

Univerzita Hradec Králové  
Pedagogická fakulta  
Katedra filozofie a společenských věd

**Psychická zátěž při vykonávání učitelského povolání**  
Diplomová práce

Autor: Barbora Pekařová  
Studijní program: M7503 Učitelství pro základní školy (2. stupeň)  
Studijní obor: Učitelství pro 2. stupeň ZŠ – anglický jazyk a literatura  
Učitelství pro 2. stupeň ZŠ – výchova k občanství  
Vedoucí práce: Mgr. Václav Sixta, Ph.D.  
Oponent práce: Mgr. Kamil Janiš, Ph.D.



## Zadání diplomové práce

<b>Autor:</b>	<b>Barbora Pekařová</b>
Studium:	P18P0410
Studijní program:	M7503 Učitelství pro základní školy
Studijní obor:	Učitelství pro 2. stupeň ZŠ - anglický jazyk, Učitelství pro 2. stupeň ZŠ - občanská nauka
<b>Název diplomové práce:</b>	<b>Psychická zátěž při vykonávání učitelského povolání</b>
Název diplomové práce AJ:	Psychological burden in the teaching profession

### **Cíl, metody, literatura, předpoklady:**

Diplomová práce je zaměřena na psychický stres u učitelů základních škol. Cílem je zmapovat příčiny stresu u učitelů a popsat techniky prevence a zvládnání psychické zátěže. Diplomová práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Teoretická část se zabývá charakteristikou stresu, stresory a technikami zvládnání stresu. Dále se zaměřuje na syndrom vyhoření u pedagogů, který vzniká jako reakce organismu na chronický stres. Praktická část se na základě dotazníkového šetření zabývá šetřením příčin a vlivu stresu učitelů na jejich každodenní život. Cílem je zmapovat míru stresu u učitelů při výkonu jejich povolání. Osobně bych ráda zjistila, jak tomuto stresu předcházet, protože v budoucnosti chci vykonávat učitelské povolání.

BUCHWALD, Petra. Stres ve škole a jak ho zvládnout. Brno: Edika, 2013. ISBN 978-80-266-0159-3. HENNIG Claudius a Gustav KELLER. Antistresový program pro učitele: projevy, příčiny a způsoby překonání stresu z povolání. Praha: Portál, 1996. ISBN 80-7178-093-6. KOLÁŘ, Pavel. Posilování stresem: Cesta k odolnosti. Praha: Universum, 2021. ISBN 978-80-242-7465-2. KOŽINOVÁ, Dagmar. Jak zvládnout stres a posílit odolnost. Praha: Grada, 2022. ISBN 978-80-271-3413-7. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Jak zvládat stres. Praha: Grada Avicenum, 1994. ISBN 80-7169-121-6.

Zadávací pracoviště: Katedra filosofie a společenských věd,  
Filozofická fakulta

Vedoucí práce: Mgr. Václav Sixta, Ph.D.

Oponent: Mgr. Kamil Janiš, Ph.D.

Datum zadání závěrečné práce: 13.2.2021

### **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci Psychická zátěž při vykonávání učitelského povolání vypracovala pod vedením vedoucího závěrečné práce samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne 10. května 2023

## **Poděkování**

Ráda bych poděkovala Mgr. Václavu Sixtovi, Ph.D. za odborné vedení, cenné rady, přívětivý přístup a čas, který mi věnoval při psaní této diplomové práce.

## **Anotace**

PEKAŘOVÁ, Barbora. *Psychická zátěž při vykonávání učitelského povolání*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2023. 95 s. Diplomová práce.

Diplomová práce je zaměřena na psychický stres u učitelů základních škol. Cílem je zmapovat příčiny stresu u učitelů a popsat techniky prevence a zvládnání psychické zátěže. Diplomová práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Teoretická část se zabývá charakteristikou stresu, stresory a technikami zvládnání stresu. Dále se zaměřuje na syndrom vyhoření u pedagogů, který vzniká jako reakce organismu na chronický stres. Praktická část se na základě dotazníkového šetření zabývá šetřením příčin a vlivu stresu učitelů na jejich každodenní život. Cílem je zmapovat míru stresu u učitelů při výkonu jejich povolání.

Klíčová slova: stres, učitelé, syndrom vyhoření

### **Annotation**

PEKAŘOVÁ, Barbora. *Psychological burden in the teaching profession*. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové, 2023. 95 pp. Diploma Thesis.

The diploma thesis focuses on the psychological burden among elementary school teachers. The aim is to map the causes of stress among teachers and describe techniques for prevention and coping with psychological stress. The diploma thesis is divided into a theoretical part and a practical part. The theoretical part deals with the characteristics of stress, stressors, and coping techniques. It also focuses on the burnout syndrome among teachers, which is an organism's reaction to chronic stress. The practical part is based on a questionnaire survey and investigates the causes and effects of teacher's stress on their daily lives. The aim of this thesis is to map the level of stress among teachers.

Keywords: stress, teachers, burnout syndrome

# OBSAH

<b>ÚVOD .....</b>	<b>8</b>
<b>I. TEORETICKÁ ČÁST .....</b>	<b>10</b>
<b>1. DEFINICE POJMU PSYCHICKÁ ZÁTĚŽ .....</b>	<b>10</b>
1.1 DRUHY PSYCHICKÉ ZÁTĚŽE .....	10
<b>2. STRES .....</b>	<b>12</b>
2.1 DEFINICE POJMU STRES .....	12
2.2 PROJEVY STRESU .....	13
2.3 PŘÍČINY STRESU (stresory) .....	15
2.4 DŮSLEDKY STRESU .....	17
2.5 TECHNIKY ZVLÁDÁNÍ STRESU .....	18
2.6 PREVENCE STRESU .....	19
<b>3. STRES PŘI VÝKONU UČITELSKÉ PROFESE .....</b>	<b>21</b>
3.1 PSYCHICKÁ ZÁTĚŽ UČITELŮ .....	21
3.2 PROFESNÍ POŽADAVKY NA UČITELE .....	22
3.3 ZDROJE STRESU VE ŠKOLNÍM PROSTŘEDÍ .....	24
3.4 SYNDROM VYHOŘENÍ U UČITELŮ .....	27
3.5 ZVLÁDÁNÍ STRESU V UČITELSKÉ PROFESI .....	33
3.6 PSYCHOHYGIENA U UČITELŮ .....	34
3.7 VÝZKUMY ZKOUMAJÍCÍ PSYCHICKOU ZÁTĚŽ U UČITELŮ .....	37
<b>II. PRAKTICKÁ ČÁST .....</b>	<b>43</b>
<b>4. VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ .....</b>	<b>43</b>
4.1 CÍL A DESIGN VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ .....	43
4.2 STANOVENÍ HYPOTÉZ .....	43
4.3 METODA VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ .....	44
4.4 VÝSLEDKY ŠETŘENÍ .....	44
<b>5. SHRUTÍ A ZHODNOCENÍ HYPOTÉZ .....</b>	<b>68</b>
5.1 VYHODNOCENÍ HYPOTÉZ .....	71
5.2 NAVRHOVANÁ OPATŘENÍ .....	79
<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>81</b>
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY .....	83
SEZNAM GRAFŮ .....	87
SEZNAM PŘÍLOH .....	89

## ÚVOD

V diplomové práci se budu zabývat tématem stresu u učitelů. Stres je stav, se kterým se setkal téměř každý člověk. V současném urychleném světě se počet lidí trpících stresem neustále navyšuje. Stává se z něj problém, který sužuje velkou část populace a zhoršuje kvalitu našich životů. Problematiku stresu jsem si vybrala, protože se jedná o velmi aktuální téma, které se může týkat každého z nás. Svou práci jsem zaměřila konkrétně na učitele z důvodu, že v budoucnu plánuji vykonávat učitelské povolání, se kterým se jistá míra psychické zátěže pojí.

Teoretická část diplomové práce se zabývá charakteristikou, příčinami a důsledky stresu. S tím souvisí i profesní požadavky, které jsou na učitele kladeny. Dále se práce zaměřuje na syndrom vyhoření u učitelů, který vzniká jako reakce na dlouhodobý stres, se kterým se na pracovišti setkávají. Velká pozornost je věnována technikám zvládnutí stresu a prevenci, která je dle mého názoru klíčem k předcházení stresu. Opominout nemůžeme ani psychohygienu neboli soubor preventivních opatření před rozvojem duševních nemocí. Teoretická část poskytuje informace o celé řadě organizací, které pořádají kurzy či semináře pro učitele. Jejich hlavním cílem je informovat, a především pomoci pedagogům, kteří v práci či mimo ni čelí psychickým potížím. Důraz je dále kladen na české a zahraniční výzkumy, které nás informují o duševním stavu učitelů. Pomocí nich se dozvídáme o nejvlivnějších zdrojích stresu ve školním prostředí a také o problémech, se kterými se pedagogové každodenně potýkají.

Praktická část se na základě dotazníků věnuje problematice stresu u učitelů ZŠ. Motivem tohoto průzkumu je zmapovat příčiny a vliv stresu učitelů na jejich život. Dotazník je zaměřen na zjištění konkrétních projevů stresu u učitelů a na podněty, které tyto stavy vyvolávají. Náplní tohoto šetření je zjištění technik a způsobů, které učitelům napomáhají stres zvládat.

Hlavním cílem mé diplomové práce je zjistit, které stresory u učitelů převažují a komplikují výkon jejich zaměstnání. Dále doporučit opatření a možnosti, které mohou pedagogové využít a zlepšit díky nim kvalitu svého života a pedagogické praxe. Učitelé jsou v dnešní době považováni za jednu z nejvíce ohrožených skupin, co se stresu týká. Jsou to zároveň lidé, kterým je svěřena výchova a vzdělávání budoucích generací, za což nesou vysokou míru zodpovědnosti, která může být důvodem vzniku stresu. Právě



z těchto důvodů je důležité o tomto tématu neustále hovořit a snažit se o zlepšení prevence duševních potíží u učitelů.

Přestože se otázka stresu a psychické zátěže v literatuře objevuje často a je zájmem různých výzkumů, je to téma, které je pro pedagogy citlivé a vzbuzuje mnoho emocí. Tato problematika by proto měla být i nadále řešena. Všichni lidé museli v životě projít školní docházkou, ze které mají zkušenost zprostředkovanou pouze z jednoho úhlu pohledu, proto si myslím, že může být zajímavé mít možnost nahlédnout, co se odehrává na druhé straně. Učitelé jsou také pouze lidé, kteří mají běžné starosti a obavy, a velké množství z nich se pojí právě s náročností jejich povolání.

Vykonávat učitelské povolání je obtížné především proto, že se musí vykonávat se zájmem, z touhy pomáhat a učit, a to hlavně s láskou. Je to nesmírně důležitá funkce, díky které je žákům zprostředkováno vzdělávání, výchova, pohled na svět, postoje, hodnoty, a formuje i utváření pohledu žáků na ně samotné. Z těchto důvodů bychom neměli opomínat na pedagogy, kteří činí velmi záslužnou práci pro nás i další generace, a více dbát a pečovat o jejich duševní zdraví a psychickou pohodu.

# I. TEORETICKÁ ČÁST

## 1. DEFINICE POJMU PSYCHICKÁ ZÁTĚŽ

Psychická zátěž je proces vyrovnávání se s požadavky, které jsou na nás okolím kladeny. Jedná se o nároky, se kterými se setkáváme při běžných každodenních činnostech.<sup>1</sup> Dochází k tomu, že je osoba (subjekt) něčím zatížena (tíživá situace, požadavky okolí atd.). Zátěž musíme hodnotit v souladu s osobnostní vybaveností člověka tyto situace zvládat, jelikož každý má jinou míru schopnosti se s nimi vyrovnat.<sup>2</sup>

Psychickou zátěž můžeme také definovat takto: „*Psychická zátěž vzniká při nesouladu mezi programem činnosti (cílem subjektu), vnitřními podmínkami (stálými vlastnostmi a aktuálním psychofyziologickým stavem subjektu) a regulačními faktory vnějšího prostředí. Zážitkově se psychická zátěž rovná negativní emoční tenzi.*“<sup>3</sup>

### 1.1 DRUHY PSYCHICKÉ ZÁTĚŽE

Člověk se v životě setkává s tzv. běžnou psychickou zátěží, na kterou by měl být připraven a zvládnout ji, pokud je vybaven pevnými životními postoji, schopnostmi a dovednostmi. Jedná se o běžné denní činnosti a situace, které by měl člověk s psychickou odolností zvládat. Psychická odolnost je resilience vůči situacím negativně působícím na naši psychiku, a následné překonání těchto situací, které považujeme za problematické nebo ohrožující.<sup>4</sup>

Hovořit můžeme také o pozitivní neboli prospěšné psychické zátěži, která vede k posílení psychické odolnosti člověka. Jedná se o stres, který je považován za užitečný, jelikož nás vede k překonávání překážek a zvládnání těžkostí v životě. Pozitivní psychická zátěž znamená vypořádání se s požadavky, které jsou na nás kladeny a situacemi, které prožíváme.<sup>5</sup>

---

<sup>1</sup> HLADKÝ, Aleš. *Metody hodnocení psychosociální pracovní zátěže*. Praha: Karolinum, 1999, s. 8.

<sup>2</sup> MIKŠÍK, Oldřich. *Psychologická charakteristika osobnosti*. Praha: Karolinum, 2001, s. 168.

<sup>3</sup> *Československá psychologie: časopis pro psychologickou teorii a praxi*. XXIV. Praha: Academia, s. 168.

<sup>4</sup> MIKŠÍK, Oldřich. *Psychologická charakteristika osobnosti*. Praha: Karolinum, 2001, s. 142.

<sup>5</sup> HLADKÝ, Aleš. *Metody hodnocení psychosociální pracovní zátěže*. Praha: Karolinum, 1999, s. 7.

Dále rozlišujeme tyto tři druhy psychické zátěže: **senzorická, mentální a emoční zátěž**. Senzorická zátěž spočívá v požadavcích kladených na naše smysly. Jedná se především o zatěžování našeho zraku, sluchu, hmatu či čichu. V dnešní době může jít například o čas strávený u počítače či televize. Mentální zátěž je způsobena úkony, které jsou náročné na naše myšlení, pozornost, paměť či představivost. K tomuto typu zátěže dochází v případě potřeby zpracovat naráz velké množství informací, což vyžaduje velkou míru trpělivosti a soustředěnosti. Emoční zátěž vyplývá z našich citových vazeb k okolí a druhým lidem. Tento druh zátěže je spojen především s negativními emocemi, které v nás mohou vyvolat situace, jež vyhodnotíme jako nebezpečné. Jedná se například o traumata, negativní životní zkušenosti či strach ze selhání.<sup>6</sup>

Podle míry zvládnutelnosti můžeme psychickou zátěž dělit na optimální, pesimální, hraniční a extrémní. Optimální zátěž, která je na člověka kladena při běžných denních činnostech, jej vede k psychickému rozvoji a růstu. Jedná se o druh zátěže, kterou je člověk schopen zvládnout díky svým znalostem, schopnostem, dovednostem a dalším osobnostním rysům. Dále dochází i k osvojení nových zkušeností, které jedince v životě posouvají a posilují jeho osobnost. Po zvládnutí této zátěže následují pocity spokojenosti a radosti.

Pesimální zátěž je způsobena především nadměrnými nároky na člověka, které jsou kladeny buď vnitřně (vychází z člověka samotného) či vnějšně (od rodičů, školy a okolí). Člověk není schopen těmto nárokům dostát, což znemožňuje jeho osobnostní růst a vede k pocitům frustrace. Toto se naopak může týkat i nastavení velmi nízkých nároků, které osobu nepodněcují k žádné činnosti, tudíž nemůže dojít ani k rozvoji a osvojení nových zkušeností.

Hraniční psychická zátěž vzniká v případě, že jsou na člověka kladeny extrémní nároky. Jedná se o mimořádně psychicky náročné situace, při jejichž řešení musí člověk vyvíjet nadměrné úsilí a sílu k jejich překlenutí. Dochází buď ke zvládnutí této zátěže a vyrovnání se s ní, nebo k nezvládnutí, což může vést k narušení psychického stavu člověka a k rozvoji duševních chorob či poruch osobnosti. Při tomto druhu zátěže může také dojít ke spuštění únikových, obranných a kompenzačních

---

<sup>6</sup> GLIVICKÝ, Vladimír. *Škodí počítač našemu zdraví?*. Praha: Codex Bohemia, 1995, s. 69-76.

mechanismů. Hraniční psychickou zátěž bychom také mohli nazvat *stresem na hranici zvládnutelnosti*.

Posledním typem psychické zátěže je extrémní, která je způsobena mimořádnými nároky, které jedinec není schopen zvládnout ani s využitím únikových, obranných či kompenzačních mechanismů. Při dlouhodobém trvání extrémní psychické zátěže dochází k selhávání psychiky u daného jedince.<sup>7</sup>

## 2. STRES

### 2.1 DEFINICE POJMU STRES

Stres můžeme definovat jako negativní emocionální zážitek, který se projevuje jako fyziologická reakce na nároky, které jsou na nás kladeny.<sup>8</sup> Je to způsob, jakým naše tělo reaguje na situace, které mozek vyhodnotí jako nebezpečné či ohrožující. Záleží tedy na individuálním posouzení dané situace konkrétním člověkem.<sup>9</sup> Pro každého bývají stresující jiné faktory, což je způsobeno zejména genetikou, výchovou, zkušenostmi, předsudky či dokonce transgeneračním přenosem. Vyhodnocení jednotlivých situací probíhá subjektivně a jedinec jedná na základě toho, jak věci cítí, vidí, chápe a posuzuje.<sup>10</sup>

Lékař Hans Selye, zakladatel nauky o stresu, jej v roce 1949 definoval takto: „*Stres je nespecifická (tj. nastávající po nejrůznějších zátěžích stereotypně) fyziologická reakce organismu na jakýkoliv nárok na organismus kladený*“.<sup>11</sup> Selye dále stres ve 30. letech rozdělil na eustres (pozitivní stres) a distres (negativní stres). Za eustres považuje stres, který je nám prospěšný, motivuje nás překovávat překážky a učit se nové věci. Kdežto distres je chápán jako vypětí, které negativně ovlivňuje psychiku člověka.<sup>12</sup>

---

<sup>7</sup> MIKŠÍK, Oldřich. *Psychologická charakteristika osobnosti*. Praha: Karolinum, 2001, s. 169-171.

<sup>8</sup> ULRICOVÁ, Monika. *Člověk, stres a osobnostní předpoklady: Souvislost osobnostních rysů a odolnosti vůči stresu*. Hradec Králové – Ústí nad Orlicí: OFTIS, 2012, s. 14.

<sup>9</sup> BUCHWALD, Petra. *Stres ve škole a jak ho zvládnout*. Brno: Edika, 2013, s. 8-9.

<sup>10</sup> KOLÁŘ, Pavel. *Posilování stresem: Cesta k odolnosti*. Praha: Universum, 2021, s. 175.

<sup>11</sup> ULRICOVÁ, Monika. *Člověk, stres a osobnostní předpoklady: Souvislost osobnostních rysů a odolnosti vůči stresu*. Hradec Králové – Ústí nad Orlicí: OFTIS, 2012, s. 14.

<sup>12</sup> KRASKA-LÜDECKE, Kerstin. *Nejlepší techniky proti stresu*. Praha: Grada, 2007, s. 30.

Podle fyziologa Waltera Bradforda Cannona je stres *stav, do něhož se zvíře dostane při stimulaci vyvolávající útěkovou nebo útočnou reakci*. Jedná se tedy o stav, při kterém naše nervová soustava navodí pocit nebezpečí, který v nás vzbuzuje nutkání situaci, která ohrožení způsobuje, bezprostředně opustit či bojovat o vlastní život.<sup>13</sup>

Claudius Hennig stres definoval jako psychofyzickou reakci na jakoukoliv zátěž, které jsme podrobeni. Ve chvíli, kdy se dostaneme do stresu, dochází v našem těle ke změně hormonů, a to konkrétně ke zvýšení hladiny adrenalinu. Naše tělo se poté dostává do obranné reakce, která nás nabádá k boji či útěku.<sup>14</sup>

Definice stresu, se kterou přišel americký psycholog Richard Lazarus zní následovně: *„Stres je nárok na jednotlivce, který přesahuje jeho schopnost se s nárokem vypořádat, bez problémů mu čelit.“*<sup>15</sup>

## 2.2 PROJEVY STRESU

Tato kapitola se zabývá jednotlivými příznaky a popisy toho, jak se cítí a co prožívá člověk, který je ve stresu. Stres se může projevovat ve třech rovinách, a to v oblasti fyziologické, emoční a behaviorální.

### **Fyziologické příznaky stresu:**

1. Tlukot srdce (zrychlené či nepravidelné tempo)
2. Sevření za hrudní kosti (doprovázené pocity bolesti)
3. Nechutenství
4. Bolesti břicha a zažívací potíže
5. Nutkání k močení
6. Svalové napětí/křeč
7. Bolesti hlavy (migréna)
8. Pocit „knedlíku“ v krku<sup>16</sup>

---

<sup>13</sup> ULRICHOVÁ, Monika. *Člověk, stres a osobnostní předpoklady: Souvislost osobnostních rysů a odolnosti vůči stresu*. Hradec Králové – Ústí nad Orlicí: OFTIS, 2012, s. 15.

<sup>14</sup> HENNIG Claudius a GUSTAV KELLER. *Antistresový program pro učitele: projevy, příčiny a způsoby překonání stresu z povolání*. Praha: Portál, 1996, s. 15.

<sup>15</sup> SCHREIBER, Vratislav. *Lidský stres*. Vyd. 2. Praha: Academia, 2000, s. 16.

<sup>16</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Avicenum, 1994, s. 29-30.

Mezi fyziologické příznaky tedy může patřit nepravidelná činnost srdce, strnulé držení těla, pocení dlaní či pocit sucha v puse. Za dlouhodobé fyziologické projevy stresu můžeme považovat bolest hlavy, bolesti zad a svalů, únavu a vyčerpání či vysoký krevní tlak.<sup>17</sup> Fyzické projevy stresu bývají velmi individuální a u každého jedince se projevují jinak. Pokud si člověk prochází výše zmíněnými příznaky, nemusí to znamenat, že je ve stresu, ale může se jednat o jiný zdravotní problém, který je nutné konzultovat s lékařem. Z tohoto důvodu je potřeba řešit problematiku stresu v širším měřítku.

### **Emoční příznaky stresu:**

1. Změny nálad
2. Nadměrné strachování se
3. Omezení sociálního kontaktu/nezájem o socializaci
4. Pocity únavy a nezájmu
5. Neschopnost se soustředit
6. Podrážděnost a úzkostnost<sup>18</sup>

Mezi bezprostřední emoční projevy stresu se řadí především negativní pocity (strach, pocity méněcennosti, pochybnosti o sobě samém). Dále také neschopnost jedince se soustředit či myslet na něco jiného. Toto se projevuje zrychleným myšlením, a proto nemusí být komunikace s takovýmto člověkem vždy srozumitelná (přeskakování jednotlivých slov ve větě či jejich drmolání). Jedinec pod stresem se cítí nervózní, není mu příjemně, není uvolněný a sám sebou. Mezi dlouhotrvající emoční projevy můžeme zařadit sklony k depresi, frustraci, podrážděnosti, a nechuť k jakékoliv činnosti.

### **Behaviorální příznaky stresu:**

1. Nerozhodnost
2. Sklony k nepozornosti
3. Zhoršený pracovní výkon
4. Nechutenství či nadměrné přejídání

---

<sup>17</sup> MÍČEK, Libor a Vladimír ZEMAN. *Učitel a stres*. Vyd. 2. Opava: Vade mecum, 1997, s. 16.

<sup>18</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Avicenum, 1994, s. 30.

## 5. Nadměrné užívání alkoholu/závislost na drogách<sup>19</sup>

Výše uvedené příznaky stresu se odrážejí na našem chování. Člověk pod stresem bývá netrpělivý vůči ostatním lidem, může mít návaly vzteku a neoprávněně obviňovat druhé. Může být ale také velmi citlivý a vztahovačný, často brečet a mít úzkostné stavy. Všechny projevy je ovšem třeba hodnotit individuálně v kontextu dané situace.

### 2.3 PŘÍČINY STRESU (stresory)

Pojem stresor můžeme definovat jako negativně působící vliv, který u člověka vyvolává stresovou reakci. Stresory jsou příčinou vzniku stresu, a mohou se projevovat v nejrůznějších formách. Rozdělit je můžeme podle původu na fyzikální faktory (světlo, hluk, teplo, chlad), chemické faktory (pesticidy, toxiny, herbicidy), biologické faktory (hlad, žízeň, bolest, patologické stavy) a psychické faktory (strach, zlost, úzkost, problémy v rodině, narušené vztahy, ztráta blízké osoby, úmrtí v rodině či ztráta zaměstnání). Následně také podle míry závažnosti např. od špatné známky ve škole po smrt blízkého člena rodiny.<sup>20</sup>

To, co činí stresor nebezpečným je neschopnost a nemožnost člověka jej ovládat. Pod vyšší míru stresu se spíše dostane jedinec, který nebude mít nad situací kontrolu či nebude vědět, jak ji řešit. Za stresory totiž můžeme považovat i myšlenky nebo představy. Přemýšlením nad situacemi, kterých se obáváme, můžeme v mozku vyvolat chemické procesy, které nás do stresu uvádí. Myšlení je tedy považováno za jeden z nejzávažnějších stresorů, jelikož je neustále přítomen.<sup>21</sup>

Lékař H. Selye stresory rozdělil na fyzikální a emocionální. Mezi fyzikální stresory radí alkohol, nikotin, kofein, znečištění vzduchu, meteorologické vlivy, viry a bakterie, změny ročních období, nehody a úrazy, genetickou zátěž či těhotenství. Za emocionální stresory považuje úzkostnost, zármutek, obavy, nenávisť, nepřátelství, zlobu, nevypělost, očekávání a ustaranost.<sup>22</sup>

---

<sup>19</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Avicenum, 1994, s. 30.

<sup>20</sup> KOLÁŘ, Pavel. *Posilování stresem: Cesta k odolnosti*. Praha: Universum, 2021, s. 173.

<sup>21</sup> Tamtéž, s. 223-226.

<sup>22</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Avicenum, 1994, s. 12.

Kerstin Kraska-Lüdecke stresory dělí na psychické, sociální a fyzické. Jako příklad psychických stresorů uvádí nástup do nového zaměstnání, při němž dochází ke změně pracovní náplně, prostředí a kolektivu. Mezi faktory sociální v rámci pracoviště řadí konflikty nebo soupeření s ostatními kolegy. Za fyzické faktory označuje např. práci v nadměrném hluku, teple či vydýchaném prostředí.<sup>23</sup>

Jaro Křivohlavý ve své knize jako stresory uvádí stresující situace, se kterými se může člověk během svého života setkat. Zmiňuje např. smrt dítěte nebo rodiče, očekávaný lékařský zákrok, znásilnění, napadení násilníkem/vrahem, autonehodu, termíny pro splnění úkolů do školy/práce, konflikt s blízkou osobou, změnu bydliště, propuknutí smrtelné či jiné neléčitelné nemoci, ztrátu důvěry, rozvod/rozchod, narození dítěte atd. Tyto situace bychom mohli nazvat jako životní krize či milníky, se kterými se v životě musíme vypořádávat.<sup>24</sup>

Z výše uvedeného vyplývá, že velkou roli při vzniku stresu má naše psychika, která ovlivňuje stresovou reakci. Dalším faktorem je také osobnostní charakteristika jedince jako např. úzkostnost, nízká sebedůvěra, labilita a další, jež výrazně proměňují způsob prožívání situací. Dalšími stresory jsou nepříznivé životní situace, které nemusí být vždy závažného charakteru. Záleží spíše na tom, jakým způsobem je člověk vyhodnotí, a jak moc významné jsou pro něj samotného. Pro někoho mohou být příčinou stresu menší neshody v rodině, kdežto jiný je naopak vnímá jako přirozenou součást života a nepřikládá jim velkou důležitost. Mezi stresory můžeme zahrnout i obavy psychického rázu jako je strach z velké míry zodpovědnosti (splácení hypotéky, splnění všech pracovních úkolů atd.). Zvládání těchto obav je taktéž velmi individuální a každého jedince zatěžuje jinou mírou stresu.

Obecně můžeme říct, že příčiny stresu mohou být u každého člověka velmi rozdílné, a proto neexistuje soupis nejzávažnějších stresorů. Každý jedinec má jinou míru psychické odolnosti, a odlišně zvládá a vyhodnocuje situace podle vrozených dispozic v interakci s prostředím. Velkou důležitost přikládáme vlivu sociálního prostředí, ve kterém člověk vyrůstal a způsobům chování, které se zde naučil již jako dítě při styku s druhými lidmi. Tyto naučené vzorce chování jej provázejí po celý jeho život a formují základní rysy jeho osobnosti.

---

<sup>23</sup> KRASKA-LÜDECKE, Kerstin. *Nejlepší techniky proti stresu*. Praha: Grada, 2007, s. 32-33.

<sup>24</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Avicenum, 1994, s. 21-23.



## 2.4 DŮSLEDKY STRESU

Stres je řešen především v souvislosti s jeho negativními vlivy na zdraví člověka. Na základě mnoha výzkumů již byla potvrzena přímá souvislost mezi stresem a vznikem nemocí. Jedná se především o spojitost se vznikem kardiovaskulárních chorob či rakoviny, ale také psychosomatických onemocnění. Pokud je člověk pod dlouhodobým stresem, může se potýkat s problémy se zvýšeným krevním tlakem, žaludečními vředy či s vysokou hladinou cholesterolu. Nejčastější problémy, které jsou spojovány se stresem jsou alergie, astma, kožní onemocnění a migrény.<sup>25</sup>

Působení stresu se neprojevuje okamžitým vznikem onemocnění, nýbrž vyvolává symptomy, které se bez řádné pomoci mohou rozvinout v nemoc. Jedná se např. o příznaky jako je bolest hlavy, nepravidelný tlukot srdce, bolesti šíje a zad, nevolnosti a nechutenství. Při ignorování těchto příznaků a neřešení dané situace zvyšujeme riziko propuknutí choroby.<sup>26</sup> Stres také snižuje imunitu, což způsobuje, že jedinec může snáze a častěji onemocnět běžnou chřipkou nebo angínou.<sup>27</sup>

Stres ovšem není řešen pouze v souvislosti s tělesnými reakcemi, ale má samozřejmě velký dopad i na psychiku člověka. Lidé pod stresem mnohdy pociťují zvýšenou míru únavy, frustraci či depresi. Člověk vystavený dlouhodobému stresu může onemocnět chronickým únavovým syndromem, což je velmi vážné onemocnění projevující se nadměrnou únavou, pocity frustrace a smutku. Tento syndrom může časem při nevyhledání odborné péče přejít až v syndrom vyhoření.<sup>28</sup>

Zdravá míra stresu nemusí mít vždy pouze negativní důsledky, ale i ty pozitivní, jelikož nabudí naši imunitu a dodá našemu tělu sílu a elán. Podněcuje nás k lepším výsledkům a dodává nám motivaci se zlepšovat. Mezi situace, při kterých lidé zažívají pozitivní stres můžeme zařadit např. hokejový zápas, výlet či adrenalinový zážitek.<sup>29</sup>

---

<sup>25</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Avicenum, 1994, s. 32.

<sup>26</sup> KRASKA-LÜDECKE, Kerstin. *Nejlepší techniky proti stresu*. Praha: Grada, 2007, s. 34.

<sup>27</sup> SCHREIBER, Vratislav. *Lidský stres*. Vyd. 2. Praha: Academia, 2000, s. 36.

<sup>28</sup> KRASKA-LÜDECKE, Kerstin. *Nejlepší techniky proti stresu*. Praha: Grada, 2007, s. 53-54.

<sup>29</sup> BUCHWALD, Petra. *Stres ve škole a jak ho zvládnout*. Brno: Edika, 2013, s. 28-29.

## 2.5 TECHNIKY ZVLÁDÁNÍ STRESU

Radkin Honzák uvádí, že při řešení problémů je velmi důležité, jakým způsobem jim člověk čelí. Může se postavit do role oběti, kdy situaci vnímá jako nebezpečnou, anebo ji může pojmout jako výzvu. Dle jeho názoru je dobré mít připraveno vícero možných řešení a nebýt odkázán pouze na jedno z nich. Konkrétně říká toto: „*Zdravý rozum nám říká, že je dobré nalézt řešení a použít je. Jestliže neuspějeme, je třeba vymyslet něco jiného.*“<sup>30</sup> Dále také zmiňuje možnost zvládání konfliktních situací a problémů díky komunikaci a pomoci od ostatních lidí: „*Měli bychom vědět, kdo nám pomůže, a umět pomoc přijmout. Požádat o pomoc není projev slabosti, ani ostuda.*“<sup>31</sup>

Existují strategie zvládání stresu přímo zaměřené na řešení potíží, při kterých člověk aktivně vyhledává východisko z dané situace. Dále také strategie zabývající se zvládáním emocí, které pojednávají o snaze vyrovnat se s tím, co cítíme a vynaložit úsilí k regulaci těchto pocitů. Dále jsou známy tyto způsoby zvládání stresu: konfrontace s daným problémem, sociální podpora (pomoc od okolí), hledání řešení problému, kontrola nad svými emocemi, získání odstupů a nadhledu od problému, optimistický postoj, akceptace odpovědnosti za své problémy a útek (ignorování problému).<sup>32</sup>

Pro snadné překonání stresu je tedy nezbytná snaha problémy řešit a neignorovat je. Ideální je převzít řešení situace do vlastních rukou a hledat možná východiska. Výhodou je získání zdravého nadhledu a snaha se na konfliktní situaci podívat z jiného hlediska. Důležité je také zachovat chladnou hlavu a vše řešit v klidném rozpoložení. V případě propuknutí paniky či hysterie se naše schopnosti řešit problémy razantně zhoršují.

Důležité je také umění relaxace, díky čemuž se tělo uvolní a zbaví napětí. Ideální je sjednocení relaxace s pohybem, což je při zvládání stresu velmi efektivní. Propojuje se tak duševní život s tělesným prožíváním, což člověka pozitivně ovlivňuje především po psychické stránce. Vhodné jsou pohybové aktivity jako například chůze, běh nebo plavání.<sup>33</sup>

---

<sup>30</sup> HONZÁK, Radkin. *Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření*. Praha: Vyšehrad, 2013, s. 178.

<sup>31</sup> Tamtéž, s. 179.

<sup>32</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2003, s. 85-86.

<sup>33</sup> KEBZA, Vladimír. *Zvládání stresu: Poradny zdravého životního stylu*. Praha: Státní zdravotní ústav Praha, 1997, s. 14.

Mezi nejznámější relaxační techniky můžeme zařadit protistresová dýchací cvičení, která se zabývají zkvalitňováním základní lidské potřeby – dýchání. Podstatou tohoto cvičení je pomalé a hluboké břišní dýchání, které navozuje klidné a stabilní tempo života jako takového. Preferovaná poloha při tomto cvičení je vleže či vsedě. Další známou metodou je soustředění se a odvedení pozornosti, kdy se plně koncentrujeme na prostředí okolo nás a zapomínáme na danou situaci či konflikt, který v nás vyvolal stresovou situaci. V myslí si začneme popisovat jednotlivé prvky, které se v místnosti nachází, a tím odvádíme svou pozornost.<sup>34</sup>

V případě nadměrného stresu, který člověk již nedokáže zvládat, spouští naše tělo obranné mechanismy, které mají za úkol odvrátit pozornost od stresové situace. Tyto mechanismy jsou vyvolány nevědomě a mají za úkol jedince ochránit. Bývají mnohdy zkreslené a realitu podávají způsobem, který je pro člověka v tento krizový moment zvládnutelnější. V případě intenzivního prožívání stresu je vhodné vyhledat odbornou pomoc v podobě psychologa či psychiatra.<sup>35</sup>

## 2.6 PREVENCE STRESU

Za prevenci stresu bychom mohli považovat především zdravý životní styl. Základem zdraví je optimismus a pozitivita. Člověk by si proto měl dávat pozor na vnitřní negativní myšlenky, které ovlivňují jeho vnímání a chování. Tyto vtíravé myšlenky je možné zahnat pomocí afirmací, což jsou krátká, pozitivní tvrzení, která si musí jedinec neustále opakovat. Příkladem takovéto afirmace může být např.: „*Jsem šťastný, spokojený a úspěšný*“. Důležitá je také relaxace, stanovení si jasných životních cílů, které člověka v životě motivují, a připomínání si svých úspěchů.<sup>36</sup>

Pro spokojený život bez stresu je základem smích, díky kterému naše tělo vylučuje beta-endorfiny, které působí jako prevence před vysokým krevním tlakem a zvýšeným srdečním pulsem. Smích zlepšuje naši obranyschopnost a zvyšuje apetit. Nesmíme opomínat ani zdravou stravu, jejíž základem je teplé jídlo skládající se z obilovin, zeleniny a ovoce, ořechů, mléčných výrobků, luštěnin, ryb a zdravých

---

<sup>34</sup> KEBZA, Vladimír. *Zvládání stresu: Poradny zdravého životního stylu*. Praha: Státní zdravotní ústav Praha, 1997, s. 21.

<sup>35</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Avicenum, 1994, s. 58-60.

<sup>36</sup> FREJ, David. *Stres*. Praha: Triton, 2004, s. 56.

tuků.<sup>37</sup> Důležitou součástí zdravého životního stylu je také pohyb nebo cvičení, při kterém z těla odchází stresový hormon kortizon společně s adrenalinem. Nejeftektivnější cvičení proti stresu je jóga, posilování nebo strečink.<sup>38</sup>

Při prevenci stresu se osvědčila také aromaterapie, která působí uklidňujícím účinkem. Ideální je využití aromalampy a esenciálních olejů nebo inhalování vonných tyčinek. Důležitý je také dobrý a kvalitní spánek, který by měl u dospělého člověka trvat zhruba 7-8 hodin denně. Při spánku se v těle tvoří hormon melatonin, který taktéž snižuje hladinu stresu.<sup>39</sup>

V souvislosti s prevencí stresu je velmi důležité zmínit well-being. Well-being je subjektivní spokojenost člověka a souhrn věcí, které jsou pro něj dobré v rámci jeho duševního zdraví. V posledních letech psychologové věnují velkou pozornost právě tzv. životní spokojenosti jednotlivců neboli well-beingu.<sup>40</sup> Při prevenci stresu je důležité zaměřit se na pocity a emoce. Zjistit, zdali se cítíme spokojeni, nám může pomoci tato testovací otázka: „Jak jste se cítil/a v posledních dvou týdnech?“. K této otázce je připojeno několik výroků, které má jedinec za úkol obodovat podle toho, jak se cítil (5 bodů – vždy, 4 body – většinu času, 3 body – více než polovinu času, 2 body – méně než polovinu času, 1 bod – výjimečně, 0 bodů nikdy).

1. Cítil/a jsem se veselý/á a v dobré náladě.
2. Cítil/a jsem se klidný/á a uvolněný/á.
3. Cítil/a jsem se aktivně a plný/á energie.
4. Probudil/a jsem se svěží a odpočatá.
5. Můj každodenní život je naplněn věcmi, které mě zajímají.

Pro získání finálního skóre jednotlivé body sečteme a vynásobíme čtyřmi. Poté můžeme zjistit, jaká je osobní míra spokojenosti daného člověka. Při získání 100 bodů víme, že je jedincovo well-being na nejlepší úrovni, kdežto při zisku 0 bodů je velmi špatné. Díky tomuto testu lze odhalit nízká životní spokojenost jedince, která může

---

<sup>37</sup> FREJ, David. *Stres*. Praha: Triton, 2004, s. 61.

<sup>38</sup> Tamtéž, s. 70.

<sup>39</sup> Tamtéž, s. 73-91.

<sup>40</sup> ZALTA, Edward. Well-being. *Stanford Encyclopedia of Philosophy* [online]. 2021 [cit. 2023-02-14]. Dostupné z: <https://plato.stanford.edu/entries/well-being/>.

vést ke stresu nebo syndromu vyhoření, jež jsou doprovázeny výše zmíněnými fyzickými symptomy.<sup>41</sup>

### 3. STRES PŘI VÝKONU UČITELSKÉ PROFESE

#### 3.1 PSYCHICKÁ ZÁTĚŽ UČITELŮ

Pedagogické zaměstnání řadíme mezi pomáhající profese, při jejichž výkonu zaměstnanci obvykle pracují pod silným tlakem. Učitelé se v dnešní době musí potýkat s vysokými nároky, které jsou na ně kladeny ze strany žáků, jejich rodičů či vedení školy. Celkově se jedná o prostředí, které se neustále vyvíjí a vyžaduje rozvoj svých pracovníků. Kvůli náhlým změnám a velkému psychickému vypětí jsou pedagogové velmi náchylní ke vzniku stresu nebo propuknutí syndromu vyhoření.<sup>42</sup>

Podle Henniga a Kellera je stres u učitelů zaznamenán především v přímé souvislosti s výkonem jejich povolání. Mezi hlavní příčiny stresu řadí problémové žáky, časté a rozsáhlé změny ve škole, neadekvátní pracovní podmínky, neshody s kolegy a časový pres. V případě, že je učitel pod stresem, se zhoršuje jeho pracovní výkon, motivace, zájem o práci a žáky.<sup>43</sup>

Řehulka a Řehulková učitelský stres definují jako rozdíl mezi představami o učitelském povolání a jeho realitou. Každý pedagog má určité představy o tom, jak by měl učit a být žáky vnímán, což se nemusí vždy shodovat s tím, jak to ve skutečnosti je. Dle jejich názoru je důležité zkoumat učitelský stres v souvislosti s kvalitou života. Při jejich výzkumu došli k závěru, že učitelé, kteří mají spokojený a naplněný život jsou schopni zvládat stres lépe než ti, kteří to tak nemají.<sup>44</sup>

Stres u učitelů je z velké části zapříčiněn tím, že je jejich profese založena na práci s druhými lidmi, a proto není takřka možné dosáhnout absolutního úspěchu. Učitel

---

<sup>41</sup> *The WHO-5 Well-Being Index: A Systematic Review of the Literature* [online]. Basel, 2015 [cit. 2023-02-14]. Dostupné z: <https://www.karger.com/Article/Pdf/376585>.

<sup>42</sup> ŠKODA, Jiří a Pavel DOULÍK. *Výzkum příčin a projevů syndromu vyhoření u pedagogických pracovníků*. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně, 2016, s. 9-10.

<sup>43</sup> HENNIG Claudius a Gustav KELLER. *Antistresový program pro učitele: Projevy, příčiny a způsoby překonání stresu z povolání*. Praha: Portál, 1996, s. 6.

<sup>44</sup> ŘEHULKOVÁ, Oliva a Evžen ŘEHULKA. *Struktura kvality života ve vztahu k pracovní zátěži učitelů* [online]. Škola a zdraví. 2006. [cit. 2023-02-22]. Dostupné z: [http://www.ped.muni.cz/z21/2006/konference\\_2006/sbornik\\_2006/pdf/033.pdf](http://www.ped.muni.cz/z21/2006/konference_2006/sbornik_2006/pdf/033.pdf).

může být perfektně připravený, ale někteří žáci si z jeho hodin nic neodnesou. Může se zajímat o kázeň a vztahy ve třídě, ale nikoho dokonale nevychová. Učitelova práce je totiž ovlivňována spoustou vnějších faktorů, nad kterými nemá kontrolu. Toto může vést k frustraci učitele, jelikož jeho výsledky nemusí být vždy řádně oceněny a viděny.<sup>45</sup>

Učitelé se při výkonu svého zaměstnání setkávají se všemi třemi druhy zátěže (senzorická, mentální a emoční). Senzorická zátěž u učitelů spočívá v nadměrné potřebě soustředit se a při práci plně využívat všechny své smysly. Učitel musí být velmi pozorný a neustále kontrolovat dění ve třídě. Mentální zátěž je způsobena přímou interakcí s žáky, kdy učitel musí kvalitně předávat znalosti, odpovídat na otázky žáků, kontrolovat kázeň ve třídě a didakticky správně odučit několik hodin denně. Emoční zátěž vzniká kvůli každodenní interakci s lidmi. Náplní práce učitele je kontakt a komunikace se svými žáky, což může zapříčinit psychické i fyzické vyčerpání.<sup>46</sup>

Být pedagogem je společností vnímáno jako poslání. Je to povolání důležité pro vzdělávání a výchovu budoucích generací. Učitel je osoba, která by měla být žáky viděna jako autorita, a proto za své chování nese velkou míru odpovědnosti. Pedagog by měl tuto roli brát vážně, jít svým žákům příkladem a motivovat je k nejlepším výsledkům a chování. Co se týče ideálních charakterových vlastností, měl by být komunikativní, empatický, tolerantní, zodpovědný a sociálně obratný.<sup>47</sup>

### **3.2 PROFESNÍ POŽADAVKY NA UČITELE**

Václav Holeček považuje za dva základní požadavky na učitele vychovávat a vzdělávat. Vychovávat v souvislosti s formováním hodnot, postojů, názorů a vlastností žáků, a vzdělávat ve smyslu předávání vědomostí takovým způsobem, aby látku pochopili a uměli využívat v praxi. Podle něj by měl učitel při výuce dbát vysoké opatrnosti tomu, co říká a jak se chová, jelikož je v této roli pro žáky vzorem. Měl by

---

<sup>45</sup> ŠTECH, Stanislav. *Profese učitele* [online]. [cit. 2023-02-22]. Dostupné z: <https://kdm.karlin.mff.cuni.cz/konf-cd/data/ostatni/stech3.pdf>.

<sup>46</sup> *Pracovní zátěž učitelů* [online]. [cit. 2023-02-22]. Dostupné z: [https://moodle.unob.cz/pluginfile.php/39968/mod\\_resource/content/1/T4\\_Z%C3%81T%C4%9A%C5%BD%20U%C4%8CITELE.pdf](https://moodle.unob.cz/pluginfile.php/39968/mod_resource/content/1/T4_Z%C3%81T%C4%9A%C5%BD%20U%C4%8CITELE.pdf).

<sup>47</sup> *Kapitoly ze sociální pedagogiky a psychologie: příspěvek ke vzdělávání učitelů*. Brno: Paido, 1998, s. 29-31.

mít především zájem o pedagogickou činnost, disponovat oborovými, pedagogickými, didaktickými znalostmi a také specifickými dovednostmi a schopnostmi vhodnými pro výkon tohoto povolání. Mezi jeho vlastnosti by měla patřit ochota, vůle, spolehlivost, svědomitost, odpovědnost, vyrovnanost, spravedlivost, obětavost a další.<sup>48</sup>

Mezi profesní požadavky na učitele tedy řadíme znalosti, které získal v rámci vysokoškolského studia magisterského studijního programu. Je totiž podstatné, aby učitel rozuměl vývoji žáků a přizpůsobil danou látku jejich možnostem, díky čemuž dojde k rozvíjení klíčových kompetencí, názorů a postojů žáků. Učitel by měl mít perfektní vyjadřovací schopnosti pod což spadá přiměřená hlasitost výkladu, správná intonace, dostatečná slovní zásoba atd. Je taktéž nutné, aby uměl přesně vyjádřit, co po žácích chce a perfektně zvládl vysvětlit danou látku.

Pro výkon pedagogického zaměstnání je dále nutná znalost informačních technologií a práce se školními systémy jako jsou Bakaláři a další. Pro využití ve výuce je také výhodou umět pracovat s aplikacemi jako Powerpoint, Kahoot, Wordwall atd. Učitel by měl mít organizační dovednosti, které využije při plánování projektů, výletů i v hodinách. Důležitý je také pedagogický takt a klid. Opomínat nesmíme ani fyzické zdraví a psychickou odolnost.<sup>49</sup>

Chris Kyriacou ve své knize zmiňuje, že pedagog by měl mít kladný vztah k druhým lidem, především pak k dětem. Jeho chování k nim by mělo být vřelé a do jisté míry přátelské. Při výuce by měl dbát na vytváření příjemného prostředí, ve kterém se žáci cítí komfortně a nebojí se otevřeně vyjadřovat své názory. Důležitá je také schopnost empatie, která napomáhá učiteli při navazování vztahů s žáky, jejichž kvalita se odráží na průběhu hodin a jejich celkové spolupráci. Dále by se měl umět vcítit do pocitů svých žáků, mít pochopení pro jejich chování a přesvědčení. Ve třídě by se měl vždy chovat slušně, naslouchat názorům svých žáků, ale přes to být autoritou a umět se sám rozhodovat a pohotově reagovat. Při výuce by měl učitel dbát na rozvoj nadaných i znevýhodněných žáků, pro které je vhodné připravovat upravené či specializované

---

<sup>48</sup>HOLEČEK, Václav. *Psychologie v učitelské praxi*. Praha: Grada, 2014, s. 13.

<sup>49</sup> *Osobnost učitele* [online]. [cit. 2023-04-25]. Dostupné z: <https://skolni.eu/pedagogika/osobnost-pedagoga/>.

aktivity, které jim budou více vyhovovat, a co nejlépe rozvíjet jejich schopnosti a dovednosti.<sup>50</sup>

Podle Radmily Dytrtové a Marie Krhutové je pro učitele také velmi důležité umění sebereflexe, jejíž hlavním cílem je zhodnotit efektivnost své práce a přínosu pro žáky. Z tohoto důvodu by měl by být pedagog schopen přemýšlet nad vhodností zvolených metod a postupů při výuce. Jen díky tomuto uvažování může zlepšovat a rozvíjet své schopnosti a dovednosti, a vyvarovat se opakování chyb.<sup>51</sup>

Mezi hlavní povinnosti učitele ve škole řadíme profesionální vedení jednotlivých hodin, což vyžaduje pečlivou přípravu. Náplní práce je také opravování písemek či prací žáků a celkové hodnocení jejich výkonů. Toto probíhá i pomocí školních porad a třídních schůzek, kde učitelé informují rodiče o prospěchu a chování jejich dětí. Učitelé také pro žáky zajišťují a plánují třídní akce, výlety a další mimoškolní činnosti, které spadají pod aktivity spojené s funkcí třídního učitele.

Další důležitou funkcí učitele je udržování kázně a dohled na dodržování školního řádu ve třídě i ve škole. Učitelé mívají mezi jednotlivými hodinami dozor ve škole (většinou na chodbách či v jídelně), kde dohlíží na bezpečnost žáků. Dále také spolupracují s ostatními pedagogickými pracovníky jako jsou např. speciální pedagogové, asistenti pedagoga či metodici prevence. Opomínat by se nemělo ani na potřebu neustálého vzdělávání se v oboru, které je důležité pro zlepšování pedagogické činnosti učitelů (kurzy, samostudium atd.).<sup>52</sup>

### 3.3 ZDROJE STRESU VE ŠKOLNÍM PROSTŘEDÍ

Mezi hlavní stresory ve školním prostředí je nutné zařadit osobní charakteristiku daného jednotlivce (vnitřní faktory). Jedná se především o souhrn jeho vlastností, schopností a dovedností, které výrazně ovlivňují jeho profesní život. Řadíme sem postoj k práci, stanovování si požadavků a cílů, způsob života, zvládání svých pocitů a zájmy. Dále také perfekcionismus, nereálné představy a ambice, nízké sebevědomí,

---

<sup>50</sup> KYRIACOU, Chris. *Klíčové dovednosti učitele: Cesty k lepšímu vyučování*. Vyd. 4. Praha: Portál, 2012, s. 79-81.

<sup>51</sup> DYTRTOVÁ, Radmila a Marie KRHUTOVÁ. *Učitel: Příprava na profesi*. Praha: Grada, 2009, s. 47-48.

<sup>52</sup> *Pedagog – požadavky, kompetence* [online]. [cit. 2023-02-23]. Dostupné z: [https://is.muni.cz/elportal/estud/pedf/ps09/uvod\\_ped/web/pdf/Pedagog.pdf](https://is.muni.cz/elportal/estud/pedf/ps09/uvod_ped/web/pdf/Pedagog.pdf).



negativní emoce a myšlenky, absenci radosti ze života, přítomnost velkého množství zdrojů stresu či špatný životní styl (obezita, nedostatek pohybových aktivit atd.). Velkou roli může mít také individuální psychická odolnost člověka, jelikož každý vnímá a reaguje na stresové situace odlišným způsobem. Někteří lidé jsou zkrátka náchylnější ke stresu než ostatní, což může být ovlivňováno vrozenými dispozicemi či výchovou v průběhu života.<sup>53</sup>

Mezi faktory, které vycházejí zvnějšku, můžeme zařadit nedostatky v řízení dané instituce, špatné pracovní podmínky (nedostatečné vybavení, nadměrný hluk, nekvalitní osvětlení, změnu počasí atd.), negativní atmosféru na pracovišti, časovou tíseň, nedostatek kolektivity mezi učiteli či vedením, velké množství problémových žáků a nedostatečnou připravenost začínajících pedagogů. Patří sem například i práce s žáky nových generací, kteří pro učitele znamenají výzvu, jelikož mají jiné zájmy, odlišné starosti a chování. V dnešní době moderních technologií je pro učitele obtížné se zorientovat v tom, co žáky baví a udržet s nimi krok. S tím souvisí i vzrůstající věk učitelů, který se může projevat sníženou adaptivností na změny, které ve školství neustále probíhají.<sup>54</sup>

Stresovým faktorem učitelů je i zvýšená pracovní zátěž. Tato zátěž vzniká v momentě, kdy musí jedinec vykonávat nadměrné množství úkonů. Učitelé mají během vyučování pouze krátké přestávky, mezi kterými musí stihnout přesun do jiné učebny, základní hygienu atd. O některých přestávkách musí dodržovat dozor na chodbě či v jídelně, díky čemuž nemají žádný čas pro vykonání svých potřeb. Z těchto důvodů můžeme za jeden z hlavních stresorů u učitelů považovat vysokou časovou a pracovní vytíženost. Někteří pedagogové opravují testy a chystají přípravy na vyučování po skončení pracovní doby či o víkendech, což způsobuje nedostatek času na jejich soukromé aktivity.<sup>55</sup>

Dalším faktorem je vysoká kapacita žáků ve třídě a zodpovědnost s tím spojená. Čím vyšší je počet žáků ve třídě, tím méně individuální přístup k nim učitel může mít. V případě, že má naplněnou kapacitu, je obtížné se všem plně věnovat, znát jejich chování, vlastnosti, schopnosti, dovednosti či zájmy. Tímto dochází i ke zhoršení

---

<sup>53</sup> ŠVINGALOVÁ, Dana. *Stres v učitelské profesi*. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 1999, s. 32-33.

<sup>54</sup> Tamtéž, s. 32-33.

<sup>55</sup> MÍČEK, Libor a Vladimír ZEMAN. *Učitel a stres*. Vyd. 2. Brno: Masarykova univerzita, 1997, s. 61-65.

chápaní a porozumění potřeb jednotlivých žáků učitelem, což může vést k narušení jejich chování či prospěchu. Pro učitele je obecně mnohem náročnější zvládnout větší kolektiv v ohledu na dodržování kázně a plnění školních povinností.<sup>56</sup>

Na základě výsledků z výzkumu Národního střediska pro vzdělávací politiku National Education Policy Center se dospělo k závěru, že ideální velikost třídy je 15-20 žáků, kterým se učitel může lépe věnovat. Dále také, že zvyšování kapacity školních tříd má výrazný dopad na zhoršování výsledků žáků a rozvíjení jejich osobností. Ze studie vyplývá, že v menších třídách žáci získávají více znalostí a výkon učitelů je efektivnější. Průzkum také prokázal, že výuka v malé třídě má pozitivní dopad na celkové výsledky studentů i v následujících letech po skončení školní docházky. Důvody pro toto zlepšení jsou vyšší míra zapojení studentů do výuky, více času na plnění úkolů a možnost pro učitele výuku lépe přizpůsobit potřebám žáků.<sup>57</sup>

Dalším stresorem je také skutečnost, že jsou na školu v posledních letech kladeny nadměrné nároky především ze strany rodičů. Očekávají, že budou žáci perfektně připraveni na další studium, a že získají komplexní znalosti ze všech předmětů. V případě, že se tomu tak nestane, je škola považována za nekvalitní a nedostačující. To samé platí i v souvislosti s výchovou či prevencí patologických jevů. Škola je považována za místo, kde by se měly tyto jevy minimalizovat či úplně zredukovat, což ovšem není výhradní náplní této organizace. Škola by se tím samozřejmě zabývat měla, ovšem ve spolupráci s ostatními institucemi. Přenesením veškerých těchto povinností na pedagogy, můžeme zvýšit jejich napětí, což může vést k rozvoji stresové reakce. Mnozí rodiče také zaujmají nevraživý postoj vůči vybraným učitelům a jejich práci jim znepríjemňují. Jde především o konfrontace či hádky s učitelem, který dle jejich názoru není dostatečně kompetentní k výuce jejich dětí. Tyto potíže časem eskalují a mohou zvyšovat psychickou nepohodu u učitelů.<sup>58</sup>

V této souvislosti nesmíme opomenout ani nepřátelské a konfliktní chování v učitelském sboru. Může se jednat o špatné vztahy mezi učiteli anebo problémy

---

<sup>56</sup> MÍČEK, Libor a Vladimír ZEMAN. *Učitel a stres*. Vyd. 2. Brno: Masarykova univerzita, 1997, s. 65-67.

<sup>57</sup> SCHANZENBACH, Diane. *Does class size matter?*. National Education Policy Center [online]. 2014 [cit. 2023-04-02]. Dostupné z: [https://nepc.colorado.edu/sites/default/files/pb\\_-\\_class\\_size.pdf](https://nepc.colorado.edu/sites/default/files/pb_-_class_size.pdf).

<sup>58</sup> HENNIG Claudius a Gustav KELLER. *Antistresový program pro učitele: Projevy, příčiny a způsoby překonání stresu z povolání*. Praha: Portál, 1996, s. 10.

s vedením školy. Tyto problémy vznikají především proto, že učitelský sbor není sociální skupina závislá na přímém kontaktu jednotlivých členů a vzájemné kooperaci. Učitelé při výuce fungují samostatně, čímž se snižuje sounáležitost a soudržnost skupiny. K vzájemnému nepochopení může docházet i kvůli velkému věkovému rozdílu mezi kolegy. Generační rozdíly mohou vyústit v odlišné názory na řešení situací ve škole, při výuce či v životě. S tímto může souviset i vývoj vztahů na pracovišti, které mohou být výrazně ovlivněny sympatiemi a nesympatiemi. Může dojít k tzv. tvorbě oblíbenců, kteří mívají v hierarchii školy lepší postavení a dochází k jejich zvýhodňování.<sup>59</sup>

V literatuře je za další zdroj stresu u učitelů často považován i negativní pohled veřejnosti na učitelské povolání či klesající prestiž tohoto zaměstnání. Autoři uvádí, že společnost přestává vnímat učitele jako váženou osobu, což může vést k neustálému zpochybňování jejich metod, znalostí a dovedností. Učitelé si tak musí obhajovat využití postupy a názory na vzdělávání a výchovu žáků, a to může některé z nich odrazovat od dalšího výkonu a snahy. S tímto souvisí i nedocení jednotlivých pedagogů, kterým se mnohdy nedostává pochvaly za dobře odvedenou práci ze strany vedení, a zpětnou vazbu často nemají ani od svých žáků. Kvůli absenci uznání pedagogové nemusí pociťovat snahu ke zlepšení a nemají motivaci k pokračování v činnosti, což může vést až ke stagnaci a rozvoji stresové reakce.<sup>60</sup> Od doby publikování těchto poznatků se ovšem výrazně zvedlo finanční ohodnocení učitelů, jež zároveň vede ke zlepšení a upevnění jejich postavení ve společnosti.

### 3.4 SYNDROM VYHOŘENÍ U UČITELŮ

Problematikou syndromu vyhoření u učitelů se zabírají mnozí psychologové již od 20. století. Jaro Křivohlavý uvádí, že tento termín byl poprvé použit psychologem H. Freudenbergerem v jedné z jeho prací, a sám jej definuje jako syndrom projevující se velkou mírou únavy, negativním sebehodnocením a vnímáním okolí.<sup>61</sup>

---

<sup>59</sup> BÁRTOVÁ, Zdenka. *Jak zvládnout stres za katedrou*. Kralice na Hané: Computer Media, 2011, s. 33-34.

<sup>60</sup> HENNIG Claudius a Gustav KELLER. *Antistresový program pro učitele: Projevy, příčiny a způsoby překonání stresu z povolání*. Praha: Portál, 1996, s. 9-10.

<sup>61</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2003, s. 113.

Syndrom vyhoření neboli burnout efekt můžeme definovat jako chronický stres. Je to duševní stav, kterým nejčastěji trpí lidé pracující v profesích, jejichž hlavní náplní je práce s lidmi. Jedná se o stav fyzického i emočního vyčerpání, které nastává jako důsledek dlouhodobého stresu v práci. Mezi běžné příznaky tohoto syndromu můžeme zařadit pocity vyčerpání, osamělosti, negativní pohled na svět i na sebe samého a pocity přetížení.<sup>62</sup>

Světová zdravotnická organizace WHO syndrom vyhoření definuje jako syndrom, který vzniká jako důsledek chronického stresu na pracovišti. Můžeme jej poznat podle příznaků jako je vyčerpání, negativní pocity a cynismus související se zaměstnáním, nebo sníženou profesní aktivitou.<sup>63</sup>

Jaro Křivohlavý popisuje vyhoření takto: „*Vyhořelý*“ člověk má dojem, že jako člověk nemá žádnou hodnotu. Prožívá odliv veškeré síly, energie, osobní zaujetí a nadšení. Není s to se pro něco rozhodnout, proti něčemu se postavit a do něčeho se dát. Nemá valné mínění sám o sobě a o tom, co dělá – spíše naopak. Neví si rady ani sám se sebou, ani s problémy, které ho trápí. I sebemenší činnost (námaha) se mu zdá nadlidskou (nesmírně těžkou). Vše ho nadměrně zatěžuje. Ztratil všechny iluze, ideje, naděje, plány a žije v neustálém napětí – i když nic nedělá.<sup>64</sup>

Podle Thomase Poschkampa je vyhoření proces extrémního emočního a fyzického vyčerpání se současným cynickým, distancovaným postojem a sníženým výkonem jako následkem chronické emoční zátěže při intenzivním nasazením pro jiné lidi.<sup>65</sup>

Syndrom vyhoření u učitele tedy můžeme chápat jako stav naprostého vyčerpání, vznikající především ze sociálních motivů, které souvisí s žáky, jejich rodiči či kolegy. Mnoho učitelů se při nástupu do povolání začne do značné míry orientovat na své žáky a identifikovat se s jejich osobními problémy, které posléze přenáší sami na sebe, což může vést ke vzniku vyhoření. Vyhořelého učitele můžeme poznat tak, že jej nic nenaplnuje, nebaví, nenachází v životě radost, neklade si žádné cíle a charakteristická je také absence motivace. Svě práci se přestává věnovat naplno a

---

<sup>62</sup> Burnout [online]. Mental Health UK [cit. 2023-02-28]. Dostupné z: <https://mentalhealth-uk.org/burnout/>.

<sup>63</sup> Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases [online]. 2019 [cit. 2023-02-27]. Dostupné z: <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>.

<sup>64</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2003, s. 115.

<sup>65</sup> POSCHKAMP, Thomas. *Vyhoření: rozpoznání, léčba, prevence*. Brno: Edika, 2013, s. 11.

nechodí do ní již s nadšením, jelikož ztrácí zájem o výkon tohoto povolání, které ho unavuje. Bývá nevrlý a skleslý, s čímž souvisí jeho nezájem o žáky, kolegy a celkové dění ve škole a v životě. Dochází také ke zhoršování jeho příprav na hodiny a k častým konfliktům, které mnohdy sám vyvolává.<sup>66</sup>

### **Projevy syndromu vyhoření**

Projevy chronického stresu, který vede k vzniku syndromu vyhoření, mohou být velmi individuální a týkají se převážně vnitřního prožívání daného jedince. Toto se týká učitelů, kteří žijí v neustálém napětí, vnitřním tlaku, mívají úzkostlivé myšlenky a problémy se soustředěním. Při zaregistrování prvotních příznaků je důležité začít potíže řešit a případně vyhledat odborníka. Pokud se tak nestane, může dojít ke vzniku syndromu vyhoření, zhroucení daného jedince či ke stavu naprostého vyčerpání organismu.<sup>67</sup>

Ačkoliv se vyhoření může u každého člověka projevat jinak, existuje seznam základních průvodních projevů, díky kterým jej můžeme odhalit. Jedná se konkrétně o fyzické vyčerpání (únavu), duševní vyčerpání, vznětlivost, podrážděnost, podezíravost, skeptičnost, depresi a negativní pohled na život. Dále také projevy jako nezájem o běžné denní činnosti, smutek, mrzutost, frustrace a nechuť k aktivitám, neochota, nezájem o kontakt a komunikaci s ostatními lidmi, nízké sebevědomí, negativní pohled na svět a průvodní tělesné potíže.<sup>68</sup>

Projevy syndromu vyhoření můžeme rozřadit na emoční a fyzické. Mezi emoční projevy řadíme pocity beznaděje, skleslost, neschopnost ovládat své emoce, strach, apatii, vnitřní prázdnotu a pocity osamělosti. Za fyzické projevy považujeme únavu, vyčerpanost, svalovou ztuhlost, oslabenou imunitu, potíže se soustředěním se a spánkem.<sup>69</sup> Jaro Křivohlavý příznaky vyhoření dělí do dvou skupin, a to na subjektivní a objektivní. Mezi subjektivní příznaky řadí velkou únavu, nízké sebevědomí a sebehodnocení, podrážděnost, problémy s koncentrací a absenci

---

<sup>66</sup> ŘEHULKA, Evžen. *Zdraví – učitelé – škola*. Brno: Masarykova univerzita, 2016, s. 128-131.

<sup>67</sup> HENNIG Claudius a Gustav KELLER. *Antistresový program pro učitele: Projevy, příčiny a způsoby překonání stresu z povolání*. Praha: Portál, 1996, s. 15-17.

<sup>68</sup> ČÁP, Jan. *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál, 2001, s. 272.

<sup>69</sup> STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření: a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010, s. 20.

radosti. Za objektivní příznaky považuje snížení výkonnosti a celkový nezájem, kterého si může lehce všimnout i okolí daného jedince.<sup>70</sup>

U učitelů se rovněž jedná o nechuť k výkonu učitelského povolání, které je v tuto chvíli zdrojem jejich potíží. Vyhořelý učitel nemá zájem se dále rozvíjet, připravovat pro žáky zajímavé aktivity a využívat nové metody výuky. Dále zastává negativní postoj ke změnám ve školství a odmítá jakékoliv další požadavky, které na něj klade vedení. Proměna nastává i v jeho vztahu vůči žákům, jelikož se o ně přestává zajímat, a nadále k nim již nepociťuje žádnou přízeň. Do hodin a školy chodí nerad, z čehož mnohdy obviňuje vedení, své žáky či jejich rodiče. Neustále hledá chyby jinde než sám v sobě a ostatní obviňuje ze svých neúspěchů. Při řešení potíží nebo konfliktů se velmi snadno rozčílí a nedovede zachovat klid. Toto plyne především z jeho dlouhodobé frustrace a pocitů nedostatečnosti. Vyhořelý učitel se velmi často uzavírá sám do sebe, a své problémy nechce s ostatními řešit. Odmítá diskusi i se svými kolegy, kterým se ve většině času vyhýbá. Sám o sobě velmi pochybuje a cítí se ztracený a bezmocný.<sup>71</sup>

### **Faktory pro vznik vyhoření**

Faktory pro vznik vyhoření u učitele můžeme rozdělit na vnější (zaměstnání, rodina a společnost) a vnitřní (charakter jedince, vlastnosti či odolnost vůči stresovým situacím). Mezi vnější rizikové faktory, co se zaměstnání týká, řadíme nedostatek času, odpočinku a pracovní přetížení, práci s žáky, rodiči a kolegy, nedocení práce učitele, vysoké nároky na vykonanou práci a špatné vztahy mezi kolegy či s vedením. Za vnější osobní faktory považujeme osobní či rodinné problémy, vážné nemoci či jiné potíže v rodině, špatné finanční podmínky, soutěživost mezi kolegy a uspěchanou dobu.

Mezi vnitřní rizikové faktory řadíme vysoké cíle a ideály, přílišné nadšení z práce, kompetitivnost na pracovišti, špatné sebepojetí a sebehodnocení, nekvalitní životní styl jedince, neasertivní chování, neschopnost zvládat konflikty či kladení si příliš

---

<sup>70</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2003, s. 115.

<sup>71</sup> ZORMANOVÁ, Lucie. *Syndrom vyhoření u pedagogických pracovníků*. Metodický portál RVP.CZ [online]. 2018 [cit. 2023-04-05]. Dostupné z: <https://clanky.rvp.cz/clanek/s/Z/21761/SYNDROM-VYHORENI-U-PEDAGOGICKYCH-PRACOVNIKU.html>.

vysokých nároků.<sup>72</sup> Sklony k perfekcionismu a snaha o to být vzorovým učitelem také přispívá ke vzniku syndromu vyhoření. Náchylnější jsou totiž učitelé, kteří pociťují vysokou míru odpovědnosti za své žáky anebo jsou velmi citliví, empatictí a obětaví. Problematické je také nedostatečné sebevědomí, které ovlivňuje přístup učitele k jeho práci.<sup>73</sup> Dále sem můžeme zařadit i starostlivost o jistotu zaměstnání či finance, fyzické obtíže, nekvalitní spánek, špatné mezilidské vztahy a přílišnou péči o druhé osoby.<sup>74</sup>

Vyhoření může souviset i s přesvědčením některých učitelů, že chování žáků závisí na jejich počínání. Z těchto důvodů připisují špatné výsledky či chování žáků sobě samým. Velký vliv na vznik vyhoření má i přehnaná míra empatie, kdy se učitel vcití do role žáka a nadměrně s ním soucítí.<sup>75</sup> Dalším úskalím je špatná atmosféra ve třídě, která může ovlivňovat život učitele i mimo školní prostředí. Jako riziková se uvádí i spolupráce s učitelem, který již syndromem vyhoření trpí, a může do značné míry ovlivnit prožívání ostatních kolegů. Dále má určitou roli i typ, stupeň a lokace školy, na které učitel vyučuje. Z výzkumů vyplývá, že učitelé z prvního stupně či menších základních škol zpravidla méně trpí syndromem vyhoření. Další důvody, které bývají zmiňovány v souvislosti se vznikem syndromu vyhoření u učitelů, jsou potlačování negativních emocí při výkonu tohoto povolání, workoholismus, potřeba všeobecné obliby a stereotyp.<sup>76</sup>

### **Fáze syndromu vyhoření**

Vznik syndromu vyhoření je dlouhodobý proces, který může probíhat i několik let. Jeho průběh můžeme rozdělit do následujících fází: nadšení, stagnace, frustrace, apatie a samotný syndrom vyhoření. První fáze se nazývá nadšení, jelikož tento moment nastává při nástupu do zaměstnání. Učitel má spoustu nových nápadů, které

---

<sup>72</sup> JEKLOVÁ, Marta a Eva REITMAYEROVÁ. *Syndrom vyhoření*. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí, 2006, s. 15-18.

<sup>73</sup> *Syndrom vyhoření u učitelů* [online]. 2019 [cit. 2023-02-27]. Dostupné z: <https://nevypustdusi.cz/2019/09/09/syndrom-vyhoreni-u-ucitelu/>.

<sup>74</sup> *Burnout* [online]. Mental Health UK [cit. 2023-02-28]. Dostupné z: <https://mentalhealth-uk.org/burnout/>.

<sup>75</sup> ŘEHULKA, Evžen. *Zdraví – učitelé – škola*. Brno: Masarykova univerzita, 2016, s. 128-131.

<sup>76</sup> ZORMANOVÁ, Lucie. *Syndrom vyhoření u pedagogických pracovníků*. Metodický portál RVP.CZ [online]. 2018 [cit. 2023-04-05]. Dostupné z: <https://clanky.rvp.cz/clanek/s/Z/21761/SYNDROM-VYHORENI-U-PEDAGOGICKYCH-PRACOVNIKU.html>.

chce realizovat a má od své profese velká očekávání, která bývají mnohdy nereálná. Je velmi motivovaný a chce dosahovat co nejlepších výsledků. Zajímá se o své žáky, jejich problémy a chce každému vyjít vstříc. Velmi často se pro začínajícího učitele stává jeho práce nejdůležitější věcí v životě a věnuje jí nadměrné množství energie až dochází k nadměrnému vyčerpání daného jedince.

Další fáze se nazývá stagnace a vzniká v případě, kdy se učitel snažil prosazovat a realizovat své nápady a cíle, ale z nějakých důvodů se mu to nepodařilo. Na základě toho dochází ke zjištění, že jeho představy o fungování školy se neshodují s realitou. Nároky ze strany žáků, jejich rodičů a školy mu začínají vadit, a na svou práci a výkon pomalu rezignuje tím, že z nich slevuje. Začíná se více věnovat sám sobě a činnostem které ho baví a naplňují.

Třetí fáze nese název stádium frustrace. V této etapě začíná být učitel frustrovaný, jelikož se mu nepodařilo plnit své požadavky a cíle. Je zklamán z fungování instituce školy a ze svých žáků, na které pohlíží negativně. Zjišťuje, že jeho původní očekávání, ideály a cíle byly nereálné či je nezvládl realizovat. Začíná zpochybňovat smysl práce pedagoga a pociťovat první fyzické a psychické obtíže, které se odrážejí na kvalitě jeho sociálních vztahů.

Následuje propuknutí apatie, při které učitele jeho práce obtěžuje, nesnese své žáky a chová k nim nevlídné až nepřátelské vztahy. V práci vykonává pouze nejnutnější úkony a vyhýbá se nadbytečným činnostem. Nemá snahu o navázání vztahů s ostatními a nemá sebemenší zájem o své studenty. Jedná se již o stav trvalé frustrace a zklamání, kdy jedinec není schopen dosáhnout svých cílů a očekávání.

Poslední fází je propuknutí samotného syndromu vyhoření, při němž dochází k naprostému vyčerpání daného jedince. Učitel se nachází na pokraji svých fyzických a psychických sil. V tento moment u jedince vyvstávají otázky týkající se možnosti odchodu ze zaměstnání či jiné razantní životní změny.<sup>77</sup>

---

<sup>77</sup> HENNIG Claudius a Gustav KELLER. *Antistresový program pro učitele: Projevy, příčiny a způsoby překonání stresu z povolání*. Praha: Portál, 1996, s. 17.



### 3.5 ZVLÁDÁNÍ STRESU V UČITELSKÉ PROFESI

V českém jazyce bychom mohli zvládání stresu nazvat slovem „koupink“, které je odvozeno z anglického „coping“, jež znamená „něco zvládat“ a to ve smyslu náročných životních situací.<sup>78</sup> V případě učitelského povolání mluvíme konkrétně o situacích a konfliktech, které mohou vznikat v pracovním prostředí (ve škole). Základním pilířem pro zvládnutí stresu je znát sebe samého. Vědět, jak vysoká je míra naší psychické odolnosti, a jakým způsobem se vyrovnáváme se složitými životními situacemi. Důležité je umět predikovat vlastní reakce na jednotlivé podněty, a zjistit, které z nich v nás vyvolávají negativní emoce či stresovou reakci, a v případě nejasností se o tom poradit s okolím.<sup>79</sup>

Podle Henniga a Kellera by učitelé měli proti stresu bojovat tak, že na sebe nebudou klást příliš vysoké nároky, které s sebou nesou riziko frustrace z neuspokojení stanovených cílů. Dále by se neměli snažit ostatním neustále pomáhat, jelikož pocit přílišné odpovědnosti je může emočně vyčerpávat. Při boji se stresem je důležité umění asertivity a oddělení osobního a pracovního života. Základem je plně využívat přestávky mezi hodinami nebo volný čas pro odpočinek. Uvádí také důležitost sociální a emociální podpory od ostatních.<sup>80</sup>

Dále se pro zvládání učitelského stresu doporučuje snaha předcházet výukovým problémům, které nás mohou stresovat. Pokud se těmto situacím nemůžeme vyhnout je v případě řešení konfliktů či stresových situací podstatné zachovat klid a jednat rozvážně. Důležitost se klade i na následnou analýzu učitelova chování, tedy sebereflexi, kdy se učitel rozmýšlí nad svým počínáním. Zdůrazňován bývá především zdravý nadhled při řešení problémů ve škole, který učitelé mohou získat díky svým kolegům (svěřit se, poprosit o radu). Další podstatnou záležitostí je zdravý životní styl, odpočinek a vykonávání oblíbených činností.<sup>81</sup>

Mezi dalšími doporučeními je i snaha nebrat si věci příliš osobně. Obzvláště v případě nekázně žáků je potřeba si uvědomit, že jejich negativní chování ve většině případů nemá nic společného s námi samotnými a naší výukou. Mnohdy to spíše souvisí

---

<sup>78</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Avicenum, 1994, s. 41-42.

<sup>79</sup> KEBZA, Vladimír. *Zvládání stresu: Poradny zdravého životního stylu*. Praha: Státní zdravotní ústav Praha, 1997, s. 11.

<sup>80</sup> HENNIG Claudius a Gustav KELLER. *Antistresový program pro učitele: Projevy, příčiny a způsoby překonání stresu z povolání*. Praha: Portál, 1996, s. 93.

<sup>81</sup> Tamtéž, s. 94.

s jejich osobními problémy, či s tím, že mají špatný den nebo jsou unaveni. S tím je spojováno i uvědomění si, že se ne vždy zavděčíme všem, a přestože si učitel připraví zajímavou hodinu, neznamená to, že se všichni žáci budou snažit a jeho nadšení s ním sdílet.<sup>82</sup>

Při zvládání stresu je důležité především umět pomoci sám sobě. Člověk si musí uvědomit důležitost své existence a najít opět chuť do života. Měl by být schopen rozpoznat své stresory a snažit se jim předcházet, nebo se s nimi naučit pracovat. Důležitou prevencí je odpočinek, relaxace a pohybové aktivity. Jako velmi důležitá je vnímána pomoc, která přichází od našeho okolí tzv. kooperace, jelikož pocity sounáležitosti a opory v ostatních lidech jsou pro zvládání stresu důležité. Učitelé by se měli vzájemně svěřovat s problémy ve škole a naslouchat si. Pro zvládání stresu je podstatné pochopení ze strany kolegů, vedení či blízké osoby. Podpora a útěcha od ostatních nás může povzbudit, a opomínat nesmíme ani na potřebu uznání. Učitelé by měli být oceňováni a chváleni za svou činnost a výsledky, kterých při výkonu svého povolání dosahují. S tímto úzce souvisí i nezbytnost zpětné vazby, která učitele informuje o efektivitě pracovního výkonu. Díky tomuto hodnocení učitel ví, co je potřeba zlepšit.<sup>83</sup>

Mezi doporučení pro zvládání stresu řadíme také vytváření přátelského a kolegiálního prostředí, ve kterém se učitelé vzájemně svěřují se svými problémy při výuce a předávají si rady. V posledních letech se také poměrně rozvíjí trend, kdy mezi sebou učitelé s různou délkou praxe vzájemně sdílí své poznatky a zkušenosti. Důležité je také vyzdvihnout vzdělávání v oblasti mentálního zdraví pro učitele a možnost přihlásit se na kurzy a školení pro podporu duševního zdraví pedagogů.<sup>84</sup>

### 3.6 PSYCHOHYGIENA U UČITELŮ

Jaro Křivohlavý psychohygienu definuje takto: „*Duševní hygienou se rozumí boj proti výskytu duševních nemocí*“. Říká, že duševní hygiena je soubor pravidel pro udržení

---

<sup>82</sup> URBAN, Jan. *Přestaňte se v práci stresovat: 44 doporučení po ty, kteří nechtějí práci obětovat své zdraví*. Praha: Grada, 2016, s. 22-42.

<sup>83</sup> JEKLOVÁ, Marta a Eva REITMAYEROVÁ. *Syndrom vyhoření*. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí, 2006, s. 23-25.

<sup>84</sup> *Prioritizing Teacher Mental Health: 10 Strategies for Teacher Stress Management* [online]. 2022 [cit. 2023-03-06]. Dostupné z: <https://www.chalk.com/resources/10-strategies-for-teacher-stress-management/>.

dobrého psychického zdraví, nikoliv samotná léčba duševních poruch. Jedná se tedy o preventivní opatření, která se zabývají sebevýchovou, duševním klidem a vývojem osobnosti.<sup>85</sup>

Jan Černý ji definuje takto: „*Duševní hygiena se zabývá otázkami, které se týkají duševního rozvoje a ochrany duševního zdraví. Poskytuje nám praktické návody, jaká opatření jsou vhodná, abychom své duševní zdraví nejen zachovali, ale zdokonalili. Objasňuje nám situace, které se mohou stát zdrojem narušení duševního vývoje nebo dokonce duševních nemocí.*“<sup>86</sup>

V rámci psychohygieny se doporučuje přijmout stres jako součást našeho života. Je nutné si uvědomit, že cítit emoce jako strach, nejistota či pochybnosti je u lidí běžné. Je důležité těmto pocitům porozumět a pochopit, že jsou pouze přechodné. Dále se zamyslet nad tím, proč se takto cítíme a najít si motivaci k překonávání těžkých životních situací, do kterých se během života dostáváme. Pro zvládnání stresu je podstatné nezveličovat a příliš nepřemýšlet nad svými problémy, a místo toho se zabavit aktivitami, které máme rádi.<sup>87</sup>

Podstatné je dodržovat návyky, které přispívají k udržení dobrého psychického zdraví. Patří mezi ně dělat věci včas, protože vyhýbání se nebo odkládání důležitých nebo složitých úkolů na později (prokrastinace) může vést ke vzniku stresu. V rámci psychohygieny se doporučuje věnovat se najednou pouze jedné činnosti, jelikož je prokázáno, že souběžné vykonávání dvou aktivit může zvyšovat míru stresu u jedince. Následně také změnit návyky, které v nás probouzí a navyšují neklid, a snažit se vykonávat věci, které nám přinášejí radost a duševní klid (např. pohyb, čas strávený v přírodě, odpočinek, spánek, kvalitní strava atd.).<sup>88</sup>

Mezi hlavní témata v rámci psychohygieny řadíme porozumění sobě samému, sebeřízení a ovládnání svých emocí, samostatnost jedince, míru odpovědnosti vůči ostatním, zvládnání zátěže, zvyšování psychické odolnosti, navazování kvalitních sociálních vztahů, pozitivní myšlení a schopnost odpočívat. V současné době se

---

<sup>85</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2003, s. 144.

<sup>86</sup> ČERNÝ, Jan. *Duševní hygiena školáka*. Praha: SPN, 1960, s. 6.

<sup>87</sup> KOŽINOVÁ, Dagmar. *Jak zvládnout stres a posílit odolnost*. Praha: Grada, 2022, s. 67-68.

<sup>88</sup> Tamtéž, s. 118-127.

duševní hygieně věnují přednášky a semináře, které jsou zaměřeny na tuto problematiku.<sup>89</sup>

V České republice můžeme najít kurzy zaměřené na prevenci v oblasti psychického zdraví učitelů. Organizace Nevypusť duši pravidelně pořádá dvoudenní kurz s názvem *Duševní zdravověda pro vyučující*, který se věnuje psychohygieně, předcházení stresu, syndromu vyhoření, relaxačním metodám, a především sdílení zážitků a zkušeností samotných pedagogů. Tato organizace pořádá např. i kurzy *Emoce na dlani*, *Mimutové relaxace*, *Stres a syndrom vyhoření* a další.<sup>90</sup>

Existuje také projekt s názvem Vzdělání bez bariér, který nabízí kurzy týkající se duševního zdraví. Konkrétně se jedná o seminář, který se jmenuje *Osobnostní rozvoj* a zabývá se především psychickou odolností pedagoga, stabilitou a vyrovnaností.<sup>91</sup> Další program, který nabízí školení pro učitele, nese název *Všech pět pohromadě*. Zaměřuje se na duševní gramotnost a zdraví, psychické problémy či roli pedagoga.<sup>92</sup>

Společnost pro vzdělávání Zřetel nabízí možnost online webináře *Syndrom vyhoření – jak mu předcházet a jak o sebe pečovat*, který se zaměřuje na prevenci a rozpoznání příznaků syndromu vyhoření u učitelů. Nabízí také kurz *Emoční management pro pedagogy*, který se soustředí na zvládání emocí, osobností rozvoj a pozitivní komunikaci.<sup>93</sup> Vzdělávací centrum ACZ poskytuje kurz *Syndrom vyhoření a jeho prevence u pedagogických pracovníků*, který se mimo jiné věnuje i psychohygieně a psychické odolnosti.<sup>94</sup>

Na duševní zdraví se také zaměřuje webová stránka [dusevnizdravi.edu.cz](http://dusevnizdravi.edu.cz), kterou spravuje Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy společně s Národním pedagogickým institutem České republiky. Na této stránce můžeme najít mnoho tipů

---

<sup>89</sup> KEBZA, Vladimír. *Duševní hygiena*. Nakladatelství Portál [online]. 2009 [cit. 2023-03-20]. Dostupné z: <https://nakladatelstvi.portal.cz/nakladatelstvi/aktuality/81068>.

<sup>90</sup> *Programy pro učitele\*ky* [online]. Nevypusť duši, 2022 [cit. 2023-03-06]. Dostupné z: <http://nevypustdusi.cz/vypis-programu/?program=ucitele>.

<sup>91</sup> *Vzdělávání je celoživotní a komplexní proces* [online]. Vzdělávání bez bariér [cit. 2023-03-06]. Dostupné z: <https://bezbarier.zcu.cz/vzdelavani/vzdelavanim-k-dusevnimu-zdravi/>.

<sup>92</sup> *Všech pět pohromadě* [online]. [cit. 2023-03-06]. Dostupné z: <https://vsechpetpohromade.cz/>.

<sup>93</sup> *Pro učitele DVPP* [online]. Zřetel [cit. 2023-03-07]. Dostupné z: <https://www.zretel.cz/dvpp>.

<sup>94</sup> *Syndrom vyhoření a jeho prevence u pedagogických pracovníků* [online]. ACZ vzdělávací centrum [cit. 2023-03-07]. Dostupné z: <https://www.acz-kurzy.cz/dalsi-vzdelavani-pedagogicky-pracovniku/syndrom-vyhoreni-a-jeho-prevence-u-pedagogicky-pracovniku>.

týkajících se duševního zdraví žáků i pedagogů. Jsou zde i odkazy na podcasty a videa týkající se problematiky psychického zdraví.<sup>95</sup>

Národní pedagogický institut ČR nabízí v rámci aplikace Zapojme všechny psychologickou pomoc pedagogům i rodičům. Na jejich webových stránkách existuje možnost vyplnění formuláře, na jehož základě se danému člověku ozvou specialisté, kteří umí pomoci s nejrůznějšími problémy. Tato možnost vznikla především kvůli koronakrizi, která značně ovlivnila školství a psychické zdraví učitelů.<sup>96</sup>

Stránka opatruj.se nabízí možnost online testu na well-being, úzkost, depresi, stres atd. Pomocí několika otázek může člověk zjistit, jak je na tom se svým duševním zdravím. Test nezabere více jak 10 minut, a skládá se obvykle z 5-10 otázek.<sup>97</sup>

Další možnost, kterou mohou pedagogové zvolit je mentoring, což je způsob podpory založený na pravidelných návštěvách mentora. Jeho hlavním cílem je podpořit učitele a navést jej ke zlepšení výuky. Každý učitel přichází za mentorem s tzv. zakázkou, což je požadavek o pomoc s konkrétním problémem (např. využívání metod, kázeň v hodině, hodnocení žáků, syndrom vyhoření, stres atd.). Mentor dochází za učitelem do hodin, kde pozoruje jeho činnost a poté společně debatují nad různými možnostmi ke zdokonalení jeho pedagogické činnosti. Hlavní náplní práce tohoto specializovaného zaměstnance není hodnotit kvalitu učitelovy výuky, ale dávat mu zpětnou vazbu a napomáhat k pokroku. Mentoring v dnešní době funguje jako podpora a pomoc učitelům při řešení složitých situací ve škole.<sup>98</sup>

### **3.7 VÝZKUMY ZKOUMAJÍCÍ PSYCHICKOU ZÁTĚŽ U UČITELŮ**

#### **České výzkumy**

Problematikou stresu u učitelů se zabývá řada knih a výzkumů již od 20. století, ale v posledních letech se tyto snahy začínají mnohem více rozvíjet. Z výzkumu Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy, na kterém se podílela psycholožka Irena Smetáčková, vyplývá, že syndromem vyhoření v České republice trpí každý pátý

---

<sup>95</sup> *Duševní zdraví* [online]. edu.cz [cit. 2023-03-07]. Dostupné z: <https://dusevnizdravi.edu.cz/>.

<sup>96</sup> *Psychologická pomoc pedagogům i rodičům* [online]. [cit. 2023-03-07]. Dostupné z: <https://www.zapojmevsechny.cz/pomoc/>.

<sup>97</sup> *Otestuj se* [online]. [cit. 2023-03-07]. Dostupné z: <https://www.opatruj.se/otestujte-se>.

<sup>98</sup> *Mentor nepoučuje, ale podporuje* [online]. 2014 [cit. 2023-03-07]. Dostupné z: <https://eduin.cz/clanky/mentor-nepoucuje-ale-podporuje/>.

učitel a zhruba třičtvrtě učitelů ohrožuje možnost psychického vyčerpání. Tyto výsledky byly získány pomocí dotazníkové metody, která se nazývá Shiromova-Melamedova škála vyhoření (SMBM). Bylo zjištěno, že 1/5 vyučujících netrpí žádnými psychickými potížemi, 2/3 učitelů čelí dlouhodobému stresu a zhruba 19 % učitelů se potýká se začínajícím nebo plně rozvinutým syndromem vyhoření.<sup>99</sup>

Zdeňka Židková a Jaroslava Martinková provedly studii zátěže učitelů na vzorku 142 pedagogů z vybraných základních škol, jejichž průměrný věk byl 41 let a doba praxe 18 let. Bylo zjištěno, že stres se u nich nejčastěji projevuje pocity nervozity, psychického vyčerpání, a výrazným poklesem pracovní výkonnosti. Z výzkumu vyplývá, že nejvíce učitele stresuje nízký zájem o výuku ze strany žáků a obavy o jejich bezpečnost. Dále byla také zmíněna problematika klesající prestiže učitelského povolání. U zhruba 1/3 respondentů byla prokázána přítomnost dlouhodobé psychické zátěže a příznaků jako je stres, strach či úzkost, a u 1/5 byly zjištěny příznaky syndromu vyhoření. Co se týká tělesných obtíží, největší problémy měli učitelé s bolestmi bederní páteře a hlavy, dále také šíje či páteře.<sup>100</sup>

Kohoutek a Řehulka se zajímali o učitelský stres způsobený žáky. Výzkum provedli na vzorku 100 učitelů středních škol (75 žen a 25 mužů). Zjistili, že 65 % z těchto učitelů se v průběhu své praxe setkala s nadměrnou mírou stresu kvůli nekázní svých žáků, a 12 % zažilo standardní stresové situace způsobené především slovní agresí ze strany žáků. Dalších 9 % učitelů uvedlo, že trpí strachem z možnosti vzniku úrazů u žáků, 8 % dotazovaných zmínilo obavy z jednání žáků závislých na drogách či alkoholu, a zbylých 6 % problematiku křivých obvinění učitelů ze strany studentů.<sup>101</sup>

Veronika Pavlas Martanová a Olga Konůpková se ve své studii zabývaly učitelským stresem v ohledu na komunikaci učitelů s rodiči. Výsledky jsou závěrem 45 rozhovorů, z nichž každý trval cca 50 minut. Učitelé tvrdili, že děti jsou často odrazem svých rodičů, kteří jsou mnohdy důvodem vzniku problémů u žáků ve škole. Z rozhovorů vzešlo, že velká část učitelů považuje za složitější jednání s rodiči problémového žáka než s ním samotným. Podle výzkumu stres při jednání s rodiči u

---

<sup>99</sup> DVTV, Aktuálně.cz, 2. červenec 2019, 14:57. Dostupné z: <https://video.aktualne.cz/dvtv/psycholozka-vyhorely-ucitel-jede-na-autopilot-ani-dva-mesice/r~d3f19a1a9cc611e989de0cc47ab5f122/>.

<sup>100</sup> ŽIDKOVÁ, Zdeňka a Jaroslava MARTINKOVÁ. *Psychická zátěž učitelů základních škol* [online]. [cit. 2023-03-16]. Dostupné z: <https://adoc.pub/psychicka-zati-ueitelu-zakladnich-kol.html>.

<sup>101</sup> KOHOUTEK, Rudolf a Evžen ŘEHULKA. *Stresory učitelů základních a středních škol v České republice* [online]. 2011 [cit. 2023-03-16]. Dostupné z: [https://www.ped.muni.cz/z21/knihy/2011/38/texty/cze/kohoutek\\_rehulka.pdf](https://www.ped.muni.cz/z21/knihy/2011/38/texty/cze/kohoutek_rehulka.pdf).

učitelů vzniká především díky překážkám v komunikaci, které mohou nastat např. kvůli nekomunikujícím rodičům, kteří o školu a prospěch dítěte nejeví žádný zájem, nebo kvůli těm, kteří vyvíjí enormní úsilí o interakci, při které se ovšem chovají nevhodným a nepřiměřeným způsobem. Z těchto výše zmíněných důvodů vznikají hádky a konflikty mezi učiteli a rodiči, které působí jako zdroj stresu u pedagogů.<sup>102</sup>

Další výzkum, který se zabýval stresory učitelů a otázkou, zdali tyto stresory souvisí s osobní charakteristikou daného učitele, byl proveden Radkem Vorlíčkem, Lenkou Kollerovou, Pavlínou Janošovou a Rút Jungwirthovou. Této studii se účastnilo 594 učitelů s průměrným věkem 45 let, z čehož 77 % respondentů byly ženy. Testování probíhalo celkem na 107 základních školách a 11 víceletých gymnáziích prostřednictvím anonymního online dotazníku, za jehož vyplnění dostali učitelé poukázku na nákup zboží v hodnotě 250 Kč. Ze studie vyplývá, že největší stresor pro pedagogy je komunikace s rodiči, a poté následuje neukázněné chování žáků při vyučování. Třetí nejčastěji uváděný stresor byla nefunkční koncepce (změny ve školství, nízká informovanost pedagogů atd.). Velmi často byla zmiňována také špatná motivace žáků k učení (23 %), nedocení školství (22 %) a příliš mnoho administrativních úkonů (22 %). Při výzkumu také vyšlo najevo, že pouhých 8 % učitelů stresují špatné vztahy na pracovišti, z čehož dle výzkumu vyplývá, že na školách panují převážně přátelské, kolegiální vztahy. Při zpracovávání výsledků ze studie nebyly nalezeny odlišnosti ve vnímání stresu mezi ženami a muži (ovšem u žen byly častější stížnosti ohledně nekázně žáků). Značný rozdíl byl ovšem zaznamenán při porovnávání dat s ohledem na délku praxe a bylo zjištěno, že učitelé s delší praxí si méně stěžují na chování žáků, špatné vztahy na pracovišti a mívají nižší množství zaznamenaných stresorů.<sup>103</sup>

Výzkum s názvem *Syndrom vyhoření a životní styl učitelů českých základních škol* se zabýval mírou syndromu vyhoření učitelů a stresorům, které k němu vedou. Studie byla provedena na vzorku 2 394 učitelů, z nichž 53,2 % potvrdilo, že se v práci potýkají s dlouhodobým stresem a 15,2 % uvedlo, že trpí střední až těžkou depresí.

---

<sup>102</sup> PAVLAS MARTANOVÁ, Veronika a Olga KONŮPKOVÁ. *Odlisné světy učitelů a rodičů: interakce s rodiči jako zdroj stresu učitele* [online]. 2019 [cit. 2023-03-16]. Dostupné z: <https://journals.muni.cz/pedor/article/view/12379/pdf>.

<sup>103</sup> VORLÍČEK, Radek, Lenka KOLLEROVÁ, Pavlína JANOŠOVÁ a Rút JUNGWIRTHOVÁ. *Stresory ve škole z pohledu učitelů a jejich souvislosti s individuálními charakteristikami a vyhořením* [online]. 2022 [cit. 2023-03-17]. Dostupné z: <https://ceskoslovenskapsychologie.cz/index.php/csps/article/view/91/74>.

Při výzkumu bylo zjištěno, že 16 % dotazovaných učitelů netrpí stresem, ani jinými příznaky, které mohou vést k syndromu vyhoření.<sup>104</sup>

Česká školní inspekce provedla šetření TALIS-PISA 2018, které se zabývalo tím, zdali učitelé v práci pocítují stres. Bylo zjištěno, že vysoké míře stresu podléhá celkem 31 % učitelů základních škol. Za nejčastější příčiny stresu byly uvedeny administrativní úkony a zodpovědnost za výsledky vzdělávání žáků, což uvedlo 38 % dotazovaných. Jako další vlivné stresory byly označeny neustále se měnící požadavky, které jsou na učitele kladeny.<sup>105</sup>

Z výše uvedených výzkumů vyplývá, že poměrně vysoké procento českých učitelů se někdy v rámci svého zaměstnání setkalo se stresem, z čehož někteří jsou ohroženi vznikem syndromu vyhoření. Mezi nejčastěji uváděné stresory patřila školní nekázeň a problémové chování žáků, jednání a komunikace s jejich rodiči, nadměrné množství práce, nedostatek času a neshody ve škole. Jako méně důležitý stresor se jevily vztahy na pracovišti, které zmiňovalo nízké procento učitelů nebo o nich nebylo hovořeno vůbec. Učitelé zmiňovali, že stres se u nich projevuje převážně vypětím, únavou, nezájmem o okolí či bolestmi hlavy a zad.

### **Zahraníční výzkumy**

Výzkum ve Švédsku, který byl publikován v roce 2019, se zaměřoval na kohortu 310 učitelů, u kterých byla zkoumána míra syndromu vyhoření. Výzkum prokázal, že syndrom vyhoření u učitelů bývá příčinou jejich odchodu ze škol a hledání si nové práce. Dále také, že příliš vysoké nároky na pracovní náplň učitelů jsou spojeny se zvýšenou úrovní syndromu vyhoření. Za hlavní důvody vzniku vyhoření učitelé považovali přílišné pracovní vyčerpání a pocity méněcennosti či nedostatečnosti.<sup>106</sup>

---

<sup>104</sup> PTÁČEK, Radek, Martina VŇUKOVÁ, Jiří RABOCH, Irena SMETÁČKOVÁ, Pavel HARSA a Lucie ŠVANDOVÁ. *Syndrom vyhoření a životní styl učitelů českých základních škol* [online]. [cit. 2023-03-17]. Dostupné z: <http://www.cspychiatr.cz/detail.php?stat=1229>Syndrom.

<sup>105</sup> *Zjištění z modulu TALIS-PISA link* [online]. Česká školní inspekce, 2021 [cit. 2023-04-18]. Dostupné z: [https://www.csicr.cz/Csicr/media/Prilohy/2021\\_p%C5%99%C3%ADlohy/Dokumenty/TALIS\\_PISA\\_lin\\_k\\_zprava\\_29-01-2021.pdf](https://www.csicr.cz/Csicr/media/Prilohy/2021_p%C5%99%C3%ADlohy/Dokumenty/TALIS_PISA_lin_k_zprava_29-01-2021.pdf).

<sup>106</sup> ARVIDSSON, Inger, Ulf LEO, Anna LARSSON, Carita HÅKANSSON, Roger PERSSON a Jonas BJÖRK. *Burnout among school teachers: quantitative and qualitative results from a follow-up study in southern Sweden* [online]. BMC Public Health 19, 655, 2019 [cit. 2023-03-19]. Dostupné z: <https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-019-6972-1>.



Další studie, která byla zkoumána pomocí dotazníku MBI (Maslach Burnout Inventory), byla provedena ve Švédsku na vzorku 490 učitelů, kteří byli při vyhodnocování výsledků rozděleni do třech úrovní syndromu vyhoření. Polovina učitelů uvedla, že nepocítují žádné příznaky syndromu vyhoření a z tohoto důvodu byli zařazeni do úrovně 0. U 15 % respondentů (celkem 73 učitelů) byla klasifikována vysoká míra syndromu vyhoření v nejméně dvou ze tří dimenzí vyčerpání, mezi které řadíme vyčerpání, cynismus a nízkou profesionální výkonnost. Čtyři procenta zkoumaných učitelů potvrdila příznaky vyhoření ve všech třech dimenzích. Bylo prokázáno, že úroveň vyhoření se u jednotlivců zvyšuje na základě rostoucích požadavků na jejich pracovní výkonnost. Dále také kvůli klesající úrovni podpory v práci a špatnému vedení. Učitelé si stěžovali především na bolesti pohybového aparátu, problémy se spánkem a nedostatek času na odpočinek. Bylo prokázáno, že věk nemá přímou spojitost s rozvojem syndromu vyhoření, a to samé se týká pohlaví. Zjištěno ovšem bylo, že ženy ve školství vykazují vyšší míru vyčerpání než muži.<sup>107</sup>

Charitativní organizace Education Support provádí každoročně ve spolupráci s YouGov průzkum míry pohody u učitelů ve Velké Británii. Průzkum z roku 2019 byl zaměřen na vzorek 3 019 pedagogů. Při této studii bylo zjištěno, že 34 % pedagogů zažilo v uplynulém školním roce potíže s duševním zdravím. Oproti roku 2018 došlo ke zvýšení hodnoty stresu u učitelů z 64 % na 73 %. Více než polovina pracovníků ve školství zvažovala odchod ze svého zaměstnání (konkrétně šlo o 57 % dotazovaných). Jako hlavní dva důvody uváděli nedocení učitelů a vysokou míru pracovní zátěže.<sup>108</sup> Data z roku 2022 jsou výsledkem výzkumu mezi 3 082 pedagogickými pracovníky, při němž bylo zjištěno, že více než polovina zaměstnanců se snažila své povolání v uplynulém akademickém roce opustit z důvodu duševního zdraví (59 % respondentů). Kvůli nadměrnému pracovnímu vytížení uvažovalo o odchodu ze zaměstnání 68 % dotazovaných pedagogů. Z výsledků studie bylo zjištěno, že 78 % pedagogických pracovníků zažilo psychické problémy v souvislosti s výkonem jejich povolání. Dále také, že 75 % veškerých dotazovaných

---

<sup>107</sup> ARVIDSSON, Inger, Carita HÅKANSSON, Björn KARLSON, Jonas BJÖRK a Roger PERSSON. *Burnout among Swedish school teachers – a cross-sectional analysis* [online]. *BMC Public Health* 16, 823, 2016 [cit. 2023-03-19]. Dostupné z: <https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-016-3498-7>.

<sup>108</sup> *Work-related stress in the teaching profession has increased for a third consecutive year* [online]. 2019 [cit. 2023-03-19]. Dostupné z: <https://www.educationsupport.org.uk/news-and-events/news/work-related-stress-in-the-teaching-profession-has-increased-for-a-third-consecutive-year/>.

pedagogických pracovníků pracuje ve stresu – v případě učitelů se jedná o 72 %, a u vedení školy je to 84 %.<sup>109</sup>

Z provedených zahraničních výzkumů vyplývá, že se kvalita duševního zdraví pedagogů neustále zhoršuje. Podle výzkumů provedených v Británii trpí stresem při výkonu učitelského povolání necelých třičtvrtě oslovených učitelů, kteří se zároveň potýkají s psychickými potížemi. Právě kvůli těmto problémům se více než polovina zaměstnanců snažila své zaměstnání opustit a popřípadě si najít nové. Bylo zjištěno, že většina těchto učitelů se ve svém povolání necítí být dostatečně ohodnocena a je na ně kladeno příliš mnoho požadavků. Kvůli této nadměrné pracovní vytíženosti u nich dochází k rozvoji duševních potíží, které již nedokážou dlouhodobě zvládat.

Můžeme tedy říct, že z českých i zahraničních výzkumů týkajících se stresu u učitelů zjišťujeme, že nároky kladené na učitele neustále vrůstají a s tím se současně navyšuje i míra stresu, který pociťují. Důsledkem nadměrné vytíženosti je rozvoj psychických i fyzických problémů, které ovlivňují každodenní život pedagogů. U některých z nich dochází v rámci neřešeného dlouhodobého stresu k propuknutí syndromu vyhoření či deprese, které značně zhoršují kvalitu jejich života. Mnoho pedagogů tedy volí jako variantu změnu pracovní náplně, která jim pomůže uniknout od potíží, které je po mnoho let sužují a ubírají na celkové životní spokojenosti a pohodě.

---

<sup>109</sup> *Teacher Wellbeing Index* [online]. [cit. 2023-03-19]. Dostupné z: <https://www.educationsupport.org.uk/resources/for-organisations/research/teacher-wellbeing-index/>.

## **II. PRAKTICKÁ ČÁST**

### **4. VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ**

#### **4.1 CÍL A DESIGN VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ**

Cílem praktické části je zmapovat míru stresu u učitelů působících na základních školách. Jedná se o učitele, kteří v současné době vyučují na 1. nebo 2. stupni ZŠ a mají zkušenost s psychickou náročností učitelského povolání. Výzkumná část se na základě dotazníkového šetření zabývá šetřením příčin a vlivu stresu učitelů na jejich každodenní život. Konkrétně se týká především měření míry stresu, psychického a fyzického vyčerpání pedagogů, stresorů ve školním prostředí, pocíťovaných příznaků stresu, způsobů předcházení a zvládnání stresových situací. Dále se zabývá možnými příznaky syndromu vyhoření u učitelů, informovaností o kurzech psychohygieny a úvahami o změně povolání či potřebou vyhledat odbornou pomoc z důvodu psychické náročnosti učitelského zaměstnání.

#### **4.2 STANOVENÍ HYPOTÉZ**

Na základě předešlého studia literatury a výzkumů týkajících se učitelského stresu byly pro tento výzkum stanoveny následující hypotézy:

H1: Učitelé základních škol se v rámci svého povolání často setkávají se stresem.

H2: Mezi nejčastější stresory učitelů základních škol patří pracovní a časová vytíženost, nekázeň žáků, jednání s problémovými žáky a komunikace s jejich rodiči.

H3: Stres u učitelů se projevuje převážně fyzickými obtížemi (bolestmi zad, hlavy atd.), vyčerpáním (únavou) a podrážděností.

H4: Odbornou pomoc v souvislosti s náročností učitelského povolání vyhledali převážně učitelé s kratší délkou praxe.

H5: O odchodu ze zaměstnání z důvodu psychické náročnosti učitelského povolání uvažovali převážně učitelé s kratší délkou praxe.

H6: Učitelé, kteří někdy v souvislosti s náročností učitelského povolání vyhledali odbornou pomoc, zároveň uvažovali o odchodu ze zaměstnání.

H7: Učitelé z 1. a 2. stupně mají rozdílné nejčastější stresory.

H8: Učitelé s délkou praxe 1 rok až 5 let mají odlišné nejčastější stresory než učitelé s praxí trvající 31 let a více.

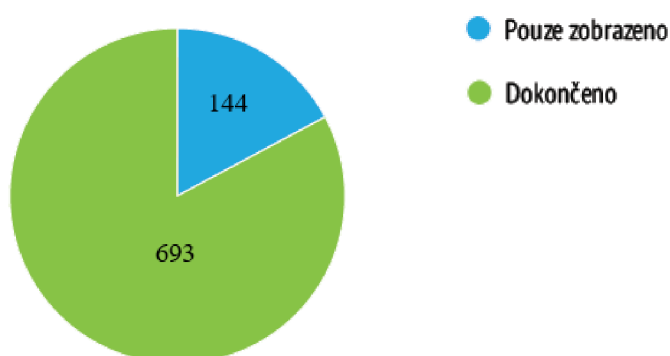
### 4.3 METODA VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

S ohledem na literaturu, české i zahraniční výzkumy a hlavní cíle této práce, byl připraven dotazník, pomocí kterého byly zjišťovány informace o psychické zátěži u učitelů. Šetření bylo provedeno v dubnu 2023 a formou sběru dat byla kvantitativní metoda – konkrétně dotazníkové šetření obsahující 21 otázek. Otázky byly formulovány jasně, stručně s hlavním cílem zjistit požadované informace. Pro získání odpovědí byli osloveni učitelé ze základních škol v České republice, kterým byl zaslán odkaz na online dotazník.

### 4.4 VÝSLEDKY ŠETŘENÍ

#### Charakteristika výzkumného vzorku

Graf č. 1



Zdroj: archiv autorky

Z grafu č. 1 se dozvídáme, že výzkumný vzorek se skládá z 693 učitelů vyučujících na základních školách (1. a 2. stupeň). Z celkového počtu zobrazení dotazníku 837

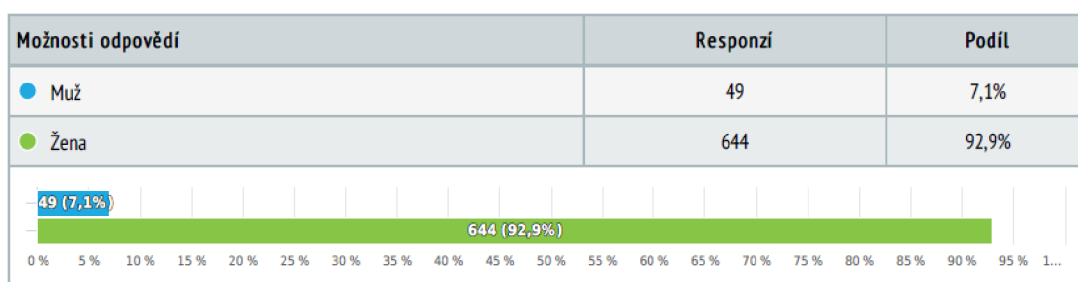
vyplnilo dotazník 693 učitelů, což činí 82,8 % úspěšnost vyplnění. Do celkového počtu zobrazení jsou zařazeny i chybné pokusy nebo omyly při vyplňování dotazníku.

Doba vyplňování dotazníku byla u většiny pedagogů zhruba 2-5 minut. Někteří z učitelů nad dotazníkem strávili 5-10 minut. Otázky pro toto šetření byly vybrány záměrně v návaznosti na teoretickou část. Hlavním cílem dotazníku byla především jednoduchost otázek a možnost rychlých odpovědí. Z tohoto důvodu byly zvoleny pouze otázky s možností výběru jedné nebo více odpovědí.

Motivem pro zpracování tohoto šetření byl osobní zájem o zjištění informací týkajících se duševního zdraví učitelů ZŠ. Dotazník je zaměřen především na identifikaci hlavních příčin stresu a jeho projevu u pedagogů.

### Zastoupení respondentů podle pohlaví

Graf č. 2

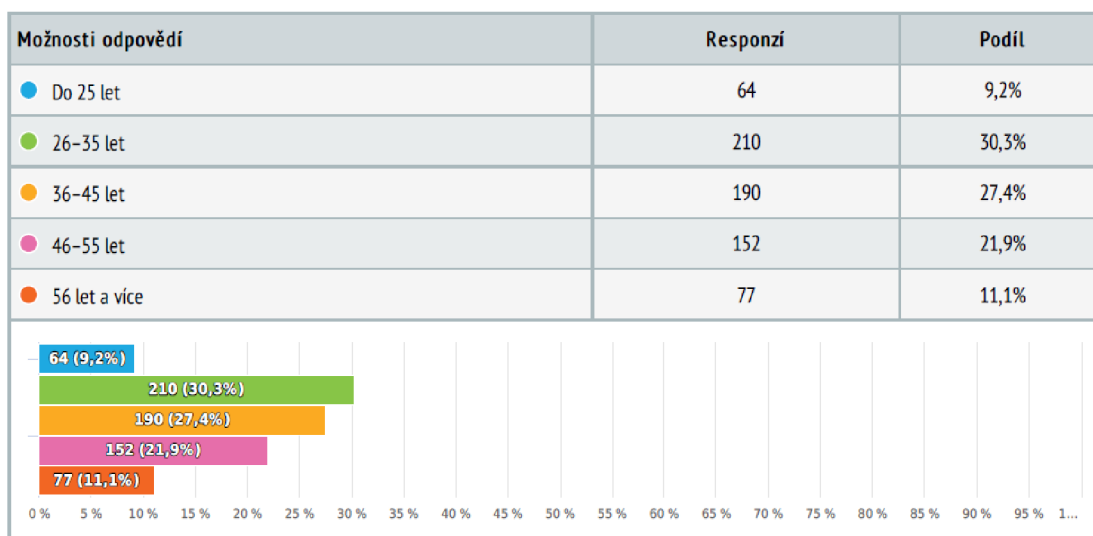


Zdroj: archiv autorky

Z grafu č. 2 je patrné, že nejvíce respondentů je ženského pohlaví. Celkem se jedná o vzorek 644 žen (92,9 %) a 49 mužů (7,1 %). Podle výzkumů MŠMT činí podíl žen v českém školství 78 % zaměstnaných. Z tohoto důvodu v tomto šetření převažují ženy (učitelky).

## Zastoupení respondentů podle věku

Graf č. 3

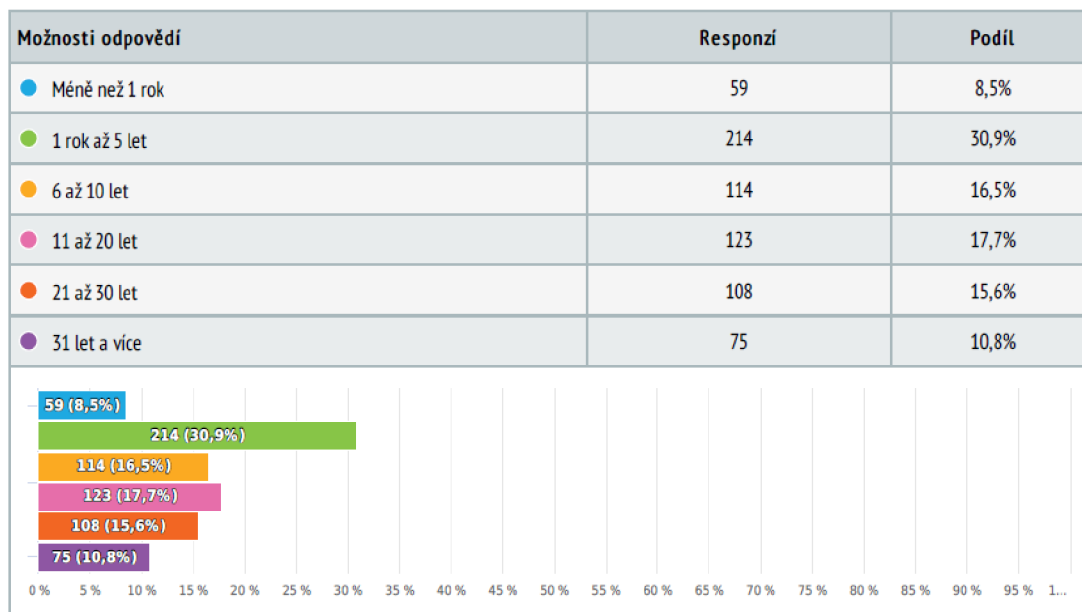


Zdroj: archiv autorky

Z grafu č. 3 vyplývá, že nejvíce zastoupená věková skupina ve výzkumném vzorku jsou učitelé od 26 do 35 let. Celkově se to týká 210 respondentů, což činí 30,3 % celkově dotázaných. Druhou nejpočetnější skupinou je věková kategorie od 36 do 45 let, kterou tvoří 190 respondentů, a celkem jde o 27,4 % učitelů. Následují učitelé od 46 do 55 let, kterých je 152 a tvoří 21,9 % celkového počtu. Další kategorií jsou učitelé nad 56 let v počtu 77 (11,1 %). Nejméně zastoupenou věkovou skupinou ve vzorku jsou učitelé do 25 let, kterých je 64 a reprezentují 9,2 % výzkumného vzorku.

## Rozdělení respondentů podle délky praxe

Graf č. 4

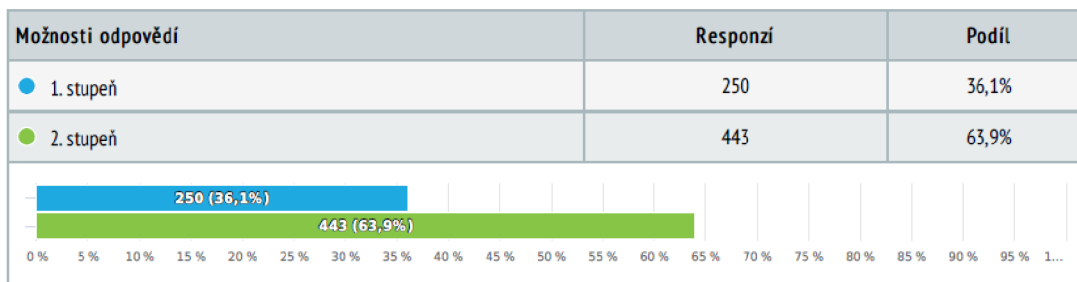


Zdroj: archiv autorky

Graf č. 4 znázorňuje rozdělení učitelů podle délky jejich praxe. Největší zastoupení mají učitelé, kteří vyučují 1 rok až pět let, konkrétně se jedná o 214 pedagogů (30,9 %). Nejvíce učitelů ze vzorku má tedy poměrně krátce trvající praxi, ale za tuto dobu se již jistě setkali s nespočtým množstvím stresových situací, které ve škole vznikají. Následují učitelé s praxí trvající 11 až 20 let, jejichž počet je 123 (17,7 %). Jedná se o kategorii učitelů, kteří již vyučují poměrně dlouho a za ta léta mají mnoho zkušeností. Dále 114 učitelů s praxí 6 až 10 let (16,5 %) a 108 učitelů s praxí trvající 21 až 30 let (15,6 %). Učitelů, kteří své zaměstnání vykonávají 31 let a více je ve vzorku zastoupeno 75 (10,8 %). Poslední nejméně početnou kategorií jsou učitelé s praxí kratší než jeden rok – konkrétně jde o 59 učitelů (8,5 %).

## Rozdělení respondentů podle stupně ZŠ, na kterém vyučují

Graf č. 5

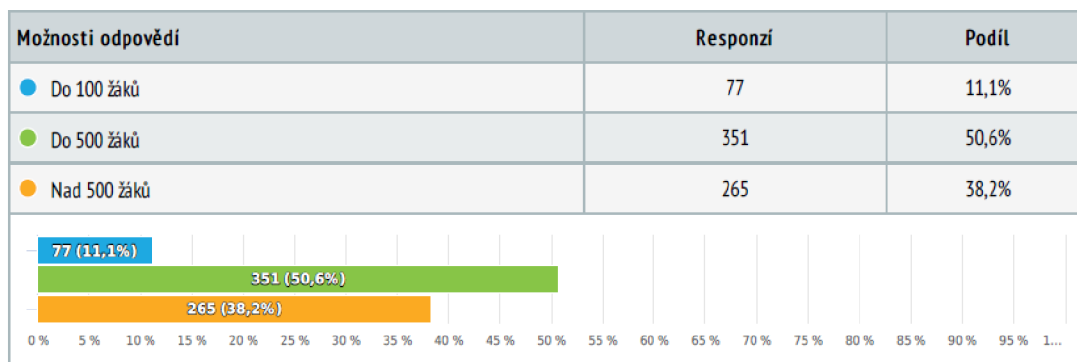


Zdroj: archiv autorky

Z grafu č. 5 zjišťujeme, že větší podíl učitelů z výzkumného vzorku vyučuje na 2. stupni. Konkrétně se jedná o 443 učitelů, kteří tvoří 63,9 % celkového vzorku. Na 1. stupni vyučuje 250 učitelů tvořících zbylých 36,1 % dotázaných.

## Rozdělení respondentů podle velikosti školy

Graf č. 6



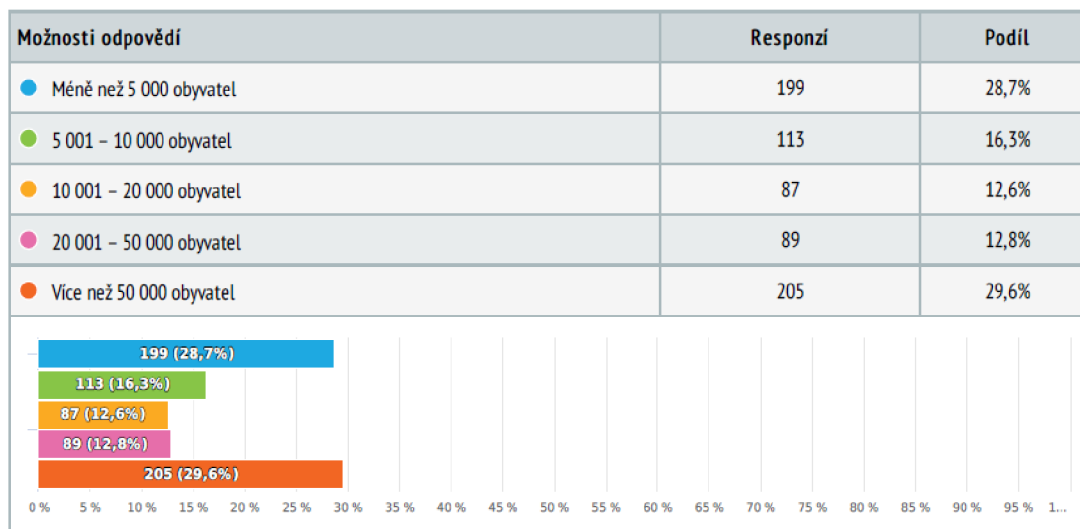
Zdroj: archiv autorky

Z grafu č. 6 vyplývá, že 351 učitelů z výzkumného vzorku vyučuje na škole s kapacitou do 500 žáků. Jedná se konkrétně o 50,6 % dotazovaných učitelů. Dále následují učitelé, kteří pracují na školách větších než 500 žáků, kterých je 265 (celkově se jedná o 38,2 % dotazovaných). Nejmenší podíl učitelů vyučuje na školách do 100 žáků (celkem 77 učitelů, což činí 11,1 %).



## Rozdělení respondentů podle velikosti obce

Graf č. 7

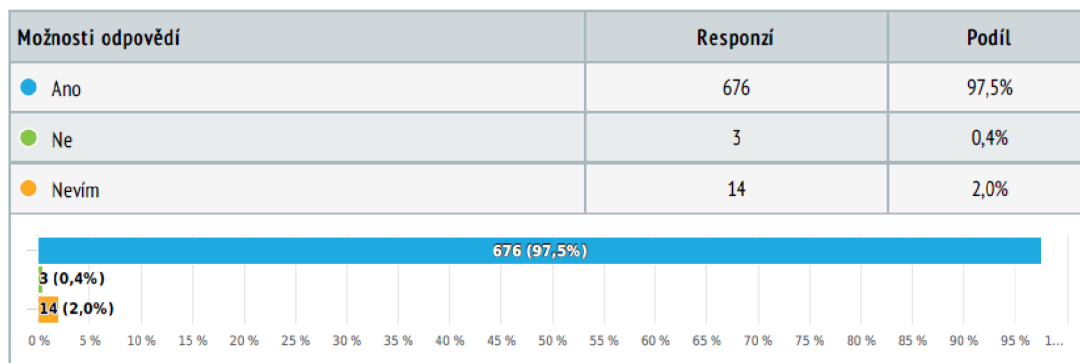


Zdroj: archiv autorky

Z grafu č. 7 získáváme informace o velikosti škol na kterých jednotliví učitelé působí. Největší zastoupení mají učitelé pracující v obcích větších než 50 000 obyvatel (jde o 205 učitelů tvořících 29,6 % celkově dotázaných). Následují učitelé z obcí menších 5 000 obyvatel, kterých je 199 a tvoří 28,7 % respondentů. Dále učitelé z obcí velkých od 5 001 do 10 000 obyvatel, kterých je 113 (16,3 %), a z obcí od 20 001 – 50 000 obyvatel (konkrétně jde o 89 učitelů, což je 12,8 % dotázaných). Nejméně zastoupenou skupinou jsou učitelé pracující v obcích od 10 0001 – 20 000 obyvatel. V tomto případě se jedná o 87 pedagogů tvořících 12,6 % celkově dotázaných.

## Dokážete rozpoznat stav, kdy jste ve stresu?

Graf č. 8



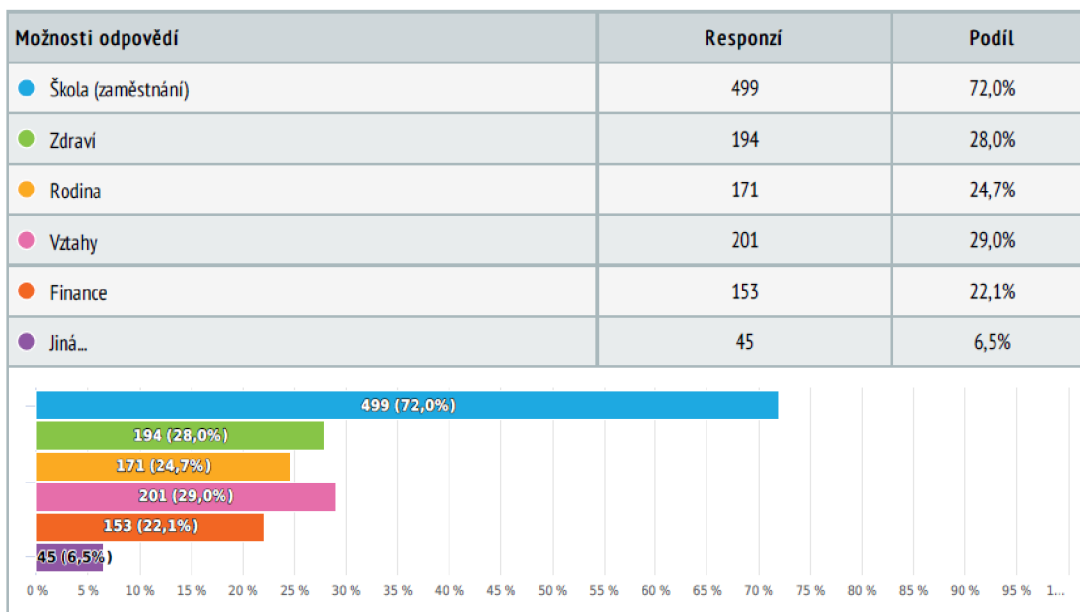
Zdroj: archiv autorky

Graf č. 8 nám poskytuje informace o tom, zdali jsou učitelé schopni rozpoznat stav, kdy jsou ve stresu. Díky této otázce zjišťujeme, jak dobře jsou pedagogové obeznámeni s pojmem stres a s příznaky, které jej provázejí, a také jak dobře znají své tělo a psychický stav. Z grafu vyplývá, že 97,5 % dotázaných učitelů umí rozpoznat stresový stav. Jedná se přesně o 676 pedagogů. Učitelů, kteří odpověděli, že neví, zdali dokážou rozpoznat kdy jsou ve stresu je 14, což činí 2 % respondentů. Zbylí 3 učitelé (0,4 %) odpověděli, že nedovedou rozpoznat stav, kdy jsou ve stresu.

Toto zjištění je zhodnoceno kladně, jelikož základem pro tento výzkum je znalost vlastních emocí, pocitů stresu a fyzických příznaků, které jsou s ním spojeny. Pro učitele, kteří neví nebo neumí rozpoznat stresový stav, muselo být velmi složité zodpovědět následující otázky. Celé šetření se totiž zabývá a vyplývá ze schopnosti rozpoznat stres a vlivy, které na nás tento stav má.

## Které z vybraných oblastí Vás nejvíce stresují?

Graf č. 9



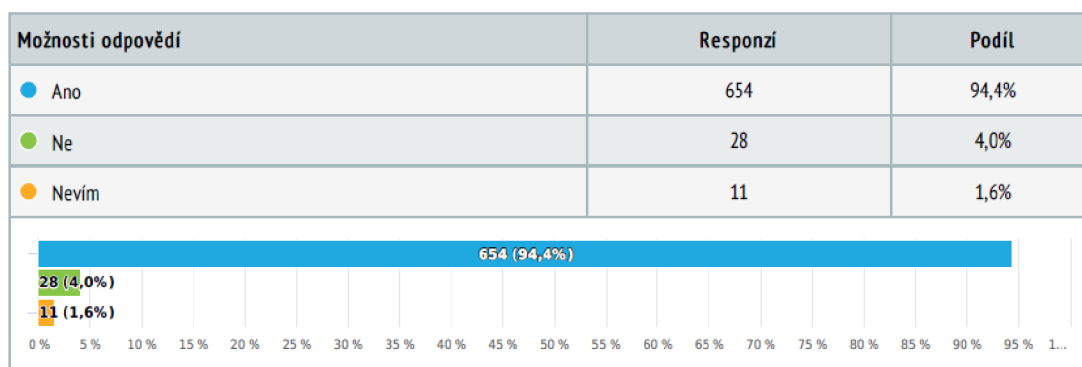
Zdroj: archiv autorky

Z grafu č. 9 vyplývá, že oblast, která pedagogy nejvíce stresuje je jejich zaměstnání (škola). Tuto možnost zvolilo celkem 499 respondentů (72 %). Vypovídá to o tom, že nejvíce stresorů u učitelů má původ právě ve školním prostředí. Následují potíže ve vztazích, které stresují 201 pedagogů (29 %). Třetí oblast, kterou učitelé nejčastěji zmiňovali je zdraví – konkrétně 194 učitelů (28 %) a dále také rodina, kterou zvolilo 171 oslovených (24,7 %). Nejméně často zvolenou odpovědí jsou finance, což vybralo 153 učitelů (22,1 %). Skutečnost, že tato odpověď byla zvolena nejnižším počtem pedagogů pravděpodobně reflektuje neustále se zlepšující situaci finančního ohodnocení učitelského zaměstnání. Následovně 45 učitelů (6,5 %) zvolilo variantu „jiná“ bez udání bližší specifikace.

Při zodpovídání na tuto otázku mohli pedagogové vybírat z vícero odpovědí. Tato varianta byla zvolena z toho důvodu, že člověk obvykle podléhá více stresorům a existuje mnoho oblastí, které jej mohou stresovat. Zajímavým zjištěním je, že nejvíce učitelů stresuje právě učitelské povolání, nikoliv např. vztahy či finance. Z tohoto šetření tedy vyplývá, že učitelé jsou pod největším napětím ve škole a lze předpokládat, že většina jejich stresorů pochází právě z tohoto prostředí.

## Cítil/a jste se někdy ve stresu kvůli výkonu učitelského povolání?

Graf č. 10



Zdroj: archiv autorky

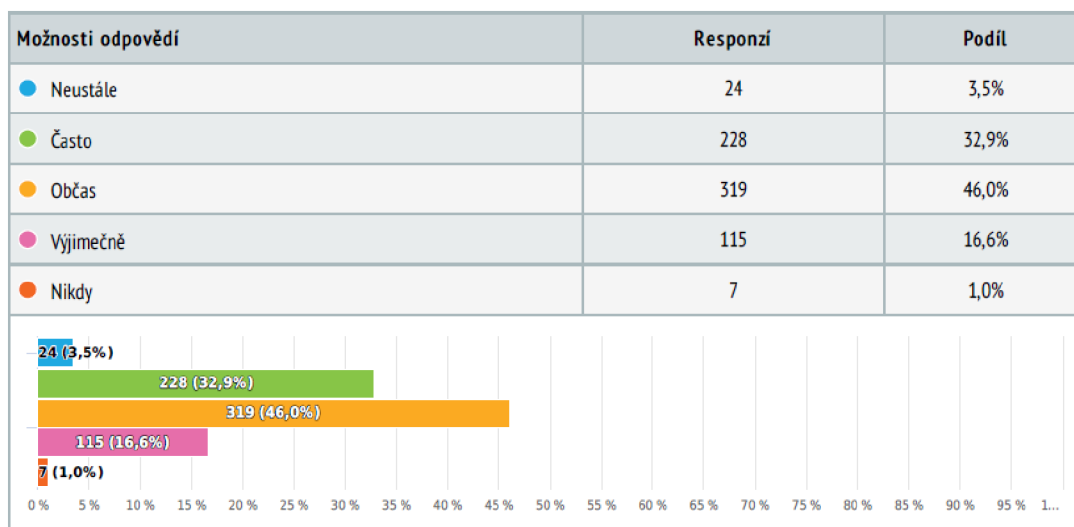
Z grafu č. 10 se dozvídáme, že 94,4 % pedagogů se někdy cítilo ve stresu kvůli výkonu učitelského povolání. Konkrétně se jedná o 654 učitelů a toto vysoké číslo vypovídá mnohé o náročnosti jejich zaměstnání. Pouhá 4 % (28 učitelů) uvedla, že se v práci ve stresu necítili nikdy. Zbývá 1,6 % (11 pedagogů) zvolila možnost odpovědi „nevím“.

Z tohoto grafu můžeme zjistit, že téměř všichni učitelé z výzkumného vzorku v práci pociťují stres. Tento stres může být zapříčiněn mnoha vlivy, které pocházejí ze školního prostředí. Následující otázky jsou více zaměřeny na zjištění těchto příčin a důsledků, které působení stresu na učitele má.

Zřejmý je ovšem i fakt, že stres je problémem, kterým trpí lidé napříč různými zeměmi. Je to stav, který v práci zažívá mnoho lidí, a nemusí se jednat konkrétně o pedagogy. Tyto pocity mají původ převážně v pocitu ohrožení a vznikají i při mimořádných událostech, které naše tělo a psychika nedokáže zvládnout a vypořádat se s nimi. Pravděpodobně každý člověk se někdy ocitl ve stresové situaci v práci nebo životě, která byla příliš náročná na to, aby ji zvládl.

## Jak často se v práci cítíte ve stresu?

Graf č. 11



Zdroj: archiv autorky

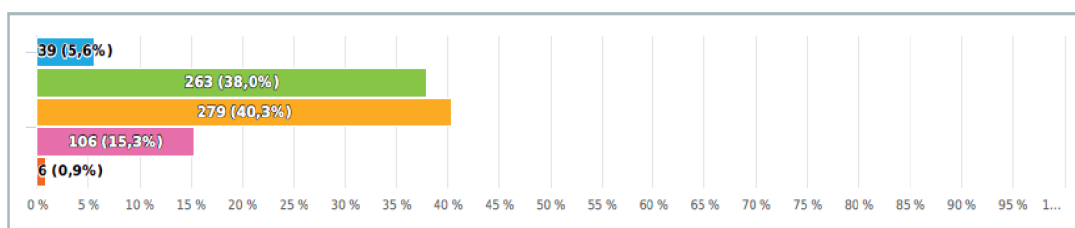
Graf č. 11 se zabývá mírou stresu u učitelů, kteří na stupnici vybírají z variant na základě toho, jak často pociťují při svém zaměstnání stres. Z výzkumu vyplývá, že 319 učitelů (46 %) se v práci cítí být ve stresu *občas*. Následně, že 228 pedagogů (32,9 %) je při výkonu učitelského povolání ve stresu *často*. Dále 115 dotázaných (16,6 %) uvedlo, že v práci podléhají stresu pouze *vyjimečně*, a 24 učitelů (3,5 %) zvolilo možnost *neustále*. Celkem 7 učitelů (1 %) uvedlo, že v práci stresu nepodléhají *nikdy*.

Z tohoto grafu vyplývá, že většina učitelů stres pociťuje *občas* a *často*. Znamená to tedy, že učitelé stresu v práci podléhají více než by se dalo očekávat. Tato skutečnost je pravděpodobně zapříčiněna velkou náročností, která je s výkonem tohoto zaměstnání spojena. Někteří z učitelů uvedli, že se v práci cítí ve stresu *neustále*, což může přerůst ve velký problém. Dlouhodobé působení stresu je totiž hlavní příčinou vzniku syndromu vyhoření u učitelů.

## Jak často se cítíte být psychicky vyčerpán/a?

Graf č. 12

Možnosti odpovědí	Responzí	Podíl
● Neustále	39	5,6%
● Často	263	38,0%
● Občas	279	40,3%
● Výjimečně	106	15,3%
● Nikdy	6	0,9%



Zdroj: archiv autorky

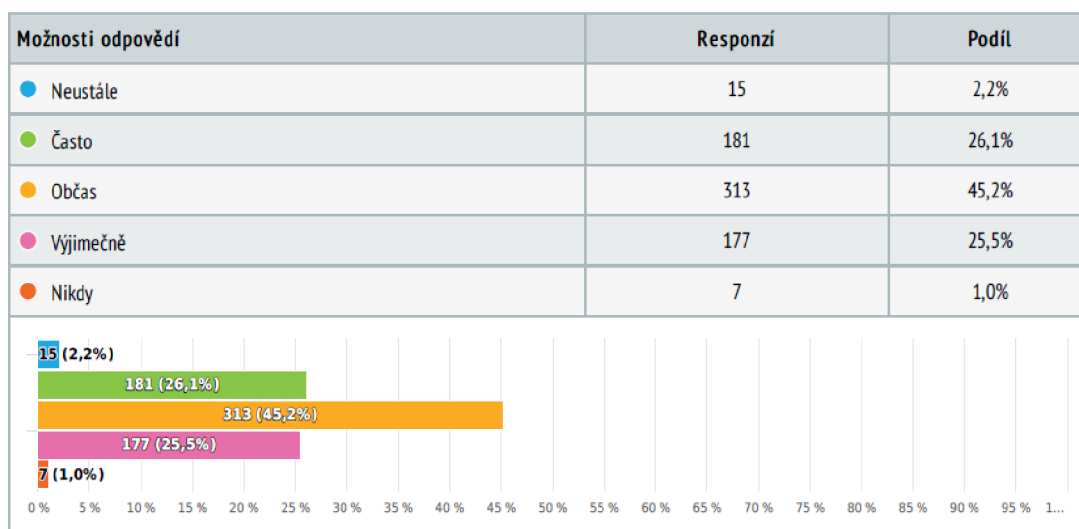
Z grafu č. 12 zjišťujeme, že nejvíce učitelů zvolilo možnost, že jsou psychicky vyčerpani *občas*. Přesněji se jedná o 279 pedagogů, což činí 40,3 % celkových respondentů. Následně 263 učitelů (38 %) uvádí, že jsou vyčerpani *často*. Dalších 106 učitelů (15,3 %) z výzkumného vzorku je psychicky vyčerpano *výjimečně*, a 39 (5,6 %) zvolilo možnost *neustále*. Nejméně četnou odpovědí je varianta *nikdy*, kterou zvolilo 6 dotazovaných (0,9 %).

Učitelé jsou pravděpodobně velmi často psychicky vyčerpaní, jelikož jsou ve svém zaměstnání neustále vystaveni velkému množství podnětů. Musí neustále aktivně reagovat na dotazy svých žáků, věnovat se výkladu tématu a zároveň rozvíjet jejich aktivitu. Prostředí třídy bývá zpravidla spíše hlučné, a z tohoto důvodu mohou být učitelé vyčerpaní. Náplní jejich práce je také dávat pozor na své žáky a věnovat se jim, což vyžaduje značné úsilí.

V následujících otázkách se výzkum detailněji zaměřuje na zjištění příčin psychického vyčerpaní, kterým velké množství učitelů trpí.

## Jak často se cítíte být fyzicky vyčerpán/a?

Graf č. 13



Zdroj: archiv autorky

Graf č. 13 nám poskytuje informace o tom, že 313 učitelů (45,2 %) se cítí být fyzicky vyčerpáno *občas*. Následuje varianta *často*, kterou zvolilo 181 učitelů (26,1 %), a dále odpověď *výjimečně*, kterou vybralo 177 pedagogů (25,5 %). Dalších 15 respondentů se cítí být fyzicky vyčerpáno neustále (2,2 %). Nejméně procent získala odpověď *nikdy*, se kterou se ztotožňuje 7 učitelů (1 %).

Na základě šetření zjišťujeme, že 71,3 % všech dotázaných učitelů se cítí být fyzicky vyčerpáno *občas* nebo *často*, což je velmi vysoké číslo. Mezi příznaky fyzického vyčerpání řadíme celkovou slabost, únavu (ospalost), nedostatek energie a bolest svalů. Je to způsob, jakým nám tělo říká, abychom zvolnili. Fyzické vyčerpání značí nadměrnou vytiženost daného jedince. Je to varovný signál, který bychom měli uposlechnout a dopřát tělu více odpočinku a relaxace.

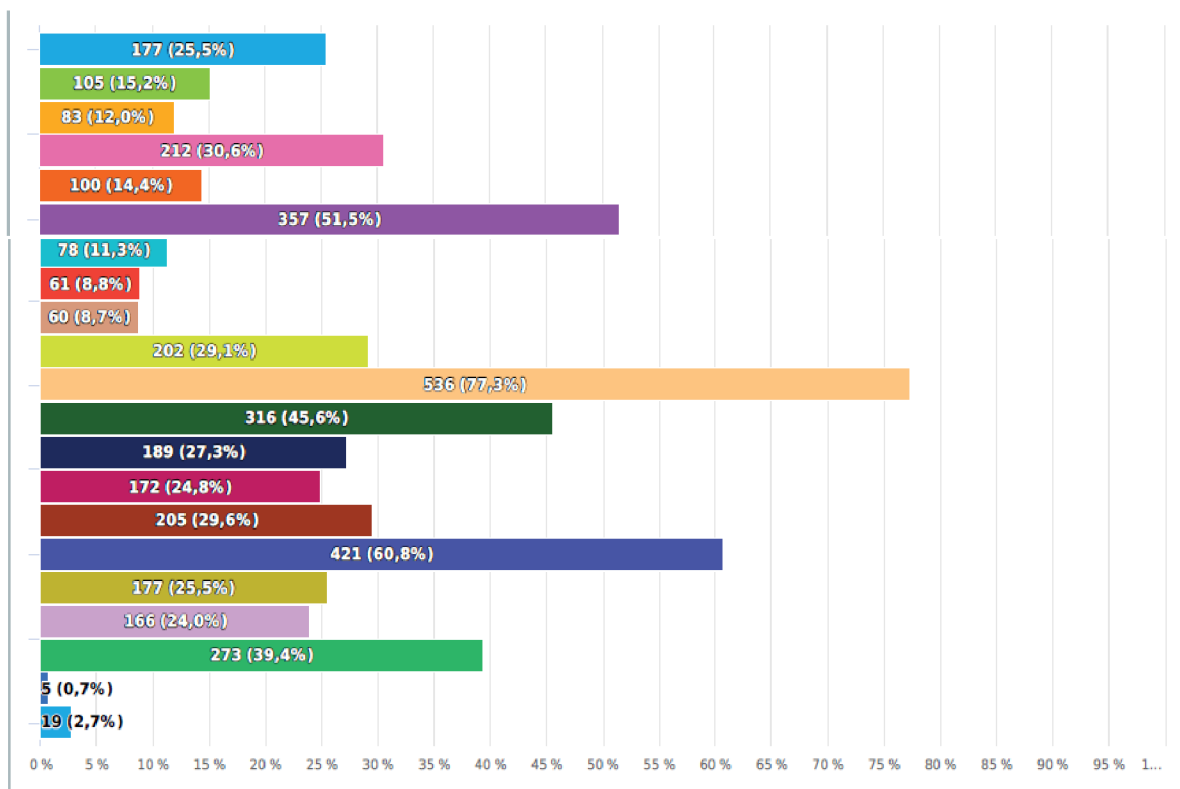
Fyzické vyčerpání je jedním z příznaků prožívání nadměrného stresu. Psychická a fyzická stránka společně souzní, a v případě, že se dostáváme pod velký tlak a napětí, můžeme zpozorovat i tělesné obtíže.

## Jaké příznaky stresu na sobě pociťujete?

Graf č. 14

Možnosti odpovědí	Responzí	Podíl
● Tlukot srdce (zrychlené či nepravidelné tempo)	177	25,5%
● Sevěření za hrudní kostí (doprovázené pocity bolesti)	105	15,2%
● Nechutenství	83	12,0%
● Bolesti břicha a zažívací potíže	212	30,6%
● Svalové napětí/křeč	100	14,4%
● Bolesti hlavy (migrény)	357	51,5%
● Pocit „knedlíku“ v krku	78	11,3%
● Pocení dlaní	61	8,8%
● Sucho v ústech	60	8,7%
● Bolest zad a svalů	202	29,1%
● Vyčerpání/únava	536	77,3%
● Změny nálad	316	45,6%
● Nadměrné strachování se	189	27,3%
● Omezování sociálního kontaktu	172	24,8%
● Neschopnost se soustředit	205	29,6%
● Podrážděnost	421	60,8%
● Nepozornost	177	25,5%
● Zhoršený pracovní výkon	166	24,0%
● Nespavost	273	39,4%
● Žádné	5	0,7%
● Jiná...	19	2,7%





Zdroj: archiv autorky

Z grafu č. 14 vyplývá, že nečastějším příznakem stresu u učitelů je **vyčerpání/únava**, kterou trpí 536 dotazovaných (77,3 %). Únava je způsobena především psychickým a fyzickým vypětím, které pedagogové ve svém zaměstnání pociťují. Druhým nejčastěji zvoleným symptomem je **podrážděnost**, kterou pociťuje 421 učitelů (60,8 %) a následují **bolesti hlavy (migrény)** – tuto variantu vybralo 357 dotázaných (51,5 %). Velké množství učitelů, konkrétně 316 (45,6 %), pociťuje časté **změny nálad**, což bývá spojováno právě s prožíváním stresu.

Dalších 273 učitelů (39,4 %) trpí kvůli výkonu svého zaměstnání **nespavostí**, která je zapříčiněna vysokým napětím, které prožívají. **Bolesti břicha a zažívací potíže** trápí 212 oslovených (30,6 %) a **neschopnost se soustředit** zažívá 205 z nich (29,6 %). Často uváděné příznaky stresu byly také **bolesti zad a svalů**, se kterými má problém 202 učitelů (29,1 %). Devátým nejčastěji uváděním příznakem bylo **nadměrné strachování se**, které uvedlo 189 respondentů (27,3 %). Následovala **nepozornost**, se kterou se při výkonu povolání setkává 177 učitelů (25,5 %).

Mezi další příznaky učitelé řadí **tlukot srdce (zrychlené či nepravidelné tempo)**. Tuto možnost zvolilo taktéž 177 učitelů (25,5 %). Dále také **omezování sociálního**

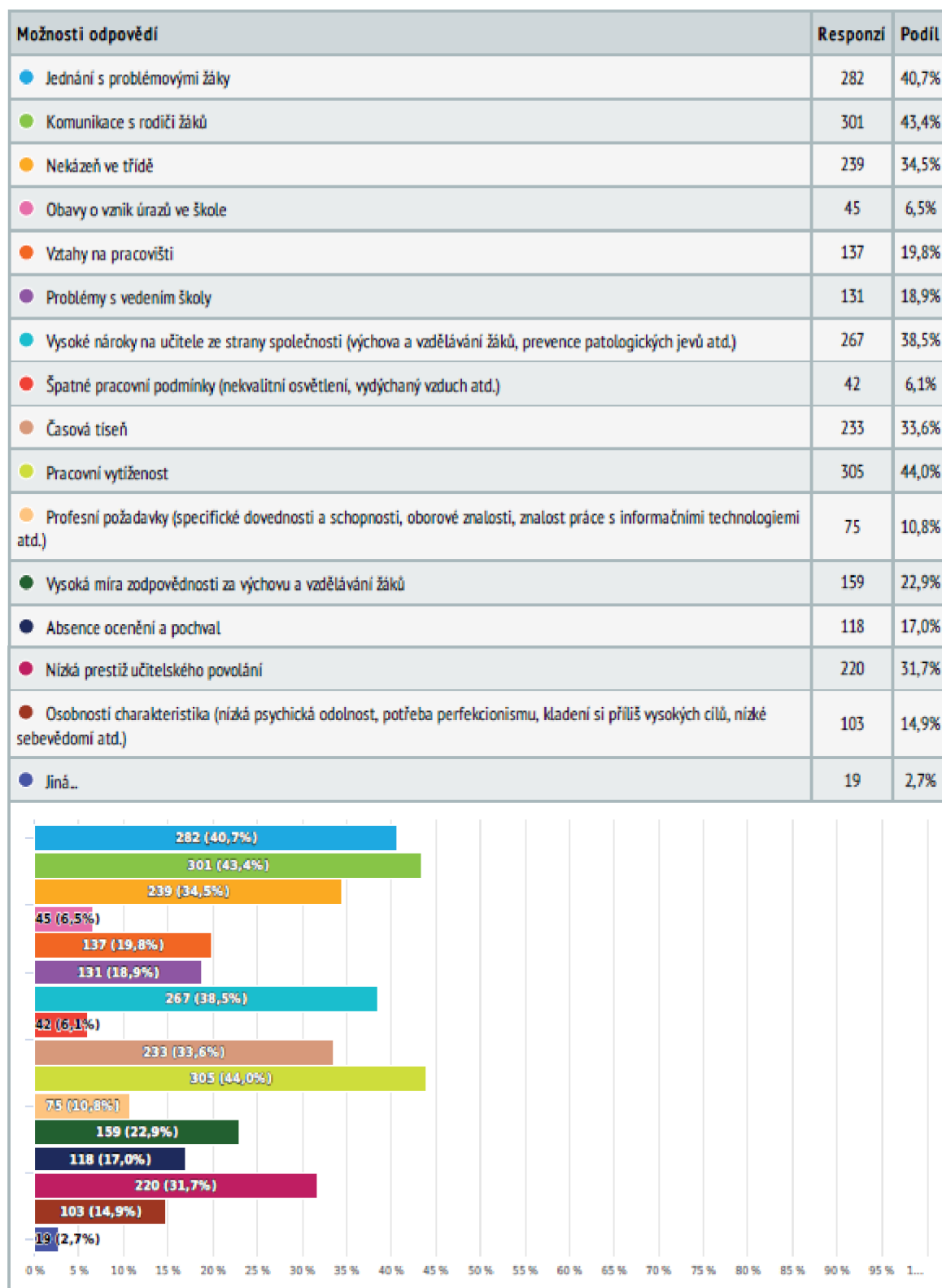
**kontaktu**, se kterým se setkala 172 respondentů (24,8 %). Se **zhoršeným pracovním výkonem** v důsledku stresu má zkušenost 166 učitelů (24 %) a se **sevřením za hrudní kosti** (doprovázeném pocitu bolesti) 105 (15,2 %). **Svalové napětí/křeč** trápí 100 respondentů (14,4 %) a 83 pedagogů (12 %) zažívá v přímé souvislosti s výkonem jejich zaměstnání **nechutenství**, které je způsobeno vlivem napětí a stresu. Variantu **pocit „knedlíku“ v krku** zvolilo 78 učitelů (11,3 %), **pocení dlaní** 61 (8,8 %) a **sucho v ústech** 60 (8,7 %). Žádné symptomy stresu nepocítuje 5 učitelů (0,7 %).

Z šetření zjišťujeme, jaké příznaky stresu učitelé při výkonu učitelského povolání zažívají. Velké množství z nich trpí nadměrnou únavou, která jim komplikuje každodenní život. Dalším velmi vlivným faktorem je podrážděnost, kterou zažívá více než polovina dotazovaných a souvisí především s přetížeností, kterou učitelé ve svém zaměstnání zažívají.

Některé z těchto příznaků pedagogové pocítují a zažívají i mimo místo výkonu jejich zaměstnání. Velké množství učitelů například pocítuje nespavost, která má vliv na kvalitu jejich života. Dalším často uváděným příznakem jsou migrény, změny nálad a nechutenství, což se odráží na jejich zdraví. Z šetření vyplývá, že stres u učitelů ovlivňuje i sociální sféru, jelikož řada z nich kvůli nadměrnému psychickému vypětí omezuje sociální kontakt. Stres tedy zasahuje i do jejich soukromého života a ovlivňuje jeho prožívání.

## Co patří mezi Vaše nejčastější stresory ve škole?

Graf č. 15



Zdroj: archiv autorky

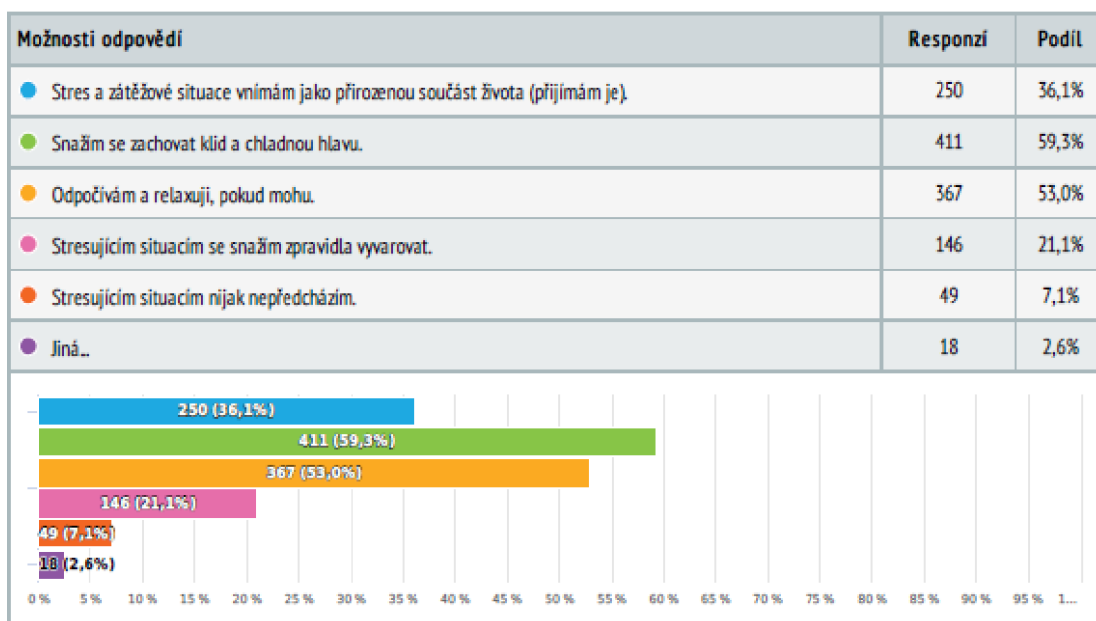
Z grafu č. 15 se dozvídáme, že nejčastějším stresorem u učitelů ve škole je **pracovní vytiženost**, kterou zvolilo 305 učitelů (44 %). Tuto vytiženost můžeme dát do přímé souvislosti s nadměrným množstvím úkonů, které mají učitelé v popisu práce. Jako druhý nejčastější stresor byla uváděna **komunikace s rodiči žáků**, kterou zvolilo 301 pedagogů (43,4 %). **Jednání s problémovými žáky** zvolilo 282 dotázaných (40,7 %), a variantu **vysoké nároky na učitele ze strany společnosti (výchova a vzdělávání žáků, prevence patologických jevů atd.)** 267 učitelů (38,5 %). Pátým nejčastěji zvoleným faktorem byla **nekázeň ve třídě**, kterou vybralo 239 respondentů (34,5 %), a následovala **časová tíseň**, která je příčinou stresu u 233 učitelů (33,6 %).

**Nízká prestiž učitelského povolání** je stresor, který zvolilo 220 dotázaných (31,7 %). **Vysoká míra zodpovědnosti za výchovu a vzdělávání žáků** působí jako příčina stresu u 159 učitelů (22,9 %). Dále následují **vztahy na pracovišti**, jež zvolilo 137 učitelů (19,8 %), s čímž souvisí i **problémy s vedením školy**, které trápí 131 pedagogů (18,9 %). Jako dále uváděný stresor je **absence ocenění a pochval**, s čímž se setkává 118 respondentů (17 %) a **osobnostní charakteristika (nízká psychická odolnost, potřeba perfekcionismu, kladení si příliš vysokých cílů, nízké sebevědomí atd.)**, kterou zvolilo 103 z nich (14,9 %). Další kategorie, která učitele stresuje jsou **profesní požadavky (specifické dovednosti a schopnosti, oborové znalosti, znalost práce s informačními technologiemi atd.)**, jež trápí 75 pedagogů (10,8 %). Dále 45 respondentů (6,5 %) zvolilo možnost **obavy o vznik úrazů ve škole**, a jako nejméně stresující se jeví **špatné pracovní podmínky (nekvalitní osvětlení, vydýchaný vzduch atd.)**, které zvolilo 42 učitelů (6,1 %).

Z tohoto šetření tedy vyplývá, že největší vliv na stres u učitelů má pracovní vytiženost, tedy velké množství povinností, které musí zastat. Další faktory jsou sociálního rázu, a to komunikace s rodiči a jednání s problémovými žáky. Řešení těchto situací může být velmi komplikované a pedagogům dokáže značně znepříjemňovat životy. Mnoho situací, které se ve škole vyskytnou, nemá jasné východisko. Neexistují žádné metodiky, které by popisovaly přesný postup řešení konfliktních situací ve škole. Značná část závisí na individuálním posouzení zúčastněných. Právě tato nemožnost ovládat a mít kontrolu nad těmito okolnostmi, může u učitelů vzbuzovat vysokou míru stresu a napětí.

## Jakým způsobem se ve škole snažíte předcházet vzniku stresových situací?

Graf č. 16



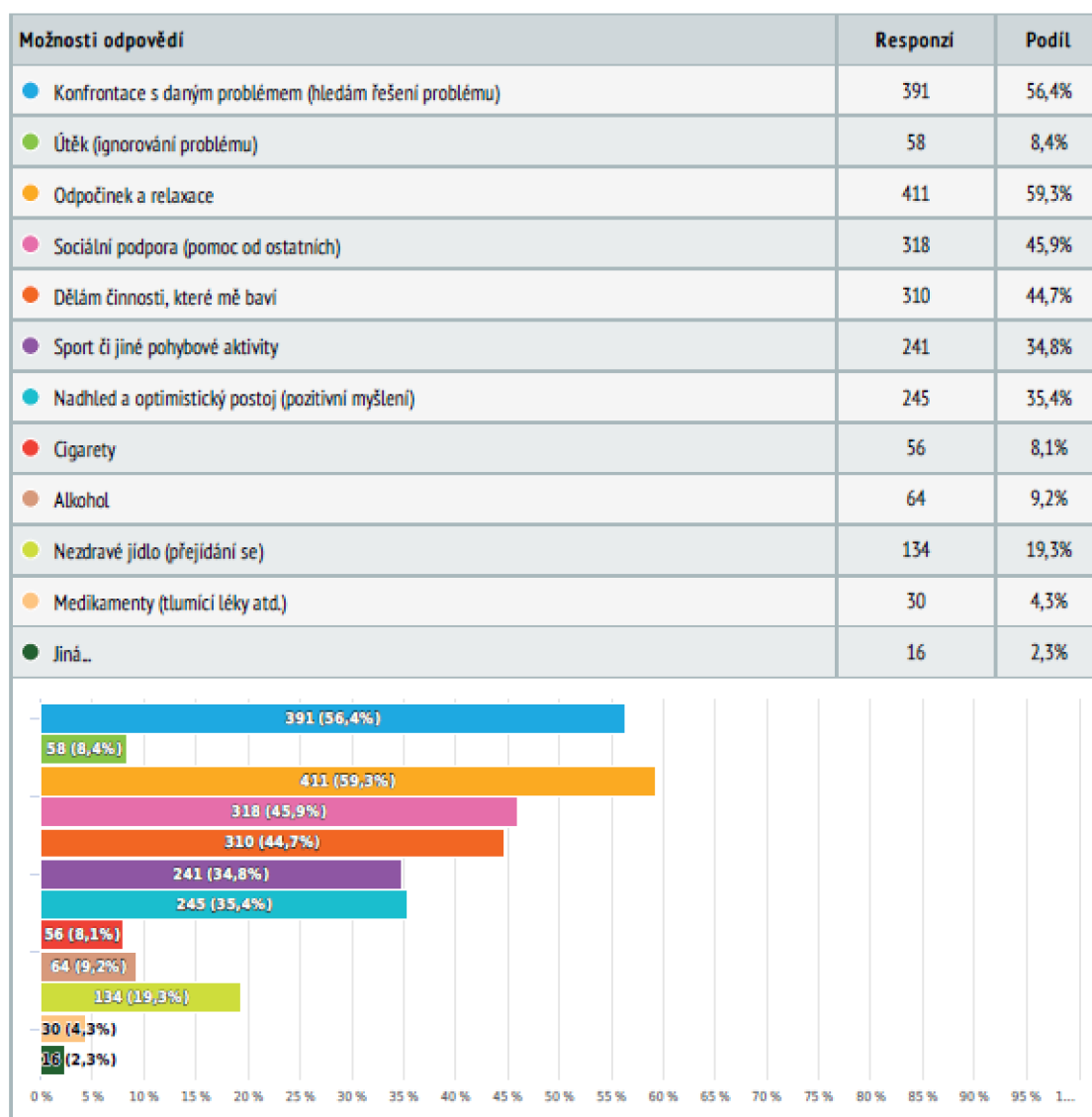
Zdroj: archiv autorky

Z grafu č. 16 se dozvídáme, že 411 učitelů (59,3 %) předchází vzniku stresových situací tím, že se snaží **zachovat klid a chladnou hlavu**. Druhou nejčastější odpovědí je, že pedagogové **odpočívají a relaxují** – tuto variantu zvolilo celkem 367 z nich (53 %). Následně 250 učitelů (36,1 %) uvedlo, že **stres a zátěžové situace vnímají jako přirozenou součást život a přijímají je**. Tato možnost je ideálním postupem pro dodržování základní psychohygieny, která má za úkol předcházet rozvoji duševních chorob. Dále 146 pedagogů (21,1 %) zvolilo, že se **stresujícím situacím se snaží zpravidla vyvarovat**. V tomto případě je ideální znát své spouštěče stresu a pokud možno se jim snažit vyhnout. Dalších 49 učitelů (7,1 %) zvolilo možnost, že **stresujícím situacím nijak nepředchází**.

Pozitivním zjištěním z tohoto grafu je, že většina učitelů udržuje své duševní zdraví tím, že odpočívá a také se snaží zůstat v klidu. Dobré rozpoložení hraje při zvládnání stresu velkou roli a může ovlivnit celkové prožívání stresové reakce. Z literatury vyplývá, že podstatou zvládnání stresu je právě náš pohled na danou situaci a její následovné posouzení. Mezi základní psychohygienická doporučení patří i přijetí stresu jako přirozené části našich životů, a s touto variantou se ztotožňuje i podstatná část učitelů z výzkumného vzorku.

## Jakým způsobem zvládáte stresové situace?

Graf č. 17



Zdroj: archiv autorky

Graf č. 17 nám poskytuje informace o tom, jakým způsobem učitelé zvládají a řeší stresové situace, se kterými se v rámci svého povolání setkávají. Největší zastoupení u učitelů měla odpověď **odpočinek a relaxace**, kterou zvolilo 411 z nich (59,3 %). Jako druhou nejčastější variantu pedagogové zvolili **konfrontaci s daným problémem (hledání řešení problému)** - konkrétně se jedná o 391 respondentů (56,4 %). Následovala **sociální podpora (pomoc od ostatních)**, kterou vyhledává 318 učitelů (45,9 %). Tato varianta zvládání stresu se jeví jako velmi efektivní, jelikož svěřením se se svým problémem může člověku velmi ulevit a zároveň dochází k získání zpětné vazby od druhé osoby, která nás může posunout tím správným směrem.

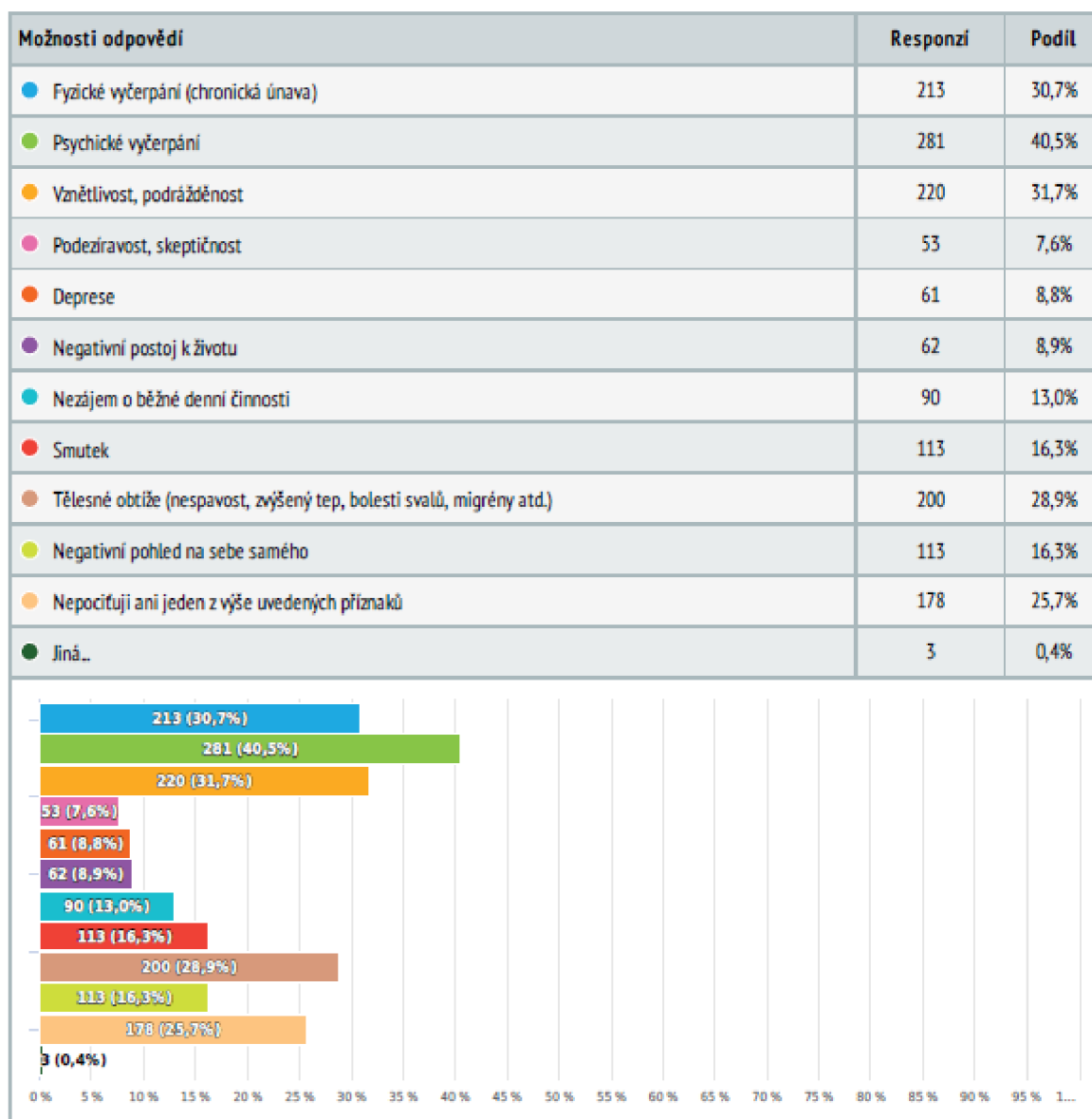
**Dělání činností, které mě baví** zvolilo 310 oslovených (44,7 %) a **nadhled a optimistický postoj (pozitivní myšlení)** 245 (35,4 %). Další způsob, který zvolilo 241 respondentů (34,8 %) je **sport či jiné pohybové aktivity**. Pomocí dotazníku bylo dále zjištěno, že 134 učitelů (19,3 %) řeší stresové situace **nezdravým jídlem (přejídáním se)**, 64 (9,2 %) **alkoholem**, 58 (8,4 %) **útekem (ignorováním problému)**, 56 (8,1 %) **cigaretami** a 30 (4,3 %) **medikamenty (tlumícími léky atd.)**.

Z grafu zjišťujeme, že velké množství učitelů problémy a stresové situace zvládá tak, že je aktivně řeší, což je dle odborné literatury ta nejlepší varianta. Nejvíce učitelů uvedlo, že relaxuje, díky čemuž se jim dostává celkového psychického a fyzického odpočinku. V případě, kdy je člověk odpočinitý, má dostatek energie na konfrontaci a řešení problémů. Značná část učitelů uvedla, že se s problémem rádi svěří ostatním. Vypovídání se je účinná metoda, která nám zajišťuje oporu našich blízkých, kterým o problému povíme. Povzbudivá slova mohou mnohdy pomoci více než cokoliv jiného.

Každý člověk je ovšem jedinečný a má jiné metody, které mu mohou pomoci stres zvládnout. Je důležité přijít na to, které z možností jsou pro nás efektivní a následně je využívat. Mezi nevhodné metody zvládání stresu můžeme zařadit právě přejídání se, alkohol, cigarety či ignorování daného problému. V případě, že se snažíme stres zvládat těmito způsoby, si můžeme uškodit. Pokud není v našich silách si poradit, je vhodné vyhledat odbornou pomoc v podobě psychologa či terapeuta, který je na zvládání těchto situací vyškolen.

**Pocítujete na sobě některé z příznaků syndromu vyhoření, který vzniká působením dlouhodobého stresu?**

**Graf č. 18**



Zdroj: archiv autorky

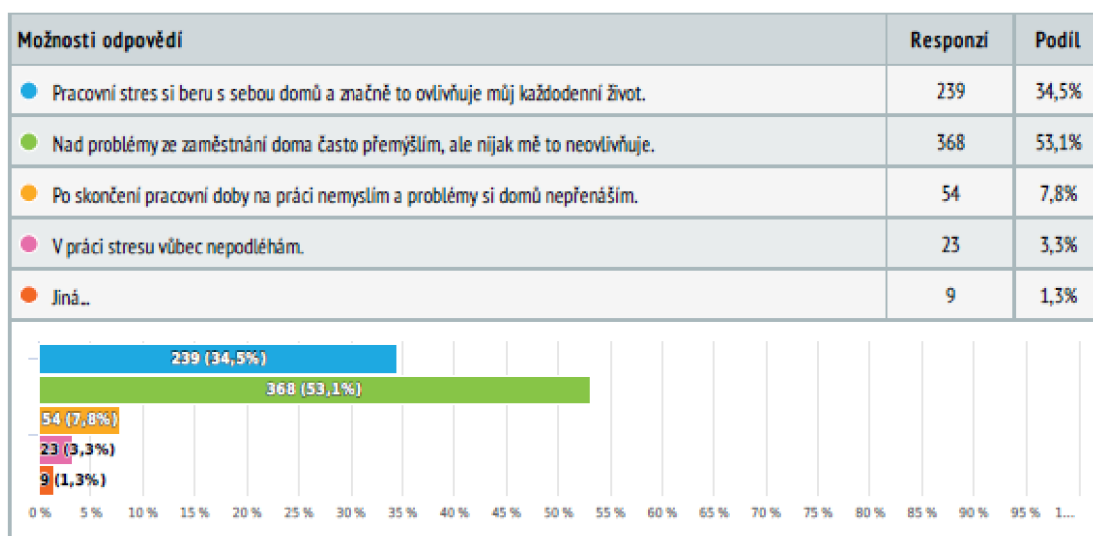
Z grafu č. 18 můžeme vyčíst, které z příznaků syndromu vyhoření pocítují učitelé ZŠ nejvíce. Jako nejčastěji uváděná odpověď je **psychické vyčerpání** s celkovým počtem respondentů 281 (40,5 %). Následuje **vznětlivost a podrážděnost**, kterou celkem pocítuje 220 učitelů (31,7 %) a **fyzické vyčerpání**, které zažívá 213 z nich (30,7 %). Dalších 200 pedagogů (28,9 %) zvolilo možnost **tělesné obtíže (nespavost, zvýšený tep, bolesti svalů, migrény atd.)**. Celkem 113 respondentů (16,3 %) pocítuje vlivem své práce **smutek** a stejný počet z nich má i **negativní pohled na sebe samého**.



Následovně 90 učitelů (13 %) uvedlo, že **nemá zájem o běžné denní činnosti** a 62 (8,9 %) má negativní postoj k životu. Z výzkumu daného vzorku učitelů vyplývá, že 61 z nich (8,8 %) trpí **depresemi**, které rapidně snižují kvalitu jejich života, a 53 (7,6 %) pociťuje příznaky syndromu vyhoření jako je **podezíravost a skeptičnost**.

### Jakým způsobem ovlivňuje pracovní stres Váš každodenní život?

Graf č. 19



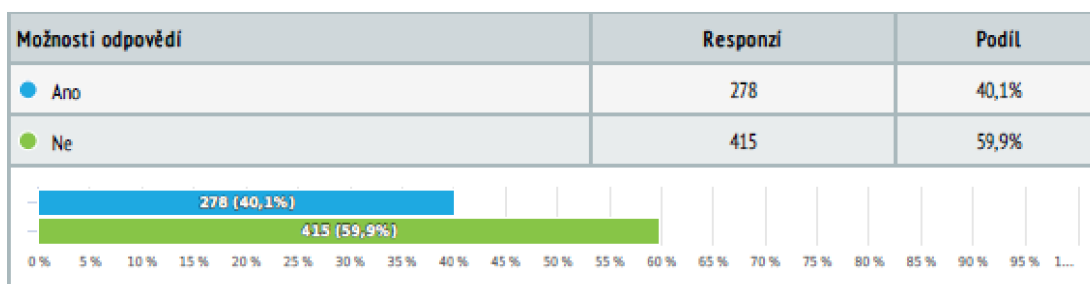
Zdroj: archiv autorky

Graf č. 19 nám ukazuje jakým způsobem ovlivňuje stres každodenní život učitelů. Z průzkumu vyplývá, že 368 pedagogů (53,1 %) nad problémy ze zaměstnání doma často přemýšlí, ale nijak to neovlivňuje jejich životy. Dále, že 239 učitelů (34,5 %) si pracovní stres bere s sebou domů a značně to ovlivňuje jejich každodenní život. Následovně 54 respondentů (7,8 %) uvedlo, že po skončení pracovní doby na práci nemyslí a problémy si domů nepřenáší. Pouze 23 učitelů (3,3 %) v práci stresu vůbec nepodléhá.

Z odpovědí jednotlivých učitelů vyplývá, že velká část z nich nad problémy z práce doma často přemýšlí. Z těchto zjištění si lze vyvodit, že učitelům na jejich práci záleží, a ovlivňuje i jejich soukromý život.

**Účastnil/a jste se někdy kurzu/semináře zabývajícím se psychohygienou u učitelů?**

**Graf č. 20**

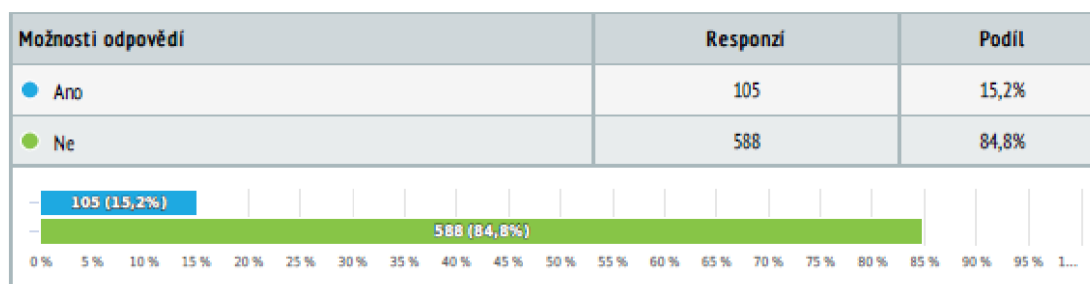


Zdroj: archiv autorky

Z grafu č. 20 zjišťujeme, že převažují pedagogové, kteří se kurzů/seminářů zabývajících se psychohygienou učitelů nikdy nezúčastnili. Konkrétně se jedná o 415 pedagogů, kteří tvoří 59,9 % celkově dotázaných. Následovně 278 učitelů (40,1 %) odpovědělo, že se v minulosti v rámci své pedagogické kariéry kurzů psychohygieny zúčastnilo.

**Vyhledal/a jste někdy v souvislosti s náročností svého povolání odbornou pomoc?**

**Graf č. 21**

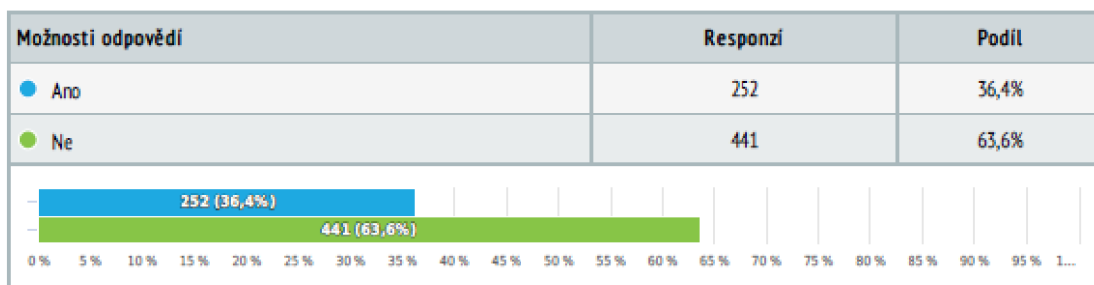


Zdroj: archiv autorky

Z grafu č. 21 vyplývá, že převážná část učitelů, konkrétně 588 (84,8 %), nikdy nemusela v souvislosti s náročností svého povolání vyhledat odbornou pomoc. Zbylých 105 pedagogů (15,2 %) uvedlo, že pomoc odborníků vyhledali.

## Uvažoval/a jste v poslední době o odchodu ze zaměstnání z důvodu psychické náročnosti učitelského povolání?

Graf č. 22



Zdroj: archiv autorky

Graf č. 22 nás informuje o tom, že 441 učitelů (63,6 %) v poslední době neuvažovalo o odchodu ze zaměstnání z důvodu psychické náročnosti učitelského povolání. Na druhou stranu 252 pedagogů (36,4 %) odpovědělo, že o odchodu uvažovali. Toto číslo je podstatně nižší než při průzkumu, který byl prováděn organizací Education Support ve Velké Británii v roce 2022, kde o změně zaměstnání uvažovalo 68 % respondentů.

## 5. SHRnutí A ZHODNOCENí HYPOTÉZ

Hlavním cílem provedeného výzkumu bylo zjistit míru stresu u učitelů základních škol, definovat hlavní příčiny stresu a průvodní jevy s ním spojené. Z tohoto šetření vyplývá, že 654 pedagogů z výzkumného vzorku se ve svém zaměstnání se stresem setkává (94,4 %). Největší část z nich na škále pocíťovaného stresu zvolila možnost *občas* (46 %) a *často* (32,9 %), což vypovídá o tom, pod jakým stresem do svého zaměstnání dochází.

Dotazník celkem vyplnilo 693 učitelů ZŠ (250 z 1. stupně, 443 z 2. stupně). V tomto zastoupení si můžeme všimnout převažujícího počtu žen, což je zapříčiněno převážně feminizací školství. Největší část respondentů byla ve věku od 26 do 35 let s délkou praxe 1 rok až 5 let. Nejvíce učitelů uvedlo, že pracují na škole s kapacitou do 500 žáků a největší zastoupení měli učitelé pracující v obcích nad 50 000 obyvatel, a do 5 000 obyvatel.

Z průzkumu bylo zjištěno, že naprostá většina učitelů (97,5 %) dokáže rozpoznat stav, kdy jsou ve stresu, z čehož vyvozujeme znalost vlastního těla a pocitů. Mezi oblasti, které učitelé nejvíce stresují řadíme zaměstnání, vztahy a zdraví. Z šetření vyplývá, že 279 učitelů (40,3 %) se cítí být v práci *občas* psychicky vyčerpáno, a 263 (38 %) *často*. Co se týče fyzického vyčerpání zvolilo možnost *občas* 313 pedagogů (45,2 %) a následovala odpověď *často*, kterou zvolilo 181 z nich (26,1 %). Velmi nízké procento učitelů (0,9 %) uvedlo, že nikdy nepocíťuje psychické vyčerpání, a 1 % nepocíťuje ani fyzické vyčerpání.

Jako nejčastější příznaky stresu učitelé označili vyčerpání/únavu, podrážděnost, bolesti hlavy (migrény), změny nálad, nespavost, bolesti břicha a zažívací potíže, neschopnost se soustředit a bolest zad a svalů. Dále měly poměrně vysoké zastoupení příznaky jako nadměrné strachování se, tlukot srdce (zrychlené či nepravidelné tempo), nepozornost, omezování sociálního kontaktu a zhoršený pracovní výkon. Následovně pak sevření za hrudní kosti (doprovázené pocity bolesti), svalové napětí/křeč, nechutenství, pocit „knedlíku“ v krku, pocení dlaní a sucho v ústech. Díky těmto zjištěním můžeme vidět, s jakými pocity a příznaky se učitelé musí v důsledku nadměrného vyčerpání potýkat. Zjišťujeme, že naprostá většina učitelů pocíťuje vyčerpání a podrážděnost, které je zapříčiněno vysokou vyčerpávaností. Dále se

mnozí z nich potýkají s bolestmi hlavy, které jim jistě komplikují výkon jejich povolání. To samé se týká i potíží s usínáním, které zažívá 39,4 % učitelů.

Jako největší stresor učitelů základních škol se podle výzkumného vzorku jeví pracovní vyčerpání (44 %). Skutečnost, že tuto odpověď zvolilo převážné množství respondentů vypovídá o tom, že se učitelé cítí nadměrně zatěžováni. Mají plnit velké množství úkonů (od administrativních po výchovu a vzdělávání žáků) a nemají příliš mnoho času na jiné aktivity. Nemají dostatek prostoru pro odpočinek, který je při vykonávání tohoto náročného povolání velmi důležitý pro zachování psychické pohody. Druhou nejčastější příčinou stresu u učitelů je komunikace s rodiči (43,4 %), která se jevila jako stresor i u výše zmíněných českých výzkumů stresu mezi učiteli. Rodiče byli označováni častěji než žáci samotní. V našem výzkumu se toto opět potvrzuje, jelikož jednání s problémovými žáky následuje až po komunikaci s rodiči (40,7 %). Velké množství učitelů zvolilo jako hlavní stresor vysoké nároky na učitele ze strany společnosti (výchova a vzdělávání žáků, prevence patologických jevů atd.). Zde můžeme jasně vidět, že původem mnoha obav u učitelů jsou právě požadavky, které jsou na ně kladeny. Dalšími významnými stresory u učitelů jsou: nekázeň ve třídě, časová tíseň a nízká prestiž učitelského povolání.

Z výzkumu vyplývá, že velké množství učitelů se snaží stresové situace řešit s klidem a chladnou hlavou (59,3 %), což se projevuje jako velmi efektivní metoda při řešení konfliktních situací. Dále zjišťujeme, že učitelé řeší stres odpočinkem a relaxováním (53 %), a to je při zvládnutí stresu nezbytně nutné. Stejnou odpověď zvolilo nejvíce učitelů i u otázky týkající se předcházení stresu – konkrétně šlo o 59,3 % z nich. Dále pedagogové často volili možnost konfrontace s daným problémem (hledání řešení problémů) a vyhledání sociální podpory (pomoci od ostatních). Následovně 44,7 % učitelů uvedlo, že v rámci předcházení stresu dělají činnosti, které je baví.

Co se týká příznaku syndromu vyhoření, bylo zjištěno, že 40,5 % učitelů pociťuje psychické vyčerpání, které je průvodním jevem syndromu vyhoření. Dále pak vznětlivost a podrážděnost, fyzické vyčerpání (chronickou únavu), tělesné obtíže (nespavost, zvýšený tep, bolesti svalů, migrény atd.). Z šetření také vyplývá, že 113 pedagogů pociťuje v souvislosti s působením dlouhodobého stresu na pracovišti smutek, a stejný počet pedagogů má i negativní pohled na sebe samého. Dále 90 dotázaných uvedlo nezájem o běžné denní činnosti, a z výzkumu dále vyplývá, že 61

učitelů (8,8 %) trpí depresemi. Celkem 178 učitelů (25,7 %) uvedlo, že nepocítuje ani jeden z uvedených příznaků syndromu vyhoření.

Prostřednictvím šetření bylo dále zjištěno, jakým způsobem ovlivňuje stres v práci každodenní život učitelů. Největší část z nich (53,1 %) zvolila možnost, že nad problémy ze zaměstnání doma často přemýšlí, ale nijak je to neovlivňuje, což je pravděpodobně ta nejlepší varianta. Přenášení si pracovních problémů domů způsobuje nemožnost odpočinku a prožívání pohody. Dále 34,5 % respondentů uvedlo, že si pracovní stres berou s sebou domů a značně to ovlivňuje jejich život. Pouhá 3,3 % učitelů uvedla, že v práci stresu vůbec nepodléhá.

V rámci šetření byla upřena pozornost i na účast učitelů na kurzech/seminářích psychohygieny. Bylo zjištěno, že 415 pedagogů (59,9 %) se kurzu psychohygieny nikdy nezúčastnilo a 278 (40,1 %) ano. Vzhledem k výsledkům tohoto výzkumu by jistě bylo přínosné se více zaměřit na prevenci vzniku psychických potíží u učitelů, jelikož bylo zjištěno, že velká část z nich se se stresem potýká. Z šetření také vyplývá, že 588 učitelů (84,8 %) nemuselo nikdy z důvodu psychické náročnosti svého povolání vyhledat odbornou pomoc. Zbylých 105 učitelů (15,2 %) uvedlo, že pomoc vyhledali.

Poslední výzkumná otázka byla zaměřena na úvahy o odchodu ze zaměstnání z důvodu psychické náročnosti učitelského povolání. Celkem 441 učitelů (63,6 %) odpovědělo, že nad odchodem ze zaměstnání v poslední době neuvažovali, a 252 pedagogů (36,4 %) vyjádřilo, že nad změnou povolání přemýšleli.

## 5.1 VYHODNOCENÍ HYPOTÉZ

HYPOTÉZA Č. 1:

- **Učitelé základních škol se v rámci svého povolání často setkávají se stresem.**

V rámci šetření bylo zjištěno, že se učitelé ZŠ cítí být ve stresu *občas* (46 %) a *často* (32,9 %). Naprostá většina z nich uvedla, že se v rámci svého povolání někdy cítili ve stresu (94,4 %). Je tomu tak především z psychické náročnosti učitelského povolání a požadavků, které jsou na učitele kladeny.

Hypotéza byla **verifikována**.

HYPOTÉZA Č. 2:

- **Mezi nejčastější stresory učitelů základních škol patří pracovní a časová vytíženost, nekázeň žáků, jednání s problémovými žáky a komunikace s jejich rodiči.**

Při výzkumu bylo zjištěno, že nejčastějším stresorem u učitelů je pracovní vytíženost (44 %). Následuje komunikace s rodiči žáků (43,4 %) a jednání s problémovými žáky (40,7 %). Časovou tíseň zvolilo jako hlavní příčinu stresu 233 učitelů (33,6 %).

Hypotéza byla **verifikována**.

HYPOTÉZA Č. 3:

- **Stres u učitelů se projevuje převážně fyzickými obtížemi (bolestmi zad, hlavy atd.), vyčerpáním (únavou) a podrážděností.**

Z šetření zjišťujeme, že většina učitelů uvedla jako hlavní příznak vyčerpání (únavu) – konkrétně se jednalo o 536 z nich (77,3 %). Jako druhý nejčastější symptom byla vyhodnocena podrážděnost (60,8 %), za níž následovaly bolesti hlavy/ migrény (51,5 %), nespavost (39,4 %), bolesti břicha (30,6 %), zad a svalů (29,1 %).

Hypotéza byla **verifikována**.

#### HYPOTÉZA Č. 4

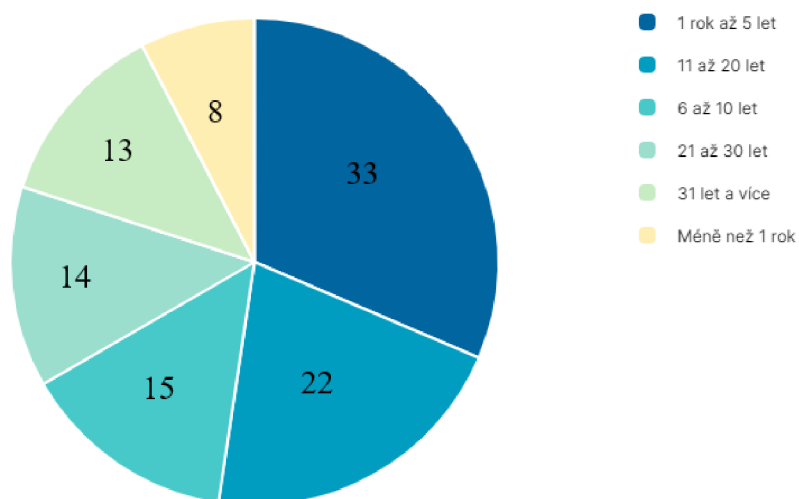
- **Odbornou pomoc v souvislosti s náročností učitelského povolání vyhledali převážně učitelé s kratší délkou praxe.**

Z šetření vyplývá, že 105 z 693 učitelů muselo vyhledat odbornou pomoc v souvislosti s náročností učitelského povolání. Při práci s jednotlivými daty bylo zjištěno, že učitelů s délkou praxe do 20 let, kteří vyhledali odborníka, je 78 (74,3 %). Zbýlých 27 učitelů (25,7 %) vykonává učitelské povolání 21 let a více. Z tohoto šetření tedy vyplývá, že převážná část učitelů, kteří vyhledali odbornou pomoc, má délku praxe do 20 let.

V rámci šetření bylo konkrétně zjištěno, že 33 učitelů (31,4 %), kteří vyhledali odborníka, má praxi dlouhou 1 až 5 let. Dále, že 22 učitelů (21 %) má praxi trvající 11 až 20 let, a 15 učitelů (14,3 %) 6 až 10 let. Následuje 14 učitelů (13,3 %) s praxí 21 až 30 let a 13 učitelů (12,4 %) s praxí trvající déle než 31 let. Nejmenší zastoupení zde mají učitelé s praxí kratší než 1 rok, kterých je 8 (7,6 %).

#### Rozdělení respondentů, kteří vyhledali odbornou pomoc podle délky praxe

Graf č. 23



Zdroj: archiv autorky

Hypotéza byla **verifikována**.



## HYPOTÉZA Č. 5

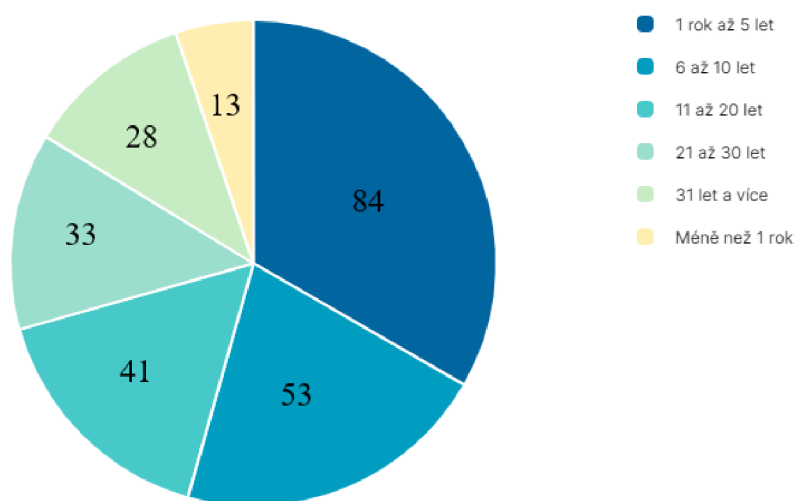
- **O odchodu ze zaměstnání z důvodu psychické náročnosti učitelského povolání uvažovali převážně učitelé s kratší délkou praxe.**

Z výsledků šetření vyplývá, že o odchodu ze zaměstnání z důvodu psychické náročnosti učitelského povolání uvažovalo celkem 252 učitelů z 693. Bylo zjištěno, že učitelů s délkou praxe do 20 let, kteří z důvodu psychické náročnosti učitelského povolání uvažovali o odchodu ze zaměstnání, je 191 (75,8 %). Zbylých 61 učitelů (24,2 %) vykonává učitelské povolání 21 let a více. Z tohoto šetření tedy vyplývá, že převážná část učitelů, kteří uvažovali o odchodu ze zaměstnání, má délku praxe do 20 let.

Z průzkumu konkrétně vyplývá, že o odchodu přemýšlelo 84 (33,3 %) učitelů s délkou praxe 1 rok až 5 let. Dále 53 učitelů (21 %), kteří vyučují 6 až 10 let, a 41 učitelů (16,3 %) s praxí 11 až 20 let. Následuje 33 učitelů (13,1 %) s délkou praxe 21 až 30 let, a 28 učitelů (11,1 %), kteří mají praxi delší než 31 let. Nejméně respondentů tvoří učitelé s praxí kratší než 1 rok, kterých je 13 (5,2 %).

### Rozdělení respondentů uvažujících o odchodu ze zaměstnání podle délky praxe

**Graf č. 24**



Zdroj: archiv autorky

Hypotéza byla **verifikována**.

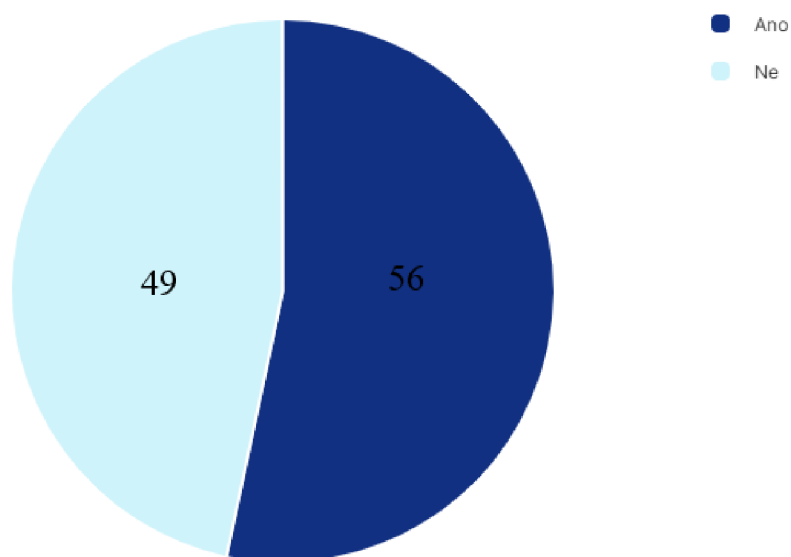
## HYPOTÉZA Č. 6

- **Učitelé, kteří někdy v souvislosti s náročností učitelského povolání vyhledali odbornou pomoc, zároveň uvažovali o odchodu ze zaměstnání.**

Z šetření bylo zjištěno, že odbornou pomoc z důvodu náročnosti učitelského povolání vyhledalo celkem 105 učitelů z 693 celkově dotázaných. Z tohoto vzorku uvažovalo zároveň o změně zaměstnání 56 respondentů (53,3 %). Odchod ze zaměstnání nezvažovalo 49 dotázaných (46,7 %), kteří odbornou pomoc vyhledali.

**Zastoupení učitelů, kteří v souvislosti s náročností učitelského povolání vyhledali odbornou pomoc, a zároveň uvažovali o odchodu ze zaměstnání**

**Graf č. 25**



Zdroj: archiv autorky

Hypotéza byla **verifikována**.

## HYPOTÉZA Č. 7

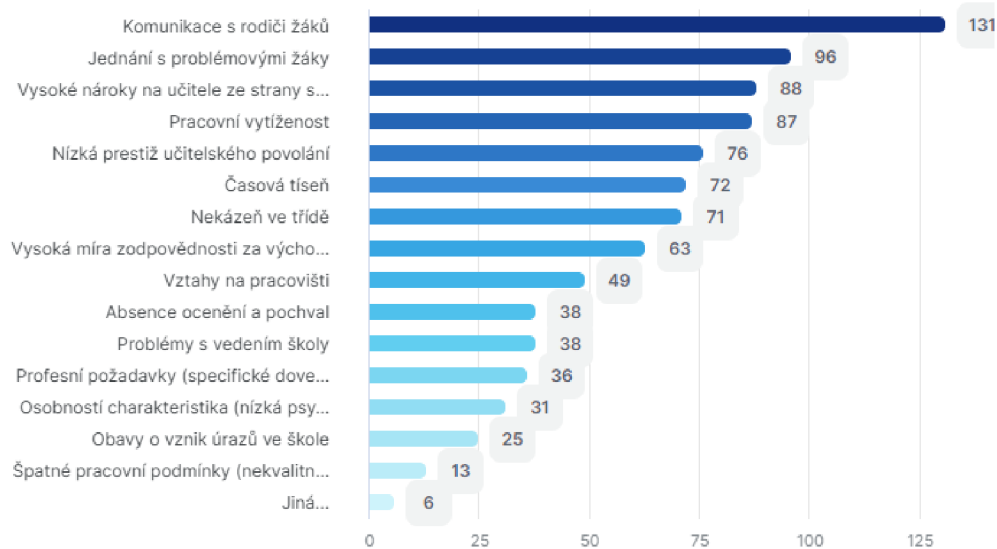
- **Učitelé z 1. a 2. stupně mají rozdílné nejčastější stresory.**

Na dotazník zodpovědělo celkem 250 učitelů z 1. stupně a 443 učitelů z 2. stupně. Z šetření vyplývá, že nejčastějším stresorem u učitelů z 1. stupně je komunikace s rodiči žáků, kterou zvolilo 131 učitelů (52,4 %). Tato skutečnost je pravděpodobně zapříčiněna zvýšeným zájmem rodičů mladších žáků o jejich prospěch a celkové dění ve škole.

Co se týká učitelů z 2. stupně, bylo zjištěno, že jejich hlavním stresorem není komunikace s rodiči žáků, nýbrž pracovní vyčerpání, kterou zvolilo jako hlavní příčinu stresu 218 učitelů (49,2 %). Následuje jednání s problémovými žáky, které stresuje 186 pedagogů (42 %) z 2. stupně.

### Nejčastější stresory učitelů 1. stupně

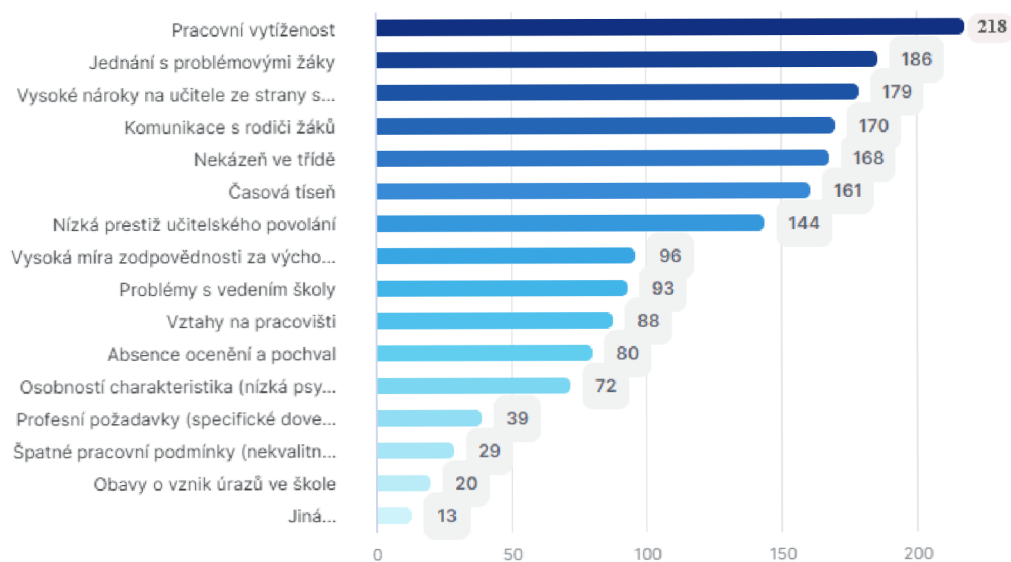
Graf č. 26



Zdroj: archiv autorky

## Nejčastější stresory učitelů 2. stupně

Graf č. 27



Zdroj: archiv autorky

Hypotéza byla **verifikována**.

## HYPOTÉZA Č. 8

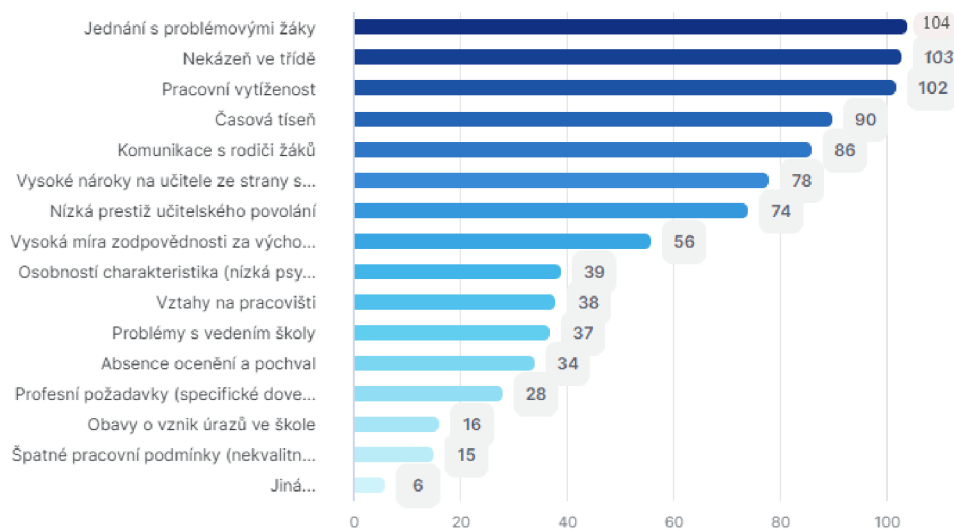
- **Učitelé s délkou praxe 1 rok až 5 let mají odlišné nejčastější stresory než učitelé s praxí trvající 31 let a více.**

Ve výzkumném vzorku se nachází 214 učitelů s délkou praxe 1 rok až 5 let, a 75 učitelů vyučujících 31 let a více. Z výsledků šetření vyplývá, že učitele s praxí 1 rok až 5 let považují za nejvíce stresující jednání s problémovými žáky. Tuto odpověď uvedlo 104 učitelů (48,6 %). Následuje nekázeň ve třídě, která trápí 103 učitelů (48,1 %) a pracovní vyčerpání uvedlo 102 pedagogů (47,7 %). Dále bylo zjištěno, že 90 respondentů (42,1 %) se potýká s časovou tísní a 86 učitelů (40,2 %) stresuje komunikace s rodiči žáků.

Z výzkumu vyplývá, že nejčastějším stresorem u učitelů s praxí trvající 31 let a více jsou vysoké nároky na učitele ze strany společnosti. Tuto variantu zvolilo 32 učitelů (42,7 %) z výzkumného vzorku. Následovala komunikace s rodiči žáků, kterou uvedlo 30 dotázaných (40 %), a pracovní vyčerpání, kterou zvolilo 26 pedagogů (34,7 %). Pro 25 učitelů (33,3 %) je stresorem nízká prestiž učitelského povolání.

### Nejčastější stresory učitelů s délkou praxe 1 rok až 5 let

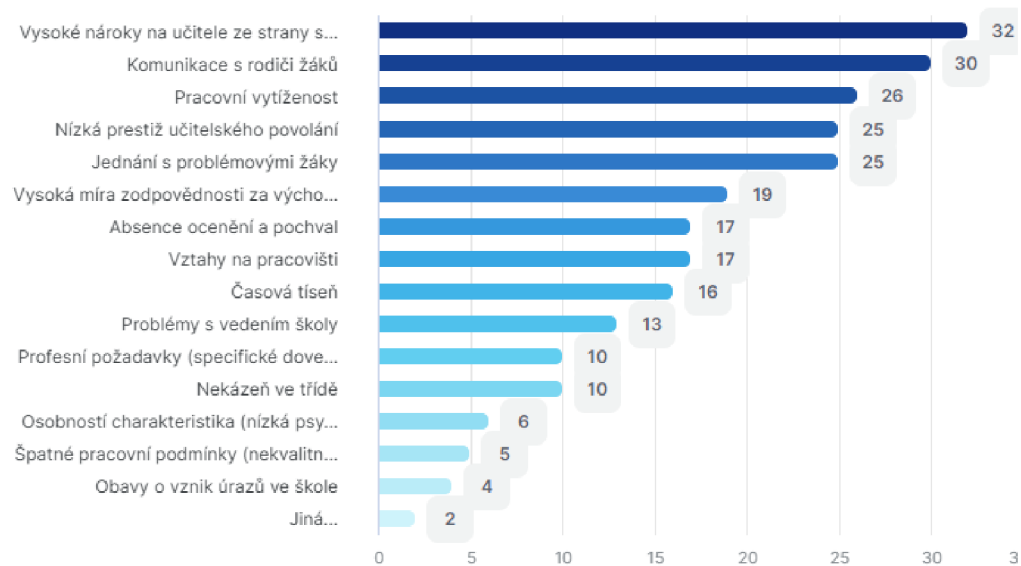
**Graf 28**



Zdroj: archiv autorky

## Nejčastější stresory učitelů s délkou praxe 31 let a více

Graf 29



Zdroj: archiv autorky

Hypotéza byla **verifikována**.

## 5.2 NAVRHOVANÁ OPATŘENÍ

Z výzkumu vyplývá, že učitelé považují za největší stresor pracovní vytíženost. Z tohoto důvodu by bylo vhodné zátěž učitelů snížit a tím zamezit i jejich přetížení. Jako druhý nejčastější stresor byla vyhodnocena komunikace s rodiči žáků, proto by měla být zavedena lepší podpora při komunikaci s rodiči již do přípravy učitelů v rámci vysokoškolského studia. Díky lepší připravenosti by učitelé disponovali znalostmi strategií pro zvládání obtížných komunikačních situací. Další příčinou stresu je podle učitelů z výzkumného vzorku jednání s problémovými žáky. Tomuto stresoru se ve škole nelze zcela vyhnout, jelikož konfliktní situace s těmito žáky v rámci učitelské profese často nastávají. Bylo by jistě přínosné, kdyby byli učitelé na tyto situace pečlivěji vyškoleni v rámci svého studia či prostřednictvím kurzů týkajících se zvládání žáků s výchovnými problémy. Vhodné by bylo i zavedení pravidelných porad mezi kolegy, kde by se tato problematika probírala, a učitelé by si mohli navzájem sdělovat své návrhy na řešení těchto situací s ohledem na znalost daného žáka. Dalším faktorem, který učitele stresuje je i nekázeň žáků. Tato problematika je velmi rozsáhlá a bylo by vhodné ji též řešit zkvalitněním přípravy učitelů na zvládání těchto situací.

Dále byly často zmiňovány vysoké nároky na učitele ze strany společnosti, kterým je dle pedagogů těžké obstát. Tyto standardy jsou dle mého názoru nadhodnoceny a pro učitele se proto může zdát obtížné tyto požadavky splňovat. Z tohoto důvodu by měly být založeny podpůrné skupiny pro učitele zaměřené na vzájemné sdílení zkušeností. Učitelé by se zde mohli svěřit s náročnými situacemi, které v zaměstnání zažívají a dojít k poznání, že nikdo není dokonalý, a i jejich slabší stránky mohou být tolerovány a nevyklučují se s kvalitou odvedené práce. To, že někteří učitelé nedisponují všemi požadovanými charakterovými vlastnostmi neznamena, že nemohou být dobrými pedagogy. Každého učitele bychom měli posuzovat jako individuální osobnost s rozdílnými vlastnostmi a schopnostmi. Důležitý je především přístup k žákům a jejich zájem o výkon tohoto povolání. Podstatnou součástí těchto podpůrných skupin by bylo i zvyšování zdravého sebevědomí a sebedůvěry učitelů, kteří svou práci vykonávají svědomitě, a snaží se o zdokonalení ve všech potřebných sférách. Každý z učitelů by si měl uvědomit svou vlastní hodnotu a silné stránky, kterými disponuje.

Pro lepší zvládání stresu u učitelů by bylo vhodné se více zaměřit na psychohygienu a zavést pravidelné psychohygienické kurzy pro učitele, které jsou dle mého názoru velmi podstatné pro porozumění duševních potíží. Zároveň také vedou ke zlepšení prevence a předcházení vzniku psychických chorob. Tak jako se učitelé neustále vzdělávají oborově, didakticky a zlepšují své schopnosti a dovednosti, by měli mít možnost se starat i o svou psychiku a životní pohodu. Nesmíme podceňovat vliv stresu na učitele a více se zabývat tím, jak na ně působí.

Podstatou psychohygieny je přijetí stresu jako součásti našich životů a pochopení, že ve většině případů jde pouze o dočasný stav. Se stresem se lidé setkávají jak v zaměstnání, tak v každodenním životě, a je vyvolán nadměrným zatížením člověka. V rámci prevence stresu může být učitelům doporučena relaxace, odpočinek, vykonávání oblíbených činností a sport či jiná pohybová aktivita. Dalším důležitým bodem je optimismus, který je vhodné si snažit udržet i v náročných situacích. Smích je považován za prostředek zlepšování psychického zdraví. Při řešení konfliktních situací je důležité se dívat na jednotlivé situace s odstupem a nadhledem, díky kterému získáváme lepší možnost situaci v klidu posoudit.

Pro doplnění těchto kurzů by bylo vhodné zavést přednášky o relaxačních technikách, které by mohly učitelům usnadnit zvládání stresu. Ideální by byla i možnost terapeuta nebo školního psychologa, který by byl vyškolen pro pomoc samotným pedagogům. Z mého šetření vyplývá, že 105 pedagogů muselo kvůli psychické náročnosti vyhledat odbornou pomoc. Bylo by dobré, aby byla učitelům v těchto případech poskytnuta podpora ze strany školy.

V rámci šetření jsem se setkala s velkým zájmem učitelů o tuto problematiku. Někteří z pedagogů mě zpětně kontaktovali s prosbou o výsledky mého výzkumu. Myslím si, že důvodem je především nízká informovanost o duševním stavu učitelů v ČR. Mnozí pedagogové si nejsou jisti a ani neví, zdali potíže, které mají, zažívají i ostatní kolegové. Ačkoliv je to téma, o kterém se mluví poměrně často, učitelé jej stále vnímají jako velmi závažné. Z tohoto důvodu považuji za důležité udržování povědomí o této problematice.



## ZÁVĚR

V diplomové práci jsem se zabývala stresem u učitelů základních škol. Teoretická část mé práce byla zaměřena na charakteristiku stresu, příznaky stresu, stresory, důsledky stresu, techniky zvládnání stresu a jeho prevenci. Dále jsem se zabývala učitelským stresem, zdroji stresu ve školním prostředí, profesními požadavky na učitele, syndromem vyhoření u učitelů, psychohygienou a porovnáním českých a zahraničních výzkumů stresu.

V praktické části jsem provedla průzkum týkající se stresu u učitelů ZŠ na základě dotazníkového šetření. Při zjišťování potřebných dat se potvrdila má domněnka, že toto téma bude pro učitele zajímavé. Setkala jsem se s velkým zájmem o vyplnění dotazníku a o sdílení výsledků mého šetření. Obdržela jsem několik děkovných zpráv od učitelů za to, že si při vyplňování dotazníku mnohé uvědomili a pomohlo jim to. Dotazník tedy nesloužil pouze pro účely mé diplomové práce, ale pomohl i samotným pedagogům. V rámci vyplňování dotazníku měli možnost se zamyslet nad svou současnou situací a nad tím, co v dané chvíli ve svém zaměstnání a životě prožívají. Oni sami při vyplňování dotazníku zjistili, jaká je míra jejich stresu, jaké symptomy prožívají, co je nejvíce stresuje a jaký vliv má stres ze zaměstnání na jejich každodenní život.

Z výsledků mého šetření je zřejmé, že je učitelské povolání velmi náročné. Bylo zjištěno, že většina dotazovaných v práci podléhá stresu, který se pojí s příznaky, jež značně komplikují jejich životy. Z průzkumu vyplývá, že mezi nejčastější stresory u učitelů patří pracovní vyčerpání, komunikace s rodiči žáků a jednání s problémovými žáky. Nejvíce učitelů pociťuje příznaky jako je vyčerpání, únava, podrážděnost a bolesti hlavy (migrény). Pro zvládnání a předcházení stresu učitelé odpočívají a relaxují, snaží se zachovat klid a chladnou hlavu anebo vyhledávají podporu ostatních (rodina, přátelé, kolegové atd.).

Informace a výsledky mého šetření jsou přínosem jak pro učitele, kteří se mohou s podobnými potížemi potýkat, tak i pro celou veřejnost. Každý člověk v životě docházel do školy a přišel do kontaktu s učiteli. Je to neodmyslitelná součást našeho bytí, a díky tomuto náhledu do života učitelů můžeme získat zcela odlišný pohled na věc. Pro učitele je tato práce užitečná z informačního hlediska, jelikož obsahuje poznatky týkající se stresu a jeho zvládnání. Důležité je i samotné výzkumné šetření,

ze kterého vyplývá mnoho zjištění, která vypovídají o náročnosti učitelského povolání a životech samotných pedagogů.

Nesmíme opomínat na to, že i učitelé jsou pouze lidé, kteří mají své pocity a náročné situace prožívají individuálně. Jejich zaměstnání je namáhaví a vyžaduje velkou míru obětavosti, empatie a ochoty. Je důležité, aby byl upřen zájem i na jejich potřeby a pocity, a nedocházelo k odvracení zraku od jejich potíží. Na základě šetření jsem zjistila, že většinu pedagogů sužují podobné potíže a strachy. Mnozí z nich se obávají, že v tom jsou sami, ale nejsou. Z těchto důvodů si myslím, že je důležité více hovořit o náročnosti pedagogického povolání, zvýšit povědomí o této problematice, a začít se důkladněji zabývat prevencí duševního zdraví učitelů základních škol.

## SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- BÁRTOVÁ, Zdenka. *Jak zvládnout stres za katedrou*. Kralice na Hané: Computer Media, 2011. ISBN 978-80-7402-110-7, 96 s.
- BUCHWALD, Petra. *Stres ve škole a jak ho zvládnout*. Brno: Edika, 2013. ISBN 978-80-266-0159-3, 104 s.
- ČÁP, Jan. *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-463-X, 655 s.
- ČERNÝ, Jan. *Duševní hygiena školáka*. Praha: SPN, 1960, 129 s.  
*Československá psychologie: časopis pro psychologickou teorii a praxi*. XXIV. Praha: Academia, 1980. ISSN 0009-062X.
- DYTRTOVÁ, Radmila a Marie KRHUTOVÁ. *Učitel: Příprava na profesi*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2863-6, 121 s.
- FREJ, David. *Stres*. Praha: Triton, 2004. ISBN 80-7254-578-7, 123 s.
- GLIVICKÝ, Vladimír. *Škodí počítač našemu zdraví?*. Praha: Codex Bohemia, 1995. ISBN 80-901683-8-8, s. 69-70, 103 s.
- HENNIG Claudius a Gustav KELLER. *Antistresový program pro učitele: projevy, příčiny a způsoby překonání stresu z povolání*. Praha: Portál, 1996. ISBN 80-7178-093-6, 99 s.
- HLADKÝ, Aleš. *Metody hodnocení psychosociální pracovní zátěže*. Praha: Karolinum, 1999. ISBN 80-7184-890-5, 78 s.
- HOLEČEK, Václav. *Psychologie v učitelství*. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-3704-1, 223 s.
- HONZÁK, Radkin. *Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření*. Praha: Vyšehrad, 2013. ISBN 978-80-7429-331-3, 229 s.
- JEKLOVÁ, Marta a Eva REITMAYEROVÁ. *Syndrom vyhoření*. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí, 2006. ISBN 80-86991-74-1, 32 s.  
*Kapitoly ze sociální pedagogiky a psychologie: příspěvek ke vzdělávání učitelů*. Brno: Paido, 1998. ISBN 80-85931-58-3, 191 s.
- KEBZA, Vladimír. *Zvládání stresu: Poradny zdravého životního stylu*. Praha: Státní zdravotní ústav Praha, 1997. ISBN 80-7071-042-X, 30 s.
- KOLÁŘ, Pavel. *Posilování stresem: Cesta k odolnosti*. Praha: Universum, 2021. ISBN 978-80-242-7465-2, 376 s.
- KOŽINOVÁ, Dagmar. *Jak zvládnout stres a posílit odolnost*. Praha: Grada, 2022. ISBN 978-80-271-3413-7, 221 s.
- KRASKA-LÜDECKE, Kerstin. *Nejlepší techniky proti stresu*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1833-0, 114 s.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Avicenum, 1994. ISBN 80-7169-121-6, 190 s.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-774-4, 279 s.
- KYRIACOU, Chris. *Klíčové dovednosti učitele: Cesty k lepšímu vyučování*. Vyd. 4. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0052-9, 164 s.
- MIKŠÍK, Oldřich. *Psychologická charakteristika osobnosti*. Praha: Karolinum, 2001. ISBN 80-246-0240-7, 257 s.
- MÍČEK, Libor a Vladimír ZEMAN. *Učitel a stres*. Vyd. 2. Opava: Vade mecum, 1997. ISBN 80-86041-25-5, 195 s.

- POSCHKAMP, Thomas. *Vyhoření: rozpoznání, léčba, prevence*. Brno: Edika, 2013. ISBN 978-80-266-0161-6, 104 s.
- SCHREIBER, Vratislav. *Lidský stres*. Vyd. 2. Praha: Academia, 2000. ISBN 80-200-0240-5, 106 s.
- STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření: a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3553-5, 99 s.
- ŠKODA, Jiří a Pavel DOULÍK. *Výzkum příčin a projevů syndromu vyhoření u pedagogických pracovníků*. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně, 2016. ISBN 978-80-7414-992-4, 191 s.
- ŠVINGALOVÁ, Dana. *Stres v učitelské profesi*. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 1999. ISBN 80-7083-382-3, 39 s.
- ŘEHULKA, Evžen. *Zdraví – učitelé – škola*. Brno: Masarykova univerzita, 2016. ISBN 978-80-210-8254-0, 211 s.
- ULRICHOVÁ, Monika. *Člověk, stres a osobnostní předpoklady: Souvislost osobnostních rysů a odolnosti vůči stresu*. Hradec Králové – Ústí nad Orlicí: OFTIS, 2012. ISBN 978-80-7405-186-9, 100 s.
- URBAN, Jan. *Přestaňte se v práci stresovat: 44 doporučení po ty, kteří nechtějí práci obětovat své zdraví*. Praha: Grada, 2016. ISBN 978-80-247-5820-6, 154 s.

## INTERNETOVÉ ZDROJE

- ARVIDSSON, Inger, Ulf LEO, Anna LARSSON, Carita HÅKANSSON, Roger PERSSON a Jonas BJÖRK. *Burnout among school teachers: quantitative and qualitative results from a follow-up study in southern Sweden* [online]. *BMC Public Health* 19, 655, 2019 [cit. 2023-03-19]. Dostupné z: <https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-019-6972-1>.
- ARVIDSSON, Inger, Carita HÅKANSSON, Björn KARLSON, Jonas BJÖRK a Roger PERSSON. *Burnout among Swedish school teachers – a cross-sectional analysis* [online]. *BMC Public Health* 16, 823, 2016 [cit. 2023-03-19]. Dostupné z: <https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-016-3498-7>.
- Burnout* [online]. Mental Health UK [cit. 2023-02-28]. Dostupné z: <https://mentalhealth-uk.org/burnout/>.
- Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases* [online]. 2019 [cit. 2023-02-27]. Dostupné z: <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>.
- Burnout* [online]. Mental Health UK [cit. 2023-02-28]. Dostupné z: <https://mentalhealth-uk.org/burnout/>.
- Duševní zdraví* [online]. edu.cz [cit. 2023-03-07]. Dostupné z: <https://dusevni-zdravi.edu.cz/>.
- DVTV, Aktuálně.cz, 2. červenec 2019, 14:57. Dostupné z: <https://video.aktualne.cz/dvtv/psycholozka-vyhorely-ucitel-jede-na-autopilot-ani-dva-mesice/r~d3f19a1a9cc611e989de0cc47ab5f122/>.

- KEBZA, Vladimír. *Duševní hygiena*. Nakladatelství Portál [online]. 2009 [cit. 2023-03-20]. Dostupné z: <https://nakladatelstvi.portal.cz/nakladatelstvi/aktuality/81068>.
- KOHOUTEK, Rudolf a Evžen ŘEHULKA. *Stresory učitelů základních a středních škol v České republice* [online]. 2011 [cit. 2023-03-16]. Dostupné z: [https://www.ped.muni.cz/z21/knihy/2011/38/texty/cze/kohoutek\\_rehulka.pdf](https://www.ped.muni.cz/z21/knihy/2011/38/texty/cze/kohoutek_rehulka.pdf).
- Mentor nepoučuje, ale podporuje* [online]. 2014 [cit. 2023-03-07]. Dostupné z: <https://eduin.cz/clanky/mentor-nepoucuje-ale-podporuje/>.
- Osobnost učitele* [online]. [cit. 2023-04-25]. Dostupné z: <https://skolni.eu/pedagogika/osobnost-pedagoga/>.
- Otestuj se* [online]. [cit. 2023-03-07]. Dostupné z: <https://www.opatruj.se/otestujte-se>.
- PAVLAS MARTANOVÁ, Veronika a Olga KONŮPKOVÁ. *Odlišné světy učitelů a rodičů: interakce s rodiči jako zdroj stresu učitele* [online]. 2019 [cit. 2023-03-16]. Dostupné z: <https://journals.muni.cz/pedor/article/view/12379/pdf>.
- Pedagog – požadavky, kompetence* [online]. [cit. 2023-02-23]. Dostupné z: [https://is.muni.cz/elportal/estud/pdf/ps09/uvod\\_ped/web/pdf/Pedagog.pdf](https://is.muni.cz/elportal/estud/pdf/ps09/uvod_ped/web/pdf/Pedagog.pdf).
- Pracovní zátěž učitelů* [online]. [cit. 2023-02-22]. Dostupné z: [https://moodle.unob.cz/pluginfile.php/39968/mod\\_resource/content/1/T4\\_Z%C3%81T%C4%9A%C5%BD%20U%C4%8CITELE.pdf](https://moodle.unob.cz/pluginfile.php/39968/mod_resource/content/1/T4_Z%C3%81T%C4%9A%C5%BD%20U%C4%8CITELE.pdf).
- Prioritizing Teacher Mental Health: 10 Strategies for Teacher Stress Management* [online]. 2022 [cit. 2023-03-06]. Dostupné z: <https://www.chalk.com/resources/10-strategies-for-teacher-stress-management/>.
- Pro učitele DVPP* [online]. Zřetel [cit. 2023-03-07]. Dostupné z: <https://www.zretel.cz/dvpp>.
- Programy pro učitele\*ky* [online]. Nevypust' duši, 2022 [cit. 2023-03-06]. Dostupné z: <http://nevypustdusi.cz/vypis-programu/?program=ucitele>.
- Psychologická pomoc pedagogům i rodičům* [online]. [cit. 2023-03-07]. Dostupné z: <https://www.zapojmevsechny.cz/pomoc/>.
- PTÁČEK, Radek, Martina VŇUKOVÁ, Jiří RABOCH, Irena SMETÁČKOVÁ, Pavel HARSA a Lucie ŠVANDOVÁ. *Syndrom vyhoření a životní styl učitelů českých základních škol* [online]. [cit. 2023-03-17]. Dostupné z: <http://www.cspsychiatr.cz/detail.php?stat=1229Syndrom>.
- ŘEHULKOVÁ, Oliva a Evžen ŘEHULKA. *Struktura kvality života ve vztahu k pracovní zátěži učitelů* [online]. Škola a zdraví. 2006. [cit. 2023-02-22]. Dostupné z: [http://www.ped.muni.cz/z21/2006/konference\\_2006/sbornik\\_2006/pdf/033.pdf](http://www.ped.muni.cz/z21/2006/konference_2006/sbornik_2006/pdf/033.pdf).
- SCHANZENBACH, Diane. *Does class size matter?*. National Education Policy Center [online]. 2014 [cit. 2023-04-02]. Dostupné z: [https://nepc.colorado.edu/sites/default/files/pb\\_-\\_class\\_size.pdf](https://nepc.colorado.edu/sites/default/files/pb_-_class_size.pdf).
- Syndrom vyhoření u učitelů* [online]. 2019 [cit. 2023-02-27]. Dostupné z: <https://nevypustdusi.cz/2019/09/09/syndrom-vyhoreni-u-ucitelu/>.
- Syndrom vyhoření a jeho prevence u pedagogických pracovníků* [online]. ACZ vzdělávací centrum [cit. 2023-03-07]. Dostupné z: <https://www.acz-kurzy.cz/dalsi-vzdelavani-pedagogickych-pracovniku/syndrom-vyhoreni-a-jeho-prevence-u-pedagogickych-pracovniku>.
- ŠTECH, Stanislav. *Profese učitele* [online]. [cit. 2023-02-22]. Dostupné z: <https://kdm.karlin.mff.cuni.cz/konf-cd/data/ostatni/stech3.pdf>.

- Teacher Wellbeing Index* [online]. [cit. 2023-03-19]. Dostupné z: <https://www.educationsupport.org.uk/resources/for-organisations/research/teacher-wellbeing-index/>.
- The WHO-5 Well-Being Index: A Systematic Review of the Literature* [online]. Basel, 2015 [cit. 2023-02-14]. Dostupné z: <https://www.karger.com/Article/Pdf/376585>.
- VORLÍČEK, Radek, Lenka KOLLEROVÁ, Pavlína JANOŠOVÁ a Rút JUNGWIRTHOVÁ. *Stresory ve škole z pohledu učitelů a jejich souvislosti s individuálními charakteristikami a vyhořením* [online]. 2022 [cit. 2023-03-17]. Dostupné z: <https://ceskoslovenskapsychologie.cz/index.php/csps/article/view/91/74>.
- Všech pět pohromadě* [online]. [cit. 2023-03-06]. Dostupné z: <https://vsechpetpohromade.cz/>.
- Vzdělávání je celoživotní a komplexní proces* [online]. Vzdělávání bez bariér [cit. 2023-03-06]. Dostupné z: <https://bezbarier.zcu.cz/vzdelavani/vzdelavanim-k-dusevnimu-zdravi/>.
- Work-related stress in the teaching profession has increased for a third consecutive year* [online]. 2019 [cit. 2023-03-19]. Dostupné z: <https://www.educationsupport.org.uk/news-and-events/news/work-related-stress-in-the-teaching-profession-has-increased-for-a-third-consecutive-year/>.
- ZALTA, Edward. Well-being. *Stanford Encyclopedia of Philosophy* [online]. 2021 [cit. 2023-02-14]. Dostupné z: <https://plato.stanford.edu/entries/well-being/>.
- Zjištění z modulu TALIS-PISA link* [online]. Česká školní inspekce, 2021 [cit. 2023-04-18]. Dostupné z: <https://bmcpublikealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-019-6972-1>.
- ZORMANOVÁ, Lucie. *Syndrom vyhoření u pedagogických pracovníků*. Metodický portál RVP.CZ [online]. 2018 [cit. 2023-04-05]. Dostupné z: <https://clanky.rvp.cz/clanek/s/Z/21761/SYNDROM-VYHORENI-U-PEDAGOGICKYCH-PRACOVNIKU.html>.
- ŽIDKOVÁ, Zdeňka a Jaroslava MARTINKOVÁ. *Psychická zátěž učitelů základních škol* [online]. [cit. 2023-03-16]. Dostupné z: <https://adoc.pub/psychicka-zati-ueitelu-zakladnich-kol.html>.

## SEZNAM GRAFŮ

- Graf 1:** Charakteristika výzkumného vzorku
- Graf 2:** Zastoupení respondentů podle pohlaví
- Graf 3:** Zastoupení respondentů podle věku
- Graf 4:** Rozdělení respondentů podle délky praxe
- Graf 5:** Rozdělení respondentů podle stupně ZŠ, na kterém vyučují
- Graf 6:** Rozdělení respondentů podle velikosti školy
- Graf 7:** Rozdělení respondentů podle velikosti obce
- Graf 8:** Dokážete rozpoznat stav, kdy jste ve stresu?
- Graf 9:** Které z vybraných oblastí Vás nejvíce stresují?
- Graf 10:** Cítil/a jste se někdy ve stresu kvůli výkonu učitelského povolání?
- Graf 11:** Jak často se v práci cítíte ve stresu?
- Graf 12:** Jak často se cítíte být psychicky vyčerpán/a?
- Graf 13:** Jak často se cítíte být fyzicky vyčerpán/a?
- Graf 14:** Jaké příznaky stresu na sobě pociťujete?
- Graf 15:** Co patří mezi Vaše nejčastější stresory ve škole?
- Graf 16:** Jakým způsobem se ve škole snažíte předcházet vzniku stresových situací?
- Graf 17:** Jakým způsobem zvládáte stresové situace?
- Graf 18:** Pociťujete na sobě některé z příznaků syndromu vyhoření, který vzniká působením dlouhodobého stresu?
- Graf 19:** Jakým způsobem ovlivňuje pracovní stres Vás každodenní život?
- Graf 20:** Účastnil/a jste se někdy kurzu/semináře zabývajícím se psychohygienou u učitelů?
- Graf 21:** Vyhledal/a jste někdy v souvislosti s náročností svého povolání odbornou pomoc?
- Graf 22:** Uvažoval/a jste v poslední době o odchodu ze zaměstnání z důvodu psychické náročnosti učitelského povolání?
- Graf 23:** Rozdělení respondentů, kteří vyhledali odbornou pomoc podle délky praxe
- Graf 24:** Rozdělení respondentů uvažujících o odchodu ze zaměstnání podle délky praxe
- Graf 25:** Zastoupení učitelů, kteří v souvislosti s náročností učitelského povolání vyhledali odbornou pomoc, a zároveň uvažovali o odchodu ze zaměstnání

**Graf 26:** Nejčastější stresory učitelů 1. stupně

**Graf 27:** Nejčastější stresory učitelů 2. stupně

**Graf 28:** Nejčastější stresory učitelů s délkou praxe 1 rok až 5 let

**Graf 29:** Nejčastější stresory učitelů s délkou praxe 31 let a více



## SEZNAM PŘÍLOH

**Příloha 1:** Dotazník o psychické zátěži při vykonávání učitelského povolání

## **Příloha 1:** Dotazník o psychické zátěži při vykonávání učitelského povolání

Vážené učitelky, vážení učitelé,

ráda bych Vás požádala o vyplnění dotazníku k mé diplomové práci na téma Psychická zátěž při vykonávání učitelského povolání. Tento dotazník se týká učitelů, kteří učí na základních školách. Vyplnění dotazníku by nemělo zabrat více než 10 minut. Dotazník je zcela anonymní.

Předem Vám moc děkuji!

Barbora Pekařová

### **1) Jaké je Vaše pohlaví?**

- Muž
- Žena

### **2) Kolik je Vám let?**

- Do 25 let
- 26–35 let
- 36–45 let
- 46–55 let
- 56 let a více

### **3) Jak dlouho pracujete jako učitel/ka základní školy?**

- Méně než 1 rok
- 1 rok až 5 let
- 6 až 10 let
- 11 až 20 let
- 21 až 30 let
- 31 let a více

### **4) Na kterém stupni základní školy učíte?**

- 1. stupeň
- 2. stupeň

**5) Jak je velká škola, ve které pracujete?**

- Do 100 žáků
- Do 500 žáků
- Nad 500 žáků

**6) Jak je velká obec, ve které pracujete?**

- Méně než 5000 obyvatel
- 5 001 – 10 000 obyvatel
- 10 001 – 20 000 obyvatel
- 20 001 – 50 000 obyvatel
- Více než 50 000 obyvatel

**7) Dokážete rozpoznat stav, kdy jste ve stresu?**

- Ano
- Ne
- Nevím

**8) Které z vybraných oblastí Vás nejvíce stresují?**

- Škola (zaměstnání)
- Zdraví
- Rodina
- Vztahy
- Finance
- Jiné

**9) Cítil/a jste se někdy ve stresu kvůli výkonu učitelského povolání?**

- Ano
- Ne
- Nevím

**10) Jak často se v práci cítíte ve stresu?**

- Neustále
- Často
- Občas
- Výjimečně
- Nikdy

**11) Jak často se cítíte být psychicky vyčerpán/a?**

- Neustále
- Často
- Občas
- Výjimečně
- Nikdy

**12) Jak často se cítíte být fyzicky vyčerpán/a?**

- Neustále
- Často
- Občas
- Výjimečně
- Nikdy

**13) Jaké příznaky stresu na sobě pocítíte? Vyberte:**

- Tlukot srdce (zrychlené či nepravidelné tempo)
- Sevření za hrudní kostí (doprovázené pocity bolesti)
- Nechutenství
- Bolesti břicha a zažívací potíže
- Svalové napětí/křeč
- Bolesti hlavy (migrény)
- Pocit „knedlíku“ v krku
- Pocení dlaní
- Sucho v ústech
- Bolest zad a svalů
- Vyčerpání/únava

- Změny nálad
- Nadměrné strachování se
- Omezování sociálního kontaktu
- Neschopnost se soustředit
- Podrážděnost
- Nepozornost
- Zhoršený pracovní výkon
- Nespavost
- Žádné
- Jiné

#### 14) Co patří mezi Vaše nejčastější stresory ve škole?

- Jednání s problémovými žáky
- Komunikace s rodiči žáků
- Nekázeň ve třídě
- Obavy o vznik úrazů ve škole
- Vztahy na pracovišti
- Problémy s vedením školy
- Vysoké nároky na učitele ze strany společnosti (výchova a vzdělávání žáků, prevence patologických jevů atd.)
- Špatné pracovní podmínky (nekvalitní osvětlení, vydýchaný vzduch atd.)
- Časová tíseň
- Pracovní vyčerpání
- Profesionální požadavky (specifické dovednosti a schopnosti, oborové znalosti, znalost práce s informačními technologiemi atd.)
- Vysoká míra zodpovědnosti za výchovu a vzdělávání žáků
- Absence ocenění a pochval
- Nízká prestiž učitelského povolání
- Osobnostní charakteristika (nízká psychická odolnost, potřeba perfekcionismu, kladení si příliš vysokých cílů, nízké sebevědomí atd.)
- Jiné

**15) Jakým způsobem se ve škole snažíte předcházet vzniku stresových situací? Vyberte:**

- Stres a zátěžové situace vnímám jako přirozenou součást života (přijímám je).
- Snažím se zachovat klid a chladnou hlavu.
- Odpočívám a relaxuji, pokud mohu.
- Stresujícím situacím se snažím zpravidla vyvarovat.
- Stresujícím situacím nijak nepředcházím.
- Jiné

**16) Jakým způsobem zvládáte stresové situace?**

- Konfrontace s daným problémem (hledám řešení problému)
- Útěk (ignorování problému)
- Odpočinek a relaxace
- Sociální podpora (pomoc od ostatních)
- Děláním činnosti, které mě baví
- Sport či jiné pohybové aktivity
- Náhled a optimistický postoj (pozitivní myšlení)
- Cigarety
- Alkohol
- Nezdravé jídlo (přejídání se)
- Medikamenty (tlumící léky atd.)
- Jiné

**17) Pociťujete na sobě některé z příznaků syndromu vyhoření, který vzniká působením dlouhodobého stresu? Pokud ano, vyberte:**

- Fyzické vyčerpání (chronická únava)
- Psychické vyčerpání
- Vznětlivost, podrážděnost
- Podezíravost, skeptičnost
- Deprese
- Negativní postoj k životu

- Nezámám o běžné denní činnosti
- Smutek
- Tělesné obtíže (nospavost, zvýšený tep, bolesti svalů, migrény...)
- Nepocítuji ani jeden z výše uvedených příznaků
- Jiné

**18) Jakým způsobem ovlivňuje pracovní stres Váš každodenní život?**

**Vyberte:**

- Pracovní stres si беру s sebou domů a značně to ovlivňuje můj každodenní život.
- Nad problémy ze zaměstnání doma často přemýšlím, ale nijak mě to neovlivňuje.
- Po skončení pracovní doby na práci nemyslím a problémy si domů nepřenáším.
- V práci stresu vůbec nepodléhám.
- Jiné

**19) Účastnil/a jste se někdy kurzu/semináře zabývající se psychohygienou u učitelů?**

- Ano
- Ne

**20) Vyhledal/a jste někdy v souvislosti s náročností svého povolání odbornou pomoc?**

- Ano
- Ne

**21) Uvažoval/a jste v poslední době o odchodu ze zaměstnání z důvodu psychické náročnosti učitelského povolání?**

- Ano
- Ne