



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

Diplomová práce

Pracovní zátěž učitele 1. st. ZŠ

Vypracoval: Pavla Kotrbová
Vedoucí práce: Mgr. Luboš Krninský

České Budějovice 2014

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji diplomovou 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 diplomové práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou 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.

V Českých Budějovicích, 4. července 2014

.....
Podpis studenta

Poděkování

Tímto bych chtěla poděkovat vedoucímu své diplomové práce Mgr. Lubošovi Krninskému za odborné vedení a metodickou pomoc, cenné rady a připomínky, jeho ochotu a trpělivost. Dále bych chtěla poděkovat všem pedagogům, kteří věnovali svůj čas a účastí se podíleli na dotazníkovém šetření. Ráda bych poděkovala i svému příteli a rodině za psychickou podporu.

Abstrakt

Diplomová práce se zabývá problematikou zvládnání pracovní zátěže učiteli I. stupně základních škol. Cílem diplomové práce je zjistit, které situace ve výuce působí na učitele jako stresory, do jaké míry se učitelé cítí být stresováni a jaké zdravotní potíže jsou spojovány s jejich pracovní zátěží. První část práce se zabývá stresem, profesí učitele, pracovní zátěží učitele a zvládnáním této zátěže. Druhá část diplomové práce obsahuje výsledky výzkumu dotazníkového šetření. V závěru práce se věnuji shrnutí těchto výsledků.

Klíčová slova: stres, učitel, pracovní zátěž

Abstract

This diploma thesis deals with the coping of workload by the primary school teachers. The main aim of my diploma thesis is to detect which situations in teaching acts on teachers as stressors, degree of stress among teachers and what health problems are associated with their work load. The first part of diploma thesis deals with the basic characteristics of a stress, a profession of a teacher, a teacher's workload and coping with this workload. The second part of diploma thesis contains the results of the research survey. Summary of these results is pursued in the conclusion

Keywords: stress, teacher, workload

Obsah

Úvod.....	8
1. Stres a jeho vliv na psychiku člověka.....	9
1.1 Stres	9
1.2 Adaptace	12
1.3 Coping.....	13
1.4 Stresory	13
1.5 Salutory.....	15
1.6 Příznaky stresu.....	15
1.7 Důsledky stresu.....	19
1.8 Zvládání stresu.....	20
1.8.1 Charakteristika osobnosti.....	22
1.8.2 Styly zvládání těžkostí.....	23
1.8.3 Strategie zvládání stresu	23
1.8.4 Techniky zvládání stresu	24
2. Učitel.....	25
2.1 Profese učitele.....	25
3. Pracovní zátěž učitelů	26
3.1 Fyzické zatížení učitelů	28
3.2 Psychické zatížení učitelů.....	28
3.3 Zdroje psychické zátěže učitelů.....	29
3.3.1 Charakteristika primárních zdrojů psychické zátěže učitelů	30
3.3.2 Charakteristika sekundárních zdrojů psychické zátěže učitelů.....	32
4. Zvládání zátěže v učitelské profesi	33
4.1 Učitel a jeho osobnost.....	33
4.2 Stres a stresory v profesi učitelů.....	37
4.3 Stres a jeho vliv na učitele	41
5. Metodika práce	46
5.1 Cíl výzkumu.....	47
5.2 Předpoklady výzkumné práce.....	47
6. Dotazníkové šetření	47
6.1 Charakteristika výzkumného souboru	47
6.1.1 Pohlaví respondentů.....	48
6.1.2 Věk respondentů	48
6.1.3 Délka praxe u respondentů	49
6.1.4 Působíště respondentů.....	51
6.1.4.1 Působíště respondentů dle věku.....	52
7. Vyhodnocení dotazníků	53
7.1 Fyzické zatížení	53
7.2 Psychické zatížení.....	54
7.3 Fyzické, psychické a celkové zatížení	55
7.3.1 Fyzické, psychické a celkové zatížení podle pohlaví	56
7.3.1.1 Fyzické zatížení podle pohlaví	56
7.3.1.2 Psychické zatížení podle pohlaví.....	57
7.3.1.3 Celkové zatížení podle pohlaví.....	58
7.3.2 Fyzické, psychické a celkové zatížení podle délky praxe	59
7.3.2.1 Fyzické zatížení podle délky praxe.....	59

7.3.2.2	Psychické zatížení podle délky praxe	60
7.3.2.3	Celkové zatížení podle délky praxe	61
7.3.3	Fyzické, psychické a celkové zatížení podle působiště	62
7.3.3.1	Fyzické zatížení podle působiště	63
7.3.3.2	Psychické zatížení podle působiště.....	64
7.3.3.3	Celkové zatížení podle působiště.....	65
7.4	Převažující složka pracovní zátěže	66
7.4.1	Převažující složka zátěže podle pohlaví	67
7.4.2	Převažující složka zátěže podle působiště	67
7.5	Celková míra zátěže.....	68
7.5.1	Celková míra zátěže podle pohlaví.....	69
7.5.2	Celková míra zátěže podle působiště.....	70
7.6	Stresující situace ve vyučování.....	71
7.7	Postupy ke zvládnutí pracovní zátěže	74
8.	Diskuze	76
	Závěr	79
	Seznam použitých zdrojů.....	81
	Seznam tabulek	84
	Seznam grafů	85
	Seznam příloh	86

Úvod

Téma „Pracovní zátěž učitele na 1. st. ZŠ“ jsem si zvolila pro svou diplomovou práci převážně proto, že bych sama chtěla po dokončení studií působit na prvním stupni základní školy a chtěla jsem zjistit, co bych mohla v budoucnu mimo jiné od této profese očekávat.

Jak je všeobecně známo, učitelská profese patří k psychicky náročnému povolání, jelikož se učitelé s pracovní zátěží a stresory potýkají každý den. Povolání učitele není jenom povinnost odučit hodiny, ale nese s sebou i mnoho dalších požadavků, jako jsou přípravy do hodin, hodnocení žáků, motivování žáky, řešení kázeňských problémů a v neposlední řadě i potřebu neustále se vzdělávat, získávat nové poznatky a mít orientaci ve školských předpisech. Toto široké spektrum požadavků pak může vyvolat stres, který s sebou nese mnoho dalších následků. Povolání učitele by proto nemělo být podceňováno, jelikož v současné době je nedílnou součástí našich životů a týká se každého z nás. Učitelé mají vliv na utváření jednotlivce a následně tedy i na utváření celé naší společnosti, jelikož působí na žáky jako vzdělávací prvek.

Tato diplomová práce si klade za cíl prozkoumat konkrétní situace ve výuce, které mohou na učitele působit jako stresory, dále do jaké míry se cítí být učitelé stresováni a na jaké zdravotní problémy, jež by mohly být spojovány s pracovní zátěží, si stěžují.

Teoretická část je zpracována na základě studia odborné literatury, kde je charakterizováno téma stresu obecně, jeho konkrétní podoby v učitelském povolání, strategie zvládání a možné důsledky pracovní zátěže na psychické i fyzické zdraví učitelů.

Úkolem praktické části práce je zjistit, za jak pracovní zátěží se učitelé považují, jakými trpí zdravotními potížemi v souvislosti se stresem a čím konkrétně jsou ve svých vyučovacích hodinách stresováni. Je využito dotazníkového šetření, které je provedeno mezi učiteli I. stupně základních škol. Na základě výsledků, které z výzkumu vyplývají, jsou v práci vysvětleny a porovnány s předem stanovenými předpoklady.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1. Stres a jeho vliv na psychiku člověka

Dnes a denně čelíme různým situacím, které na nás kladou vysoké nároky a kterým bychom se raději vyhnuli. To je ale většinou nemožné, jelikož v dnešní době jsou nároky na člověka stále vyšší. Proto je nezbytné se těmto změnám přizpůsobit, abychom se mohli cítit šťastně.

Stav, kdy je na člověka kladen velký tělesný, ale i psychický nárok, je označován jako náročná životní situace. Od jedince vyžaduje víc než běžnou formu chování a získáním cíle překoná určité překážky (Čáp, 1980).

Aby byl dopad na organismus člověka co nejmenší, je zapotřebí řešení. Dlouhé podléhání může zapříčinit různé psychické poruchy a nemoci.

Zažívání náročných životních situací prožívá každý člověk jinak. Stejně náročný stav se někomu může jevit bez sebevětších obtíží nebo si ho ani nevšimne, kdežto někomu tato situace může připadat zcela nepřekonatelná.

Náročné situace nám spíše ubírají síly a vedou k psychické nevyrovnanosti. Jedinec pociťuje spíše negativní efekt, ale ten pro něj může být někdy i přínosným. Jsou totiž podstatným faktorem pro rozvoj osobnosti. Učí člověka objevovat zcela nové způsoby pro dosažení cíle a podporují tím uspokojení jeho potřeb. Náročné životní situace nás aktivizují a jsou jednou z příčin, které nás vedou k lepšímu výkonu.

Jak předkládá odborná literatura - do náročných životních situací spadá stres, frustrace, deprivace a konflikt. Žádné z těchto situací se jedinec během svého života nevyhne.

Stres je proto nutné umět odbourávat, nepoddávat se mu a zkusit ho spíše využít ku svému prospěchu, jinak bude velmi ovlivňovat naše psychické zdraví.

1.1 Stres

Hodně často se přiznáváme, že jsme přetížení, neustále zatížení stresem a celkově unavení. Ovšem daleko těžší je pro nás připustit si důsledky stresu, jako je podráždění, problém v komunikaci s lidmi a s okolím, nedůtklivost a že nejspíš trpíme tělesnými či dokonce psychickými problémy. Většinou nejsme schopni si tyto důsledky ani připustit.

Jedinců, kteří se svým náročným situacím a zvyšujícím se podmínkám přizpůsobují, stále přibývá. Lidé o svém problému často vůbec nemluví, snaží se ho odstrčit a zamaskovat suverénním chováním. Prožívání stresu není nic neobvyklého a nemusí hned předznamenávat nějakou duševní poruchu či nemoc. Je však potřeba zhodnotit náš životní styl a zformovat tak osobní plán, který nám pomůže změnit život tak, abychom se cítili spokojenější a šťastnější.

Slovo stres je anglického původu („stress“). Anglické slovo „stress“ znamená v překladu označení zátěže, napětí (Křivohlavý, 2001).

Mnoho badatelů se zajímalo o zvládání obtížných životních situací. Zabývali se především tím, kdy si jedinec v obtížné životní situaci zvolí únik a kdy si vybere boj. Tyto formy jednání, které se v určitých těžkých situacích přihodí, nám jsou vrozeny.

Studiem vystupování a fyziologických obměn v našem těle poté, co bylo vystaveno obtížné či nové situaci, se zabýval například Ivan Petrovič Pavlov, jenž tyto situace zkoumal na chování zvířat. Zvířata vystavoval situacím, kdy musela rozpoznávat rozdíl spojený s rozlišnými podněty. Zabýval se chováním psů v obtížných situacích a nadále i tím, co se děje v jejich organismu během těchto situací.

Studováním fyziologických obměn v tělech, která jsou vystavena obtížným situacím, studoval i fyziolog Walter Canon. V laboratořích vystavoval zvířata velkým teplotním podmínkám a zkoumal, jak probíhá jejich systém fyziologických funkcí. Odhalil, že v ohrožení se u zvířat objevuje nárůst činnosti nervového systému a rovněž dochází k mobilizování organismu.

Na Ivana Petroviče Pavlova a Waltera Canona navázal psycholog a fyziolog Hans Selye, který zpočátku pracoval jenom se zvířaty. Odhalil, že dochází k totožným fyziologickým změnám bez ohledu na to, jaký stresor ho vyvolává. Tuto reakci organismu pojmenoval jako Obecný adaptační syndrom (GAS). Podle Selyeho je tedy stres funkčním stavem organismu. Tento Obecný adaptační syndrom rozdělil na následující fáze:

1. fáze – poplachová reakce: organismus se připravuje na střetnutí se stresorem, aktivují se všechny obranné prvky organismu (zvýšený srdeční tep a krevní tlak, nadměrná činnost potních žláz, ...).
2. fáze – rezistence: organismus se již střetává se stresorem a nastává jeho postupná adaptace.

3. fáze – exhausce (vyčerpání): organismus nemá dostatečnou sílu se stresorem bojovat a prohrává.

Selye dělal rozdíly mezi distresem (tzn. stres jak je chápán dnes) a eustrese, což je stres pozitivní, sloužící k získání určitých cílů. Podle Selyeho je stres pozitivní zážitek, jenž nás může uspokojit a jehož pomocí můžeme dosáhnout stavu pohody.

Selye byl nejen oceňován, ale i kritizován, jelikož se při výzkumech zaobíral převážně zvířaty a v případě člověka jeho předloha projevovала nedostatky.

Selye a stejně tak i Cannon se v první řadě soustředili na jednání zvířat v obtížných situacích. Selye nezkoumal emoce, na jejich význam upozornil až na sklonku svého života.

Dalším z vědců, kteří navázali na Selyeho, byl Richard Lazarus. Zajímal se o psychiku člověka a výsledky svého zkoumání rozdělil na prvotní zhodnocení situace (tzn. vliv dané situace na osobní vyrovnanost) a druhotné zhodnocení situace (uvažování určitého jedince, jak zvládnout určitou situaci).

Stres je definován jako zátěžová situace, kdy člověk propadá různým tlakům. Dále autor uvádí, že stresová situace je tlak působící na jedince příliš silně, tzn. kdy je fáze intenzity stresogenního stavu vysoká a jedinec není schopen tento stav zvládnout. Může jít o jeden či více stresorů, které působí současně. Nadále uvádí hypotézu, podle níž je přijatelné, že se obvyklé všední starosti participují na větším počtu stresorů než tzv. značné individuální stresory (Křivohlavý, 2001).

Pokud reagujeme na nějakou překvapivou situaci a musíme zmobilizovat svou energii, určitá výše stresu je potřeba. Jelikož nízká úroveň stresu vede k nepozornosti, opačně vysoká úroveň zabraňuje potřebnému jednání. Prokazuje se tedy Selyeho názor, že optimální hladina stresu má i kladný účinek a nejenom negativní.

Pokud se nejedná o negativní emotivní dojem, nejedná se o stres, ale eustres. Například prvorodička se těší na příchod dítěte, ale neumí si představit, jak se zvládne postarat o dítě a jak hodně se její život promění (Křivohlavý, 2001).

Jako příklad eustresu se uvádí adrenalinový sport, který jedinci sami vyhledávají. Touží po riskantním a dobrodružném prožitku. Při této situaci dochází k vyšší sekreci adrenokortikotropního hormonu, který vyvolává stresogenní zážitek.

Pokud se domníváme, že nemáme sílu řešit ani zvládnout nastávající situaci, prožíváme negativní stres, při němž pocítujeme velmi špatný emocionální stav.

Jsem přesvědčena, že i jedinci nezabývající se stresem odborně, jsou si vědomi toho, že táž stresová situace může na každého z nich působit zcela odlišně. Mám na mysli všední

starosti, jako je například nemocné dítě, rozbitý spotřebič. Právě v těchto stresových situacích velmi záleží na osobním hodnocení, které má z velké části vliv na prožití těchto situací i vliv na náš organismus.

Některý jedinec takovou situaci například vnímá i jako možnost, jak otestovat svou schopnost a dovednost. Pokud zvládne neočekávanou situaci s následným nezbytným odpočinkem, posílí tak svůj charakter a jedinec je odolnější vůči zvládnání dalších stresových situací, jelikož si je vědom, že něco přemohl.

Podobnou situaci může jedinec vidět i zcela naopak. Vidí situaci jako neřešitelnou, což je doprovázeno negativními emocemi, které mohou při stálejším stresu vést k psychickým problémům.

Seligman se zabýval stavy, kdy jedinec neúspěšně bojuje s ohrožením a není schopen danou situaci zvládnout. Pokud se často a neúspěšně snaží situaci řešit, nastane jev, který je podle Seligmána označen jako „learned helplessness“ neboli naučená bezmocnost. Člověk nemůže předpovídat, co nastane, a neví, co má od dané situace předpokládat (Křivohlavý, 2001).

Pokud jedinec se stresem bojuje déle a neúspěšně, pociťuje bezmoc, může nastat situace, kdy si jedinec přenáší pocit neúspěchu i na jiné situace. Neúspěch se pak dostává i tam, kde by jedinec mohl být zdárný. Situace nezkouší vyřešit, čímž se vytvoří naučená bezmocnost.

1.2 Adaptace

Slovo adaptace je latinského původu („ad – aptare“). Latinské slovo „apro, aptare“ v překladu znamená připravit se na něco, vyzbrojit se. Úplný význam slova adaptovaný je přizpůsobení na to, co mě čeká (Křivohlavý, 1994).

Podle Selyeho má tělo z pohledu fyzické stránky komplikovaný princip samoregulace, která pracuje tak, že tělo registruje všechna odchýlení od obvyklého a obstarává rovnováhu. Tyto principy umožňují, že se si přivykneme skoro všemu, s čím se v životě setkáme (Křivohlavý, 1994).

O adaptaci se jedná tehdy, kdy se člověk vyrovnává s nějakou přítěží, která je v relativně běžných situacích. Člověk tyto situace víceméně dobře snáší, protože se nevyznačují vysokou zátěží.

1.3 Coping

Pro svou jednoduchost se v naší literatuře používá prvotní anglický termín coping. V českém překladu zní „zvládnání něčeho“ (Křivohlavý, 1994).

Pod pojmem coping chápeme boj jedince s nějakou mimořádně vysokou a dlouhotrvající zátěží. Původ tohoto odborného výrazu nacházíme v řeckém slově „colaphos“, což znamená bojovat s někým, nad někým zvítězit (Výrost, Slaměník, 2001). V tomto významu to může znamenat i zvládnutí životních krizí a konfliktů.

R. Lazarus popisuje coping jako úsilí zaměřené na nějakou činnost, tolerování, reprodukování a minimalizování vnějších a vnitřních nároků, které jsou kladeny na člověka. Nároky jsou abnormálně vysoké, jedince mohou velice namáhat a zatěžovat či převyšují jeho zdroje, které má daný jedinec k dispozici (Křivohlavý, 1994).

Při způsobu zpracování určité zátěže se shromažďují plánovitě či neplánovitě psychické pochody tak, aby dosáhly vědomě nebo nevědomě zmenšení nebo ukončení stresu (Janke, 2003).

1.4 Stresory

Jedná se o faktory kladoucí vysokou zátěž na naši psychiku. Adaptace organismu je nesnadná nebo ji nelze dosáhnout. Stresory lze rozdělit dle určitých znaků. Například podle intenzity dělíme stresory na mikrostressory a makrostressory.

Křivohlavý uvádí, že B. Rule a A. Nesdale od sebe oddělují primární a sekundární stresor. Do primárního stresoru zařazují vlivy, které působí na náš organismus. Do sekundárních potom stresory kladoucí zábrany do cesty nějaké činnosti (Křivohlavý, 1994).

Podle toho, jakou úzkost způsobují, odlišuje Epstein tři fáze stresoru:

1. biologické stresory ohrožující životní funkci orgánů.
2. stresory ohrožující schopnost vyrovnat se s potížemi, přijmout další a další podněty.
3. stresory ohrožující sebedůvěru (Strnadová, Vašina, 1997).

Jednotlivé stresory logicky shrnuje Wheaton, který se domnívá, že stresory se dají utřídit do spojitosti od jednotlivých, občasně se objevujících stresorů až po dlouhotrvající stresory či stresory objevující se nepřetržitě. Jedná se tedy o stresory spojitě:

1. silné stresory vyskytující se ojediněle – nečekané trauma.
2. vážné životní události trvající delší čas. Nemusí mít vždy pozitivní konec.
3. denní starosti, které tvoří kostru všedního života, kdy se některé starosti vyskytují stále, jiné ojediněle.
4. události, jež by si člověk přál, předpokládá je a oni se neobjevují. Zařazují se do chronických stresorů, jelikož se neobjeví a čekání na ně trvá. Působí přinejmenším pět let.
5. chronické stresory trvající přinejmenším pět let (Čáp, Mareš, 2001).

Atkinsonová předkládá tři popisy stresových událostí:

1. neovlivnitelné stresové události
2. neočekávané stresové události
3. stresové události představující výzvy pro zdolávání hranice našich možností (Strnadová, Vašina, 1997).

Stresory mohou mít podobu fyzikální, ale i sociální neboli psychickou. Stresory mívají původ z nepříznivých mezilidských vztahů, z nichž později vzniká například zneužívání, rozvod, týrání.

Stresory mohou pramenit i z vnějších okolností, jako jsou například dopravní nehody, úmrtí v rodině, přírodní katastrofy.

Může se stát, že stresorem si může být i sám člověk, pak se hovoří o tzv. vnitřním zdroji stresu. Může mít původ z osobnosti člověka jako takové nebo z intrapsychického konfliktu.

Stresorem může být i kterákoli obměna v životě jedince, která si žádá proces adaptace (např. přestěhování, příchod dítěte do rodiny).

Každý jedinec dnes a denně čelí různým stresorům, obtížným situacím, které jedinec musí ovládat a které pro něj zároveň představují nebezpečí při jejich neustálém působení. Do každodenních stresorů spadají i nesnáze a potíže, kterým jedinec čelí v zaměstnání. Problémy jsou pro různá povolání velmi specifické. Popisu školního prostředí se budu věnovat v jiném oddílu teoretické části.

Působení stresorů, které jsou menší síly, se sčítá a jde o spolupůsobení. Tento účinek se může dostavit při zvládání velmi psychicky náročných etap v našem životě, které potom mají vliv na prožívání běžné denní zátěže a zesilují ji.

S tím se shoduje definice zvládání, která se charakterizuje jako úmyslné adaptování na stresor (Mareš, 2001). Odlišuje se tak od obranné reakce, která je neuvědomělá a od Lazarusova zvládání, jenž má na mysli zátěž, která je pro člověka příliš vysoká. Proto stres v tomto případě lze formulovat jako odpověď organismu na určitou zátěž, která vede k obnově rovnováhy a uvádí v činnost původní úroveň organismu. Zároveň obsahuje adaptační mechanismy a psychické procesy, které označujeme jako coping.

1.5 Salutory

V kontextu s ovládním zátěže nehovoříme pouze o stresorech, ale i o salutorech. Salutory jsou činitelé, které jedince v těžkých situacích podpoří. Například při překonání určité překážky může jít o pocit z dobře vykonané činnosti či o pochvalu, které si velmi ceníme (Křivohlavý, 2001).

Mezi salutory můžeme také zahrnout copingové zdroje, jako je jedincova určitá fyzická dovednost, jisté zkušenosti a poznatky, jenž jedinec nabyt při zvládání podobných situací a má jistý stupeň inteligence. K dopingovým zdrojům můžeme zařadit i vazbu na druhé lidi (Mazurová, 2003).

Jedinec tak při zátěži může důvěřovat jak svým vnitřním osobnostním zdrojům, tak i zdrojům vnějším. Vyplývají zvláště ze vztahů s bližším sociálním okolím, které jedinci poskytuje v náročné životní situaci sociální oporu.

Některé psychologické názory poukazují na to, že jedinec je velice zranitelný. Podceňují vnitřní síly jedince i sociální skupiny bojovat proti zátěži (Mareš, 2001). Novější poznatky tento pohled na jedince zvrátily a uvedly, že by se v žádném případě neměla podceňovat síla lidské psychiky.

1.6 Příznaky stresu

Následující kapitola se pokusí vyspecifikovat typické projevy a symptomy člověka vystaveného stresové situaci, jak reaguje jeho organismus a jak se tyto reakce projevují vůči jeho okolí.

Pokud je člověk vystaven zátěžové situaci dlouhodobě, musí jeho tělo vydávat velké množství energie na svoji ochranu, což tvoří napětí uvnitř organismu, a to se následně projevuje navenek.

Právě tyto projevy stresu lze vnímat podle různých hledisek jejich příznaků a lze je rozdělit na tyto kategorie:

a) Fyziologické příznaky

Tyto příznaky jsou nejpravdivějším ukazatelem našeho skutečného stavu. Mnoho lidí si jich všimne hned jako prvních, ale často si již nedokážou připustit nebo si neuvědomí, že jsou tyto příznaky vyvolané právě stresem. Každé tělo se chová při stresové zátěži jinak, ale mezi nejčtenější fyziologické příznaky se řadí:

- zvýšený srdeční tep, bolest na hrudi
- zrychlený dech
- nadměrné pocení
- nechut' k jídlu, plynatost
- křeče a bolesti břicha
- časté močení
- změna nebo narušení menstruačního cyklu
- nechut' k sexu, sexuální impotence
- bolesti hlavy
- svalové napětí a bolesti v oblasti páteře a krku
- vyrážka (exantem)
- obtížné soustředění při pohledu do jednoho optického bodu, dvojité vidění
- zvýšená hladina cukru v krvi
- zvýšené prokrvování svalů

Přestože jsou tyto tělesné symptomy typickou odpovědí na stresovou situaci, často jsou primárně chápány jako příznaky nějakého fyziologického onemocnění. Obzvláště pokud se tyto symptomy objeví nečekaně. Na druhou stranu musíme připustit, že působením dlouhodobého stresu může být imunita člověka opravdu oslabena, a to může vést k většímu výskytu nemocí a chorob (Křivohlavý, 1994).

b) Emocionální příznaky

Z historického hlediska emoce v jednání představují pokyny k takovému jednání, které slouží ke zvládnutí nějaké důležité životní situace. Jsou to vrozené sklony k jednání, které se nadále formují naší osobností a nabytými zkušenostmi. Pocit nepohody, který je spojován jako emoční s projevy stresu, může být spojen například s těmito symptomy:

- výrazné a prudké změny nálad (radost x smutek)
- velká starost a trápení s nedůležitými záležitostmi
- nadměrná citlivost až přecitlivělost
- neschopnost projevit city k druhým lidem
- podrážděnost, strach, úzkost, pocity ohrožení
- pocity bezmoci a beznaděje
- negativní přístup, pesimismus

A právě citové rozpoložení velmi ovlivňuje nejen jedincovo chování, ale i jeho myšlení, které směřuje k tomu, že je vše viděno v „černém světle“ (Křivohlavý, 1994).

c) Behaviorální příznaky

Stresová zátěž se také negativně projevuje v oblasti chování jedince. Tyto projevy lze rovněž odvodit od té původní historicky dané reakce „útok nebo útek“, která je v této práci několikrát zmíněna jako základní východisko pro naše chování ve stresových situacích. Níže je výčet některých těchto příznaků chování:

- snížená kvalita pracovního nasazení, tendence se vyhýbat úkolům, vymlouvání se, zřikání se odpovědnosti a podvádění
- nerozumné nařikání, nerozhodnost
- zvýšený počet nemocí, dlouhotrvající uzdravování
- nadměrná konzumace alkoholu a cigaret, drogová závislost, nadměrné užívání léků na uklidnění
- přejídání či ztráta chuti k jídlu
- problémy se spaním, špatné usínání, pozdní vstávání a pocity únavy

- agresivita ve styku s jinými lidmi
- vyhýbaní se sociálnímu styku
- nesoustředění, zapomnětlivost, roztěkanost
- časté střídání činností a jejich nedokončení
- nepřiměřená veselost
- křečovité výrazy ve tváři
- studené a zpocené dlaně, třesení rukou, sucho v ústech
- rychlá řeč, zvýšený hlas
- podráždění, nesnášenlivost, podezírání, nelogické chování
- pocit nudy (Křivohlavý, 1994).

d) Příznaky v myšlení

Na rozdíl od předchozích kategorií a), b) a c), u kterých se reakce na stres odrážejí navenek, lze rovněž definovat příznaky v myšlení jedince, kdy u něho automaticky převládá negativní myšlení a představuje si katastrofické scénáře. Těmito starostmi pak stres ještě více přiživuje. Dochází tedy ještě k dalšímu zvýšení napětí, převládá pocit smutku a nastává fáze rezignace. Přestože si mnoho z nás dokáže uvědomit, že takto negativně nastavené myšlení nám v řešení problému nepomáhá, ale naopak vše jen zhoršuje, nedokáže se postižený jedinec od těchto obav a strachu oprostit a většinou se tento proces postupně zhoršuje a lidé ztrácejí nad situací kontrolu.

Díky tomuto přístupu se snažíme vyhnout nepříjemným věcem, ale tím, že nad nimi neustále přemýšlíme, nacházíme další obtížnosti, které by mohly nastat a původní situace se stává úplně nepřehlednou a zbytečně eskalovanou. Pokud na nás působí ještě velký časový tlak, vytváří se jakýsi „začarovaný kruh“, ze kterého se těžko uniká.

Nejdůležitější tedy je, abychom se sami naučili stres kontrolovat a ovládat. Situaci dokáže často vyřešit už jen to, když dokážeme správně rozeznat nastalou realitu. Musíme si dokázat odpovědět na tyto otázky:

- Před jakými náročnými životními situacemi stojím?
- Jakou pro mě tyto situace představují zátěž?
- Jakým chováním si sám vyvolávám další dodatečnou zátěž?

- Kdo v mém okolí mnohdy napomáhá vyvolat stresové situace a má na mě v tomto ohledu negativní vliv?

Mnohdy k řešení problému pomůže pouze to, že si problém uvědomíme, dokážeme si ho objektivně zhodnotit a rozpoznáme nastalé pocity. A právě toto uvědomění příznaků stresu dokáže převést jejich zhodnocení z emoční oblasti do oblasti rozumové, a to může pomoci k nápravě (Praško, Prašková, 2001).

1.7 Důsledky stresu

Není pochyb o tom, že stres má velký vliv na naše zdraví. V dnešní době nás stresory ohrožují hlavně v oblasti psychické, ale reakce našeho organismu jsou víceméně totožné, jako kdyby se jednalo o fyzickou hrozbu. Dříve docházelo k uvolnění nahromaděné energie pohybem (nám známé „útok nebo útek“), ale dnes dochází k nepřiměřenému přetěžování našeho organismu z důvodu, že málo metabolizujeme. Psychická stránka jedince strádá a jsou zaznamenávány negativní změny zdravotního stavu, jako jsou například neurotické poruchy nebo choroby psychického a somatického rázu. Stres se na těchto změnách může podílet přímo nebo nepřímo.

Za přímý účinek můžeme považovat vliv stresu na náš imunitní, endokrinní a nervový systém. Za nepřímý vliv stresu lze považovat jeho účinek na naše chování a způsob životního stylu, který má rovněž vliv na naše zdraví (alkohol, kouření, poruchy stravovacích návyků, syndrom vyhoření) (Křivohlavý, 2001).

Stres tedy ovlivňuje náš organismus působením emocí, a to se přenáší na činnost nervové soustavy. A právě o propojení nervové soustavy s naší fyziologickou schránkou a následně také s naším chováním není pochyb a díky jejich vzájemnému působení se může stát, že jednotlivé psychické tlaky se budou převádět z jedné roviny na druhou. Setkáváme se tedy se dvěma termíny, pokud se bavíme o důsledcích stresu na náš zdravotní stav – jev psychosomatický a jev somatopsychický (Křivohlavý, 1994).

Psychosomatické onemocnění je takový stav, kdy u vzniku choroby lze zjistit nezanedbatelný vliv psychiky. Tyto choroby vznikají především v důsledku působení stresu, a proto se často označují také jako choroby stresové nebo choroby z maladaptace (Křivohlavý, 1994).

Oproti tomu somatopsychický jev označuje stav, kdy náš tělesný stav má vliv na naši psychiku, respektive na naše pocity a myšlenky. Jsou to obvykle zdravotní

změny trvalého charakteru, které vznikají potlačováním a vytěsňováním některých našich emocí a pocitů, což ovlivňuje náš organismus (Křivohlavý, 1994).

Psychosomatická onemocnění

Pokud je náš organismus vystaven stresové situaci a adaptační systém se s ní není schopen vypořádat, dochází často ke vzniku nějakého onemocnění. Mezi tyto onemocnění a zdravotní obtíže, které mají původ ve stresové zátěži, můžeme zařadit například tyto:

- srdeční choroby, infarkt
- kožní onemocnění, ekzémy
- problémy s pamětí
- bolesti hlavy, migréna
- bolesti zad
- únava
- hypertenze
- žaludeční vředy, podrážděný tračník
- astma, alergie
- časté močení
- menstruační problémy
- sexuální problémy
- impotence, problémy s otěhotněním
- rakovina
- a jiné

1.8 Zvládání stresu

Z pohledu psychologie je zvládání stresu nazýváno též termínem „coping“ (základní informace již popsány v jiné kapitole této části práce), což můžeme přeložit například jako „zvládání těžkostí“. Podle R. S. Lazaruse se zvládáním těžkostí rozumí řízení vnitřních i vnějších faktorů, které člověk v dané chvíli vyhodnocuje jako zdroje ohrožení. Tato definice zdůrazňuje skutečnost, že zvládání těžkostí je dynamický proces a nelze tento proces považovat za jednorázovou záležitost s automatickou reakcí.

Je to rovněž proces, který míří k přesně definovanému cíli, který je stanoven snažením o co nejnižší úroveň ohrožení daného jedince ve stresové situaci a dále také snažením o zachování si své tváře a kladného obrazu, snahou o toleranci, snahou o zachování emocionálního klidu a také snahou o navazování v sociálních interakcích (Křivohlavý, 2001).

Můžeme obecně říci, že známe tři způsoby přístupu lidí ke stresujícím situacím:

- a) **ústupový nebo popírající přístup:** podvědomé překrucování skutečnosti, jedinec tímto přístupem doufá, že se problém vyřeší „sám“ bez jeho přičinění, anebo ze strachu problém zcela popírá; tento způsob tedy problém neřeší a ve většině případů nakonec problém ještě více vyhrotí,
- b) **přístup úniku od skutečnosti:** za pomoci náhražek jako je alkohol, cigarety, drogy, gamblerství, workoholismus apod.; ani tento způsob problém neřeší a jedinec si pouze hledá důvody pro své nesprávné jednání,
- c) **ideální přístup:** snaha o vyřešení problému buď změnou stávající situace (např. změna zaměstnání, ukončení vztahu s partnerem) nebo osvojením dovedností, které pomohou daný problém zvládnout (např. efektivní plánování času, naučit se odpočívat), nebo změnou pohledu na nastalý problém (např. víra ve své schopnosti, akceptace jiných úhlů pohledu) (Praško, Prašková, 2001).

Nesmíme opomenout ani další odborné termíny, které mají souvislost s problematikou zvládání stresových situací, jako jsou například „stress management“, „moderování stresu“ nebo „čelení stresu“

Stress management lze volně přeložit jako řízení stresu a upozorňuje na fakt, že určitá míra stresu je v našem životě zcela běžná a rovněž i důležitá. Zároveň ale zdůrazňuje význam prevence jeho ovládnutí a snižování. Stress management tedy primárně sleduje potencionální stresory a naše reakce na jejich působení. Sekundárně se pak zaměřuje na prevenci ovlivňování stresorů a změny lidského chování a vnímání. Stress management zahrnuje celou škálu rozdílných strategií, které mají za úkol úspěšně zvládnout danou situaci (Křivohlavý, 2001).

Schopnost zvládat stresovou zátěž ovlivňuje mnoho faktorů, ale ty nejdůležitější z nich jsou charakteristika osobnosti a styl, strategie a techniky zvládání zátěže. Dále pak můžeme zmínit ještě například využívání vnějších zdrojů. Jak již bylo zmíněno výše, zvládání stresu je dynamickým procesem, kdy dochází ke konfrontaci mezi jedincem a stresovou situací. Takže proti sobě stojí daný jedinec, který disponuje

určitými zdroji a možnostmi a má nějaké osobní hodnoty a zaměření. Na druhé straně pak vystupuje okolní prostředí, které na jedince působí řadou různých vlivů a klade na něj nároky. Během zvládnání stresu pak dochází k široké škále aktivit jedné či druhé strany, což představuje takzvanou akci (útok) a reakci (obrana) (Křivohlavý, 2001).

1.8.1 Charakteristika osobnosti

„Objektivní definice stresové situace ještě nemusí nutně určovat, zda dojde nebo nedojde ke stresu (s výjimkou extrémních hodnot). Vždy záleží na tom, jak si daný člověk tuto situaci interpretuje, jak ji chápe a jak moc se domnívá, že ho ohrožuje. Zda má k dispozici možnosti zvládnout tuto situaci a jak jsou tyto možnosti zvládnání stresu velké“ (Křivohlavý, 1994).

Vliv na naši schopnost vyrovnat se se stresovou situací a vyřešit ji určují v první řadě demografický stav, naše nabyté zkušenosti, naše osobnostní vlastnosti a dovednosti stresové situace zvládat. V druhé řadě pak stojí okolní sociální prostředí, podpora okolí, naše socioekonomické postavení a rovněž i situace, při které stresu čelíme (Křivohlavý, 2001).

Mnoho výzkumů se zabývá charakteristikou osobnosti nemocných lidí, díky čemuž je můžeme rozdělit do dvou základních skupin podle jejich sklonu k nemoci a ke zdraví. Jedinci s nižším sklonem k nemoci vykazují tyto typické vlastnosti: pozitivní smýšlení, víra ve vlastní schopnosti, urputnost. Naopak pro jedince s nižší mírou zdraví jsou typické tyto znaky: negativní přístup k okolnímu dění, depresivní sklony, sklon k agresivnímu a nepřátelskému chování (Křivohlavý, 2001).

Na základě výše uvedených skutečností tedy vyplývá, že schopnost vyrovnat se se stresem je do velké míry určena osobnostními vlastnostmi jedince a lidé, kteří úspěšně zvládají stresové situace, jsou obecně duševně i fyzicky zdravější. Mezi základní osobnostní rysy, které pomáhají zvládat stresové situace, patří například: cílevědomost, sebedůvěra a kladné hodnocení sebe sama, využívání sociálních a adaptačních dovedností, efektivní řešení problémů, komunikativnost, optimismus a smysluplnost života, smysl pro humor, čistá mysl, svědomitost, dobrá psychická i fyzická kondice, přizpůsobování se novým věcem, houževnatost v přístupu k nepříjemnostem, nezávislost.

1.8.2 Styly zvládání těžkostí

Každý jedinec má svůj typický styl zvládání těžkostí v různých stresových situacích, podle kterého je zvyklý jednat.

Můžeme jmenovat tyto styly zvládání stresu:

- a) Vyhýbání se stresu: snaha omezení střetu se stresem, tento styl je vhodný využívat u slabšího jedince a v krátkodobém působení stresu,
- b) Postavení se ke stresu čelem: přímé čelení nastalé stresové situaci, tento styl je vhodný využívat u silného jedince a v dlouhodobém působení stresu,
- c) Sebeznehodnocující styl: neschopnost nastalou situaci vyřešit, upozorněním na své znevýhodnění se jedinec snaží zachovat si svou důstojnost pro případ neúspěchu.

1.8.3 Strategie zvládání stresu

Strategie jsou více specifické způsoby přístupů ke zvládání stresu a jedná se víceméně o rozvoj vlastní aktivní snahy, o konstruktivní řešení dané situace a o strategii, která má za úkol vyrovnat se se stavem emocí, který nastal na základě působení stresové situace.

Mezi další strategie zvládání těžkostí můžeme dle Lazaruse a Folkmanové zahrnout (Křivohlavý, 2001):

- 1) konfrontační způsob zvládání stresu
- 2) hledání sociální opory
- 3) plánované hledání řešení problému
- 4) sebeovládání (uklidnění emocionálního vzrušení)
- 5) distancování se od dění
- 6) hledání pozitivních stránek dění
- 7) přijetí osobní odpovědnosti za řešení situace
- 8) snaha vyhnout se stresové situaci a utéct z ní

1.8.4 Techniky zvládání stresu

Technikou můžeme chápat způsob, kterým se jedinec s určitým problémem vyrovnává. Termín „technika“ použijeme i u zvládání obzvláště těžkých situací v našem životě, kdy se zpravidla jedná o zvládnutí nastalého napjatého emocionálního stavu a nastolení duševního klidu (Křivohlavý, 2001).

Náš organismus je výjimečný především tím, že ho tvoří tři vzájemně provázané oblasti - psychická oblast, kosterně-svalová oblast, vegetativní oblast. Všechny tyto oblasti se navzájem ovlivňují, takže pokud se objeví změna v jedné oblasti, nastane změna i v ostatních zmíněných oblastech.

Nejvýznamnější technikou na zvládání stresových situací je relaxace. U nás je nejpoužívanější formou relaxace tzv. Schultzův autogenní relaxační trénink, který je založen na autosugesci. To znamená využitím svých myšlenek a představ docílit sebeovlivnění. Další často využívanou relaxační technikou je Jakobsonova progresivní relaxace (Míčka, 1984).

Princip těchto metod tkví v soustředění cvičence vedeného cvičitelem se zaměřením na uvolnění jednotlivých svalových skupin. Je vyžadováno, aby cvičenec toto uvolnění svalů cítil a hlavně, aby si ho uvědomoval. Toto uvědomování uvolnění by mu pak mělo dopomoci i k celkovému psychickému uvolnění (Křivohlavý, 2001).

K dalším relaxačním cvičením můžeme zařadit třeba meditaci. Tato forma koncentrace nám napomáhá nejen v působení na naši mysl, ale rovněž i na procesy, které v našem těle probíhají. Další relaxační metodou je například imaginace. Základy tohoto způsobu spočívají v představách okamžiků, které působí uklidňujícím dojmem a ve vzpomínání na těžké situace, které jedinec již zdárně vyřešil.

Kromě relaxace jsou běžně používány i další techniky. Účinným pomocníkem při zvládání stresu mohou být například dechová cvičení, pohybové aktivity, poslouchání hudby, čtení a další.

2. Učitel

Učitel je všeobecně považován za jeden ze základních kamenů procesu vzdělávání a výchovy.

Z historického hlediska je učitel považovaný za subjekt vzdělávacího procesu, který během vyučování předává poznatky svým žákům. Moderní pojetí již zdůrazňuje učitelovy subjektivně-objektové role, kdy učitel vytváří vzdělávací prostředí, ve kterém organizuje a vede činnosti žáků, a následně hlídá celý proces učení (Průcha, Walterová, Mareš, 1995).

2.1 Profese učitele

Profese učitele zahrnuje soubor takových činností, jejichž cílem je působení na žáky v oblasti chování, přesvědčení a citění a zároveň jim předávat dovednosti a znalosti, které vytvořily předchozí generace. Povolání učitele vyžaduje velice vysoké nároky na osobnost a profesní požadavky, jelikož je to činnost velice mnohostranná a kvalifikovaná (Mlčák, 2000).

Z dlouhodobého hlediska patří profese učitele mezi nejdůležitější povolání s ohledem na rozvoj společnosti a zároveň patří mezi povolání, která jsou nejnáročnější a také nejkomplexnější (Polák, 2004).

Protože význam vzdělání ve společnosti stále roste, je i profese učitele stále větším předmětem zájmu, a to nejen v naší republice, ale lze tento trend sledovat v celosvětovém měřítku. Předmětem tohoto zájmu jsou pak i další aspekty, jako například výše mezd učitelů s ohledem na ostatní profese, vytížení učitelů nebo třeba vybavení škol (Vašina, Valošková, 1998).

Vzhledem k tomu, že sdělovací prostředky se práci učitelů věnují velice sporadicky, dochází poté nedostatečnou informovaností u laické veřejnosti k podhodnocování práce učitelů a snižování jejich prestiže (Polák, 2004).

Učitelská profese je ve většině případů samotnými učiteli vnímána jako zátěžová, ze společenského hlediska neprestižní a finančně ohodnocována neadekvátně. Zpravidla se odehrává v institucích, které lze označit za feminizované a často i sociálně uzavřené a nedostatečně vybavené (Mlčák, 2000).

Profesi učitele lze zkoumat z různých hledisek. Za velmi důležité se mimo jiné považuje i studování psychické a fyzické zátěže při vykonávání této profese (Řehulka, Řehulková, 1998).

3. Pracovní zátěž učitelů

Osobnost člověka je formována a vyvíjí se na základě činností a styků s ostatními lidmi z jeho každodenního života a právě i tento „obyčejný život“ je však plný vyhocených situací, které mají velký význam na tvorbu osobnosti.

Právě například každodenní boj s přírodou a nevhodnými společenskými podmínkami člověka dokáže otužit a zocelit a dokáže formovat jeho kladné volní vlastnosti, charakterové vlastnosti a jiné. V některých situacích však tyto nepříznivé podmínky mohou mít na člověka úplně opačný vliv a on se hroutí a u jeho psychických a osobnostních vlastností dochází k deformaci. To je ilustrováno dnešní uspěchanou dobou, kdy se stres a zátěž organismu stává každodenním chlebem každého jedince.

Stresová a zátěžová situace se vyznačuje tím, že se zvyšuje požadavek na člověka a jeho podmínky jsou ztíženy. Lze zmínit třeba klimatické podmínky jako je nadměrný chlad či teplo, dále různé nemoci, úrazy, náročná duševní či fyzická práce a požadavek na její splnění v krátkém termínu. Zdroj stresu nemusí být jen krátkodobá a vyhocená situace, ale i méně vyhocená situace, která však působí na člověka dlouhodobě. Tyto situace lze nalézt v nejrůznějších životních oblastech – rodině, zaměstnání, škole, partnerských vztazích a mnoho dalších jiných.

A jak již bylo zmíněno výše, tyto zátěže mohou postihnout rozdílné oblasti lidské osobnosti.

Velmi silně se zátěžové situace projevují na jednotlivých motivech a základních potřebách člověka.

Základní biologické potřeby:

- činnost, odpočinek a spánek
- péče o potomky
- bezpečí a jistota
- osobního vztah
- sexuální potřeba
- motivace k výkonu, úcta a sebeúcta

- estetika a poznání
- cíl a smysl, osobní seberealizace

Jediná zátěžová situace může zároveň působit na několik různých potřeb a může postihnout rozdílné podsystémy osobnosti člověka, dokáže zbrzdit schopnostní vývoj dítěte a může i zapříčinit zkreslené vnímání skutečnosti, což vede k chybným a nepřiměřeným jednáním.

Na někoho velmi zátěžově působí i situace, kdy není přímo ohrožen, ale sleduje zátěž jiné osoby a dostavuje se pocit obavy, že někdy může tato situace postihnout i jeho.

Z pohledu vývoje člověka je prvotní reakce na zátěž buď útok, anebo útek. Optimálním řešením však v dnešní době je se vyvarovat agresí a rezignací a ovládnout svůj afekt, situaci si lépe rozmyslet, vyřešit ji svým intelektem a autoregulací. Tímto způsobem by se v zátěžové situaci měla zachovat zralá osobnost. Ovšem nelze to samozřejmě aplikovat na každého jedince a pro každou situaci (Čáp, Mareš, 2001).

Zátěž se dá ve zkratce definovat jako výsledné působení těchto dvou faktorů:

- 1) zpravidla nečekané, neobvyklé nebo intenzivní vnější podmínky a nároky, které jsou na člověka kladeny
- 2) schopnost člověka tyto nároky zvládat (Průcha, Walterová, Mareš, 1995).

Zátěž se dá v podstatě chápat jako rozdíl mezi požadavky, které jsou na pracovníka kladeny (expozice) a mezi možnostmi, kterými disponuje (dispozice). K zátěži pak dochází nejen v situaci, kdy jsou na konkrétního pracovníka kladeny větší nároky, než v dané situaci může zvládnout (expozice větší než dispozice), ale ke specifickému zatížení například dochází i v případech, kdy je expozice malá a dispozice nejsou adekvátně využity, což je především z psychologického hlediska považováno za zajímavý stav. Z pohledu psychologického výzkumu je rovněž bráno za důležité, aby byla objektivní zátěž považována jako zátěž i z pohledu subjektivního.

Jestliže nejsou objektivní a subjektivní zátěže v souladu, dochází k následujícím specifickým situacím. Díky problémům s motivací dochází často k tomu, že existuje určitý subjektivní prožitek, ale objektivní zatížení mu neodpovídá. V méně častých případech se naopak setkáváme s jevem, kdy je objektivní zatížení velké, ale není tak prožíváno.

Profesi učitele lze zkoumat z různých úhlů pohledu a předmětem mohou být různé aspekty. Pro každou profesi je velmi důležitá i analýza studia fyzické a psychické zátěže při jeho vykonávání a učitelství rozhodně není výjimkou. Přesto se tak děje velmi zřídka a starší výzkumy již nelze dostatečně využívat, jelikož učitelská profese jako taková se velmi mění s jejím obsahem a výkonem.

Výše zmíněné nesoulady se tedy týkají jak zátěže fyzické, tak i zátěže psychické. Stále častěji se ale také objevují hlasy, že rozdělení na zátěž fyzickou a zátěž psychickou je u některých profesí diskutabilní, a povolání učitele se mezi tyto profese rovněž řadí (Řehulka, Řehulková, 1998).

Podle tuzemských i zahraničních výzkumů patří profese učitele k těm nejnáročnějším. Hlavní kritéria a symptomy, které učitelskou profesi řadí k těm se zvýšenou zátěží, jsou například snížená výkonnost, úroveň zdravotního stavu, nespokojenost s prací a další (Vašina, Valošková, 1998).

3.1 Fyzické zatížení učitelů

Samotní učitelé svou profesi z pohledu fyzické náročnosti zpravidla považují za průměrnou či dokonce podprůměrnou, i když mnozí autoři uvádějí, že u různých výzkumů a výpovědí pozorovali takové důsledky, které odpovídají mnohem větší fyzické zátěži.

Velké množství učitelů hodnotí svoji fyzickou únavu po vyučování jako středně silnou. I když není těmto otázkám v současnosti věnována dostatečná pozornost, si velice často stěžují především na bolesti nohou a velmi specifickým zdravotním problémem je pak také zátěž hlasová (Řehulka, Řehulková, 1998).

3.2 Psychické zatížení učitelů

Mnohem pestřejší a výraznější je však v profesi učitele psychická zátěž, jež se doplňuje ještě se zátěží psychofyzilogickou, s kterou velice úzce souvisí. Existují různá dělení této oblasti zátěže, vhodné je například následující dělení psychické zátěže:

- senzorická
- mentální
- emocionální

U učitelů je zátěž **senzorická** poměrně častá a značná. Svou práci musejí učitelé vykonávat za plného vědomí a jsou na ně kladeny vysoké nároky i z pohledu smyslového, především co se týká zraku a sluchu. Pokud je některý z těchto aspektů zatěžován nějakými nedostatky, tak tato skutečnost velice výrazně omezuje vyučujícího v jeho pedagogické práci.

Zátěž **mentální** vychází z činností, které jsou spojeny s prací se žákem, s formováním jeho osobnosti, s vedením třídy a s řešením veškerých problémů psychologického rázu při vyučování ve škole. Jelikož je tato zátěž definována vysokými nároky na myšlení, pozornost, představivost, paměť a rozhodování, dalo by se očekávat, že v profesi učitele by měla být nejvýraznější. V některých výzkumech se ale prokázalo, že mnoho pedagogů tuto zátěž ve skutečnosti nepocítuje. To lze vysvětlit tím, že jejich práce vychází z již zpracovaných příprav a nejsou nuceni ke změnám ve své didaktické činnosti a ta probíhá tedy rutinně (Hladký, A. a kol., 1993).

Zátěž **emocionální** u učitelů velice úzce souvisí se zátěží mentální a při tomto dělení psychické zátěže se jedná o zdaleka nejvýraznější zátěž. Veškerá činnost učitele výchovného a vzdělávacího charakteru je realizována ve velice blízkých sociálních vazbách mezi samotným učitelem a žákem, takže se zde střetávají i základní osobnostní vlastnosti obou zúčastněných stran a učitel se z tohoto pohledu velice silně emocionálně angažuje ve vztazích vznikajících v tomto pedagogickém procesu. Tyto emoce pak mají ve výsledku ten největší podíl na celkovém uspokojení učitele, ale zároveň se dnes emocionální zátěž u učitelů jeví jako největší prvek celkové zátěže, a to především tím, že tyto emoční vztahy často bývají nestabilní a vykazují známky konfliktního rázu. Dalšími důležitými prvky, které se podílejí na nárůstu emocionální zátěže, jsou například pocity odpovědnosti za zdraví a bezpečnost žáků a jednání v situacích s nedostatkem potřebných informací (Řehulka, Řehulková, 1998).

3.3 Zdroje psychické zátěže učitelů

Jelikož při vzniku samotné psychické zátěže nehrají hlavní roli pouze objektivní aspekty vnějšího prostředí, ale rovněž i subjektivní hodnocení jeho významu konkrétní osobou, nelze tak přesně klasifikovat tyto zdroje zátěže a nelze plně definovat charakteristiku psychické zátěže učitelů dle specifických stresorů (Mlčák, 2000).

Co je například pro nějakou osobu stresem v určitém čase, může naopak pro další osobu představovat stimulující faktor. Nebo může dokonce být tento faktor

stimulující i pro osobu první, ovšem v nějakém jiném čase. Stresory v okolí na nás můžou působit buď jako „eustres“ (stimulující) nebo jako „distres“ (velice stresující) (Fialová, 1994). Samotnému stresu se více věnuje kapitola 3.1.

Pro některé lidi jsou určité stresory výzvami, pro další mohou představovat pouze drobné nepříjemnosti a na některé další osoby pak mohou dokonce působit jako ničivé tlaky. Ve všech těchto případech ale platí, že se tělo snaží těmto stresorům přizpůsobit, což se ale u každého člověka daří jinak dlouho (Fontana, 1997).

Vstupní expoziční faktory psychické zátěže můžeme rozdělit na tyto dvě skupiny:

- primární faktory
- sekundární faktory

Primární faktor působí na učitele napřímo (mikrosociální a mezosociální prostředí – např. třída, škola). Tyto aspekty si učitel uvědomuje a může na ně v určité míře také působit a ovlivňovat je.

Sekundární faktory naopak působí na učitele nepřímě (makrosociální prostředí). Učitel si je uvědomuje spíše jen okrajově a jejich ovlivňování probíhá pouze v omezené míře. Sekundární faktory psychického zatížení učitelů vystupují hlavně jako určité stálé pozadí, ve kterém nejvíce působí právě primární faktory. Obě tyto kategorie ale mají podstatný vliv na motivaci učitele (Mlčák, 2000).

3.3.1 Charakteristika primárních zdrojů psychické zátěže učitelů

Učitelství je bez pochyby povolání, které působí na zaměstnance stresově. Na učitele jsou obecně kladeny velmi vysoké nároky z okolí (děti, rodiče, kolegové a vedoucí pracovníci) a mnoho z nich je navíc navzájem v konfliktním stavu, takže je téměř nemožné všem těmto nárokům ve výsledku vyhovět.

Na učitelích je bez výjimky neustále požadováno, aby udrželi ve své třídě pořádek a kázeň. Mnoho z nich si svoji práci takzvaně „nosí domů“ a kvůli tomu se okrádají o svůj čas na odpočinek. Jsou postaveni před kritiku ze všech možných stran (nadřízení pracovníci, rodiče, inspektoři, sdělovací prostředky). Je od nich očekáváno, že budou sledovat nové trendy a budou následovat nové osnovy a metody výuky. Často naopak sami nemohou ovlivňovat rozhodnutí o řízení a chodu školy. Úspěchy i neúspěchy jejich žáků na ně citově působí. A velmi na učitele také působí frustrace

z pocitu, že zcela nedosahují na profesionální úroveň, kterou si sami představují jako optimální (Fontana, 1997).

Primární faktory stresové zátěže učitelů můžeme rozdělit mnoha způsoby. Jak již bylo zmíněno, na pracovní zátěž učitele nepůsobí jen vztah mezi učitelem a žákem, ale i vztah s jeho kolegy a vedením školy (Řehulka, Řehulková, 1998).

Podrobněji lze primární faktory psychické zátěže učitelů rozčlenit podle základních interakčních oblastí v jeho činnosti. Tyto zdroje stresu tak můžeme kategorizovat dle těchto interakcí:

- 1) učitel – učivo
- 2) učitel – žák
- 3) učitel – pedagogický sbor
- 4) učitel – škola (jako instituce)
- 5) učitel – rodiče
- 6) učitel – jiné vnější instituce (sociální)

Interakce 1) – 4) vytváří tzv. intrascholární zdroje stresu a interakce 5) a 6) extrascholární zdroje stresu. Nelze také opomenout osobní obtíže ze soukromého a mimoškolního života, které také určitým způsobem zasahují a zapadají do učitelského stresu.

Výše zmíněné interakce lze konkretizovat tímto způsobem:

1) interakce učitel – učivo: neadekvátní náročnost učiva, nedostatečné množství učebnic a vhodných pomůcek, nevhodný sled učebních témat apod.,

2) interakce učitel – žák: obtížnost motivovat žáka, problémy s kázní žáka a jejich trestání, žáci nenosí pomůcky na vyučování, práce s nespívajícím žákem a rozdílná úroveň žáků ve třídě, udržení pozornosti žáka, udržení disciplíny ve třídě, individuální přístup, odpovědnost za zdraví a bezpečnost žáků, problémové třídy, poruchové chování u žáků apod.,

3) interakce učitel - pedagogický sbor: nedostatečná sociální opora, chybějící empatie a ocenění, nedostatečná spolupráce a nepřátelská atmosféra apod.,

4) interakce učitel – škola: neadekvátní platové podmínky, špatné plánování času (málo času na přípravu, rychlé tempo pracovního dne, nedostatek času na odpočinek), nerespektování aprobační, supervizní, nedostatečná možnost odborného růstu, neumožnění dalších pracovních postupů, neumožnění experimentů a alternativních metod, nemožnost vyjádření vlastního názoru, nemožnost ovlivnění chodu školy,

nadměrné administrativní požadavky, nevhodné interní předpisy, neefektivní vedení porad, nepřiměřené reakce nadřízených, nevhodné prostory pro práci, ruch z okolních tříd, velmi početné třídy apod.,

5) interakce učitel – rodiče: kritika rodičů, neochota rodičů spolupracovat, nízký zájem rodičů o chování a prospěch svých dětí ve škole, obtížné jednání s rodiči apod.,

6) interakce učitel – instituce: nezájem některých institucí spolupracovat apod.

3.3.2 Charakteristika sekundárních zdrojů psychické zátěže učitelů

Sekundární faktory psychické jsou dány celkovou úrovní vzdělávacího systému a také základním pojetím sociální role učitele ve společnosti.

Současný vzdělávací systém nedokáže v dostatečné míře reagovat na dynamický vývoj a nedokáže se oprostit od výchovných a vzdělávacích návyků, které jsou již překonány. Mezi samotnými učiteli je pak častá nižší úroveň profesní samostatnosti, flexibility, kreativity a naopak převládá tendence k rutinérství. Dalším faktorem zvyšující zátěž učitelů je i celosvětový nesoulad v celkové koncepci vzdělávacího systému.

Míru zátěže učitelů pak přímo i zprostředkovaně navyšují také důsledky vycházející ze změn ekonomického a sociálního prostředí jako například míra nezaměstnanosti, nehodnotné využívání volného času, mediální tlak nebo upínání k materiálním hodnotám. Díky těmto aspektům kupříkladu dochází i k celkovému zvyšování zátěže rodin a na školu je pak automaticky přesouvána kompenzace rodinné výchovy, na což škola samozřejmě není připravena.

Na vzdělávací systém pak dopadá působení těchto vlivů a dochází ke klesání autority učitele, vzrůstá nekázeň, agrese a šikana, objevuje se drogová problematika a současně také klesá prestiž učitele jako profese. Tím dochází tedy i k podceňování role učitele z řad veřejnosti (Mlčák, 2000).

4. Zvládání zátěže v učitelské profesi

4.1 Učitel a jeho osobnost

Velké množství osobnostní charakteristiky člověka je významným strůjcem ovládání stresu a má vliv na zdraví a osobnost učitele. Zda učitel zvládne nebo nezvládne zátěž, která je s jeho profesí spojována, ovlivňuje kvalitu jeho práce a celého vzdělávacího průběhu. Je velmi důležité, jak osobnost učitele působí na kvalitu vztahu mezi žákem a učitelem, jakou zprostředkuje atmosféru ve své třídě, zda u dětí tlumí nebo naopak navádí zájem žáků o dané předměty, a jak ovlivňuje jejich osobnostní rozvoj. Učitelé mohou být svým žákům předlohou pozitivních i negativních příkladů (Paulík, 1999).

Jelikož učitel ovlivňuje jak vzdělávací, tak i výchovné faktory, byla proto osobnost učitele probádána z různých hledisek.

Aby se na zdraví a celkovou osobnost nepodepsal ničící vliv chronického stresu, musí být osobnost učitele velmi odolná. Učitel by měl mít pocit, že je poblíž někdo, kdo, bude – li to potřeba, učiteli pomůže a bude mu oporou.

Potvrzuje to řada výzkumů, které byly u učitelů uskutečněny. Například studie B. Vašiny a M. Valoškové potvrzuje, že sociální opora vzájemně souvisí s úrovní zdraví, optimismu a pracovní radostí u učitelů základních škol v České republice (Vašina, Valošková, 1998).

Několik autorů se pokusilo zodpovědět konkrétní a jasnou otázku: „Jaké kladné vlastnosti by měl učitel vlastnit?“ Není lehké si tuto otázku zodpovědět. Pro Barra to byly v 80. letech prvotně vědomosti žáků, které poukazovaly na učitelovu míru úspěšnosti. Barr předkládá tyto vlastnosti, které by měl mít úspěšný učitel (Fišer, 1972):

- pružnost – smysl pro humor, výřečnost
- rozvážnost – sympatie, pochopení, soulad
- spolupráce – zodpovědnost, přívětivost, vlídnost
- emocionální pevnost – sebekontrola, rovnoměrnost
- etická vnímavost – konzervativnost, kulturní vkus
- vyjadřovací schopnosti – komunikativnost, vzdělanost
- síla osobnosti – schopnost prosadit vlastní názor, samostatnost
- inteligence – abstraktní myšlení, mentální dispozice
- nestrannost – upřímnost, spravedlivost

- osobní půvab – oděv, držení těla, upravený zevnějšek
- fyzická energie – životaschopnost, síla, ambicióznost
- bezpečnost – zodpovědnost, věrohodnost
- vynalézavost – podnikavost, originalita, čínorodost
- odborná úroveň – vzdělanost, vědomosti z oboru, schopnost vyučovat

Tento výčet v nás může zanechat dojem, že tyto předpoklady může splňovat a úspěšným učitelem tedy může být pouze jedinec, jehož osobnost obsahuje veškeré pozitivní lidské vlastnosti. Navíc některé výše uvedené vlastnosti jsou v přímém protikladu a nelze je sloučit do osobnosti jednoho člověka.

P.A. Witty analyzoval odpovědi žáků, kteří napsali vyprávění na téma: „Učitel, který mi nejvíce pomohl“. Na základě prací stanovil znaky, které se žákům na učitelích nejvíce líbí (Čáp, Mareš, 2001). K nejčtenějším výpovědím patřily tyto:

- pochopení jednotlivých žáků
- vytrvalost
- vzhled učitele
- zájmy
- laskavé chování
- smysl pro humor
- temperament
- zásadovost
- pochopení běžných problémů
- tvořivost
- více užívání pochval než trestů
- učitelské umění

Dosáhnout těchto vlastností není zrovna jednoduché, protože ne každý jedinec to zvládne. Učitel by proto měl být vyzrálou osobností, jelikož nevyzrálá osobnost není schopna dospět k těmto vlastnostem, tudíž pak negativně působí na žáky. Nevyzrálá osobnost je egoistická, agresivní a nezvládne spolupráci s lidmi. Jedinec je podezřívavý, může si o lidech ukvapeně dělat úsudky a nedovede usměrnit svou duševní rovnováhu. Naopak zralá osobnost se nenechá vydráždit a jedná s rozvahou. Je s ní většinou spojené

pozitivní sebehodnocení. Učitelé se záporným sebehodnocením dávají najevo spíše žákům negativní vztah (Čáp, Mareš, 2001).

Osobnostní charakteristiky se mohou během praxe rozvíjet (Kasáčová, 2004):

1. Potřebné vlastnosti osobnosti pro profesi učitele

- *osobně – personální charakter* - smělost, odvaha, činorodost, odpovědnost, sebejistota, rozhodnost, emocionální pevnost, přizpůsobivost, zdvořilost, optimismus, prozíravost
- *sociální charakter* - vstřícnost, ochota komunikovat, společenskost, tolerance, vnímavost, smysl pro humor, prosociální chování, mít rád děti
- *eticko - mravní charakter* - nesobeckost, slušnost, nezištnost, kongruence, mravnost, důslednost

2. Schopnost

- *kognitivní* - schopnost řešit problémy, prostorová představivost, prostorová obrazotvornost, umělecké dovednosti
- *psychomotorická* - schopnosti osvojení si nové zručnosti a její další rozvoj, psychomotorické práce a činnosti
- *afektivní* - ovládání citů, emocí, zátěže

Autoři zkoumající problematiku pedagogické profese vyzdvihují především tyto dvě vlastnosti, které by se měly neustále rozvíjet. Je jimi komunikační dovednost, kterou je nezbytné neustále pěstovat, a pedagogický takt, což je schopnost sebeovládání se v jednání se žáky. Pokud se nebudou tyto dvě dovednosti průběžně rozvíjet, může nastat deficit, který je hlavní příčinou stresu a syndromu vyhoření (Hennig, 1996).

Učitel by měl zejména ukázněně jednat a umět se ovládat v rozhovorech se žáky, se svými kolegy, rodiči a nadřízenými. Zároveň by měl ovládat schopnost komunikovat své znalosti žákům. Tzn. způsobilost přetvořit je do podoby, která bude odpovídat stupni jejich rozvíjených procesů, jejich pochopení a zapamatování si vyložené látky. Což znamená mít snahu poznat a pochopit žáka, kterému chce učitel své znalosti předat (Paulík, 1999).

Pro studenty pedagogických fakult je proto důležité, aby se učili komunikovat a umět vést dialog. Obnáší to schopnost nejen komunikovat, ale i naslouchat druhým a sám sebezdokonalovat (Farkašová 1993).

Klíčové jsou schopnosti a chtění pro vývoj vlastní osobnosti (seberozvoj). Jak jsem se již zmínila výše, jednou z možností může být naslouchání druhým. Důležitým předpokladem seberozvoje je schopnost poznávání toho, jak jedinec poznává a jak se učí (Kasáčová 2004).

Nadále můžeme doplnit schopnost sebereflexe. Protože v případě, kdy jedinec neporozumí sám sobě, pak nadále nemůže rozvíjet svoji osobnost jako vzor. Na žáky bude hledět skrze vlastních neuspokojených potřeb, tužeb, pochybností a obav (Fišer, Volný, 1972).

Proto by se měl učitel nadále rozvíjet, aby snáz pochopil žáky, jejich požadavky, názory, naučil se být tolerantní, vážil si jich, i když jsou k němu v „poddané“ pozici (Farkašová, 1993).

Motivy, které vedou k vykonávání učitelské profese, utvářejí osobnost i profesionalitu učitele. Mohou být různé, může se jednat například o pozornost o obor nebo vliv rodinného prostředí (Fišer, Volný, 1972).

Pozitivní motivy mohou být potřeby pochopení, pomoci druhé osobě, radost z dosaženého cíle, rozvinout žákovské schopnosti a vlastnosti, pomoci jim získat vzdělání. Kdežto negativní vliv na vývoj osobnosti učitele je nedostatečná jistota, velká převaha a snaha po vyniknutí. I tyto motivy mohou přispívat k tomu, aby se jedinec stal učitelem. Představuje si, že žák ho bude oproti dospělému více uznávat (Čáp, Mareš, 2001).

Učitelskou profesi můžeme rozdělit na několik etap. Ty jsou dány dle délky praxe učitele, ale svůj velký podíl zde sehrává i osobnost učitele (Kasáčová, 2004):

1. volba profese učitele – důležitou roli zde má výše uvedená motivace ke studiu
2. etapa přípravná – předcházející ukončení studií na vysoké škole

Třetí a čtvrtá etapa je příznačná pro začínajícího učitele.

3. profesionální start – nástup do učitelské profese, toho období je doprovázeno mnoha životními změnami, student přijímá roli učitele a zároveň přebírá zodpovědnost

4. profesionální adaptace – zkušenosti a prožitky v prvních pěti letech praxe, je třeba, aby si učitel vypěstoval návyky důležité pro roli učitele a adaptoval se s nesnázemi pedagogické praxe

Do těchto dvou etap spadají zkušenosti učitelů

5. profesionální vzestup – kariéra učitele
6. profesní stabilizace – setrvání v učitelské profesi

Etapa vyčerpanosti

7. vyhoření – učitel svou práci vnímá jako stereotypní, únavnou, své profesi nakonec zanechá, tato fáze, kdy opouští povolání učitele je u každého učitele individuální.

Vyšší míra emocionální vyčerpanosti byla zaznamenána u učitelů s šestnáctiletou a vyšší délkou praxe (Fialová, Schneiderová, 1998).

4.2 Stres a stresory v profesi učitelů

Učitelský stres je nepříjemné emotivní působení, které je výsledkem učitelovy percepce jeho pracovní situace a ohrožení jeho sebehodnocení (Kyriacou, 2001).

Tato kapitola se soustředí na specifické situační vlivy a na konkrétní situace, které mohou učitelé v rámci jejich povolání vnímat. Již samotné nároky na učitelovu pozitivní vlastnost a jeho sociální roli mohou samy o sobě působit jako stresor.

Nároky na učitelskou profesí jsou dány společností a společnost přesně očekává, jakým způsobem bude učitel svojí sociální roli zastávat. Osobní prožívání sociální role učitele a jeho přístup k žákům je důležitý. Stejně tak i to, zda uznává či neuznává očekávání žáků, rodičů a ostatních lidí a jestli se své sociální role chopí či nikoli.

Spousta okolností může učiteli přijetí sociální role ztížit. Řada výzkumů prokázala, že představa učitele, žáka i ostatní veřejnosti o sociální roli učitele je velice různorodá a nemají ve svých předpokladech ohledně učitelské profese zcela jasno. Vysvětlení sociální role mohou komplikovat i neformulované vzdělávací cíle a setrvávající nesouhlas mezi školním vzděláváním a věcnými požadavky života. Učitel pak ztrácí důvěru, zdali jeho odvedená práce může žákům zabezpečit životní uplatnění. To může vážně ohrozit smysluplnost jeho vykonávání práce a velmi snížit spokojenost s jeho profesí a přispět velkým množstvím k syndromu vyhoření (Paulík, 1999).

Profese učitele je náročné a velmi stresující povolání. Sami učitelé své zaměstnání pokládají za vyčerpávající a obtížné. Výzkumy v mnoha zemích prokázaly, že skoro každý třetí a pátý učitel považuje své povolání jako velmi stresující, jelikož většinu pracovní doby je nucen čelit stresu (Paulík, 2001).

Různé jsou i zdroje a původ stresoru v učitelském povolání. Stresory si každý autor řadí v učitelské profesi podle jiných kritériích.

Učitel si může sám pomocí svých postojů a názorů na konkrétní situaci mnohokrát zapříčinit zvýšení pocitové zátěže. Dopomáhá k tomu i prostředí, ve kterém je činnost vykonávána. Hlavní stresory učitelské profese mohou být rozděleny na:

1. individuální zdroje stresu – na vzniku stresu se podílejí životní postoje, mínění vlastní osoby, které jsou přejaté z primární rodiny a jsou velice hluboko zakotveny v osobnosti jedince. Ty se projevují v jednání jedince automaticky a samovolně.

K nejčastějším přesvědčením se řadí tyto:

- povinnost je starat se více o druhé než o sebe
- vše dělat s poctivostí a dokonale
- povinnost klást si sám na sebe vyšší cíle
- za své slabé stránky se stydět a nedávat je najevo
- vždy říkat ano a všem vyjít vstříc
- pokaždé vyhovět všem nárokům, jinak se jedinec cítí zklamán

Pokud učitel svých příliš nadstandardních cílů opakovaně nedosáhne, vzdává se jich. Následně dochází ke ztrátě aktivity, radosti, pozornosti, zaujetí a motivace. Dalším příkladem, jak učitel může svoji stresovanost zvyšovat, je nevyhovující vyrovnání se se stresem, použití nevhodných stresujících ovládacích strategií.

2. pracoviště působící jako stresor

- **charakteristika pracoviště:** nevyhovující a špatně osvětlené prostory, velká míra hluchosti. To jsou vše stresory, které mají na učitele každý den vliv a snižují tak práh citlivosti jeho stresových podnětů.
- **časové zatížení:**
 - *hojnost činností*, které učitel vykonává, jako jsou například přípravy na hodiny, administrativa, dozory, opravy písemných prací

- *organizace během vyučování* – jedná se o přestávky, kdy se třída přesouvá do jiné učebny či si učitel dělá přípravu na nadcházející hodinu a nemá čas si o přestávce odpočinout
- **žáci způsobující stresory**
 - *problémoví žáci* – konfliktní, agresivní a vulgární žáci, kázeňské problémy (Hennig, Keller, 1996)
 - *velký počet žáků ve třídě* – při velkém počtu žáků učitel nemůže dobře vykonávat svou práci, neumožňuje mu to individuální přístup k žákům, zhoršuje se kontakt s nimi a učitelé schází znalost jejich schopností
 - *malý zájem žáků učit se* – špatný či nedostačující výklad látky učitelem, nedostatečná motivace žáka, snížený intelekt
 - *nezájem nebo příliš velký zájem rodičů* – protektivnost vůči dítěti (Míček, Zeman, 1992)
 - *změna žáka* – učitel by měl změnu postřehnout a přizpůsobit se jí
- **učitelský sbor**
 - *oslabená komunikace* – chybí opora kolegů, vzájemná pomoc, chybí diskuze o problémech, problémy jsou potlačovány a skrývány
 - *velký věkový průměr jednotlivých členů v učitelském sboru* – snižuje se flexibilita a otužilost vůči zátěžím
- **přístup vedení školy** – učitelé nepocítují ze strany vedení žádnou podporu, vedení svou roli zaujímá pouze v roli kontroly chodu školy a v kvalitní odvedené práci pedagogů
- **nízké finanční ohodnocení a malá možnost profesionálního růstu**
(Čáp, Mareš, 2001)

Velmi důležitou roli, co se týče učitelského stresu, hraje i typ školy, na které učitel působí.

- **městská či venkovská škola** – větší míra stresů je zjištěna u učitelů na městských školách, zároveň je zde i nižší sociální podpora. Podle autora je větší míra stresu způsobena vyšším počtem žáků a zároveň se pojí s velkou organizací výukových procesů. Zároveň je v městských školách i menší soudružnost mezi pedagogy. Dále to mohou být i nadměrné formální kontakty s rodiči dětí.

3. příčiny společenské

- **rozpad rodiny, špatná výchova a vedení** – péče o děti je nahrazována materiálními hodnotami, zaostává orientace k životním hodnotám, slabá způsobilost nastolit přiměřené meze, to vše může vést k poruše chování a učení
- **špatný vliv médií** – nahrazení světa skutečného za svět plný iluzí, posiluje náklonnost k agresivitě, nejvíce se tyto vlivy objevují v rodinách, kde převládá velmi slabá výchova
- **nedostatečný výchovný konsenz jednotlivých společenských skupin** – úsudky o tom, co je pro děti nejlepší, jsou různorodé a o to složitější je výchova žáků ve škole. Zde se učitel dostává do postoje integrujícího prvku v rozčleněné společnosti.
- **negativní společenské hodnocení učitelské profese** – na učitelské profesi si společnost velmi často všímá pouze samých výhod a má potřebu z učitele dělat zodpovědnou osobu, nesoucí chyby za výchovu jejich dětí (Mlčák, 1998).

Bylo zde uvedeno mnoho faktorů, jež přispívají k profesní zátěži u učitelů. Faktory, jež nejvýznamněji a nejčastěji přispívají k celkové pracovní zátěži jsou následující:

- nízká společenská prestiž v učitelské profesi
- administrativní nařízení, která neberou na vědomí názory učitelů
- negativní postoje žáků při práci
- neodpovídající platové ohodnocení
- nedostatek volného času pro relaxaci
- nedostatek pomůcek pro vyučování (Pavlík, 1998).

Jiné výzkumy zjistily, že učitelé základních škol se cítí být více stresováni než učitelé na středních školách (Jepson, Forrest, 2006).

Výzkumy, které srovnávaly pracovní psychickou zátěž různých profesí potvrzují, že učitelé a učitelky základních škol se cítí být více zatíženy než učitelé středních škol a svou profesí pokládají za dlouhodobě neúnosnou. (Hodačová, Šmejkalová a spol., 2007)

4.3 Stres a jeho vliv na učitele

Dlouhotrvající chronický stres má na člověka negativní dopady, a to jak na jeho somatickou, tak i psychickou stránku. Stejně jako kohokoliv jiného může i učitele postihnout psychosomatické onemocnění, jako je např. astma, impotence, snížený imunitní systém, časté bolesti hlavy, bolest zad, srdeční choroby, vředy, vysoký krevní tlak a jiné.

Negativní dopady, které jsou způsobené stresem, ovlivňují emoční a kognitivní stránku osobnosti učitele. Konkrétní dopady stresu na psychiku osobnosti učitele jsou následující:

- kognitivní stránka
 - myšlenkový šum – jde o útržky z minulých nezpracovaných vzpomínek na věci pozitivní, na všední problémy, které se dostávají do vědomí, jsou spojené s nějakým emočním zážitkem a zhoršují právě konající se činnost, tudíž člověk nic nedovede dělat s pevným soustředěním. Proto tento problém částečně brzdí jakoukoli činnost
 - zmenšení obzoru – pokud na jedince působí nějaký stresor, má náklonnost nemyslet na nic jiného, problémy vnímá přehnaně a stává se egocentrickým
- emoční stránka – projevuje se jako „učitelské rozčilování“
 - projev je rozpačitý, vyvolaný často něčím nečekaným
 - únik posouvá rozhodnutí a nutnost řešit určitý problém
 - ochrana proti opakujícím se podnětům
 - nejistota (Míček, Zeman, 1992).

Výše popsané problémy lze pokládat za začínající projev stresovanosti a za jakási výstražná znamení. Při dlouhodobém chronickém působení stresu dojde k rozvoji syndromu vyhoření (syndrom burnout), což je velice závažný společenský projev.

Postižení učitelé mají nejenom problém somatický a psychický, ale z velké části je ovlivněn jejich vztah k jiným lidem, hlavně k žákům. Syndromem vyhoření se lékaři i psychologové zabývají již od 70. let 20. století a stále představuje aktuální problém. Jedná se především o psychické vyčerpání, které se projevuje následovně:

1. psychická úroveň

- převládá pocit, že příliš namáhavé úsilí dlouho přetrvává a účinnost tohoto snažení je ve srovnání s námahou velice slabá
- pocit celkové duševní vyčerpanosti jak emocionální, tak kognitivní doprovázen úbytkem motivace
- dochází ke snížení kreativity, vynalézavosti zejména v umělecké tvorbě a přirozenosti
- převládá pocit smutku, beznaděje, neschopnost dospět k řešení problémů, depresivní nálada
- nadměrně zvýšená citlivost až přecitlivělost, pocit, že lidé daného jedince kritizují, jsou k němu nepřátelští, nemají ho rádi, jedinec se cítí nesvůj
- pocit bezcennosti, sebelítosti a nedostatku uznání
- objevuje se negativní, bezohledný a nepřátelský vztah vůči žákům
- snížení či úplný úbytek zájmu o témata, která přísluší s profesí, časté kritizování instituce, kde profese byla vykonávána, averze vykonávat učitelskou profesi a vše, co se v souvislosti s ní objevuje
- snížení činnosti na stereotypní postupy, používání navyklých frází

2. fyzická úroveň

- úplné vyčerpání organismu, snížení afektivní stránky života, svalová slabost
- porucha pozornosti
- vegetativní potíže trávicího a dýchacího ústrojí
- bolesti hlavy
- porucha spánku
- hypertenze, hypotenze
- bolesti a křeče svalů
- náchylnost k závislostem všeho druhu

3. úroveň sociálních vztahů

- neschopnost komunikovat a fungovat ve společnosti
- nápadné omezení kontaktu se žáky, s učiteli a všemi osobami majícími vztah k profesi
- malá vnímavost a snaha o pochopení druhých

- nechut' vykonávat profesi a vše, co je s ní spojené
- postupné narůstání konfliktů v důsledku nezájmu k okolí (Kebza, 1998, 2005).

Tyto znaky syndromu vyhoření rezultují z chronického psychosociálního stresu. Objevují se převážně v profesi, jejíž hlavní náplní je práce s lidmi. Profese učitele do této kategorie bezesporu patří také. Ovšem nejenom práce s lidmi je rizikovým faktorem pro vznik syndromu vyhoření.

Pracovní stres může být kategorizován na několik skupin:

- potíže související s rolemi
- požadavky související s obsahem práce
- struktura práce, neurčité formulace kompetencí
- profesní hledisko
- fyzické prostředí (Kebza, Šolcová, 1998).

Výzkumy prokázaly, že velmi stresogenní je práce s četnými nároky na kvalitu, zodpovědnost a plné nasazení pracovníka, který má možnost rozhodovat o tempu své práce a podmínkách. Spojení velkých požadavků s nízkou autonomií je činitelem, který má významnou roli v určování negativních zdravotních dopadů v pracovním provozu (Kebza, 2005).

Vedle práce s lidmi člověka výrazně vyčerpává i radikálně propagovaný nárok na vysoký neklesající výkon, který je pokládán za samozřejmost, s nejlépe žádnou možností vysazení a s důležitými následky v případě omylu a o kontrolu výsledku v nynější činnosti. Dojem člověka, který již nadále nemůže tyto požadavky splňovat, ve spojitosti s přesvědčením, že vynaložená práce vkládaná do splněné činnosti je zcela neodpovídající výslednému efektu, vede k počátku vyhoření.

Syndrom vyhoření je popisován jako přetrvávající stresová reakce na chronické mezilidské stresory v povolání. Podle některých autorů bývá též charakterizován jako fáze vyčerpání (Selye, 1966).

Vznik a vývoj vyhoření v nějakém sociálním prostředí přispívá k jeho šíření ve stejném či v bližším prostředí dané instituce. Syndrom vyhoření je u pracovníka znamením, že něco v dané instituci nefunguje tak, jak by mělo. To předkládá, proč

učitelé mají v jedné škole problémy, kdežto v druhé škole učitele se syndromem vyhoření neobjevíme. Proto je atmosféra dané školy velice důležitá (Kebza, 2005).

Důležité je poznamenat, že výše zmíněné příznaky jsou jen závěrečnou fází stále se rozrůstajícího procesu. V literatuře se obvykle setkáme s těmito fázemi:

- **iniciační fáze**

- prvotní fáze syndromu vyhoření, jedinec nastupuje do svého profesního života s určitou představou, ale později zjistí, že tyto představy jsou mylné. Dotyčná osoba je svým způsobem vyléčena z nějakého ideálu.

(Křivohlavý, 1998)

- **apatická fáze**

- tato fáze přichází velmi pomalu, většinou se objevuje po déle trávající frustraci. Jedinec si začíná myslet, že do zaměstnání chodí jen z důvodu finančního ohodnocení. Motivace i nadšení se nenávratně vytratí, jedinec se před příchodem do práce zmocní pocit strachu. Pracuje stereotypně, odmítá změny. Jedinec bývá odtahitý, pochmurný a své kolegy vnímá jako nepříjemné.

- **fáze úplného vyhoření**

- vyčerpání, které je provázené necitelností, bezohledností a ztrátou lidskosti (Kebza, Šolcová, 1999).

Důležité je, kdy můžeme za učitelkou praxí upozorovat u většiny z nich projevy syndromu vyhoření. To vše záleží na kvalitních a intenzivních vnějších příčinách a osobním vzdoru vůči vyhoření. Níže jsou uvedeny rizikové faktory vedoucí ke vzniku syndromu vyhoření:

- současný životní styl a rostoucí tempo života, zvýšené nároky na člověka
- práce v oboru, která s sebou nese profesionální práci s ostatními lidmi
- vystavování chronickému stresu
- stereotypní práce, vysoké nároky na pracovní výkonnost
- prvopočáteční nadšení, zájem prosadit se a zaujetí pro věc
- vysoká prvopočáteční empatie, ochota a zájem o druhé
- vysoká citlivost, nízké sebeprosazování
- počáteční touha po dokonalosti, pedantství a odpovědnost
- negativní efektivita
- neustálý časový tlak

- nízké sebehodnocení
- přetrvávající přesvědčení o neodpovídajícím společenském uznání a finančním ohodnocením vykonané práce (Kebza, 2005).

II. PRAKTICKÁ ČÁST

5. Metodika práce

V této diplomové práci byl použit kvantitativní výzkum. Konkrétně jsem pro výzkum zkoumaného problému zvolila metodu dotazníkového šetření (viz. příloha č.1). „Dotazník je určen především pro hromadné získávání údajů. Myslí se tím získávání údajů o velkém počtu odpovídajících. Proto se dotazník považuje za ekonomický výzkumný nástroj.“ (Gavora, 2010, str.121). Dotazník se skládá z deseti otázek, které mají za úkol získat důležitá data od respondentů. Použity byly otázky uzavřené. U čtyř z těchto otázek byla otevřená možnost doplnit původní výběr o chybějící odpověď. Několik otázek vychází z výzkumů autorů Řehulky a Řehulkové (1998a, 2004), které se týkají pracovní zátěže a strategie jejího zvládnání.

Dotazník jsem doplnila o data, jako je pohlaví, věk, délka praxe a působiště, kde respondent v dané chvíli působí ve své profesi. Dále jsem zjišťovala projevy a úroveň pracovní zátěže, kterou učitelé pocítují, které konkrétní situace ve vyučování respondenty zatěžují a jaké strategie ke zvládnání pracovní zátěže využívají.

Dotazník jsem odeslala formou e-mailu ředitelům základních škol v Jihočeském kraji spolu s žádostí o rozeslání dotazníku učitelům I. stupně. E-mailové adresy na ředitele či ředitelky základních škol jsem si opatřila pomocí veřejně přístupných zdrojů. Tato metoda se mi bohužel dostatečně neosvědčila. Pokud budeme předpokládat, že na každé základní škole působí na I. stupni průměrně 15 učitelů, tak návratnost vyplněných dotazníků touto formou činila přibližně jednu čtvrtinu. Tato skutečnost mohla být patrně způsobena neosobním vztahem s respondenty a jejich nadřízenými, kteří měli za úkol obdržené dotazníky distribuovat. Po dohodě s vedením některých základních škol jsem tyto instituce navštívila osobně a dotazníky s žádostí o vyplnění jsem v tištěné podobě rozdala přímo učitelům. Návratnost vyplněných dotazníků byla v tomto případě mnohem větší.

5.1 Cíl výzkumu

Cílem výzkumu bylo pomocí dotazníkového šetření zjistit, které konkrétní situace ve výuce mohou působit na učitele jako stresory, do jaké míry se učitelé cítí být stresováni a jak si stěžují na zdravotní obtíže, jež by mohly být spojovány s pracovní zátěží.

5.2 Předpoklady výzkumné práce

Během zpracování své diplomové práce jsem vycházela z několika předpokladů:

- P1: Ženy jsou ve svém povolání učitele více pracovníě zatěžovány oproti mužům.
- P2: Psychickou pracovní zátěž uvádí učitelé I. stupně častěji než zátěž fyzickou.
- P3: Venkovští učitelé jsou méně pracovníě zatíženi oproti učitelům z městských škol.
- P4: Učitelé s větší délkou praxe (nad 15 let) jsou mnohem více náchylnější ke stresu než učitelé s nižší délkou praxe.
- P5 Nejvíce stresově zatěžující situací ve vyučování jsou vyrušující žáci.

Tyto předpoklady budu zkoumat a poté je vyhodnotím pomocí získaných dat, která v této práci interpretuji.

6. Dotazníkové šetření

6.1 Charakteristika výzkumného souboru

Jak jsem již zmiňovala, pro svůj výzkum jsem zvolila dotazníkové šetření, které jsem provedla na základních školách v Jihočeském kraji. Dotazníky byly rozdány na základních školách v různě velkých obcích, takže výzkumný soubor se skládá z učitelů jak z velkých okresních měst, tak i z vesnických škol. Respondenty dotazníkového šetření byli učitelé s celým úvazkem, kteří vyučují žáky na I. stupni základních škol.

Dotazníky jsem rozdala k vyplnění přibližně mezi 180 učitelů I. stupně základních škol. Celkem dotazník vyplnilo 92 respondentů, což je přibližně 51% dotazovaných.

6.1.1 Pohlaví respondentů

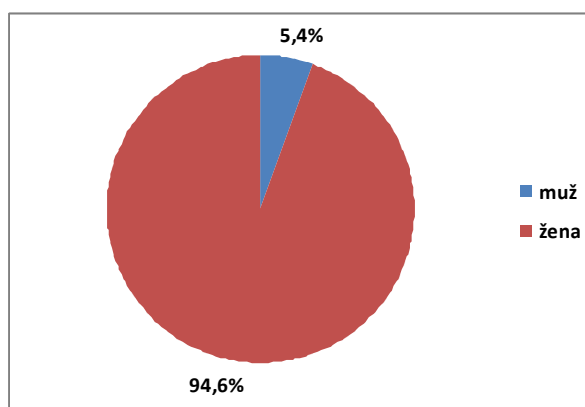
Protože ve školství jsou zaměstnány především ženy, odrazila se tato skutečnost i v odevzdaném dotazníkovém šetření. Z celkových 92 zúčastněných respondentů ze základních škol I. stupně dotazník vyplnilo 5 mužů (5,4%) a 87 (94,6%) žen.

Tabulka č. 1: Pohlaví respondentů

pohlaví	počet respondentů	podíl
muž	5	5,4%
žena	87	94,6%

Zdroj: Vlastní výzkum

Graf č. 1: Pohlaví respondentů



Zdroj: Vlastní výzkum

6.1.2 Věk respondentů

Dalším uvedeným údajem v dotazníkovém šetření je věk. Domnívám se, že tento údaj je vzhledem k přesnějšímu určení stresových faktorů ve zkoumaném vzorku také velice podstatný. Nejvíce učitelů zúčastněných v dotazníkovém šetření bylo 36 ve věku 24 -30 let (39,13%), druhou nejpočetnější věkovou skupinou bylo 24 učitelů v rozmezí 41 – 50 let (26,09%), dále následovalo 19 učitelů ve věkové skupině 21 - 40 let

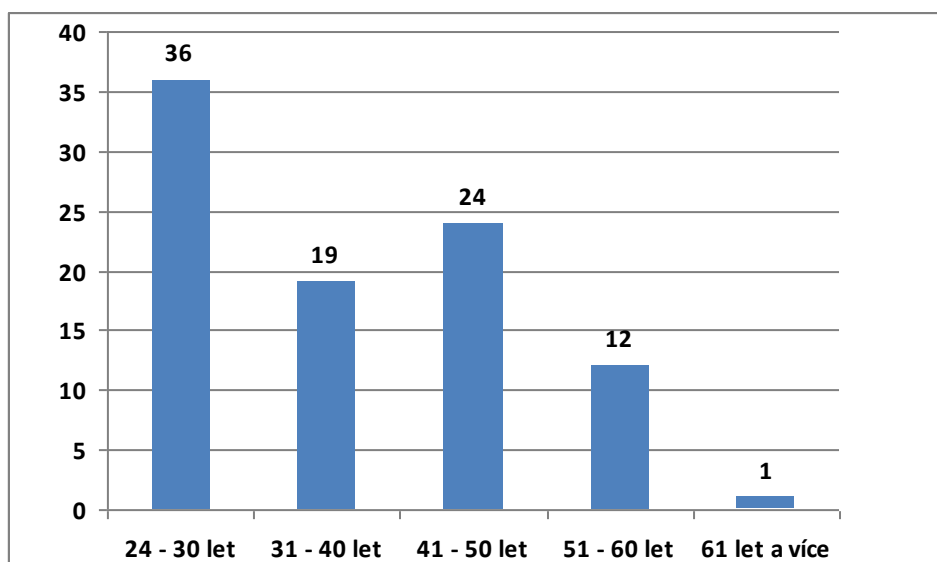
(20,65%), předposlední skupinou bylo 12 učitelů v rozmezí 51 - 60 let (13,04%) a dotazník vyplnil 1 učitel ve věku 61 a více let (1,09%).

Tabulka č. 2: Věk respondentů

věk	počet respondentů	podíl
24 - 30 let	36	39,1%
31 - 40 let	19	20,7%
41 - 50 let	24	26,1%
51 - 60 let	12	13,0%
61 let a více	1	1,1%

Zdroj: Vlastní výzkum

Graf č. 2: Věk respondentů



Zdroj: Vlastní výzkum

6.1.3 Délka praxe u respondentů

Nejvíce početnou skupinou bylo 37 učitelů s délkou praxe 0 - 5 let (40,22%). Dále byly dvě skupiny s naprosto stejným počtem respondentů a to 12 učitelů s délkou praxe 6 - 10 let (13,04%) a 21 - 25 let (13,04%). Nadále 11 učitelů s délkou praxe 26 - 30 let (11,96%), 8 učitelů působících v učitelském povolání 11 - 15 let (8, 70%), 7 učitelů s praxí 16 - 20 let (7, 61%), předposlední skupinou 3 učitelé s délkou praxe 36

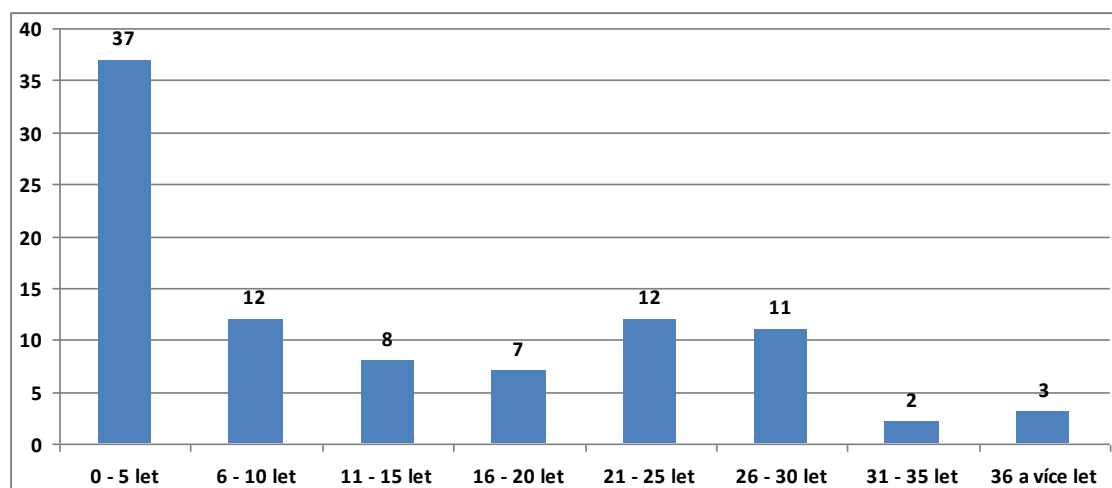
a více let (3,26%) a nejméně početnou skupinou byly 2 učitelé působící v učitelství profesí 31 – 35 let (2,17%).

Tabulka č. 3: Délka praxe

délka praxe	počet respondentů	podíl
0 - 5 let	37	40,2%
6 - 10 let	12	13,0%
11 - 15 let	8	8,7%
16 - 20 let	7	7,6%
21 - 25 let	12	13,0%
26 - 30 let	11	12,0%
31 - 35 let	2	2,2%
36 a více let	3	3,3%

Zdroj: Vlastní výzkum

Graf č. 3: Délka praxe



Zdroj: Vlastní výzkum

Podle mého úsudku se učitelé s kratší délkou praxe staví k práci jinak než zkušenější učitelé s mnohem větší délkou praxe. V každém případě také nemusí být délka praxe pevně spojena s věkem učitele a nemusí vždy platit předpoklad, že čím je učitel starší, tím je i jeho pedagogická praxe delší. Proto jsou výsledky dotazníkového šetření zkoumány i z tohoto hlediska.

6.1.4 Působíště respondentů

Rovněž dotazníkové šetření zkoumalo na jakém typu školy učitelé působí. Bylo provedeno základní rozdělení škol podle počtu obyvatel obce, ve které se nachází. Byly stanoveny tyto tři kategorie: vesnice, malé město (do 10 000 obyvatel) a velké město (nad 10 000 obyvatel).

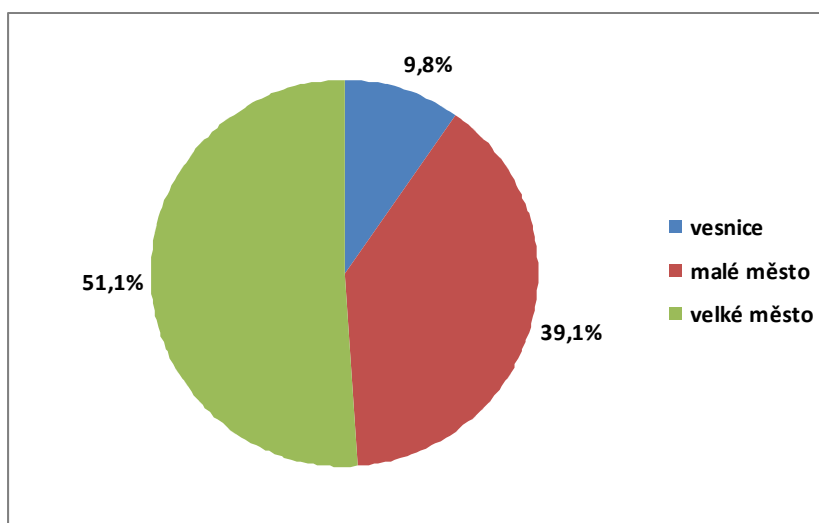
Největší počet respondentů a to 47 (51%) působí na základních školách ve velkých městech s velikostí nad 10 000 obyvatel. Druhou nejpočetnější skupinu tvoří učitelé působící v malých městech s obyvateli do 10 000. Konkrétně těchto respondentů bylo 36 (39%). Nejméně početnou skupinu tvořilo 9 (10%) učitelů působících na vesnici.

Tabulka č. 4: Působíště respondentů

působíště	počet respondentů	podíl
vesnice	9	9,8%
malé město	36	39,1%
velké město	47	51,1%

Zdroj: Vlastní výzkum

Graf č. 4: Působíště respondentů



Zdroj: Vlastní výzkum

6.1.4.1 Působíště respondentů dle věku

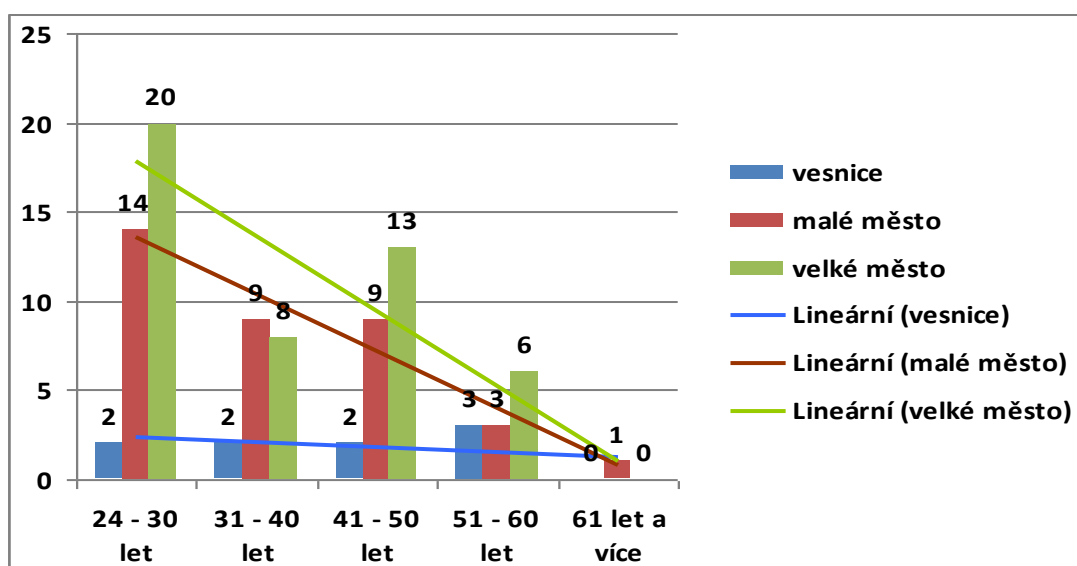
Na základně rozdělení respondentů dle v závislosti na věku a působíšti vyplývá, že na školách ve větších obcích je věkové složení učitelského sboru mladší než je tomu například ve školách na vesnici, kde je průměrný věk učitelů vyšší. Trendy tohoto jevu jsou znázorněny v grafu č.5.

Tabulka č. 5: Působíště respondentů dle věku

věk	vesnice	malé město	velké město
24 - 30 let	2	14	20
31 - 40 let	2	9	8
41 - 50 let	2	9	13
51 - 60 let	3	3	6
61 let a více	0	1	0

Zdroj: Vlastní výzkum

Graf č. 5: Působíště respondentů dle věku



Zdroj: Vlastní výzkum

7. Vyhodnocení dotazníků

Jak bylo již zmíněno, dotazníkové šetření obsahovalo 10 otázek. Některé otázky v dotazníku vychází z výzkumu autorů Řehulky a Řehulkové (1998a, 2004).

V dotazníku byly zjišťovány projevy a úroveň psychické a fyzické pracovní zátěže, kterou dotazovaní učitelé pociťují, do jaké míry vnímají a jak mnoho u učitelů převažuje určitá složka zátěže. Učitelé měli na výběr zaškrtnávat vícero odpovědí. V posledních odpovědích měli respondenti možnosti v otevřených otázkách doplnit jim chybějící informace.

Dále bylo zjišťováno, co konkrétně učitele ve vyučování zatěžuje a jaké postupy ke zvládnutí pracovní zátěže využívají.

7.1 Fyzické zatížení

Při zkoumání fyzického zatížení učitelů při výkonu svého povolání nabízel dotazník 8 různých fyzických zatížení, které mohli respondenti ohodnotit příslušnou mírou výskytu, kterou si uvědomují při své práci. Rovněž bylo umožněno doplnit tento výběr další libovolnou odpovědí, ke které rovněž přiřadili příslušnou míru výskytu.

Na otázku, jak často si během výkonu svého povolání učitelé uvědomují bolest hlavy více než 60% respondentů odpovědělo, že někdy až často. Problémy se zrakem již nejsou tak časté a přibližně 65% učitelů si je uvědomují zřídka či nikdy. Více než polovička (52%) respondentů si mívá někdy až často problémy se ztrátou hlasu. Méně časté jsou také problémy se sluchem, které nikdy nepociťuje přes polovičku (53%) dotázaných. Přes 60% učitelů pociťují někdy až často bolesti zad a téměř podobný počet učitelů (57%) spojuje se svým povoláním sníženou imunitu. Překvapivě větší část dotázaných (cca 59%) si maximálně zřídka stěžuje na bolesti nohou při výkonu svého povolání. Nejčtenějším projevem fyzického zatížení u učitelů je celková fyzická únava, která někdy až často trápí téměř 73% respondentů. Někteří respondenti rozšířili své odpovědi vyplněním otevřené možnosti. Doplnili tak původní výběr o tyto další projevy fyzické zátěže: nízký či vysoký tlak, žaludeční potíže, úbytek na váze a nadměrné pocení. Vzhledem k nízkému počtu odpovědí pro tyto jednotlivé projevy je neadekvátní rozebírat jejich procentuální rozložení.

Veškerý přehled a konkrétní projevy jednotlivých fyzických zatížení u respondentů jsou uvedeny v následující tabulce č. 6.

Tabulka č. 6: Přehled a četnost projevů fyzické zátěže

	vždy		často		někdy		zřídka		nikdy	
bolest hlavy	0	0,0%	17	18,5%	39	42,4%	28	30,4%	8	8,7%
problémy se zrakem	0	0,0%	12	13,0%	20	21,7%	26	28,3%	34	37,0%
ztráta hlasu	0	0,0%	13	14,1%	35	38,0%	36	39,1%	8	8,7%
problémy se sluchem	2	2,2%	3	3,3%	13	14,1%	25	27,2%	49	53,3%
bolest zad	0	0,0%	22	23,9%	35	38,0%	22	23,9%	13	14,1%
snížená imunita	2	2,2%	12	13,0%	41	44,6%	29	31,5%	8	8,7%
bolest nohou	0	0,0%	14	15,2%	24	26,1%	32	34,8%	22	23,9%
fyzická únava	0	0,0%	28	30,4%	39	42,4%	20	21,7%	5	5,4%
jiné:										
nízký či vysoký tlak	0		1		2		0		0	
žaludeční potíže	0		1		2		2		0	
úbytek na váze	0		0		1		0		0	
nadměrné pocení	0		1		1		1		0	

Zdroj: Vlastní výzkum

7.2 Psychické zatížení

Při zkoumání psychického zatížení učitelů při výkonu svého povolání nabízel dotazník 6 různých psychických zatížení, které mohli respondenti ohodnotit příslušnou mírou výskytu, kterou si uvědomují při své práci. Rovněž bylo umožněno doplnit tento výběr další libovolnou odpovědí, ke které rovněž přiřadili příslušnou míru výskytu.

Mezi nejčastěji uváděné projevy psychické zátěže patřil stres a vyčerpání. Více jak 51% respondentů uvedlo často až vždy problémy se stresem. Někdy až často si tři čtvrtiny respondentů uvědomuje psychické vyčerpání. Psychické zatížení se promítá též i do poruchy spánku, kterou zažívá často až někdy rovná polovička dotázaných. Překvapivě si mnoho respondentů uvědomuje pocit ztráty smysluplnosti vlastní práce, a to téměř z 58% často až někdy. Mezi méně časté projevy psychické zátěže z dotazníkového šetření patří agresivita a chybné jednání. Agresivitu zřídka až nikdy nepocítuje celkem 81,5% dotázaných a chybné jednání si též zřídka až nikdy neuvědomuje 62% učitelů.

Stejně jako u fyzické zátěže rozšířili respondenti své odpovědi vyplněním otevřené možnosti. Doplnili tak původní výběr o tyto další projevy psychické zátěže:

výkyvy nálad, deprese a migrény. Vzhledem k nízkému počtu odpovědí pro tyto jednotlivé projevy rovněž nebudou rozebrány jejich jednotlivá procentuální rozložení.

Veškerý přehled a konkrétní projevy jednotlivých psychických zatížení u respondentů jsou uvedeny v následující tabulce.

Tabulka č. 7: Přehled a četnost projevů psychické zátěže

	vždy		často		někdy		zřídka		nikdy	
stres	3	3,3%	44	47,8%	31	33,7%	12	13,0%	2	2,2%
poruchy spánku	0	0,0%	11	12,0%	35	38,0%	29	31,5%	17	18,5%
agresivita	0	0,0%	3	3,3%	14	15,2%	38	41,3%	37	40,2%
vyčerpání	2	2,2%	29	31,5%	40	43,5%	17	18,5%	4	4,3%
ztráta pocitu smysluplnosti vlastní práce	0	0,0%	10	10,9%	43	46,7%	25	27,2%	14	15,2%
chybné jednání	0	0,0%	4	4,3%	31	33,7%	50	54,3%	7	7,6%
jiné:										
poruchy nálad	0		0		1		1		0	
deprese	0		0		2		1		0	
migréna	0		0		1		2		0	

Zdroj: Vlastní výzkum

7.3 Fyzické, psychické a celkové zatížení

Z těchto základních tabulek (tabulka č.6, 7) dále vychází další zkoumání fyzické a psychické zátěže dle různých kategorií respondentů (pohlaví, délka praxe, typ školy), které budeme jednotlivě porovnávat. Pro zjednodušení této komparace se ke každé možnosti odpovědi (vždy, často, někdy, zřídka, nikdy) přiřadily odpovídající body od 0 do 4 dle tabulky č.8 uvedené níže.

Tabulka č. 8: Váhy možností

Možnost	vždy	často	někdy	zřídka	nikdy
Váha	4	3	2	1	0

Zdroj: Vlastní výzkum

Na základě zodpovězených otázek pak může každý respondent získat pro fyzickou zátěž součet bodů v rozmezí 0 až 36. Pro psychickou zátěž 0 až 28 bodu a pro celkovou zátěž je tedy bodové rozmezí od 0 do 64 bodů. Čím je konečný součet vyšší, tím vyšší je i zatížení, které si jedinec při výkonu svého povolání uvědomuje.

Výsledná čísla, která budeme v jednotlivých zkoumaných kategoriích porovnávat, budou vypočtena jako aritmetický průměr na jednoho respondenta dané kategorie. Protože dotazník obsahuje k zodpovězení rozdílný počet projevů zátěže pro fyzické (9) a psychické (7) zatížení, je v každé tabulce uvedeno také číslo, které představuje průměrné zatížení na jeden projev zátěže. Na základě této hodnoty potom lze porovnávat mezi sebou zatížení fyzické i psychické, tak jako je tomu u následujících tabulek č. 9 a č. 10.

Tabulka č. 9: Fyzické zatížení

počet respondentů	Σ bodů	průměr na respondenta	průměr na projev
92	1114	12,1	1,3

Zdroj: Vlastní výzkum

Tabulka č. 10: Psychické zatížení

počet respondentů	Σ bodů	průměr na respondenta	průměr na projev
92	896	9,7	1,4

Zdroj: Vlastní výzkum

7.3.1 Fyzické, psychické a celkové zatížení podle pohlaví

7.3.1.1 Fyzické zatížení podle pohlaví

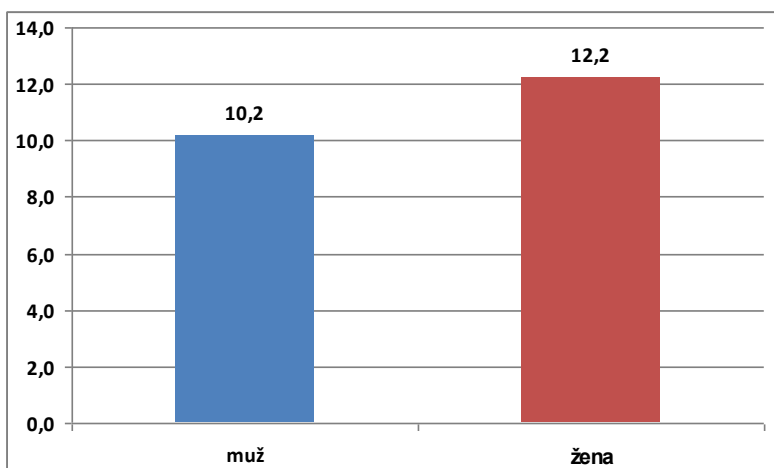
Dle tabulky č. 9 vyplývá, že muži jsou více odolní (průměr 10,2 bodů) vůči fyzickému zatížení oproti ženám (průměr 12,2 bodů). Tento fakt by mohl být způsoben tím, že muži jsou obecně lépe fyzicky vybavenější a zároveň neradi přiznávají nedostatky v této oblasti.

Tabulka č. 11: Fyzické zatížení podle pohlaví

pohlaví	počet respondentů	Σ bodů	průměr na respondenta	průměr na projev
muž	5	51	10,2	1,1
žena	87	1063	12,2	1,4

Zdroj: Vlastní výzkum

Graf č. 6: Fyzické zatížení podle pohlaví



Zdroj: Vlastní výzkum

7.3.1.2 Psychické zatížení podle pohlaví

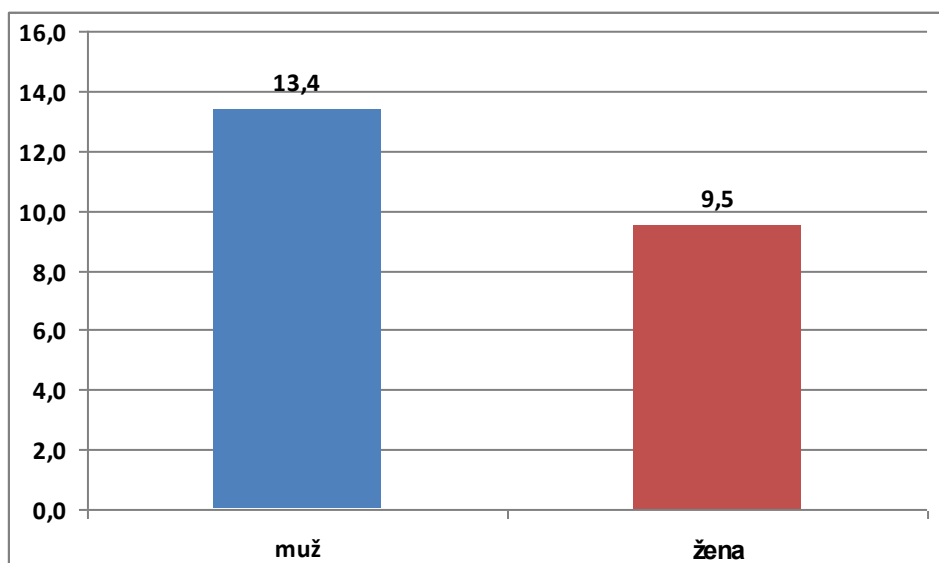
Naopak je tomu u psychické zátěže, kde jsou na to na tom mnohem lépe ženy (průměr 9,5 bodů). Jsou vůči psychickému zatížení výrazně odolnější než muži (průměr 13,4 bodů) a kompenzují tím svůj handicap u fyzického zatížení.

Tabulka č. 12: Psychické zatížení podle pohlaví

pohlaví	počet respondentů	Σ bodů	průměr na respondenta	průměr na projev
muž	5	67	13,4	1,9
žena	87	829	9,5	1,4

Zdroj: Vlastní výzkum

Graf č. 7: Psychické zatížení podle pohlaví



Zdroj: Vlastní výzkum

7.3.1.3 Celkové zatížení podle pohlaví

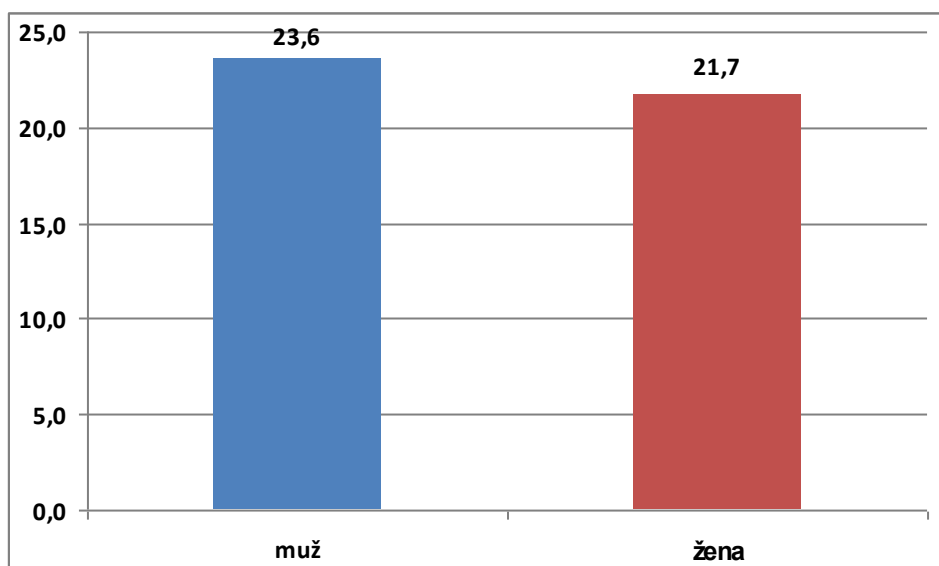
Pokud tedy porovnáváme celkové zatížení mužů a žen jako součet zatížení fyzického a psychického dle výsledků v předchozích podkapitolách, vychází celkové zatížení mírně vyšší u muže (průměr 23,6 bodů) než u žen (průměr 21,7 bodů).

Tabulka č. 13: Celkové zatížení podle pohlaví

pohlaví	počet respondentů	Σ bodů	průměr na respondenta	průměr na projev
muž	5	118	23,6	1,5
žena	87	1892	21,7	1,4

Zdroj: Vlastní výzkum

Graf č. 8: Celkové zatížení podle pohlaví



Zdroj: Vlastní výzkum

7.3.2 Fyzické, psychické a celkové zatížení podle délky praxe

Protože samotný věk učitele nemusí být pevně spojen se samotnou délkou praxe, dalším hlediskem pro zkoumání fyzického a psychického, respektive celkového zatížení, byla zvolena délka praxe, která by měla lépe zachytit vliv zatížení na jednotlivého respondenta.

7.3.2.1 Fyzické zatížení podle délky praxe

Výsledky dotazníkového šetření jednoznačně ukazují vliv délky praxe na míru fyzického pracovního zatížení respondentů. Nejnižší průměrné hodnoty se vyskytují u délky praxe 11 až 15 let (průměr 10,0 bodů) a u 6 až 10 let délky praxe (průměr 10,1 bodů). Třetí nejnižší hodnotou je kategorie 0 až 5 let (průměr 11,1 bodů). Mírné navýšení průměrné hodnoty fyzického zatížení u nejkratší kategorie 0 až 5 let oproti následujícím dvěma skupinám lze přičíst faktu, že zástupci této skupiny jsou především čerstvě vystudovaní jedinci, kteří si teprve zvykají na pracovní prostředí a pracovní zátěž na ně působí silněji. Naopak nejvyšší průměrné hodnoty vykazují skupiny 26 až 30 let praxe (průměr 15,1 bodů) a 36 a více let praxe (průměr 15,0 bodů).

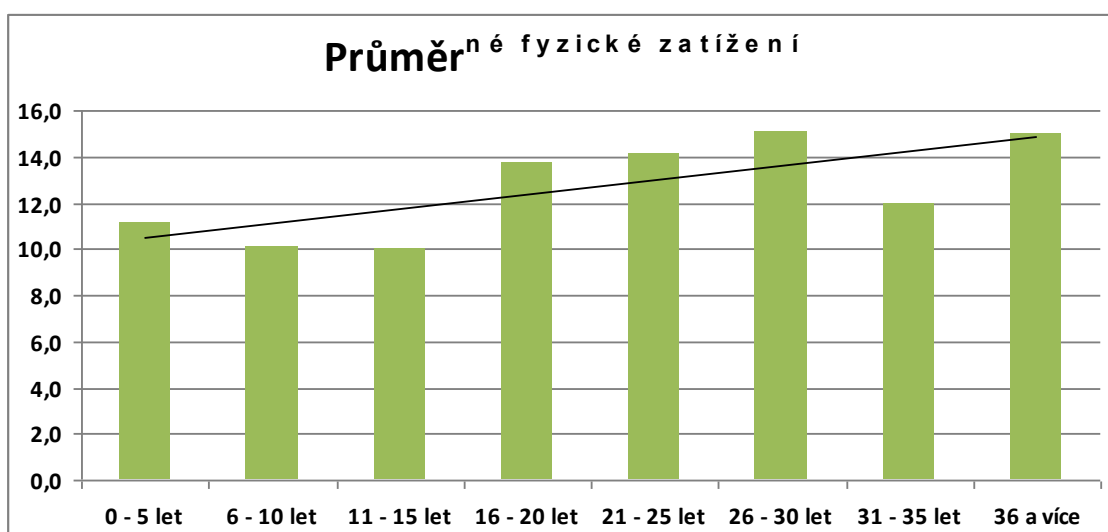
Tabulka č. 14 a především graf č. 9 a jeho křivka trendu jednoznačně znázorňuje vliv délky praxe na míru pocíťování fyzického zatížení.

Tabulka č. 14: Fyzické zatížení podle délky praxe

délka praxe	počet respondentů	Σ bodů	průměr na respondenta	průměr na projev
0 - 5 let	37	412	11,1	1,2
6 - 10 let	12	121	10,1	1,1
11 - 15 let	8	80	10,0	1,1
16 - 20 let	7	96	13,7	1,5
21 - 25 let	12	170	14,2	1,6
26 - 30 let	11	166	15,1	1,7
31 - 35 let	2	24	12,0	1,3
36 a více let	3	45	15,0	1,7

Zdroj: Vlastní výzkum

Graf č. 9: Fyzické zatížení podle délky praxe



Zdroj: Vlastní výzkum

7.3.2.2 Psychické zatížení podle délky praxe

Stejný jev jako u fyzického zatížení můžeme sledovat i u zatížení psychického. Nejnížší hodnoty průměrného psychického zatížení se opět objevily mezi 3 skupinami s nejkratší dobou praxe. Nejnížší průměrné hodnoty se vyskytují u délky praxe 11 až 15 let (průměr 7,9 bodů) a u 0 až 5 let délky praxe (průměr 8,8 bodů). Třetí nejnížší

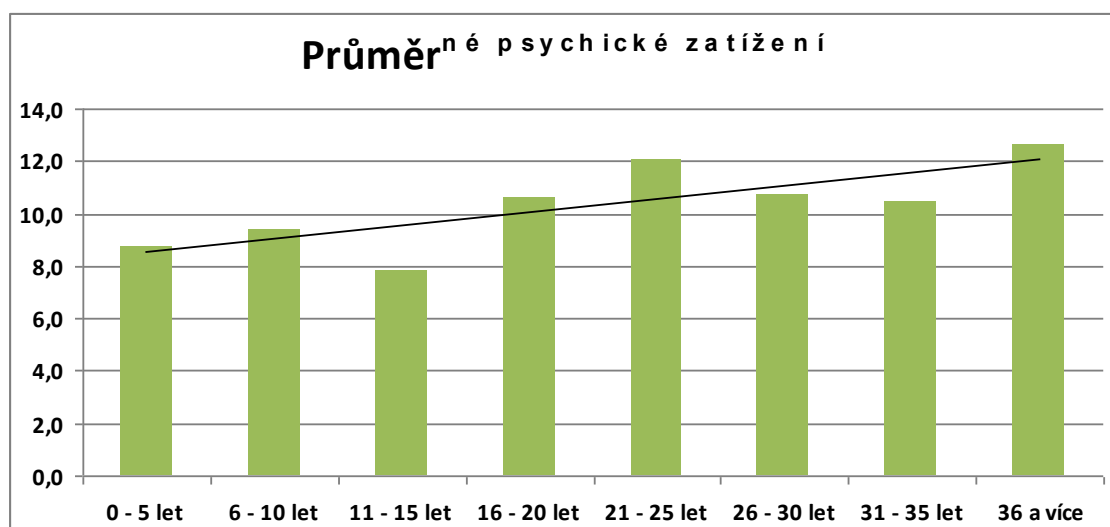
hodnotou je kategorie 6 až 10 let (průměr 9,4 bodů). Nejvyšší průměrnou hodnotu vykazuje skupina 36 a více let praxe (průměr 12,7 bodů). Křivka trendu grafu č. 10 opět zobrazuje vliv délky praxe na míru pocíťování psychického zatížení.

Tabulka č. 15: Psychické zatížení podle délky praxe

délka praxe	počet respondentů	Σ bodů	průměr na respondenta	průměr na projev
0 - 5 let	37	324	8,8	1,3
6 - 10 let	12	113	9,4	1,3
11 - 15 let	8	63	7,9	1,1
16 - 20 let	7	74	10,6	1,5
21 - 25 let	12	145	12,1	1,7
26 - 30 let	11	118	10,7	1,5
31 - 35 let	2	21	10,5	1,5
36 a více let	3	38	12,7	1,8

Zdroj: Vlastní výzkum

Graf č. 10: Psychické zatížení podle délky praxe



Zdroj: Vlastní výzkum

7.3.2.3 Celkové zatížení podle délky praxe

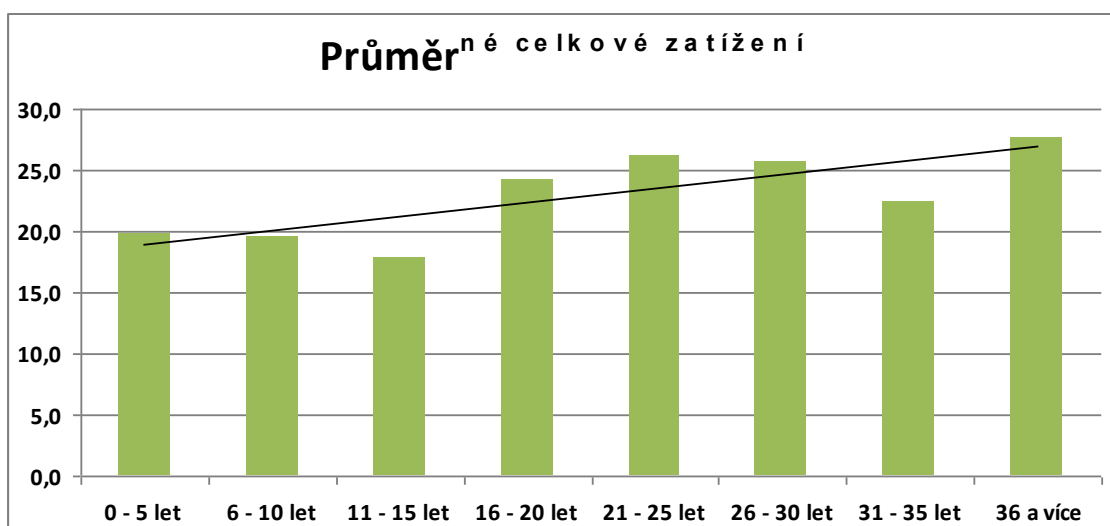
Tabulka č. 16 a graf č. 11 celkového zatížení podle délky praxe pouze potvrzuje výsledky předchozích podkapitol, zkoumajících zvlášť fyzické a psychické zatížení a rovněž jednoznačně potvrzuje fakt vlivu délky praxe na pocíťování pracovní zátěže.

Tabulka č. 16: Celkové zatížení podle délky praxe

délka praxe	počet respondentů	Σ bodů	průměr na respondenta	průměr na projev
0 - 5 let	37	736	19,9	1,2
6 - 10 let	12	234	19,5	1,2
11 - 15 let	8	143	17,9	1,1
16 - 20 let	7	170	24,3	1,5
21 - 25 let	12	315	26,3	1,6
26 - 30 let	11	284	25,8	1,6
31 - 35 let	2	45	22,5	1,4
36 a více let	3	83	27,7	1,7

Zdroj: Vlastní výzkum

Graf č. 11: Celkové zatížení podle délky praxe



Zdroj: Vlastní výzkum

7.3.3 Fyzické, psychické a celkové zatížení podle působiště

Dalším aspektem pro detailnější zkoumání pracovního zatížení učitele je jeho působiště, respektive v jak velké obci své povolání vykonává.

7.3.3.1 Fyzické zatížení podle působiště

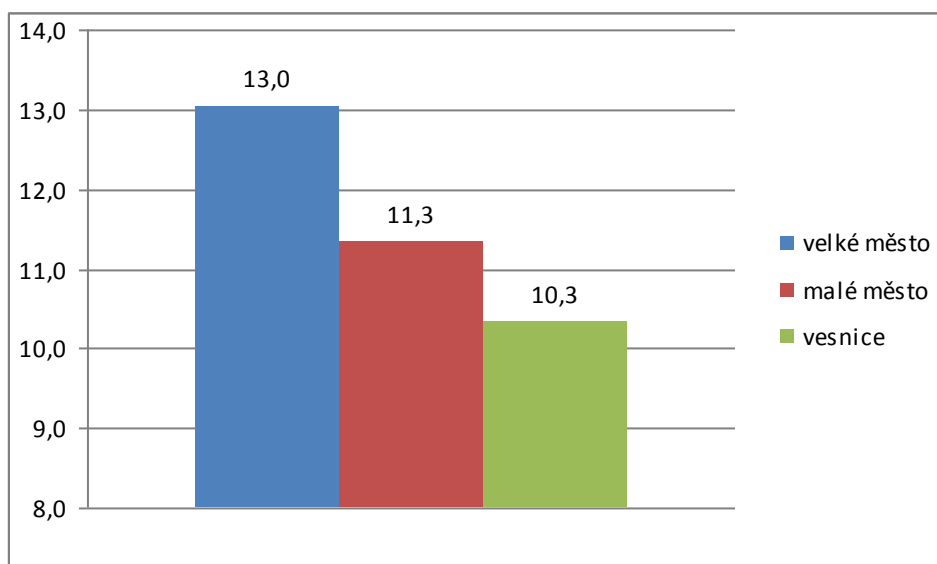
Z pohledu fyzického zatížení z tabulky č. 17 vyplývají poměrně rozdílné hodnoty průměrného zatížení pro jednotlivé skupiny. Nejvyšší hodnotu vykazují učitelé působící ve velkých městech (průměr 13,0 bodů). S o něco nižší hodnotou (průměr 11,3 bodů) je „pronásledují“ učitelé z malých měst a nejmenší míru fyzického zatížení pociťují učitelé z vesnických škol (průměr 10,3 bodů).

Tabulka č. 17: Fyzické zatížení podle působiště

působiště	počet respondentů	Σ bodů	průměr na respondenta	průměr na projev
velké město	47	613	13,0	1,4
malé město	36	408	11,3	1,3
vesnice	9	93	10,3	1,1

Zdroj: Vlastní výzkum

Graf č. 12: Fyzické zatížení podle působiště



Zdroj: Vlastní výzkum

7.3.3.2 Psychické zatížení podle působiště

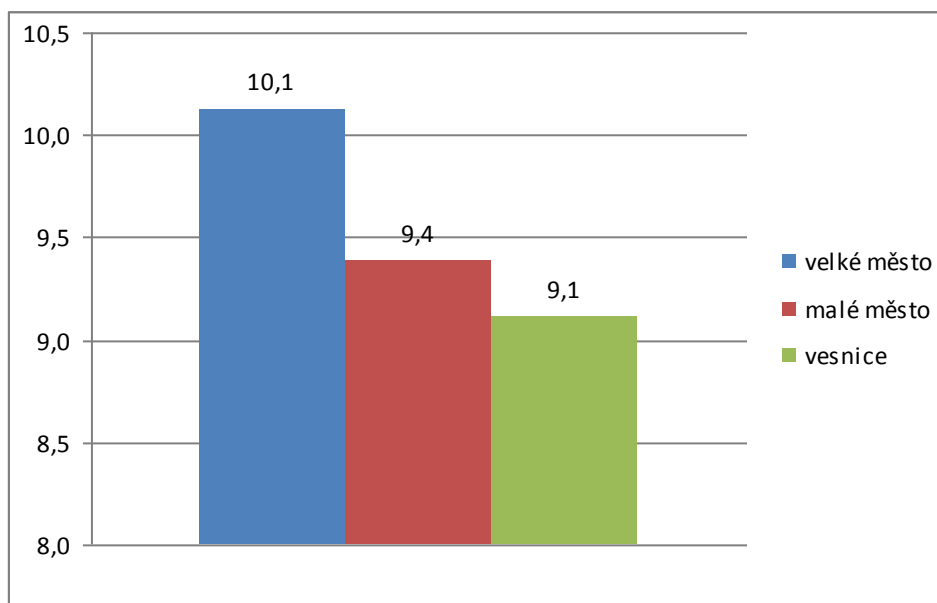
Stejné pořadí jako u fyzického zatížení můžeme sledovat i u zatížení psychického. Nejvyšší míru psychického zatížení prokazují učitelé ve velkých městech (průměr 10,1 bodů). Nižší hodnotu (průměr 9,4 bodů) obsadili učitelé působící v malých městech. Nejnižší hodnotu vykazují učitelé na vesnických školách (průměr 9,1 bodů).

Tabulka č. 18: Psychické zatížení podle působiště

působiště	počet respondentů	Σ bodů	průměr na respondenta	průměr na projev
velké město	47	476	10,1	1,4
malé město	36	338	9,4	1,3
vesnice	9	82	9,1	1,3

Zdroj: Vlastní výzkum

Graf č. 13: Psychické zatížení podle působiště



Zdroj: Vlastní výzkum

7.3.3.3 Celkové zatížení podle působiště

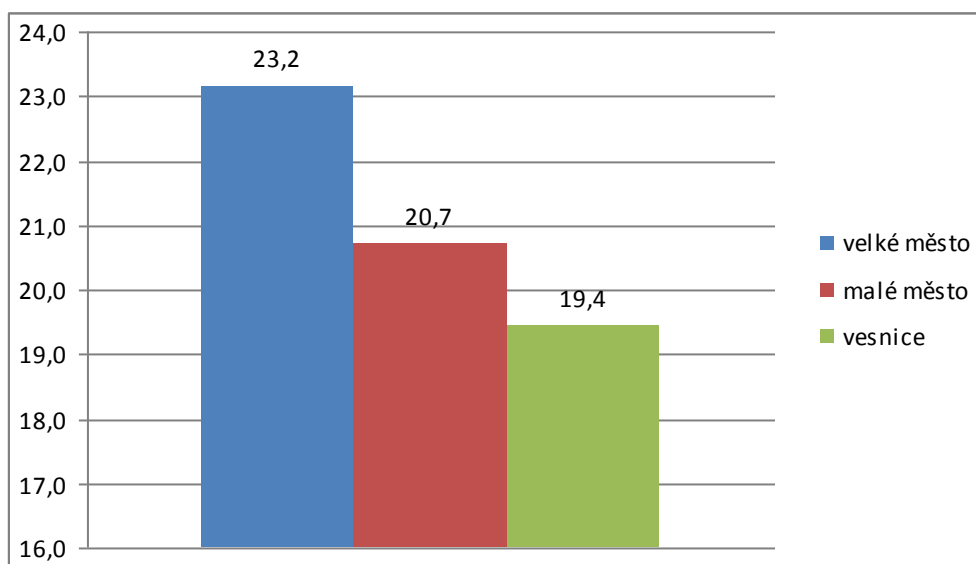
Souhrn celkového zatížení podle působiště učitele opět pouze odráží obdobné výsledky předchozích podkapitol pro fyzické a psychické zatížení, které říkají, že hodnoty pracovního zatížení rostou vzájemně s rostoucím počtem obyvatel obce, ve které se škola nachází. Tyto výsledky potvrzuje tabulka č. 19 a jsou znázorněny grafem č. 14.

Tabulka č. 19: Celkové zatížení podle působiště

působiště	počet respondentů	Σ bodů	průměr na respondenta	průměr na projev
velké město	47	1089	23,2	1,4
malé město	36	746	20,7	1,3
vesnice	9	175	19,4	1,2

Zdroj: Vlastní výzkum

Graf č. 14: Celkové zatížení podle působiště



Zdroj: Vlastní výzkum

7.4 Převažující složka pracovní zátěže

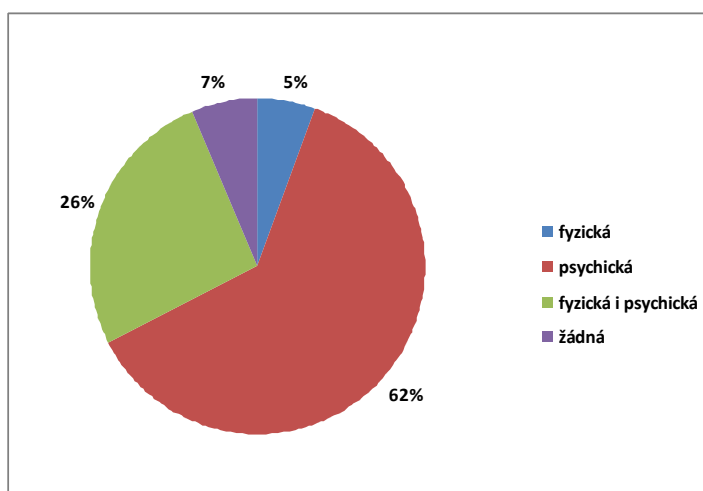
Cílem otázky č. 7 („*Jaká u Vás převažuje složka pracovní zátěže?*“) bylo zjistit, jaká složka pracovní zátěže převažuje u učitelů 1. stupně základních škol. Velká část respondentů (62,0%) uvedla psychickou složku pracovní zátěže. Poté respondenti (26,1%) nejčastěji pocítují obě složky pracovní zátěže, a to psychickou i fyzickou zároveň. Téměř stejné procento respondentů nepocítuje žádnou pracovní zátěž (6,5%) a pouze zátěž fyzickou (5,4%). Pouze fyzickou pracovní zátěž dle dotazníkového šetření pocítují jenom ženy. Muži nejčastěji uváděli psychickou zátěž (60%), zbylých 40% uvedli psychickou i fyzickou zátěž zároveň. Celkově se dá konstatovat, že u většiny respondentů převažuje složka psychické pracovní zátěže či fyzické a psychické zároveň. Zajímavým zjištěním je, že z předchozího šetření nebyl zaznamenán žádný markantní rozdíl mezi četností projevů psychického a fyzického zatížení, zatímco odpovědi na přímou otázku jaká složka pracovní zátěže u učitelů převažuje ukazují odlišnou skutečnost, jak ukazuje následující tabulka č. 20.

Tabulka č. 20: Převažující složka zátěže

převažující složka zátěže	odpovědí	podíl
fyzická	5	5,4%
psychická	57	62,0%
fyzická i psychická	24	26,1%
žádná	6	6,5%

Zdroj: Vlastní výzkum

Graf č. 15: Převažující složka zátěže



Zdroj: Vlastní výzkum

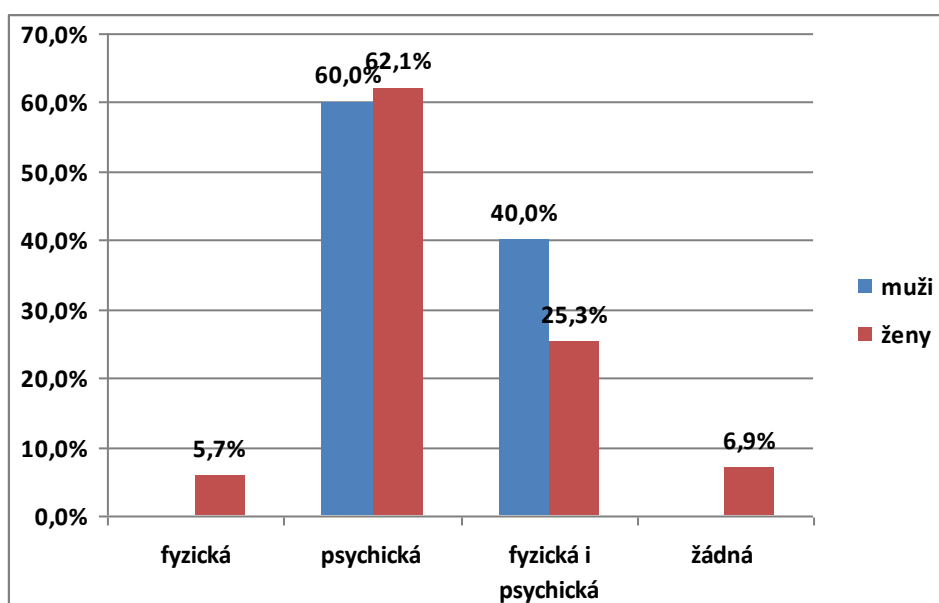
7.4.1 Převažující složka zátěže podle pohlaví

Tabulka č. 21: Převažující složka zátěže podle pohlaví

	muži	podíl	ženy	podíl
fyzická	0	0,0%	5	5,7%
psychická	3	60,0%	54	62,1%
fyzická i psychická	2	40,0%	22	25,3%
žádná	0	0,0%	6	6,9%

Zdroj: Vlastní výzkum

Graf č. 16: Převažující složka zátěže podle pohlaví



Zdroj: Vlastní výzkum

7.4.2 Převažující složka zátěže podle působiště

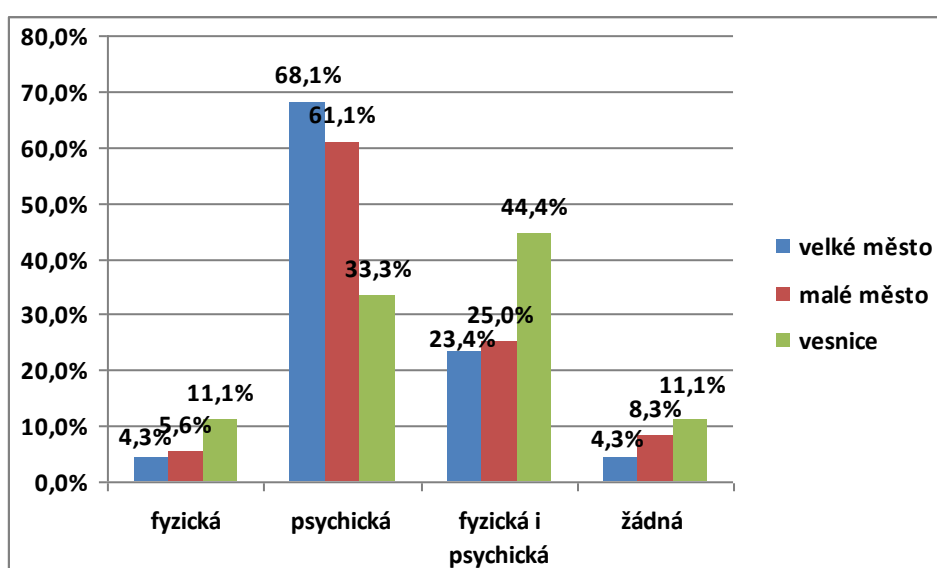
Při rozdělení převažující složky zátěže podle působiště učitele se ukázalo, že mezi velkým a malým městem nejsou žádné zásadní rozdíly a výsledky dle rozložení odpovídají výsledkům pro všechny respondenty zároveň, to znamená, že psychická zátěž zaujímá hlavní zastoupení více než 60%. Zajímavým zjištěním ale je rozložení převažující složky zátěže pro učitele působící na vesnici. Ti kromě psychické zátěže velmi silně pocítují i zátěž fyzickou, a proto 44% z nich uvedlo obě zátěže zároveň.

Tabulka č. 22: Převažující složka zátěže podle působiště

	velké město	podíl	malé město	podíl	vesnice	podíl
fyzická	2	4,3%	2	5,6%	1	11,1%
psychická	32	68,1%	22	61,1%	3	33,3%
fyzická i psychická	11	23,4%	9	25,0%	4	44,4%
žádná	2	4,3%	3	8,3%	1	11,1%

Zdroj: Vlastní výzkum

Graf č. 17: Převažující složka zátěže podle působiště



Zdroj: Vlastní výzkum

7.5 Celková míra zátěže

Pomocí otázky č. 8 („*Jak se celkově cítíte pracovním zatížením/a?*“)

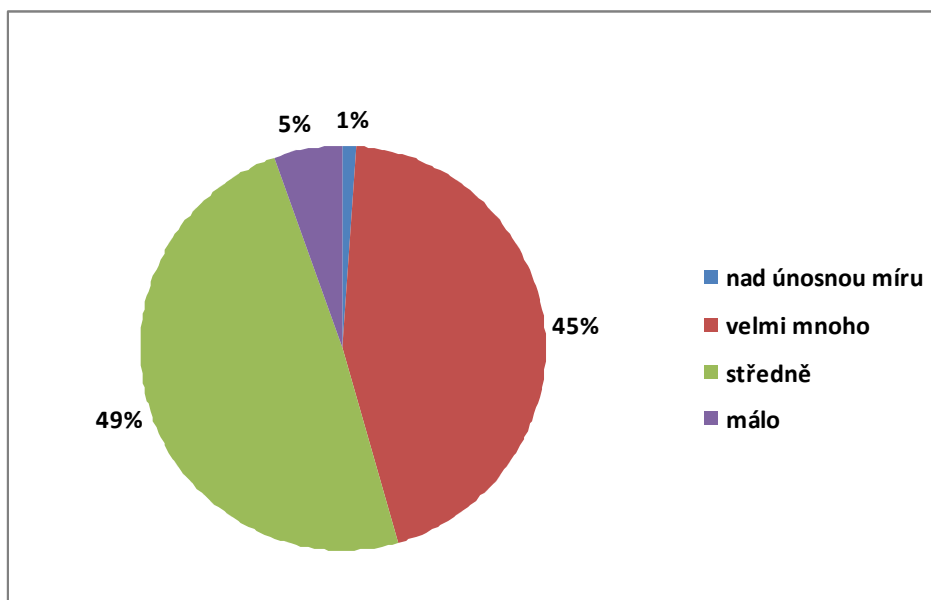
jsem se snažila zjistit, jakou mírou se učitelé cítí celkově pracovním zatížením. Respondenti označovali zaškrtnutím odpověď, kde měli tyto možnosti: nad únosnou mírou, velmi mnoho, středně, málo a téměř vůbec. 45 respondentů (48,9%) označilo své pracovní zatížení na střední úrovni. Dalších 41 dotázaných (44,6%) se již cítí velmi mnoho zatíženo. Dokonce 1 respondent, a to žena (51 – 60 let), pociťuje své zatížení až nad únosnou mírou. 5 učitelů (5,4%) uvedlo odpověď málo. Odpověď téměř vůbec neuvědl žádný z 92 respondentů.

Tabulka č. 23: Celková míra zátěže

celková míra zátěže	odpovědí	podíl
nad únosnou míru	1	1,1%
velmi mnoho	41	44,6%
středně	45	48,9%
málo	5	5,4%
téměř vůbec	0	0,0%

Zdroj: Vlastní výzkum

Graf č. 18: Celková míra zátěže



Zdroj: Vlastní výzkum

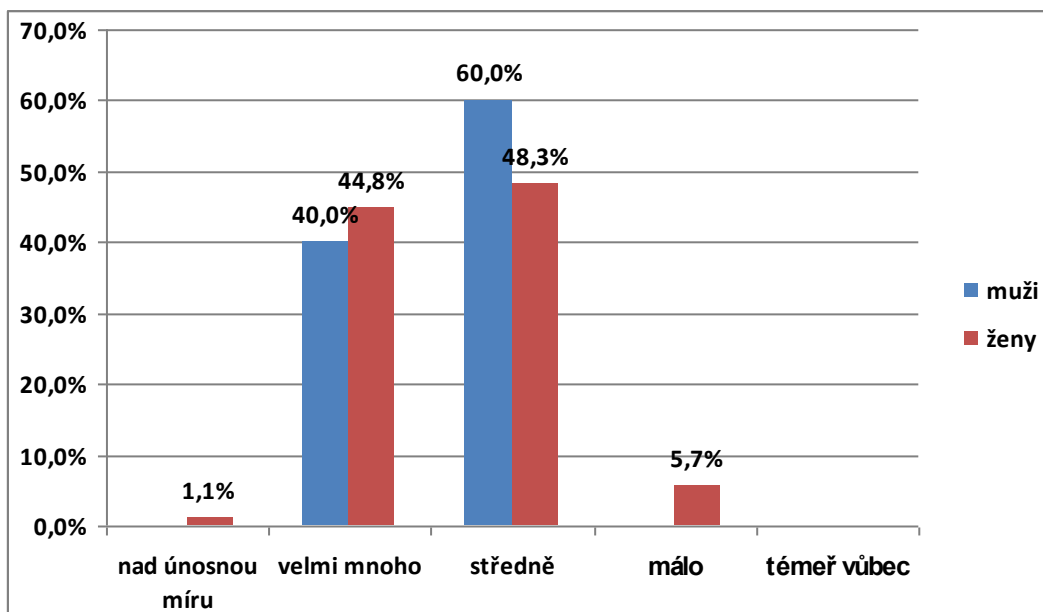
7.5.1 Celková míra zátěže podle pohlaví

Tabulka č. 24: Celková míra zátěže podle pohlaví

	muži	podíl	ženy	podíl
nad únosnou míru	0	0,0%	1	1,1%
velmi mnoho	2	40,0%	39	44,8%
středně	3	60,0%	42	48,3%
málo	0	0,0%	5	5,7%
téměř vůbec	0	0,0%	0	0,0%

Zdroj: Vlastní výzkum

Graf č. 19: Celková míra zátěže podle pohlaví



Zdroj: Vlastní výzkum

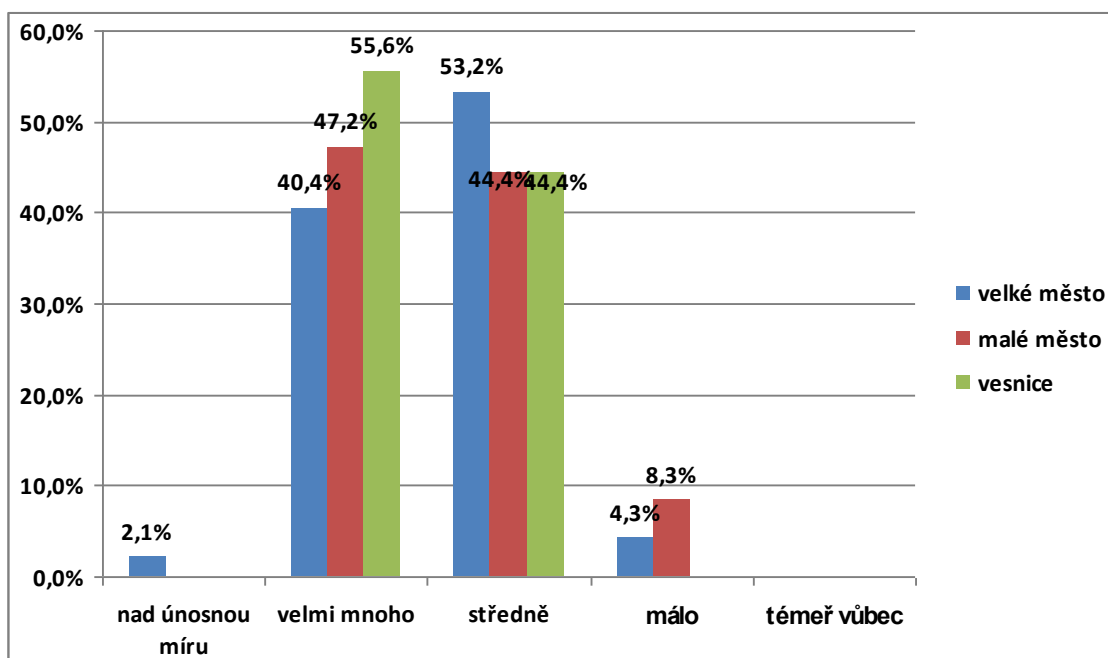
7.5.2 Celková míra zátěže podle působiště

Tabulka č. 25: Celková míra zátěže podle působiště

	velké město	podíl	malé město	podíl	vesnice	podíl
nad únosnou míru	1	2,1%	0	0,0%	0	0,0%
velmi mnoho	19	40,4%	17	47,2%	5	55,6%
středně	25	53,2%	16	44,4%	4	44,4%
málo	2	4,3%	3	8,3%	0	0,0%
téměř vůbec	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%

Zdroj: Vlastní výzkum

Graf č. 20: Celková míra zátěže podle působiště



Zdroj: Vlastní výzkum

7.6 Stresující situace ve vyučování

Jelikož roste počet žáků s problémovým chováním, špatným postojem ke školní práci, agresivitou, vyrušováním a častou nekázní, a šikanou, uvedlo 64 učitelů (69,6%) jako stresující situaci vyrušující žáky.

Druhým největším stresorem je pro 48 učitelů (52,2%) tlak rodičů. Zřejmě proto, že spolupráce učitelů s rodiči neustále narůstá a rodiče mají větší možnost zasahovat do výuky (např. dny otevřených dveří).

Stejný počet učitelů, a to 48 (52,2%), uvádí jako stresor zodpovědnost za bezpečnost a zdraví žáků, a to nejen ve škole, ale i mimo školu (např. škola v přírodě, přesuny na školní akce mimo školu, návštěvy kulturních zařízení).

43 učitelů (46,7%) stresuje vyučování ve třídě s rozdílnou úrovní žáků. Práce se žáky mající specifické vzdělávací potřeby považuje jako stresující 33 respondentů (35,9%). Učitele hledají řešení pro jednotlivé žáky a méně se zaměřují na systém výuky ve třídě.

Časová omezení jako stresující faktor uvádí 22 dotazovaných (23,9%). To se odráží na menší kvalitě v přípravě do hodin, opravování písemných prací a pokud chtějí do výuky zařadit něco navíc, nestíhají.

16 učitelů (17,4%) stresuje pracovní prostředí a neprakticky vybavené učebny. Rozhovory s žáky a rodiči označilo 10 respondentů (10,9%), kdy si stěžují například na časté telefonáty rodičů, ať už během vyučování nebo po večerech.

Konflikty a problémy s kolegy uvádí 6 učitelů (6,5%). Pouze 4 respondenti (4,3%) nejsou spokojeni se svým působením na stávající škole. A ještě menší počet dotázaných, a to 2 učitelé (2,2%) mají problém s odbornými rozhovory s kolegy a raději se jim vyhýbají.

Z doplňujících odpovědí učitelé nejvíce uvádějí školní výlety. Ty stresují 5 učitelů (5,4%). Tato odpověď pravděpodobně rozšiřuje již zmíněnou situaci, kdy mají učitelé obavy za zodpovědnost a bezpečnost žáků a je míněna ve stejném duchu.

Vzhledem k měnící se legislativě jsou v každé profesi stále větší požadavky na administrativní činnost. Očekávaně se tedy mezi odpověďmi objevila i administrativní zátěž, kterou zmínili 3 respondenti (3,3%).

Z pohledu již zmíněné zodpovědnosti za bezpečnost žáků uvedli 3 respondenti (3,3%) jako stresově zatěžující situace různé dozory a dohledy a případná suplování. Tato situace je pro učitele stresující i z pohledu rovněž zmíněného časového omezení, kdy kromě narušení přípravy na hodiny rovněž dochází k prostoru pro potřebný odpočinek.

V návaznosti na výše uvedený tlak rodičů konkretizovali 3 respondenti (3,3%) jako stresující situaci rodičovské schůzky, kde může docházet k negativním reakcím rodičů a konfliktním situacím.

Vzhledem k tomu, že 9 respondentů působí na vesnických školách, mezi odpověďmi se jako stresor objevila i organizace práce ve výuce se spojenými ročníky. Tuto situaci uvedli 2 učitelé (2,2%).

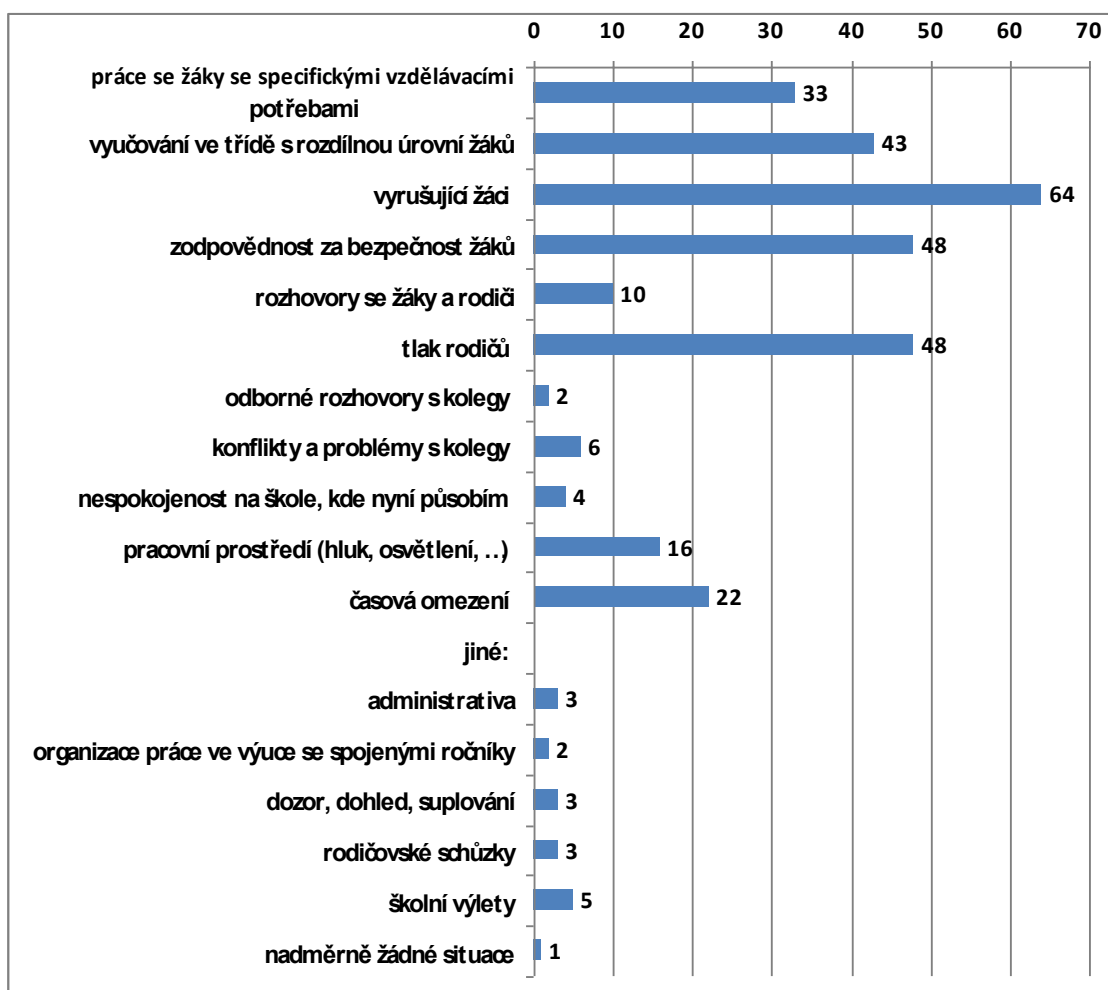
Tabulka č. 26: Stresující situace

stresující situace	odpovědí	podíl
práce se žáky se specifickými vzdělávacími potřebami	33	35,9%
vyučování ve třídě s rozdílnou úrovní žáků	43	46,7%
vyrušující žáci	64	69,6%
zodpovědnost za bezpečnost žáků	48	52,2%
rozhovory se žáky a rodiči	10	10,9%
tlak rodičů	48	52,2%
odborné rozhovory s kolegy	2	2,2%
konflikty a problémy s kolegy	6	6,5%
nespokojenost na škole, kde nyní působím	4	4,3%

pracovní prostředí (hluk, osvětlení, ...)	16	17,4%
časová omezení	22	23,9%
jiné:		
administrativa	3	3,3%
organizace práce ve výuce se spojenými ročníky	2	2,2%
dozor, dohled, suplování	3	3,3%
rodičovské schůzky	3	3,3%
školní výlety	5	5,4%
nadměrně žádné situace	1	1,1%

Zdroj: Vlastní výzkum

Graf č. 21: Stresující situace



Zdroj: Vlastní výzkum

7.7 Postupy ke zvládnání pracovní zátěže

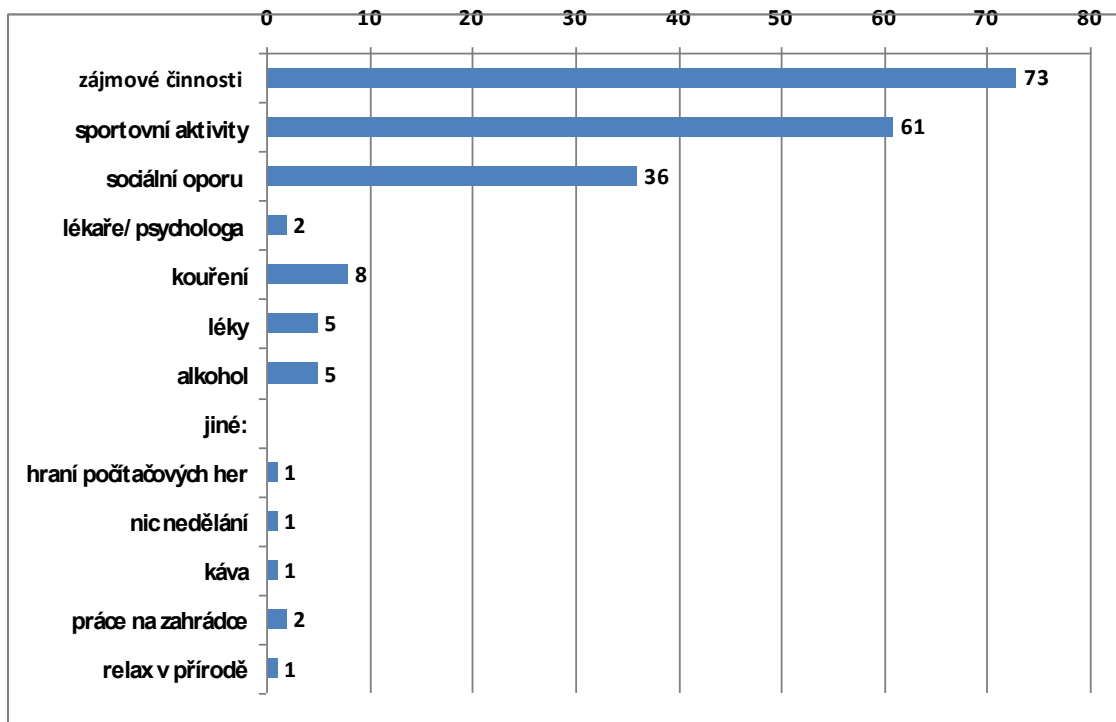
V této otázce č. 10 („*Jaké postupy využíváte ke zvládnání pracovní zátěže?*“) respondenti označovali odpovědi, kterými si vypomáhají zvládat pracovní zátěž. Nejčtenějšími postupy jsou zájmové činnosti, které využívají více než tři čtvrtiny respondentů, tedy 73 (79,3%). Druhým nejčtenějším postupem k vypořádání se s pracovní zátěží jsou sportovní aktivity. Sportu a jiným pohybovým činnostem se k tomuto účelu věnuje 61 dotázaných (66,3%). Sociální oporu v kruhu své rodiny a přátel volilo 36 respondentů (39,1%). Odbornou pomoc v souvislosti s pracovní zátěží (lékař, psycholog) vyhledávají 2 učitelé (2,2%). Jako další postup ke zvládnání pracovní zátěže uvedlo 8 respondentů (8,7%) kouření. Cigaretu si ke zvládnání zátěže zapalují samé ženy. Léky ke zvládnání pracovní zátěže využívá 5 respondentů (5,4%). Mezi respondenty využívající léky patří rovněž samé ženy. Na základních školách volí jako vhodný postup ke zvládnání zátěže 5 respondentů (5,4%) alkohol. Konzumaci alkoholu si „pomáhají“ 3 ženy a 2 muži. Z doplňujících odpovědí učitelé uváděli převážně relaxaci, klid a odpočinek. 1 učitel (1,1%) uvedl hraní počítačových her. Jednalo se o ženu. Dále se 1 učitel (1,1%) vyrovnává s pracovní zátěží nicneděláním. 1 respondentovi (1,1%) pomáhá káva. Uplatňují se také práce na zahrádce, a to u 2 respondentů (2,2%). 1 učitel (1,1%) využívá ke zvládnání zátěže relaxaci v přírodě.

Tabulka č. 27: Postupy ke zvládnání pracovní zátěže

postupy zvládnání	odpovědí	podíl
zájmové činnosti	73	79,3%
sportovní aktivity	61	66,3%
sociální oporu	36	39,1%
lékaře/psychologa	2	2,2%
kouření	8	8,7%
léky	5	5,4%
alkohol	5	5,4%
jiné:		
hraní počítačových her	1	1,1%
nic neděláním	1	1,1%
káva	1	1,1%
práce na zahrádce	2	2,2%
relax v přírodě	1	1,1%

Zdroj: Vlastní výzkum

Graf č. 22: Postupy ke zvládnutí pracovní zátěže



Zdroj: Vlastní výzkum

8. Diskuze

Před zahájením samotného výzkumu jsem si stanovila 5 předpokladů, z nichž některé provedený výzkum potvrdil, jiné naopak vyvrátil. Předpoklady byly stanoveny empiricky a během zpracování své diplomové práce jsem vycházela z těchto předpokladů:

P1: *Ženy jsou ve svém povolání učitele více pracovně zatěžovány oproti mužům.*

Tento předpoklad se dle výsledků výzkumu nepotvrdil. Výsledky pracovního zatížení se mezi ženami a muži v různých rovinách lišily. Fyzicky jsou více zatíženy ženy, což dle mého názoru není velkým překvapením, ale výrazný rozdíl v opačném pořadí byl zaznamenán u zatížení fyzického. Toto zjištění je pro mě velkým překvapením, jelikož se domnívám, že ženy jsou obecně emotivněji založené a naopak muži si věci méně připouští a chovají se racionálněji. Dle tabulky č. 13 tedy vychází, že muži jsou celkově mírně zatíženější než ženy.

Nepotvrzení tohoto předpokladu mírně přisuzuji jednak nízkému vzorku respondentů na straně mužů (dotazník vyplnilo pouze 5 mužů), což může výsledky velmi zkreslit a za druhé rovněž jejich vyššímu věkovému průměru, respektive vyšší délce praxe, jejíž vliv se dále řeší u předpokladu P4.

P2: *Psychickou pracovní zátěž uvádí učitelé I. stupně častěji než zátěž fyzickou.*

Tento předpoklad se při porovnávání fyzické a psychické zátěže potvrdil. Již z tabulek č. 9 a č. 10 a i z dalších porovnávání fyzické a psychické zátěže podle různých druhů pohledu (pohlaví, délka praxe, působiště) vychází výsledky průměru na jeden zkoumaný projev zátěže mírně vyšší u zátěže psychické. Tyto výsledky ale nejsou natolik průkazné, abych si podle nich dovolila tento předpoklad jednoznačně verifikovat.

Jako bernou minci pro ověření tohoto předpokladu vycházím z výsledků na přímou otázku, jaká složka pracovní zátěže u učitelů převažuje. Na tu rovných 62% respondentů odpovědělo, že u nich převažuje zátěž psychická. Tento výsledkový nesoulad mezi výsledky u jednotlivých projevů psychické a fyzické zátěže a u přímé otázky na převažující složku příkládám tomu, že mnoho projevů fyzické zátěže

je ve výsledku způsobeno důsledkem působení stresu, tedy psychickou zátěží. Mezi tyto projevy fyzického rázu dle mého patří například bolest hlavy, snížená imunita či celková fyzická únava, stejně jako další příznaky doplněné přímo respondenty (nízký či vysoký tlak, žaludeční potíže, úbytek na váze, nadměrné pocení). Tyto pociťované projevy považuji v tomto případě jako psychosomatický jev.

P3: *Venkovští učitelé jsou méně pracovní zátěží oproti učitelům z městských škol.*

Předpokládala jsem, že díky poklidnějšímu a méně uspěchanému životu v menších obcích, kde je kladen i větší důraz na individuální přístupy, se tato skutečnost odrazí ve výsledcích pracovního zatížení na učitele z těchto obcí a v porovnání s učiteli z větších měst se budou cítit celkově méně zatíženi. Tento předpoklad se podařilo zcela potvrdit, a jak je uvedeno v kapitole 7.3.3, s vzrůstajícím počtem obyvatel obce, ve které se škola nachází, rostou i hodnoty pracovního zatížení učitelů, ať se již jedná o psychické či fyzické zatížení. Z dotazníkového šetření vyšla průměrná hodnota celkového pracovního zatížení u učitelů na vesnicích 19,4 bodů, u malých měst 20,7 bodů a u velkých měst se hodnota vyšplhala na 23,2 bodů.

P4: *Učitelé s větší délkou praxe (nad 15 let) jsou mnohem více náchylnější ke stresu než učitelé s nižší délkou praxe.*

Dalším předpokladem této diplomové práce je to, že míru pracovní zátěže dokáže ovlivnit i délka praxe. A to tím způsobem, že čím déle profese učitele trvá, tím větší pracovní zátěž na něj působí. Velký vliv na toto vnímání pracovní zátěže dle mého názoru má tzv. krize středního věku, která se zpravidla objevuje mezi 30. až 40. rokem života. Z tohoto důvodu byla pro potvrzení či vyvrácení tohoto předpokladu stanovena hranice 15 let praxe, která předpokládá, že učitelé zakončili své studium na vysoké škole v průměrném věku 25 let a připočtením výše zmíněných 15-ti let praxe se dostáváme na rovněž již zmíněnou hranici 40-ti let věku, která by měla respondenty rozdělit na ty, kteří krizí středního věku ještě nedosáhli a na jedince, na které již dolehla.

Podle mého předpokladu by měli učitelé, kteří již prochází krizí středního věku, vykazovat větší míru pracovního zatížení. A tento předpoklad se beze zbytku potvrdil. Ať se jedná o fyzické, psychické či celkové zatížení, výsledky kapitoly 7.3.2 jasně

ukazují výrazné změny v hodnotách průměrného zatížení, které se lámou právě ve stanovené délce 15 let praxe. To velice názorně vyplývá z tabulky č. 28 níže, která je pouze zjednodušenou verzí tabulky č. 16 z výše zmíněné kapitoly.

Tabulka č. 28: Celkové zatížení podle délky praxe v rozdělení 0 až 15 let a 16 let a více

délka praxe	počet respondentů	Σ bodů	průměr na respondenta
0 - 15 let	57	1113	19,5
16 a více let	35	897	25,6

Zdroj: Vlastní výzkum

P5: *Nejvíce stresově zatěžující situací ve vyučování jsou vyrušující žáci.*

Dotazníkovým šetřením se také prokázala má domněnka, že mezi nejvíce stresující situace ve vyučování patří vyrušování žáků. Učitelé doopravdy uvedli tuto situaci jednoznačně na prvním místě a to s četností 69,6%. Z vlastní zkušenosti mohu potvrdit, že tato zátěžová situace je velice častá a těžko se jí zamezuje a právě z tohoto důvodu je dle mého názoru uváděli učitelé nejčastěji. Navíc vyrušování žáků není pouze samotné narušení výuky, ale má vliv na celkové klima třídy a působí jako nežádoucí multiplikátor na další zátěžové situace ve vyučování.

Závěr

Ve své diplomové práci jsem se zabývala pracovní zátěží učitelů I. stupně základních škol. Jejím úkolem bylo zjistit, které konkrétní situace ve výuce mohou působit na učitele jako stresory, do jaké míry se učitelé cítí být stresováni a jak si stěžují na zdravotní obtíže, jež by mohly být spojovány s pracovní zátěží.

V teoretické části této diplomové práce jsem za pomoci použité literatury zpracovala důležité kapitoly, které se zabývají problematikou této práce a popsala základní pojmy a definice, jako jsou stres a jeho vliv na psychiku člověka, učitel a profese učitele, pracovní zátěž učitelů, a také zvládání zátěže v učitelské profesi.

Praktická část mé diplomové práce obsahuje výsledky mého výzkumu, které zjišťují, jakou pracovní zátěž pocítují učitelé prvního stupně základních škol, jakými trpí zdravotními potížemi v souvislosti se stresem, a dále jsem také zkoumala, kterými situacemi jsou ve svých vyučovacích hodinách konkrétně stresováni. Součástí výzkumu také byly postupy, které učitelé používají ke zvládnutí zátěže a jejích negativních důsledků na zdravotní stav.

Samotný výzkum jsem provedla pomocí dotazníkového šetření, kterého se zúčastnilo 92 respondentů. Dotazník se skládal z 10-ti uzavřených otázek, z nichž 4 otázky měly kromě možnosti zaškrtačací i možnost doplňovací.

Z výsledků mého výzkumu vyplývá, že téměř dvě třetiny učitelů prvního stupně ZŠ pocítuje během svého povolání především psychickou zátěž. Přibližně jedna čtvrtina respondentů pocítuje jak zátěž fyzickou, tak i zátěž psychickou a nedokážou určit, která složka pracovního zatížení během vykonávání jejich profese převažuje. Převažující fyzickou zátěž označilo přes 5% dotázaných vyučujících a obdobný počet nejspokojenějších respondentů nepocítuje nadměrně žádnou zátěž.

Co se týká samotné míry pracovního zatížení, tak z mého výzkumu vyplývá, že vyučující doopravdy pocítují poměrně výrazné pracovní zatížení. Jedna respondentka dokonce až nad únosnou míru. 45% učitelů si své pracovní zatížení uvědomuje velmi mnoho a téměř 49% popisuje svou pracovní zátěž na střední úrovni.

V souvislosti se stresem trápí respondenty mého dotazníkového šetření mnoho fyzických i psychických obtíží. Mezi nejčastější zdravotní potíže psychosomatického rázu patří bolesti hlavy, snížený imunitní systém a celková fyzická únava. Tyto zdravotní problémy jsou často doprovázeny s dalšími nejvíce uváděnými

psychickými obtížemi, které učitele trápí celkové vyčerpání, ztráta pocitu smysluplnosti své vlastní práce nebo třeba i poruchy spánku.

Mezi nejvíce uváděné stresory ve výuce učitelé označili vyrušující žáky, dále pak zodpovědnost za jejich bezpečnost, výuku ve třídě s rozdílnou úrovní žáků a neméně si stěžovali také na působící tlak ze strany rodičů.

Nejoblíbenějšími metodami, které respondenti mého dotazníkového šetření používají ke zvládnání své pracovní zátěže, jsou zájmové činnosti a sportovní aktivity. Učitelé se tedy snaží čelit svému pracovnímu zatížení nejvíce aktivním způsobem. Významná část odpovídajících také hledá pomoc u svých blízkých, kteří jim poskytují sociální oporu. Mezi méně uplatňované účinné postupy můžu na základě výsledků mého výzkumu zařadit kouření, alkohol či požívání léků. Objevili se však i tací, kteří využívají i tyto způsoby k boji proti pracovní zátěži.

Rovněž jsem si stanovila pět pomocných výzkumných předpokladů, pro jejichž ověření či vyvrácení byly použity také výsledky dotazníkového šetření. Potvrdily se 4 z těchto stanovených předpokladů a 1 se podařilo vyvrátit.

Nedokázal se mi výsledky mého výzkumu potvrdit předpoklad, že ženy budou ve svém povolání učitele více zatíženy než muži. Naopak se potvrdil předpoklad, že psychická pracovní zátěž je častější než fyzická, který беру jako nejdůležitější z pohledu obsahu celé této diplomové práce. Dalšími potvrzenými předpoklady jsou skutečnosti, že venkovští učitelé jsou méně pracovním zatížením oproti učitelům z městských škol, že učitelé s větší délkou praxe (nad 15 let) jsou mnohem více náchylnější ke stresu než učitelé s nižší délkou praxe a že nejvíce stresově zatěžující situací ve vyučování jsou vyrušující žáci.

Podle mého názoru se nelze nikdy zcela pracovnímu zatížení vyhnout, obzvláště v profesi učitele, který je stresovým situacím vystavován téměř neustále. Aby toto působení mělo co nejmenší dopad na dlouhodobé psychické i fyzické zdraví učitele, není ideálním řešením pouze „hasit“ nastalé potíže, ale také spíše myslet pozitivně a hlavně preventivně. Tím mám na mysli například efektivitu plánování práce, nenosit si práci domů, dopřávat si dostatečný čas na odpočinek a spánek, věnovat se nějakému koníčku a celkově pečovat o svůj osobní život.

Seznam použitých zdrojů

1. ČÁP, J. Psychologie pro učitele. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1980. 380 s.
2. ČÁP, J., MAREŠ, J. Psychologie pro učitele. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-463-X.
3. FARKAŠOVÁ, E. (1993). Učitel a pedagogické nadanie. *Pedagogická revue*, 45(5-6), 274-283. 1993.
4. FIALOVÁ, I. Syndrom burnout v učitelské profesi. In. Zášková, H. (Ed.), *Sborník prací Filozofické fakulty Ostravské univerzity. Psychologie, filozofie, sociologie*. Č. 1. Ostrava, Ostravská univerzita 1994, 17-26.
5. FIALOVÁ, I., SCHNEIDEROVÁ, A. Syndrom vyhoření v profesní skupině středoškolských učitelů. In E. Řehulka & O. Řehulková (Eds.), *Učitelé a zdraví 1* (pp. 27-34). Brno: Nakladatelství Pavel Křepela. 1998.
6. FIŠER, J., VOLNÝ, J. Osobnost učitele a učení. Praha: Karlova Univerzita. 1972.
7. FONTANA, D. Psychologie ve školní praxi. 1. vyd. Praha: Portál, 1997. 384 s. ISBN 80-7178-063-4.
8. GAVORA, P. Úvod do pedagogického výzkumu. 2. rozšířené české vydání. Brno: Paido, 2010. ISBN 978-80-7315-185-0.
9. HENNIG, C., KELLER, G. Antistresový program pro učitele. Praha: Portál, 1996. 99 s. ISBN: 80-7178-093-6.
10. HENNIG, C., KELLER, G. (1999). Antistresový program pro učitele: projevy, příčiny a způsoby překonání stresu z povolání. Praha: Portál. 1999.
11. HLADKÝ, A. Zdravotní aspekty zátěže a stresu. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 1993. ISBN 80-7066-784-2.
12. HODAČOVÁ, L., ŠMEJKALOVÁ, J. Hodnocení pracovní psychické zátěže u zaměstnanců různých profesí. *Československá psychologie*. 51(4), 335-346. 2007.
13. JANKE, W., ERDMANNOVÁ, G. Strategie zvládnání stresu – SVF 78. Přeložil a upravil J. Švancara. Praha: Testcentrum. 2003.
14. JEPSON, E., FORREST, S. Individual contributory factors in teacher stress: The role of achievement striving and occupation commitment [Electronic version]. *British Journal of Educational Psychology*, 76, 183-197. 2006.
15. KASÁČOVÁ, B. Učitel'ská profesia v trendoch teórie a praxe. Prešov: Metodicko – pedagogické centrum v Prešove. 2004.

16. KEBZA, V. Psychosociální determinanty zdraví. Praha: Academia. 2005.
17. KEBZA, V., ŠOLCOVÁ, I. Burnout syndrom: Teoretická východiska, diagnostické a intervenční možnosti. Československá psychologie, 42(5), 429 – 448. 1998.
18. KEBZA V, ŠOLCOVÁ, I. Syndrom vyhoření: (informace pro lékaře, psychology a další zájemce o teoretické zdroje, diagnostické a intervenční možnosti tohoto syndromu). 2., rozš. a dopl. vyd. Překlad Petr Babka. Praha: Státní zdravotní ústav, 2003, 23 s. Poradce pro praxi. ISBN 80-707-1231-7.
19. KŘIVOHLAVÝ, J. Jak zvládat stres. Praha: Grada Avicenum. 1994.
20. KŘIVOHLAVÝ, J. Jak neztratit nadšení. Praha: Grada-Avicenum1998, 131s, ISBN: 80-7169-551-3.
21. KŘIVOHLAVÝ, J. Pozitivní psychologie. Praha: Portál. 2001.
22. KYRIACOU, CH. Teacher stress: directions for future research [Electronic version]. Educational Review, 53(1), 27-35. 2001.
23. MAREŠ, J. Zvládání zátěže pomocí strategií záměrného sebeznevýhodňování. Československá psychologie, 45(4), 311-322. 2001.
24. MAZUROVÁ, P. Faktory ovlivňující výběr strategie zvládání: Osobnostní rys Otevřenost vůči zkušenosti a jeho faceti, diplomová práce, Brno, FF MU. 2003.
25. MÍČEK, L. Duševní hygiena. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984. 207 s.
26. MÍČEK, L., ZEMAN, V. Učitel a stres. Brno: Masarykova univerzita. 1992.
27. MLČÁK, Z. Psychická zátěž u učitelů velkoměstských a venkovských škol. In E. Řehulka & O. Řehulková (Eds.), Učitelé a zdraví 1 (pp. 27-34). Brno: Nakladatelství Pavel Křepela. 1998.
28. MLČÁK, Z. K teoretickému paradigmatu psychické zátěže učitelů. Pedagogická orientace, 10(3), 2000, 12-24.
29. PAULÍK, K. Psychologické aspekty pracovní spokojenosti učitelů. Ostrava: Ostravská univerzita, 1999. 135 s. ISBN 80-7042-550-4.
30. PRAŠKO, J., PRAŠKOVÁ, H. Proti stresu krok za krokem. Praha: Grada, 2001. 187 s. ISBN 80-247-0068-9.

31. PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E., MAREŠ, J. Pedagogický slovník. Praha: Portál, 1995. 288 s. ISBN 80-7178-029-4.
32. SELYE, H. Život a stres. Bratislava: Obzor. 1966.
33. STRNADOVÁ, V., VAŠINA, L. Psychologie osobnosti I. Hradec Králové: Gaudeamus. 1997.
34. ŘEHULKA, E. – ŘEHULKOVÁ, O. Problematika tělesné a psychické zátěže při výkonu učitelského povolání. In: Řehulka, E. – Řehulková, O. (Ed.), Učitelé a zdraví. Č. 1. Brno, Psychologický ústav AV ČR 1998, 99-104.
35. ŘEHULKOVÁ, O., ŘEHULKA, E. Zvládání zátěžových situací a některé jejich důsledky u učitelek. In: Řehulka, E. – Řehulková, O. (Ed.), Učitelé a zdraví. Č.1. Brno: Psychologický ústav AV ČR, 105. 1998a.
36. ŘEHULKOVÁ, O., ŘEHULKA, E. Strategie zvládání stresu u učitelek základních škol. In: Řehulka, E. (Ed.), Učitelé a zdraví. Č. 6. Brno: Paido, Masarykova univerzita. 2004.
37. VAŠINA, B. – VALOŠKOVÁ, M. Učitel – pracovní zátěž – zdraví. In: Řehulka, E. – Řehulková, O. (Ed.), Učitelé a zdraví. Č. 1. Brno, Psychologický ústav AV ČR 1998, 7-25.
38. VÝROST, J., SLAMĚNÍK, I. Aplikovaná sociální psychologie II. Praha: Grada Publishing. 2001.

Seznam tabulek

Tabulka č. 1: Pohlaví respondentů.....	48
Tabulka č. 2: Věk respondentů	49
Tabulka č. 3: Délka praxe	50
Tabulka č. 4: Působíště respondentů.....	51
Tabulka č. 5: Působíště respondentů dle věku.....	52
Tabulka č. 6: Přehled a četnost projevů fyzické zátěže	54
Tabulka č. 7: Přehled a četnost projevů psychické zátěže	55
Tabulka č. 8: Váhy možností	55
Tabulka č. 9: Fyzické zatížení	56
Tabulka č. 10: Psychické zatížení.....	56
Tabulka č. 11: Fyzické zatížení podle pohlaví	57
Tabulka č. 12: Psychické zatížení podle pohlaví.....	57
Tabulka č. 13: Celkové zatížení podle pohlaví.....	58
Tabulka č. 14: Fyzické zatížení podle délky praxe.....	60
Tabulka č. 15: Psychické zatížení podle délky praxe	61
Tabulka č. 16: Celkové zatížení podle délky praxe	62
Tabulka č. 17: Fyzické zatížení podle působíště	63
Tabulka č. 18: Psychické zatížení podle působíště.....	64
Tabulka č. 19: Celkové zatížení podle působíště.....	65
Tabulka č. 20: Převažující složka zátěže	66
Tabulka č. 21: Převažující složka zátěže podle pohlaví	67
Tabulka č. 22: Převažující složka zátěže podle působíště	68
Tabulka č. 23: Celková míra zátěže.....	69
Tabulka č. 24: Celková míra zátěže podle pohlaví	69
Tabulka č. 25: Celková míra zátěže podle působíště.....	70
Tabulka č. 26: Stresující situace	72
Tabulka č. 27: Postupy ke zvládnání pracovní zátěže	74
Tabulka č. 28: Celkové zatížení podle délky praxe v rozdělení 0 až 15 let a 16 let a více	78

Seznam grafů

Graf č. 1: Pohlaví respondentů	48
Graf č. 2: Věk respondentů	49
Graf č. 3: Délka praxe	50
Graf č. 4: Působíště respondentů	51
Graf č. 5: Působíště respondentů dle věku.....	52
Graf č. 6: Fyzické zatížení podle pohlaví	57
Graf č. 7: Psychické zatížení podle pohlaví.....	58
Graf č. 8: Celkové zatížení podle pohlaví.....	59
Graf č. 9: Fyzické zatížení podle délky praxe	60
Graf č. 10: Psychické zatížení podle délky praxe	61
Graf č. 11: Celkové zatížení podle délky praxe.....	62
Graf č. 12: Fyzické zatížení podle působíště	63
Graf č. 13: Psychické zatížení podle působíště.....	64
Graf č. 14: Celkové zatížení podle působíště	65
Graf č. 15: Převažující složka zátěže	66
Graf č. 16: Převažující složka zátěže podle pohlaví	67
Graf č. 17: Převažující složka zátěže podle působíště	68
Graf č. 18: Celková míra zátěže.....	69
Graf č. 19: Celková míra zátěže podle pohlaví.....	70
Graf č. 20: Celková míra zátěže podle působíště.....	71
Graf č. 21: Stresující situace	73
Graf č. 22: Postupy ke zvládnání pracovní zátěže	75

Seznam příloh

Příloha č. 1: **Dotazník pracovní zátěže**

Příloha č. 2: **Ukázka vyplněného dotazníku - muž**

Příloha č. 3: **Ukázka vyplněného dotazníku – žena**

Příloha č.1: **Dotazník pracovní zátěže**

Dobrý den,

jmenuji se Pavla Kotrbová a chtěla bych Vás požádat o anonymní vyplnění tohoto dotazníku. Tento dotazník slouží jako podklad pro zpracování mé diplomové práce na téma „Pracovní zátěž učitele na I. stupni ZŠ“.

Předem Vám děkuji za Váš čas a ochotu ke spolupráci.

1. Pohlaví

muž žena

2. Věk

24-30 31-40 41-50 51-60 61 a více

3. Délka pedagogické praxe (v letech)

0-5 6-10 11-15 16-20 21-25 26-30
 31-35 36 a více

4. V jaké obci se nachází škola, kde působíte?

na vesnici
 v malém městě (do 10 000 obyvatel)
 ve velkém městě (nad 10 000 obyvatel)

5. Jaké fyzické obtíže spojujete se svým povoláním?

U následujících projevů označte odpověď (vždy, často, někdy,...), ke které se nejvíce přikláníte. Případně doplňte výběr u položky „jiné“.

	vždy	často	někdy	zřídka	nikdy
• bolest hlavy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• problémy se zrakem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• ztráta hlasu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• problémy se sluchem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• bolest zad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• snížená imunita	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• bolest nohou	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• fyzická únava	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• jiné: _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. Jaké psychické obtíže spojujete se svým povoláním?

U následujících projevů označte odpověď (vždy, často, někdy,...), ke které se nejvíce přikláníte. Případně doplňte výběr u položky „jiné“.

	vždy	často	někdy	zřídka	nikdy
• stres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• poruchy spánku	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• agresivita	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• vyčerpání	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• ztráta pocitu smysluplnosti vlastní práce	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• chybné jednání	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• jiné: _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7. Jaká u Vás převažuje složka pracovní zátěže?

- fyzická
- psychická
- fyzická i psychická
- žádnou pracovní zátěž nepociťuji

8. Jak se celkově cítíte pracovní zátěží/a?

- nad únosnou míru
- velmi mnoho
- středně
- málo
- téměř vůbec

9. Které konkrétní situace ve vyučování Vás nadměrně stresují?

Můžete zaškrtnout více odpovědí. Pokud zde postrádáte jinou odpověď, lze ji doplnit k položce „jiné“.

- práce se žáky se specifickými vzdělávacími potřebami
- vyučování ve třídě s rozdílnou úrovní žáků
- vyrušující žáci
- zodpovědnost za bezpečnost žáků

- rozhovory se žáky a rodiči
- tlak rodičů
- odborné rozhovory s kolegy
- konflikty a problémy s kolegy
- nespokojenost na škole, kde nyní působím
- pracovní prostředí (hluk, osvětlení, ...)
- časová omezení
- jiné: _____

10. Jaké postupy využíváte ke zvládnutí pracovní zátěže?

Můžete zaškrtnout více odpovědí. Pokud zde postrádáte jinou odpověď, lze ji doplnit k položce „jiné“.

- zájmové činnosti
- sportovní aktivity
- sociální oporu
- lékaře/psychologa
- kouření
- léky
- alkohol
- jiné: _____

Příloha č. 2: Ukázka vyplněného dotazníku - muž

12

Dobrý den,

jmenuji se Pavla Kotrbová a chtěla bych Vás požádat o anonymní vyplnění tohoto dotazníku.

Tento dotazník slouží jako podklad pro zpracování mé diplomové práce na téma „Pracovní zátěž učitele na I. stupni ZŠ“.

Předem Vám děkuji za Váš čas a ochotu ke spolupráci.

1. Pohlaví

muž žena

2. Věk

24-30 31-40 41-50 51-60 61 a více

3. Délka pedagogické praxe (v letech)

0-5 6-10 11-15 16-20 21-25 26-30
 31-35 36 a více

4. V jaké obci se nachází škola, kde působíte?

na vesnici
 v malém městě (do 10 000 obyvatel)
 ve velkém městě (nad 10 000 obyvatel)

5. Jaké fyzické obtíže spojujete se svým povoláním?

U následujících projevů označte odpověď (vždy, často, někdy,...), ke které se nejvíce přikláníte. Případně doplňte výběr u položky „jiné“.

	vždy	často	někdy	zřídka	nikdy
• bolest hlavy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• problémy se zrakem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• ztráta hlasu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• problémy se sluchem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
• bolest zad	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• snížená imunita	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• bolest nohou	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• fyzická únava	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• jiné: <u>PROBLÉMY S TLAKEM</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. Jaké psychické obtíže spojujete se svým povoláním?

U následujících projevů označte odpověď (vždy, často, někdy,...), ke které se nejvíce přikláníte. Případně doplňte výběr u položky „jiné“.

	vždy	často	někdy	zřídka	nikdy
• stres	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• poruchy spánku	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• agresivita	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• vyčerpání	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• ztráta pocitu smysluplnosti vlastní práce	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• chybné jednání	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• jiné: _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7. Jaká u Vás převažuje složka pracovní zátěže?

- fyzická
- psychická
- fyzická i psychická
- žádnou pracovní zátěž nepociťuji

8. Jak se celkově cítíte pracovní zátěží/a?

- nad únosnou míru
- velmi mnoho
- středně
- málo
- téměř vůbec

9. Které konkrétní situace ve vyučování Vás nadměrně zatěžují?

Můžete zaškrtnout více odpovědí. Pokud zde postrádáte jinou odpověď, lze ji doplnit k položce „jiné“.

- práce se žáky se specifickými vzdělávacími potřebami
- vyučování ve třídě s rozdílnou úrovní žáků
- vyrušující žáci
- zodpovědnost za bezpečnost žáků

- rozhovory se žáky a rodiči
- tlak rodičů
- odborné rozhovory s kolegy
- konflikty a problémy s kolegy
- nespokojenost na škole, kde nyní působím
- pracovní prostředí (hluk, osvětlení, ...)
- časová omezení
- jiné: PRÁCE S ŽÁKY VE STŘEDNÍCH ROČNÍCÍCH

10. Jaké postupy využíváte ke zvládnání pracovní zátěže?

Můžete zaškrtnout více odpovědí. Pokud zde postrádáte jinou odpověď, lze ji doplnit k položce „jiné“.

- zájmové činnosti
- sportovní aktivity
- sociální oporu
- lékaře/psychologa
- kouření
- léky
- alkohol
- jiné: _____

Příloha č. 3: Ukázka vyplněného dotazníku – žena

Dobrý den,

jmenuji se Pavla Kotrbová a chtěla bych Vás požádat o anonymní vyplnění tohoto dotazníku.

Tento dotazník slouží jako podklad pro zpracování mé diplomové práce na téma „Pracovní zátěž učitele na I. stupni ZŠ“.

Předem Vám děkuji za Váš čas a ochotu ke spolupráci.

1. Pohlaví

muž žena

2. Věk

24-30 31-40 41-50 51-60 61 a více

3. Délka pedagogické praxe (v letech)

0-5 6-10 11-15 16-20 21-25 26-30
 31-35 36 a více

4. V jaké obci se nachází škola, kde působíte?

na vesnici
 v malém městě (do 10 000 obyvatel)
 ve velkém městě (nad 10 000 obyvatel)

5. Jaké fyzické obtíže spojíte se svým povoláním?

U následujících projevů označte odpověď (vždy, často, někdy,...), ke které se nejvíce přikláníte. Případně doplňte výběr u položky „jiné“.

	vždy	často	někdy	zřídka	nikdy
• bolest hlavy	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• problémy se zrakem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
• ztráta hlasu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• problémy se sluchem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
• bolest zad	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• snížená imunita	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• bolest nohou	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• fyzická únava	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• jiné: <i>vysoký tlak</i>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. Jaké psychické obtíže spojíte se svým povoláním?

U následujících projevů označte odpověď (vždy, často, někdy,...), ke které se nejvíce přikláníte. Případně doplňte výběr u položky „jiné“.

	vždy	často	někdy	zřídka	nikdy
• stres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• poruchy spánku	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• agresivita	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• vyčerpání	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• ztráta pocitu smysluplnosti					
vlastní práce	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• chybné jednání	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• jiné: _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7. Jaká u Vás převažuje složka pracovní zátěže?

- fyzická
- psychická
- fyzická i psychická
- žádnou pracovní zátěž nepociťuji

8. Jak se celkově cítíte pracovní zátěží/a?

- nad únosnou míru
- velmi mnoho
- středně
- málo
- téměř vůbec

9. Které konkrétní situace ve vyučování Vás nadměrně zatěžují?

Můžete zaškrtnout více odpovědí. Pokud zde postrádáte jinou odpověď, lze ji doplnit k položce „jiné“.

- práce se žáky se specifickými vzdělávacími potřebami
- vyučování ve třídě s rozdílnou úrovní žáků
- vyrušující žáci
- zodpovědnost za bezpečnost žáků

- rozhovory se žáky a rodiči
- tlak rodičů
- odborné rozhovory s kolegy
- konflikty a problémy s kolegy
- nespokojenost na škole, kde nyní působím
- pracovní prostředí (hluk, osvětlení, ...)
- časová omezení
- jiné: _____

10. Jaké postupy využíváte ke zvládnutí pracovní zátěže?

Můžete zaškrtnout více odpovědí. Pokud zde postrádáte jinou odpověď, lze ji doplnit k položce „jiné“.

- zájmové činnosti
- sportovní aktivity
- sociální oporu
- lékaře/psychologa
- kouření
- léky
- alkohol
- jiné: _____