. 1. Jak často se při výkonu své profese cítíte ve stresu?

Označte jen jednu elipsu.

- Každý den
- Několikrát do týdne
- Několikrát do měsíce
- Výjimečně
- Nikdy

2. 2. Jaké z následujících faktorů ve Vás nejčastěji vyvolají pocit stresu v rámci výkonu profese? (můžete označit více odpovědí)

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- Problémoví žáci
- Špatné vztahy s kolegy
- Časová tíseň
- Tlak ze strany rodičů žáků
- Tlak ze strany vedení
- Nadměra úkolů a povinností
- Nízké finanční ohodnocení
- Jiné: _____

3. 3. Jaké tělesné symptomy se u Vás při stresu objevují nejčastěji? (můžete označit více odpovědí)

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- Bušení srdce
- Únava
- Těs rukou
- Žaludeční problémy
- Časté močení
- Bolest hlavy
- Pocení
- Jiné: _____

4. **4. Bolesti hlavy trpím...**

Označte jen jednu elipsu.

- Velmi často
- Často
- Někdy
- Málokdy
- Nikdy

5. **5. V rámci výkonu profese se cítím unavený/á...**

Označte jen jednu elipsu.

- Velmi často
- Často
- Někdy
- Málokdy
- Nikdy

6. **6. Mám problém s usínáním a během spánku se budím...**

Označte jen jednu elipsu.

- Velmi často
- Často
- Někdy
- Málokdy
- Nikdy

7. **7. Při stresu mívám žaludeční problémy...**

Označte jen jednu elipsu.

- Velmi často
- Často
- Někdy
- Málokdy
- Nikdy

8. **8. Jaké psychické projevy pociťujete při stresu nejčastěji?**

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- Pocit úzkosti a strachu
- Zhoršená nálada
- Pocit neklidu
- Zapomnětlivost
- Výbušnost, agresivita
- Nervozita
- Nesoustředěnost
- Nerozhodnost
- Jiné: _____

9. **9. Při výkonu profese mě trápí zapomnětlivost...**

Označte jen jednu elipsu.

- Velmi často
- Často
- Někdy
- Málokdy
- Nikdy

10. **10. Při výkonu profese se špatně soustředím...**

Označte jen jednu elipsu.

- Velmi často
- Často
- Někdy
- Málokdy
- Nikdy

11. **11. Při výkonu profese jsem vnitřně napjatý/á, neklidný/á...**

Označte jen jednu elipsu.

- Velmi často
- Často
- Někdy
- Málokdy
- Nikdy

12. **12. Dokážete se ze své práce radovat?**

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
- Ne

13. **13. Mívám špatnou náladu a všechno vidím negativně...**

Označte jen jednu elipsu.

- Velmi často
- Často
- Někdy
- Málokdy
- Nikdy

14. **14. Při komunikaci s žáky/kolegy mívám problém s vyjadřováním se a nalézáním správných slov...**

Označte jen jednu elipsu.

- Velmi často
- Často
- Někdy
- Málokdy
- Nikdy

15. **15. Pokud je to možné, tak se rozhovoru s žáky/kolegy vyhýbám...**

Označte jen jednu elipsu.

- Velmi často
- Často
- Někdy
- Málokdy
- Nikdy

16. **16. Vlivem stresu jsem ke svým žákům méně empatický/á...**

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
 Ne

17. **17. Stres z práce narušuje mé soukromé vztahy...**

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
 Ne

18. **18. Stres má negativní vliv na můj pracovní výkon...**

Označte jen jednu elipsu.

- Velmi často
 Často
 Někdy
 Mállokdy
 Nikdy

19. **19. Stresujete se kvůli práci i mimo pracovní dobu?**

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
 Ne

20. **20. Jakým způsobem se snažíte při stresové uklidňujete? (můžete označit více odpovědí)**

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- Relaxačními technikami
 Spánkem
 Léky na uklidnění
 Alkoholem
 Četbou knih
 Poslechem hudby
 Trávením času s přáteli
 Jídlem
 Jiné: _____

21. **21. Jaké je Vaše pohlaví?**

Označte jen jednu elipsu.

- Žena
 Muž
 Nechci uvádět

22. **22. Kolik je Vám let?**

Označte jen jednu elipsu.

- Méně než 30 let
 30 - 39 let
 40 - 55 let
 56 a více let

23. **23. Jak dlouho působíte jako učitel/ka na základní škole?**

Označte jen jednu elipsu.

- Méně než 10 let
- 10 - 20 let
- Více než 20 let