

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Bakalářská práce

2020

Bc. Kateřina Kubátová



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

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

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra pedagogiky a psychologie

Bakalářská práce

Pracovní zátěž učitelů střední školy a její zvládnání

Vypracovala: Bc. Kateřina Kubátová

Vedoucí práce: Mgr. Luboš Krninský, Ph.D.

České Budějovice 2020

Prohlášení studenta

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby stejnou elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích, 10. července 2020

Bc. Kateřina Kubátová

Poděkování

Děkuji vedoucímu bakalářské práce Mgr. Luboši Krninskému Ph.D., za cenné rady, připomínky, metodické vedení práce, trpělivost a velkou ochotu. Děkuji také kolegům a ostatním pedagogům za účast v dotazníkovém šetření a zodpovězení hloubkových rozhovorů. A též děkuji své rodině za cenné rady a připomínky.

ABSTRAKT

Profese učitele patří v dnešní době k těm povoláním, které jsou nejvíce ohroženy syndromem vyhoření. Problém vyhoření učitelů je v současnosti velmi diskutovaným a probíraným tématem. Ve své bakalářské práci se zabývám pracovní zátěží středoškolských učitelů a způsoby řešení konfliktních situací. Teoretická část obsahuje informace získané studiem odborné literatury o pracovní zátěži, stresu, syndromu vyhoření a jeho prevenci. Praktická část shrnuje výsledky a analýzu mého dotazníkového šetření a výzkumných rozhovorů s učiteli střední odborné školy (střední škola ve středně velkém městě) a metody, které učitelé používají ke zvládnutí stresu.

KLÍČOVÁ SLOVA

Střední škola, učitel, pracovní zátěž, stres, syndrom vyhoření, prevence stresu a syndromu vyhoření.

ABSTRACT

Teaching is among the professions with the highest risk of occupational burnout. Even though this issue was described and discussed in detail many times before, no effective solution has been found so far. In my bachelor thesis, I will focus on the work load of high school teachers and how to cope with it. In the theoretical part I will explain basic terms such as work load, stress, occupational burnout and stress prevention. In the practical part I will analyze the level of work load on Secondary Technical School in Klatovy. I will also describe methods used to cope with the stress.

KEY WORDS

Secondary Technical School in Klatovy, work load, stress, occupational burnout, stress prevention.

Obsah

1	ÚVOD	1
2	TEORETICKÁ ČÁST	2
2.1	Vymezení pojmu učitel a učitelské profese	2
2.1.1	Osobnost učitele	2
2.1.2	Úspěšný učitel	3
2.1.3	Učitelská profese	4
2.2	Definice pojmu zátěž, stres a stresor	5
2.2.1	Stres a jeho projevy	7
2.2.2	Učitelé a jejich zdroje stresu	10
2.2.3	Stres a jeho vliv na duševní zdraví učitelů	12
2.3	Adaptace organismu na stres	14
2.4	Syndrom vyhoření	15
2.4.1	Druhy a příznaky syndromu vyhoření	17
2.4.2	Syndrom vyhoření u pedagogů	19
2.4.3	Příčiny vzniku syndromu vyhoření u pedagogických pracovníků	20
2.5	Prevence syndromu vyhoření	21
2.5.1	Duševní hygiena	21
2.5.2	Prevence stresu v učitelské profesi	23
3	PRAKTICKÁ ČÁST	25
3.1	Cíl výzkumného šetření	25
3.2	Výzkumný problém	25
3.3	Úvod do problému	25
3.4	Metodika práce	26
3.4.1	Metody sběru dat	27

3.5	Charakteristika místa výzkumu	27
3.6	Výzkumný soubor	28
3.7	Dotazníkové šetření.....	29
3.8	Výzkumné rozhovory	37
3.9	Výsledky	41
3.10	Diskuze.....	43
4	ZÁVĚR	45
	Seznam zdrojů	47
	Seznam použitých zkratk	49
	Seznam tabulek popř. obrázků	50
	Přílohy	51

1 ÚVOD

Syndrom vyhoření nebo-li vyhasnutí či vyprahlost (burnout syndrome), popisujeme jako konečnou fázi dlouhodobého pracovního stresu, způsobenou celkovým fyzickým, psychickým i sociální vyčerpáním. Profese učitele nezahrnuje jen aspekt předávání poznatků, dovedností a formování osobnosti mladého člověka. Každý učitel také plní řadu doplňujících časově náročných administrativních úkolů. Pracuje mezi lidmi a s lidmi. Právě na učitelskou profesi jsou z laické i odborné veřejnosti kladeny značné nároky. A pokud přidáme osobní odpovědnost každého pedagoga za výsledky ve výchovně-vzdělávacím procesu, jeho vlastní časově náročnou přípravu na vyučování, sebevzdělávání, povinnou znalost školních nařízení a vyhlášek a v neposlední řadě odpovědnost za zdraví žáků. Vystává nám nutnost předcházení stresu a prevence syndromu vyhoření u každého z pedagogů.

Ve své bakalářské práci jsem se zaměřila na pracovní náplň středoškolských učitelů. Pro svůj výzkum jsem si vybrala konkrétní pedagogy střední školy. Před několika lety jsem na této škole sama studovala a s některými učiteli i dnes udržuji přátelské vztahy.

V teoretické části bakalářské práce seznamuji s učitelskou profesí, osobností učitele, zátěží, stresem, jeho projevy a dopady na pedagogy, psychickou a fyzickou odolností, syndromem vyhoření, duševní hygienou a prevencí proti stresu. Cílem mého výzkumu bylo zjištění, do jaké míry jsou učitelé schopni se chránit před stresem, co jim pomáhá se odreagovat, a co proto dělají.

V praktické části své práce představuji vybrané učitele, kteří pracují na střední škole a zaměřím se na jejich vnímání a prožívání pracovní zátěže. Potřebná data pro výzkum jsem získala z hloubkových rozhovorů s učiteli a dotazníků.

V závěru své práce vyhodnotím své výsledky a uvedu možná preventivní opatření přispívající k ochraně učitelů před syndromem vyhoření.

2 TEORETICKÁ ČÁST

V této části analyzuji, popisuji a vysvětluji základní pojmy. Mezi ně patří: syndrom vyhoření, učitelská profese, zátěž a stres, duševní hygiena a prevence. Tato specifikace je klíčová pro následující praktickou část.

2.1 Vymezení pojmu učitel a učitelské profese

Pojem učitel se v odborné literatuře objevuje pod pojmenováním edukátor, pedagogický pracovník, pedagog nebo učitel. Edukátor je všeobecně definován jako osoba, která školí, zacvičuje, vyučuje, trénuje apod. Nejpočetněji zastoupenou skupinou edukátorů jsou pedagogičtí pracovníci. Pojem pedagogický pracovník je definován v § 1 zákona č. 563/2004Sb. a zahrnuje i učitele a pedagogy (Průcha, 2002).

Učitel je osoba, jehož profesní aktivita zahrnuje předávání dovedností, postojů a poznatků, které jsou popsány v kurikulárních dokumentech. Ty jsou určeny pro žáky a studenty zapsané ve vzdělávacích institucích. Do kategorie učitel se zařazují pouze pracovníci, kteří vyučují žáky a studenty (OECD, 2001, s. 309-400).

Slovník z roku 1909 charakterizuje učitele jako jednoho z hlavních zprostředkovatelů poznatků z různých oborů a hlavního činitele při výchově hned po rodině (Stručný slovník pedagogický, díl V., 1909, s. 1912).

Pedagog je způsobilý pedagogický pracovník spoluodpovědný za přípravu, organizaci, výsledky a řízení vzdělávacího procesu na školách (Průcha et al., 2003).

Pedagogický pracovník se stává zkušeným profesionálem až po pěti a více letech výkonu povolání. Po této době učitel nejvíce ovlivňuje žáky a začínající kolegy (Průcha, 2002).

2.1.1 Osobnost učitele

Učitel svou osobností působí na žáky i rodiče. Pro žáky bývá často životním vzorem a propagátorem svého oboru. Žáci napodobují jeho chování, přebírají jeho postoje, názory, hodnoty apod. (Holeček, 2014).

Holeček (2014) uvádí následující požadavky, které by měl mít učitel osvojené:

- Vychovávat: Učitel formuje osobnost svých žáků, utváří jejich charakter, postoje, hodnoty, zájmy, vlastnosti, temperament a měl by umět psychologicky myslet a jednat.
- Vyučovat, vzdělávat: Každý učitel by měl plnit klíčové kompetence, řídit osvojování dovedností, návyků a vědomostí, dokonale znát svůj obor a umět ho náležitě vysvětlit.

2.1.2 Úspěšný učitel

Vašutová (2007) uvádí, že dobrý učitel odolává stresu, zvládá komunikaci s lidmi ve škole, řešení výchovných situací a pedagogických problémů. Dobrý učitel je kolegiální, náročný, zodpovědný, důsledný, tvořivý, flexibilní a empatický. Ovládá strategie vyučování a učení.

Holeček (2014) popisuje úspěšného učitele jako zdravou osobnost po stránce fyzické i psychické, která netrpí profesionální deformací, syndromem vyhoření a práce s dětmi ji neustále baví a naplňuje. Na úspěšného učitele žáci vzpomínají i po několika letech. Váží si ho jako odborníka, který je hodně naučil i jako na člověka, který je vychoval. Pedagog nemusí být ve všem dokonalý a bezchybný. Může to být obyčejný a nedokonalý člověk, ovšem s laskavou náročností. Dokáže žákovi vytknout nevhodné chování i chybu a zároveň vyjádřit úctu k jeho nezralé osobnosti. Úspěšnému učiteli nechybí zdravé sebevědomí, emocionální stabilita a racionální přístup. Pro své žáky se stává životním vzorem.

Podle Holečka (2014) může být pedagog ve své profesi úspěšný, pokud dodržuje uvedené podmínky:

První důležitou podmínkou je znalost základních principů pedagogiky a psychologie. Učitel dokonale ovládá svou aprobaci, rozlišuje základní a rozšiřující učivo. Ve své práci je kreativní a používá různé metody a formy práce. Uplatňuje individuální přístup ke svým žákům, respektuje jejich psychický i tělesný stav, naslouchá a umí přiznat svou chybu. Vytváří vhodné výchovně-vzdělávací cíle. Stanoví si základní vědomosti a dovednosti, které chce svým studentům předat a jaké formy a metody práce zvolí.

Druhou důležitou podmínkou je profesionální kvalifikace. Učitel musí být vybaven potřebnými dovednostmi i znalostmi. Ve svém oboru se neustále vzdělává a rozšiřuje své vědomosti. Vytváří tematické plány předmětů a připravuje se na hodiny (volba výukových cílů, forma výuky, příprava pomůcek), promýšlí realizaci samotné výuky (srozumitelný výklad, verbální schopnosti), řídí výuku (aktivní zapojení žáků do vyučovací hodiny), vytváří příznivé klima ve třídě (kladný postoj žáka vůči vyučování, příznivé vztahy mezi žáky), dokáže udržet kázeň při výuce (důležitá autorita učitele), využívá všechny formy hodnocení k prověření znalostí a dovedností studentů.

Třetí podmínkou je samotný zájem učitele o výuku a žáky. Kladný vztah a nadšení pro svůj obor a pozitivní myšlení a víra ve schopnosti žáka. Tento pozitivní způsob myšlení vede u žáků k většímu zájmu a k vyšší míře úspěšnosti v daném předmětu.

Poslední důležitou podmínkou je možnost (mocht). Pokud je učitel schopný, umí, zná a chce, ale nemá proto vhodné podmínky (prostory, pomůcky, přiměřené počty žáků ve třídě, nekonfliktní rodiče, rozumný a schopný ředitel, dobré vztahy ve sborovně apod.) nemusí se stát úspěšným. Pro většinu učitelů je velkou odměnou pochvala od ředitele za jeho práci.

Pokud učitel plní tyto čtyři podmínky (vědět, umět, chtít a moct), je velká pravděpodobnost, že se zařadí mezi ty úspěšné.

2.1.3 Učitelská profese

Učitelská profese je povolání spojené s určitou kvalifikací, odbornými znalostmi a dovednostmi vykonávanými na základě zákonného oprávnění (Průcha, 2002).

Úkolem učitelské profese je působit na chování, cítění a přesvědčení žáků, předávání znalostí, návyků vytvořených kulturou předchozích generací, dovedností a současně tato profese reprezentuje sociální pracovní roli spojenou s výkonem souboru činností (Průcha et al., 2003).

Povolání učitele je v české společnosti hodnoceno jako velmi prestižní. Samotní učitelé jsou však ke svému povolání skeptičtí a někteří z nich svou profesi opouštějí (Průcha, 2002).

„Všeobecně se uznává, že učitelská profese nepatří k snadným, pokud jde o pracovní zátěž. Mnozí laici sice občas poukazují na ,kratší pracovní dobu učitelů, na dva měsíce

prázdnin apod., ale zároveň konstatují, že „sami by to dělat nemohli.“ (Průcha, 2002, s. 63)

2.2 Definice pojmu zátěž, stres a stresor

Zátěž

Hladký a Židková (1999) definují zátěž jako interakci mezi požadavky, které jsou kladeny na život člověka a mezi mírou vybavenosti, jak tyto veškeré požadavky zvládnout nebo se s nimi vyrovnat. Reakce člověka není pouze duševní a tělesná, nýbrž souhrnná, komplexní a psychofyziologická.

Zvládání zátěžových situací zčásti závisí na vrozených předpokladech jedince. Dlouhodobá psychická zátěž může představovat velký nápor na zdraví jednotlivce (Hladký & Židková, 1999).

Paulík (2010) uvádí, že stres je specifickým příkladem zátěže, která překračuje hranice únosnosti. Tyto hranice každý z nás vnímá odlišně v závislosti na našich schopnostech a vlastnostech. Proto pro někoho mohou být stresové situace špatně zvladatelné a někdo se naopak v takových situacích cítí příjemně.

Zátěž lze popsat z hlediska:

- Délky trvání (dlouhodobá/krátkodobá).
- Emoční odezvy (příjemná/nepříjemná).
- Intenzity (minimální, mírná, střední, intenzivní).
- Působnosti (senzorická, emocionální, mentální).

Pro náš život je zátěž v určité míře nezbytná, nutí organismus k přizpůsobení se novým podmínkám, ke zlepšování výkonu a zvládnutí obtížných situací. Jedinec si na opakovanou zátěž může rychle zvyknout a následně se jí lépe přizpůsobit. Díky zátěži se tak lépe adaptuje na různé životní situace (Hladký & Židková, 1999).

Stres

Míček a Zeman (1997) definují stres jako proces nebo stav opotřebování organismu.

Švingalová (2000) vysvětluje stres jako nadměrnou zátěž. Jedná se o stav, kdy na jedince působí chemické, fyzikální a sociálně-psychologické vlastnosti stresorů a jedinec je tak vystaven nárokům, které obvykle nezvládá.

Stres je zvýšený tlak na naši psychickou i fyzickou rovnováhu. Ovšem tělo i mysl se dokáží přizpůsobit působícímu stresoru. Z toho plyne, že stres nemůžeme označit jako dobrý ani jako špatný. Velmi záleží na intenzitě stresoru a naší psychické odolnosti (Fontana, 2003).

Stres může být negativní a pozitivní. V určitých situacích působí pozitivně (eustres). Působí přiměřeně a stimuluje jedince k vyšším a lepším výkonům. Zátěž však nesmí působit dlouhodobě, v opačném případě dochází k vyčerpání energetických zdrojů organismu. Negativní stres chápeme jako nepříjemný a špatný, je označován jako distres. Bývá reakcí na vysoce zátěžové okolnosti a může být příčinou i syndromu vyhoření nebo psychických onemocnění apod. (Hartl & Hartlová, 2010).

Stres je reakcí lidského organismu na událost, kterou vyhodnotí jako nebezpečí, kdy hrozí narušení duševní a tělesné pohody. Podněty vyvolávající stres se nazývají stresory a reakce lidí na ně označujeme jako stresové reakce (Atkinsonová et al., 2003).

Stresor

Stresor je podnět, který narušuje fyziologickou rovnováhu a pokud působí déle, může ovlivnit i psychiku. Stres můžeme chápat jako celkový stav stresorů, které aktivují stresové reakce, jejichž hlavním úkolem je zabránit poškození organismu. Stres je výsledkem vzájemného působení mezi určitou silou působící na člověka a schopnosti organismu odolat tomuto tlaku (Selye, 1979).

Stresory dle Švamberg Šauerové (2018) můžeme rozdělit na:

Fyziologické:

- Nemoc, úraz, bolest, nenaplnění základních životních potřeb.

Psychické:

- Negativní emoce, přetížení, obava ze selhání, úzkost, rozvod, konfliktní situace apod.

Sociální:

- Náročná životní situace, rozvod, tlak společnosti.

Podle Švamberg Šauerové (2018) dělíme stresory i dle směru působení na vnější (vycházející ze životního prostředí) a vnitřní (vycházející z osobnostní charakteristiky).

Stresory působí zátěžově. Adaptace našeho organismu na stresor může být rychlá, pomalá nebo dlouhodobá. H. Selye uvádí adaptační syndrom (GAS), který je popsán ve fázích (Švingalová, 2000).

- Alarmující (poplachová) fáze.
- Zotavovací fáze.
- Fáze vyčerpání (odporu).
- Poplachová reakce (projevuje se například horečkou, bolestí hlavy, únavou).
- Stádium rezistence (adaptace organismu na stres).
- Stádium vyčerpání (pokud organismus není schopen rezistence – může se objevit onemocnění, smrt).

Atkinsonová (2003) uvádí čtyři faktory stresogenního potenciálu stresoru, ovlivňující jednání a prožívání jedince:

- Vnitřní konflikt.
- Míra subjektivní náročnosti působení stresu.
- Předvídatelnost působení stresoru.
- Ovlivnitelnost a neovlivnitelnost.

Z hlediska pedagogické profese v rámci preventivního působení je možné některé faktory ovlivnit. Například předvídatelností, posilováním sebedůvěry, používáním relaxačních technik apod. Lze se na to připravit pomocí modelových situací, které jsou bezpečné. Stresor, který lze předvídat je ve výsledku méně ohrožující (Švamberk Šauerová, 2018).

2.2.1 Stres a jeho projevy

Stádia stresu můžeme rozdělit na:

- Alarmové reakce.
- Rezistence (adaptace).
- Vyčerpání.

Alarmové reakce vedou k obraně, útěku a udržení našeho organismu v pohotovosti. Aktivuje se vegetativní systém, který vyplaví adrenalin, stresové látky do našeho organismu a výsledkem je zvýšení tepové frekvence, snížení prokrvení orgánů dutiny břišní, zrychlení dechu, zvýšení svalového tonu, rozšíření zornic i nadměrné pocení a další. Při alarmové reakci tělo plýtvá energií a pracuje neekonomicky (Švamberk Šauerová, 2018).

Ve fázi rezistence neboli adaptace dochází ke zvládnutí působení stresoru. Tato fáze je založena na přizpůsobení se. Tělo lépe hospodaří se svými zdroji energie, mizí bouřlivé reakce, budují se nové obranné mechanismy u opakujících se stresorů. Pro učitele je to však velmi náročné. U opakujících se stresorů si učitel může vytvořit v rámci adaptace obranný mechanismus a připravit se tak na jeho působení, ale u nově přicházejících stresorů nelze postupovat stejným způsobem (Švamberk Šauerová, 2018).

Mohapl (1992) říká, že pro náš organismus jsou nejnáročnější ty situace, kdy jsme vystaveni přerušovanému působení stresoru, který má chronickou povahu. A právě díky přerušovanému působení se na něj nemůžeme přiměřeně adaptovat.

Pokud obranné reakce nefungují správně, nastává fáze vyčerpání. V této fázi dochází k projevům různých nemocí např.:

- Žaludeční vředy.
- Vysoký krevní tlak.
- Psychické poruchy.
- Deprese.
- Syndrom vyhoření.

Tato fáze v nejhorším případě může skončit poškozením organismu nebo smrtí (Švamberk Šauerová, 2018).

Stres se projevuje v oblasti duševní, tělesné a chování. Mezi tělesné projevy lze řadit zvracení, svalová ochablost, průjem, oslabení imunity, pocení. Psychickými projevy bývá podrážděnost, únava, poruchy spánku, strach, agrese, deprese, negativní myšlenky apod. Mezi stresové projevy chování řadíme apatii, neklid, chybné úkony, chaotické chování (Švingalová, 2000).

Míček a Zeman (1997) popisují symptomy stresu podrobněji. Rozlišují symptomy fyziologické, emoční a behaviorální. Fyziologické symptomy dělí na krátkodobé/akutní a dlouhodobé/chronické. Mezi krátkodobé symptomy patří:

- Vyprahlost v hrdle.
- Bušení srdce.
- Svírání rukou.
- Pocení dlaní.
- Střevní potíže.
- Hrbení ramen.
- Pocit „vysušenosti“.

Mezi dlouhodobé symptomy patří:

- Bolesti žaludku.
- Bolesti hlavy.
- Zvýšený krevní tlak.
- Únava, vyčerpanost.
- Bolesti zad.
- Ztuhlost šíje a ramen.

Emoční symptomy lze rozdělit na akutní a chronické (Míček & Zeman, 1997).

Akutní příznaky:

- Pochyby o sobě.
- Negativní myšlenky.
- Špatná soustředěnost.
- Nervozita.
- Velká starostlivost.

Chronické příznaky:

- Poruchy koncentrace.
- Pocity méněcennosti.
- Pocity bezmocnosti.
- Nepřizpůsobivost.

- Podrážděnost.

Mezi behaviorální symptomy stresu patří (Míček & Zeman, 1997):

- Zapomnětlivost.
- Plačtivost.
- Netrpělivost.
- Nutkavé přejídání, kouření, pití.
- Zvýšená pohyblivost.
- Vztek a agresivita.
- Obviňování druhých.

C. Patelová uvádí doporučení, jak se vyrovnat se stresem:

- *„Uvědomění a rozpoznání stresu (Awarenes).*
- *Vyhnutí se stresu (resp. stresoru), jemuž se vyhnout lze (Avoidance).*
- *Předvídání stresu (Anticipation).*
- *Hodnocení stresu (Appraisal).*
- *Osvojení postupů relaxace, vizualizace, meditace (Autonomic Relaxation).*
- *Zvládání hněvu (Anger Management).*
- *Osvojení zásad asertivity (Assertivness).*
- *Naučit se odpouštět (Amnesty).*
- *Využívat změny pohledu na věc (Altering Perspective).*
- *Využívat sociální opory (Assistance)“.*

(Patelová, cit. podle Kebzy, 2005, s. 122)

2.2.2 Učitelé a jejich zdroje stresu

Jedna z nejviditelnějších částí pracovní náplně učitelského povolání je čas strávený ve třídě. Proto bohužel vznikla mylná představa, že učitelé tráví ve školách jen pár hodin a zbytek dne mají volno (Průcha, 2002).

Jedním ze zdrojů učitelského stresu považujeme situaci, kdy se učitelé cítí zklamaní, rozzlobení, nervózní a deprimovaní. Cítí úzkost, nespokojenost nebo napětí, které

souvisí s jejich pedagogickou činností, a nejen ve třídě. Většina učitelů stres pociťuje poměrně často (Kyriacou, 1996).

Zdroje stresu jsou rozděleny do sedmi oblastí dle Kyriacou (1996):

- Časový tlak.
- Konflikty s kolegy.
- Pocit, že společnost nedoceňuje práci pedagogů.
- Špatné pracovní podmínky, včetně osobních vyhlídek na lepší postavení.
- Časté změny vzdělávacích programů a organizace školy.
- Žáci s malou motivací k práci a špatnými postoji.
- Všeobecná nedisciplinovanost žáků ve třídě a vyrušování.

Míček a Zeman (1997) uvádí jako hlavní zdroje stresu v povolání učitele příliš mnoho povinností a nedostatek času, stresory, které souvisí s žáky a jejich rodiči (mnoho žáků ve třídě, nezájem o učení, kázeňské problémy, nezájem rodičů o své děti a naopak příliš velký zájem). Nepříznivé vztahy v kolektivu a k nadřízeným (dusná atmosféra, problémy ředitelů apod.).

„Příliš mnoho povinností, nedostatek času a z toho postupně vznikající přepracovanost, to jsou určitě nejčastější stesky učitelů, nejčastější zdroje učitelských stresů.“ (Míček & Zeman, 1997, s. 61)

Dalším potencionálním spouštěčem stresu je časová náročnost pedagogického povolání. Do učitelské práce během dne patří dozory o přestávkách, přípravy na hodiny, samotné vyučovací hodiny apod. To vše učitelům nedovoluje si během dne odpočinout. Největší zátěž bývá u maturitních zkoušek, na začátku a na konci školního roku (Míček & Zeman, 1997).

Holeček a kol. (2001), uvádí sedm stresorů, které učitelům v jejich povolání způsobují stres:

- Rodiče – vyhrožování, nekritický pohled na děti, agresivita.
- Žáci – problémové chování, malá motivace, nespolupráce.
- Vedení školy.
- Kolegové – nekolegiálnost mezi učiteli, konflikty, problémy s kooperací.

- Pracovní prostředí – finanční prostředky, stav školy a učeben, zázemí, pomůcky.
- Pracovní zátěž – krátké přestávky, přílišná administrativa, časový tlak, zvládání neodkladných termínů.
- Neuspokojená potřeba seberealizace – pocit nedocenění, nízké finanční ohodnocení.

2.2.3 Stres a jeho vliv na duševní zdraví učitelů

Stres a s ním spojený syndrom vyhoření patří v dnešní době k závažným společenským jevům. Ohrožují duševní zdraví pedagoga a jsou nejčastější příčinou jeho selhání (Švamberk Šauerová, 2018).

Pedagogické povolání je v dnešní době z hlediska stresu jedno z nejrizikovějších. Učitelé si obtížně vytvoří obranný mechanismus vůči konkrétnímu stresovému faktoru, protože jsou vystavováni dalším stresorům v různé intenzitě. U učitelů se objevuje zvýšená nemocnost, která ovlivňuje imunitní a endokrinní systém, a to je dalším závažným stresorem (Švamberk Šauerová, 2018).

Příčiny stresu pedagogický pracovníků můžeme konkretizovat do čtyř oblastí:

- Individuální psychické příčiny.
- Individuální fyzické příčiny.
- Institucionální příčiny.
- Společenské příčiny

Individuální psychické příčiny

Mnoho myšlenkových i pocitových vzorů vyvolávaných stresem si člověk osvojil během dětství ve své rodině. Z psychologického hlediska můžeme rozlišit osobnosti, které mají reaktivní nebo proaktivní životní postoj (Henning & Keller, 1996).

Lidé, kteří mají reaktivní postoj, jsou náchylnější ke stresu. Vyznačují se tím, že svoji zodpovědnost přenášejí na jiné lidi nebo instituce, cítí se být pasivně vystavováni různým událostem ve svém životě (Henning & Keller, 1996).

Lidé s proaktivním postojem se orientují na přítomnost nebo na budoucnost, mají odpovědnost za sebe sama, k problémům přistupují zodpovědně a berou je jako výzvu, kterou se snaží vyřešit (Henning & Keller, 1996).

Učitelé trpící pocity marnosti ze své práce ve škole, se ocitají v začarovaném kruhu. Jejich práce pro ně ztrácí smysl a pro zvládnutí každodenních povinností musí vynaložit mnohem více energie. Důsledkem bývá nárůst negativních reakcí ze strany rodičů, žáků i kolegů. Následuje řada dalších stresových situací a vyšší míra stresu, která často vyústí v syndrom vyhoření (Henning & Keller, 1996).

Individuální fyzické příčiny

Fyzické neboli tělesné příčiny stresu a s tím související syndrom vyhoření může člověk ovlivnit hůře než příčiny psychické. Především s přibývajícím věkem tyto zátěže učitelé zvládají hůře, ale výhodou jsou bohaté životní a profesní zkušenosti (Henning & Keller, 1996).

Do tělesných příčin patří nezdravý způsob života a snaha odstranit stresové situace za pomoci alkoholu, užívání léků, nadměrné konzumace jídla, kouření apod. (Henning & Keller, 1996).

Institucionální příčiny

Podle Henninga a Kellera (1996) stres většinou není důsledkem individuálních či mezilidských problémů, ale většinou vyplývá z nedostatků ve struktuře společenských institucí a organizace. Negativní vlivy ze školního prostředí můžeme charakterizovat takto:

- Špatné osvětlení.
- Nedostatečné prostory.
- Špatné vnitřní klima.
- Vysoký hluk.

Na institucionálních příčinách se často podílí nedostatečná kvalita manažerského řízení ředitelů škol, nedostatečná pozornost směřovaná k pedagogům, nedostatečné ohodnocení, zadávání nadměrně časově náročných úkolů. Nejedná se jen o pracovní dobu, ale i o časově náročnou přípravu na vyučovací hodiny. Pětačtyřicetiminutové úseky se střídají s krátkými úseky (přestávkami), kdy učitel nemá dostatek času na regeneraci a přípravu na další hodinu (Henning & Keller, 1996).

Stres je též ovlivněn i vyšším počtem žáků se specifickými vzdělávacími potřebami ve školách. Velký stres způsobuje i narušená komunikace v učitelském sboru. Chybí vzájemná pomoc a podpora kolegů. V učitelském kolektivu neexistuje vzájemná shoda

v rámci výchovně-vzdělávacích cílů. Dalším zásadním stresorem je minimum podpory a vyjádření důvěry učitelům od vedení školy. Někteří ředitelé nevytváří vhodné zázemí a zaujímají roli kontrolora a správce (Henning & Keller, 1996).

Společenské příčiny

Do školy se intenzivně promítá společenské dění, veřejné a politické názory. Škola je „zrcadlem“ společnosti (Henning & Keller, 1996).

Velkým vlivem jsou změny v rodině, její rozpady, které ovlivňují psychické zdraví žáků. Rodiče častěji přesouvají zodpovědnost za vzdělání a výchovu na instituce (školy, kroužky apod.) (Henning & Keller, 1996).

Mezi institucionální příčiny patří špatné hodnocení učitelského povolání. Laická veřejnost tíhne k negativnímu pohledu na učitele. Rodiče nekriticky hodnotí své dítě, které pracuje v domácím prostředí uspokojivě. Neuvědomují si, že učitel musí ve třídě pracovat s dalšími dětmi, jejichž potřeby a úroveň nadání se liší. A pokud žák nechce spolupracovat, učitel nemá mnoho prostředků k tomu, aby žáka usměrnil. Laická veřejnost často viní učitele za chyby ve výchově dětí, ale základ výchovy je v rodině a ve spolupráci se školou přispívá k socializaci dítěte (Henning & Keller, 1996).

2.3 Adaptace organismu na stres

Švamberg Šauerová (2018) rozlišuje fyzickou a psychickou reakci organismu na stres. Psychické reakce zahrnují dvě základní strategie (coping, adaptace).

Švamberg Šauerová (2018) uvádí, že coping je vyšší stupeň adaptace na stres. Jedná se o vědomou reakci, při které se jedinec vyrovnává s náročnou situací. Tento proces vyrovnávání se zátěžovou situací členíme do tří fází:

- Primární hodnocení – tyto situace se hodnotí ve dvou rovinách (motivační konkurence) a (motivační významnost).
- Sekundární hodnocení – (zhodnocení - kdo ponese za situaci vinu, zhodnocení situace orientované na problém, zhodnocení – umět regulovat svůj emoční stav v dané situaci).
- Přehodnocení.

Obranné mechanismy označujeme jako nevědomé vnitřní strategie, kterými jedinec reaguje na ohrožující podněty. Tyto strategie míří na emoce. Stresová situace

je neměnná, ale mění se její způsob, jakým člověk o dané situaci přemýšlí (Švamberk Šauerová, 2018).

Mezi vývojově počáteční mechanismy patří agrese a únik, které se postupně vyvinuly v širokou škálu možností (Švamberk Šauerová, 2018).

Z agrese můžeme odvíjet tyto mechanismy:

- Identifikace (identifikace s nějakou silnou autoritou).
- Projekce (promítání vlastních myšlenek, přání do druhých lidí).
- Kompenzace (nahrazení neúspěchu, úspěchem v něčem jiném).
- Trestání sebe sama (odpírání si věcí, které mi jsou příjemné).
- Racionalizace (odůvodnění svého neúspěchu), (Švamberk Šauerová, 2018).

Podle Švamberk Šauerové (2018) se z úniku mohou odvíjet tyto mechanismy:

- Intelktualizace (emoční odstup od stresové situace).
- Rezignace.
- Únik do fantazie.
- Izolace (samota).
- Regrese (návrat na vývojově nižší úroveň).
- Únik do nemoci.
- Potlačení a popření.
- Negativismus.

2.4 Syndrom vyhoření

Švingalová (2000) charakterizuje syndrom vyhoření jako fyzické a psychické vyčerpání, ztrátu zájmu o práci, která se projevuje u pomáhajících profesí druhým tedy i u učitelů.

Podle Švamberk Šauerové (2018) je syndrom vyhoření výsledkem dlouhodobého procesu, který se rozvíjí v řádu několika měsíců, let. V dnešní době postihuje stále více lidí, kteří pracují s lidmi. Syndrom vyhoření můžeme rozdělit do několika fází:

- Nadšení – Začínající pracovníci většinou srší elánem, mají velká očekávání. Většinou dobrovolně pracují přesčas, práce je naplňuje. Do práce chodí na úkor svých volnočasových aktivit.
- Stagnace – U pracovníků počáteční nadšení uvadá. Lépe se orientují v zaměstnání a zjišťují, že ne všechny ideály a plány jdou naplnit. Berou v potaz více své osobní potřeby.
- Frustrace – Fáze, kdy se u pracovníka prohlubují problémy spojené s plněním pracovních povinností i s plněním osobních potřeb. Práce začíná být neuspokojující a nudná. Pracovník si neustále stěžuje na domnělé překážky, křivdy.
- Apatie – Ta přichází po dlouhodobější frustraci. Pracovník svou práci vnímá pouze jen jako zdroj obživy, dělá to, co musí a nic navíc. Často se cítí obtěžován novou prací.
- Vyhoření – V této poslední fázi nastává emocionální vyčerpání, pocity ztráty smyslu.

Jednotlivé fáze syndromu vyhoření přecházejí plynule do dalších bez povšimnutí. Uvědomění si problému často nastává pozdě. Na tomto principu fungují i jiné patologické jevy, jako je například šikana (Švamberk Šauerová, 2018).

Syndrom vyhoření se též projevuje depersonalizací (necitlivostí), emočním vyčerpáním a nízkou pracovní spokojeností (Řehulka, Řehulková, 1998).

„Znakem bývá, když se pracující prudce rozčiluje, jeho reakce bývají podrážděné a otrávené. Pro vyhořelého je zkrátka příliš těžké udržet pocity v sobě“ (Freudenberger, 1974, s. 160)

Křivohlavý (1998) vysvětluje, že syndrom vyhoření se vyvíjí především u jedinců s vysokým očekáváním a cílem. Lidé, kteří takto nadšení nejsou, mohou ve své profesi zažívat stres, ale nedojde u nich k syndromu vyhoření. Rozdíl je v pocitu ztráty smysluplnosti práce, který vyhořelí jedinci zažívají. Proto nemůžeme zaměňovat syndrom vyhoření s depresí nebo únavou.

Křivohlavý (1998) dále upozorňuje na oblast školství, kde jsou ohroženi syndromem vyhoření především učitelé na základních a středních školách.

V dnešní uspěchané době postihuje syndrom vyhoření stále více lidí. Nejvíce náchylní jsou zaměstnanci služeb a lidé pomáhající druhým. Způsob života dnešní společnosti, zaměřené na výkon, podporuje vznik syndromu vyhoření u stále početnější skupiny lidí. Syndrom vyhoření charakterizuje emoční vyčerpání, depersonalizace a pocit neschopnosti. Jedná se o dlouhotrvající frustraci z pocitu nedostatečného ocenění či uspokojení vlastní práce. (Křivohlavý, 1998).

Křivohlavý (1998) říká, že vyhoření je stav člověka, který se podobá vysychání pramenů či vybíjení baterie. Stejně jako stres ani syndrom vyhoření není mimo nás, ale v nás.

Postižení jedinci mohou mít negativní vztahy s okolím a nemusí porozumět ani sobě samému. Jedná se o psychický stav. Částečně se v této oblasti objeví i stavy fyzické či sociální. Převládá emoční vyčerpání, únava i kognitivní vyčerpání (Křivohlavý, 1998).

Při posuzování tohoto stavu je nutné pohlížet na souběh více faktorů. Velký vliv mají osobnostní faktory. Například pedagogičtí pracovníci mají obvykle strach ze selhání nebo neschopnosti řešit stresové situace. Na rozvoj syndromu vyhoření má vliv i spokojenost s profesním životem, neboť syndrom vyhoření se dostavuje jako reakce na pracovní stres (Křivohlavý, 1998).

2.4.1 Druhy a příznaky syndromu vyhoření

Rozlišujeme akutní a chronický syndrom vyhoření. Akutní syndrom vyhoření vzniká při nadměrné pracovní zátěži v krátkém časovém úseku. Chronický syndrom vyhoření vzniká po dlouhodobém a opakovaném působení stresorů (Švamberg Šauerová, 2018).

Podle autorů Kebza a Šolcová (2003) syndrom vyhoření vzniká v kombinaci dlouhodobě působících subjektivních a objektivních příčin. Do subjektivních příčin můžeme zařadit nízké sebehodnocení, nerozhodnost, vysoké nároky kladené na sebe sama. A do objektivních příčin řadíme vnější faktory a faktory pracovního prostředí např. charakter práce, přetěžování, časový tlak, přísné vedení, konflikty na pracovišti, nízké finanční ohodnocení.

Příznaky v psychické rovině

K psychickým projevům patří celkové duševní a emocionální vyčerpání, ztráta motivace a objevují se pocity smutku, beznaděje. U člověka se snižuje koncentrace

pozornosti, zhoršuje se paměť a výrazně klesá motivace (Švamberk Šauerová, 2018).

Řadíme sem:

- Osamělost.
 - Ztrátu motivace.
 - Beznaděj a bezmoc.
 - Prožívání strachu a úzkosti.
 - Deprese
- (Švamberk Šauerová, 2018).

Příznaky v tělesné rovině

K tělesným příznakům náleží celková únava organismu, poruchy spánku, apatie apod. Dochází zde ke změně tělesné váhy, přijímání potravy, zvýšení krevního tlaku. Ženy reagují na mentální stres zvýšenou tepovou frekvencí. Objevují se též bolesti břicha, trávicí potíže, potíže se srdcem a dýcháním, zvyšuje se celková tělesná nemocnost (Švamberk Šauerová, 2018).

Řadíme sem:

- Chronickou únavu.
 - Celkovou tělesnou slabost.
 - Bolesti břicha, hlavy.
 - Nespavost.
 - Zažívací obtíže.
 - Nechutenství.
 - Palpitaci
- (Švamberk Šauerová, 2018).

Příznaky v sociální rovině

V sociální oblasti se objevuje útlum sociability, úbytek empatie, omezení kontaktů a nechuť k povolání. Jedinec ztrácí zájem o svou profesi, zvyšují se konflikty v práci i v rodině. Je cynický, netaktní a ironický. Cítí se unavený a na nároky okolí reaguje nepřiměřeně či podrážděně (Švamberk Šauerová, 2018).

Vollmer (1998) uvádí konkrétní výčet příznaků syndromu vyhoření:

- Nechuť denně chodit do práce.
- Pocit selhání.
- Špatná nálada.
- Výčitky vůči sobě a pocity viny.
- Negativismus.
- Pocity únavy a vyčerpanosti po celý den.
- Časté sledování hodinek.
- Omezování kontaktu s klienty.
- Neschopnost pohybovat se.
- Poruchy spánku.
- Omezování diskuzí o práci.
- Časté nachlazení a chřipky.
- Odpor ke změnám a strnulost.
- Braní drog nebo léků.
- Konflikty v rodině, manželství.
- Skleslost, lhostejnost.
- Izolace od ostatních.
- Častá absence na pracovišti.

2.4.2 Syndrom vyhoření u pedagogů

Učitelské povolání je především práce s lidmi, které s sebou nese řadu konfliktních a stresových situací. Pedagog kontroluje, sleduje, odpovídá, reaguje na různé požadavky. Současně řeší řadu dílčích úkolů. Na druhé straně i učitel je sledován a kontrolován vedením školy, žáky, rodiči, a to i mimo školu (Švamberk Šauerová, 2018).

Učitelství patří mezi tzv. pomáhající profese, vystavené dlouhodobému stresu, který často přechází ke zmiňovanému syndromu vyhoření (Švamberk Šauerová, 2018).

2.4.3 Příčiny vzniku syndromu vyhoření u pedagogických pracovníků

Při vzniku a vývoji syndromu vyhoření u pedagogických pracovníků záleží na závažnosti stresových situací, v nichž se ocitli, a nepodařilo se je zmírnit.

Stresory učitelské profese:

- Pracovní přetížení – Neustále se zvyšující požadavky, nárůst administrativy, zajišťování a realizace programů, které mají chránit proti patologickým jevům jako je například šikana, drogy, stále se zvyšující počet žáků ve třídách, inkluze apod.
- Školský systém.
- Vztahy se studenty.
- Seberealizace.
- Rodiče a veřejnost.
- Vztahy na pracovišti a pracovní prostředí (Švamberk Šauerová, 2018).

Důležitější aspektem pro boj se stresem je odstranění jeho příčin. Během života si každý z nás vytváří své vlastní způsoby prevence proti stresu (Švingalová, 2000).

Kyriacou (1996) uvádí dva typy strategií zvládání stresu:

- Uvolňující techniky.
- Techniky přímé akce.

Využitím těchto technik zmírníme stres i přesto, že jeho příčina stále přetrvává. Pomáhá relaxační cvičení, odpočinek, humor nebo sdílení starostí.

Švingalová (2000) uvádí různé antistresové aktivity:

- Dechová cvičení.
- Zdravý životní styl a správná životospráva (pohyb, spánek, pravidelnost ve stravování apod.).
- Fyzická a psychická relaxace.
- Produkce pozitivních myšlenek.
- Zvládání negativních emocí (vztek, úzkost, zlost).

2.5 Prevence syndromu vyhoření

Ke známým aktivitám prevence stresu a syndromu vyhoření patří správná duševní hygiena, pravidelný pohyb, dodržování denního režimu a relaxace. Z psychologického hlediska klademe důraz na atraktivitu provozované činnosti, aby člověka zcela pohltila a zaujala. Nezapomínáme na rozvoj vlastních osobnostních, ale i profesních kompetencí (Švamberk Šauerová, 2018).

Diagnostikovat syndrom vyhoření u konkrétní osoby není jednoduchý proces. Postižení si většinou nepřipouští žádné pochybení, a dokonce nevnímají změnu svého chování. Účinná pomoc nemocným spočívá v použití účinných terapeutických zásad a metod. Prvním krokem bývá uvědomění si vlastního problému a kontaktování odborné pomoci. V ozdravném procesu hraje nemalou roli podpora zaměstnavatele, spolupracovníků i rodiny. Zásadní podmínkou se jeví schopnost přijímat nabízenou pomoc, která může zachránit i život (Švamberk Šauerová, 2018).

Podle Švamberk Šauerové (2018) můžeme problematiku prevence rozdělit do dvou skupin:

- Interní metoda – to jsou metody cílené na ohroženého jedince. Spočívá v ujasnění si vnitřních pocitů a pochodů.
- Externí metoda – to jsou metody, které se vztahují například k pracovišti nemocného jedince.

2.5.1 Duševní hygiena

Zdraví chápeme jako stav úplné fyzické, psychické a sociální pohody. Podmínkou kvalitního výkonu v učitelské profesi je fyzické i psychické zdraví. Učitel musí být zdrav po psychické i tělesné stránce a je nutné, aby o své zdraví pečoval. (Švamberk Šauerová, 2018).

Odpovídající péče o duševní zdraví nás připravuje na zvládnutí náročných životních situací, zvyšuje naši odolnost vůči stresu a předchází některým konfliktním situacím. Z osobnostního i profesního hlediska je důležité, aby si učitelé osvojili zásady duševní hygieny (Švamberk Šauerová, 2018).

Cathala (2007, s. 17) doporučuje následující skladbu programu pro učitele v oblasti wellness, která působí na tělo i duši. Vybrané aktivity by měly být vyvážené z hlediska duševní hygieny-viz obrázek 1 (koncept wellness).

Patří sem:

- 10 % pohybové činnosti,
- 20 % péče o tělo,
- 10 % zdravé životosprávy (výživy),
- 20 % vztahy, emoce, city, komunikace,
- 20 % mentálního (duševního rozvoje),
- 10 % kontaktu s naší přírodou,
- 10 % duchovního rozvoje.

Úlohu wellness proti syndromu vyhoření můžeme vidět ve dvou rovinách.

- Preventivní.
- Terapeutická.

Základní zásady duševní hygieny získává člověk v útlém dětství ve své rodině. Způsob, jakým je dítě vychovááno a vedeno, významně ovlivňuje život dítěte. Ve spojení s vrozenými osobnostními předpoklady se naučí předcházet situacím, které zvyšují míru stresu a možnost rozvoje syndromu vyhoření (Švamberk Šauerová, 2018).

Terapeutická úloha nastává tehdy, když už se u člověka začínají projevovat některé symptomy syndromu vyhoření (Švamberk Šauerová, 2018).

Nejdůležitějším a prvním krokem je správné pochopení vlastní situace a hledání správného východiska. Někteří lidé umí, díky nastavení svého hodnotového žebříčku a výchově, sami řešit své problémy a přizpůsobit tomu své pracovní aktivity. Jsou schopni vzdorovat stresu a syndromu vyhoření (Švamberk Šauerová, 2018).

V opačném případě, kdy učitelé hledají obtížně řešení konfliktních situací a pracují pod tlakem, doporučují odborníci naučit se pečovat o své duševní zdraví. Pomocnou ruku jim podává Koncept wellness, který je vrátí se ke správnému (zdravému) způsobu života. Je to běh na dlouhou trať, ale na jeho konci je plnohodnotný život (Švamberk Šauerová, 2018).



Obrázek 1: Koncept wellness (autor: Zdeněk Švamberk)

2.5.2 Prevence stresu v učitelské profesi

Míček a Zeman (1997) uvádějí zásady, které snižují stres a zvyšují míru spokojenosti v učitelské profesi. Mezi tyto zásady patří:

- Možnost osobnostního uplatnění a možnost rozvinutí osobního stylu v zaměstnání učitele. Zde je důležitá potřeba se neustále vzdělávat a zdokonalovat se v pedagogických metodách.
- Vytvoření prostoru pro samostatnou práci a iniciativní přístup učitelů k řešení různých problémů.
- Snižování intenzity psychických nároků na učitele – je zde důležitá regenerace sil, učitel má velkou zodpovědnost při vyučování.
- Právo hájit své zájmy a mít možnost podat stížnost – dohoda mezi učitelským sborem a ředitelem.
- Možnost výměny zkušeností mezi kolegy.
- Potřebné uznání pedagogické práce z pohledu veřejnosti.
- Zpětná vazba – jakým způsobem učitel ovlivnil svým přístupem žáky.
- Umění zharmonizovat profesní a rodinný život, společné zájmy, upevnění rodinných vztahů.

V současné době se vyzdvihuje význam pozitivního myšlení. Pozitivní myšlení zlepšuje pohled na život a podporuje sebevědomí. Optimismus a pozitivní mysl navozují příjemnou a klidnou atmosféru ve třídě a zlepšují vztahy mezi žáky i učiteli. K navození pozitivních stavů, by mělo pomoci učitelům následující:

- Relaxace.
- Koncentrovanost.
- Laskavost.
- Obětavost.
- Aktivita.
- Radostnost (Míček & Zeman, 1997).

3 PRAKTICKÁ ČÁST

V praktické části představuji střední školu, kde se uskutečnily stěžejní rozhovory s učiteli a doplňkové dotazníkové šetření. Závěrečné shrnutí a analýzy výsledků, doplním vlastními návrhy na rozvoj pozitivního myšlení a náměty v péči o fyzické a psychické zdraví učitelů.

3.1 Cíl výzkumného šetření

Ve své bakalářské práci jsem se zaměřila na stresové situace a pracovní zátěž učitelů na střední odborné škole a navrhla způsoby péče o psychické a fyzické zdraví učitelů.

Podklady a data jsem získala z rozhovorů s učiteli a dotazníkového šetření.

Cílem mého dotazníkového šetření bylo zjištění, jaké psychické a fyzické příznaky stresu pociťují učitelé na střední odborné škole a jaké techniky a metody používají k jejich překonání.

3.2 Výzkumný problém

Ve své bakalářské práci jsem si stanovila tři výzkumné otázky, které jsem aplikovala na konkrétní střední odbornou školu.

Výzkumná otázka č.1.: Co pomáhá učitelům ke zvládnutí pracovní zátěže na střední odborné škole?

Výzkumná otázka č.2.: Jaké stresory působí na učitele střední odborné školy?

Výzkumná otázka č.3.: Jaké příznaky stresu (fyzické, psychické) na sobě pociťují učitelé střední odborné školy?

3.3 Úvod do problému

Pracovní zátěž a s ní související syndrom vyhoření u pedagogických pracovníků je v dnešní době podrobně popsán a diskutován tématem. Na pedagogických fakultách jsou studenti připravováni na svou učitelskou praxi nejen po stránce odborné, ale značná pozornost je věnována i otázkám rozvoje osobnosti učitele. Studenti se seznamují s možnými konfliktními situacemi a způsoby jejich řešení. Věnují se zásadám duševní hygieny a péči o fyzické zdraví. Praxe, která je po nástupu na střední školy čeká, je však v mnohém odlišná a nečekaná. Nastoupí na pozici učitele

a jsou jen o málo starší než jejich žáci, překvapí je odpovědnost a administrativní zátěž. Přijdou plni nadšení a elánu pro práci se svými žáky. Věnují své práci svůj veškerý volný čas a energii a ve třídě bojují s nezájmem studentů o výuku. Na třídních schůzkách obhajují svou práci před rodiči, kteří k nim nemají důvěru. Neuvědomují si, že stále více a více pracují pod tlakem a zvyšuje se míra stresu, který negativně ovlivňuje jejich psychické i fyzické zdraví. A to už je jen krůček k vyčerpání. Naopak učitelé, kteří mají letitou praxi, řeší rozdílné problémy. Školství během několika posledních let procházelo neustálými změnami, změnilo se vybavení škol a používá se v mnohem větší míře počítačová technika. Starší učitelé ve větší míře řeší nejen pracovní, ale i rodinné a zdravotní problémy. Nelze se divit, že jim ubývá nadšení a motivace. Studenti i jejich rodiče změnilí svůj pohled vzdělání a konfliktní stresové situace jsou často velmi vyhocené. Vedení škol neposkytuje učitelům potřebnou podporu a pochvalu. Kolektivy učitelů jsou často díky rozdílným názorům na výchovně-vzdělávací cíle, nesourodé a nespolupracují.

Ve své bakalářské práci tuto problematiku analyzuji na vybrané střední škole, kterou představuji v úvodu praktické části své práce.

Mým hlavním úkolem je získání a zpracování odpovědí od vybraných učitelů o dané problematice. Zjištění, jak se jejich pracovní nasazení a zátěž projevuje v jejich osobním, profesním životě. Jakým způsobem řeší konfliktní situace, relaxují a odpočívají, aby byli psychicky i fyzicky vyrovnaní. Co je i nadále motivuje k výkonu jejich povolání apod. Následně se pokusím uvést vlastní návrhy na rozvoj pozitivního myšlení a na péči o fyzické a psychické zdraví.

Myslím si, že v dnešní době jsou pojmy, stres, syndrom vyhoření, deprese, vyčerpání, vyprahlost, často diskutovaným tématem. Méně zmiňovanými jsou způsoby a prostředky pro zlepšení současné situace učitelů. Jakou podporu nabízejí ředitelé svým zaměstnancům? Učitelům tato podpora a vyjádření důvěry ze strany ředitele chybí. Jakou podporu mají učitelé z ministerstva školství?

3.4 Metodika práce

Předpokladem k napsání mé bakalářské práce bylo podrobné prostudování odborné literatury pro pochopení zvoleného tématu. Své poznatky z odborné literatury jsem

použila v teoretické části své práce. Odborné publikace jsem vyhledávala v knihovnách (Akademická knihovna Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích, městská knihovna v Klatovech). V práci jsem použila internetové zdroje i odborné časopisy. Získané vědomosti o dané problematice jsem uvedla v praktické části, která je zaměřena na střední odbornou školu.

V praktické části své práce jsem použila informace získané při rozhovorech s vybranými učiteli střední školy a dotazníkového šetření.

V první části praktické práce jsem představila střední odbornou školu, kterou jsem úspěšně absolvovala, a proto dobře znám pedagogický sbor.

Ve své práci jsem uveřejnila rozhovory, otázky a odpovědi z dotazníku, které jsem položila vybraným učitelům. Dosažené výsledky jsem vyhodnotila a navrhla možná opatření.

3.4.1 Metody sběru dat

Pro odpovědi na své otázky jsem zvolila formu rozhovorů a dotazníku. V dotazníku byly zařazeny otázky pro širší výběr učitelů, kteří vybírali svou odpověď ze stanovených odpovědí.

Cílem tohoto sběru dat bylo získání potřebných informací k dané problematice, k vyhodnocení a ke stanovení možných preventivních opatření. Všechna zjištěná fakta jsem zaznamenala v praktické části práce.

Otázky z dotazníku byly zaměřené na problematiku stresové pracovní zátěže učitelů a její prevence. Veškeré odpovědi z dotazníků od učitelů střední odborné školy jsem zpracovala a zapsala.

Po zpracování všech získaných dat jsem provedla podrobné vyhodnocení svých výsledků. Získané výsledky roztřídím a zapíši odpovědi učitelů z dotazníku a konzultací. Poté navrhnu opatření pro správnou prevenci proti pracovní zátěži.

3.5 Charakteristika místa výzkumu

Výzkum probíhal na střední odborné škole. Střední škola má dlouholetou tradici, která sahá až k roku 1867, kdy se začalo uvažovat o jejím založení. To se podařilo uskutečnit až o mnoho let později. Výstavba budovy byla dokončena 30. června 1934. Na škole byly vyučovány dva obory („strojnící“ a „mechanici“). Výuka na škole

probíhala i během 2. světové války. V roce 1942 si nacisti vybrali prostory školy ke shromažďování židovských transportů, důvodem byly velké prostory a blízkost vlakového nádraží.

Pod novým názvem „Střední průmyslová škola strojní“ (SPŠS) začala působit od 1. září 1960. Na škole probíhalo denní i večerní studium. Na památku židovským spoluobčanům byla na budově školy odhalena pamětní deska v září roku 2001.

V současnosti nabízí střední škola tři obory s maturitou (Strojírenství, Elektrotechnika, Ekonomika a podnikání) a čtyři obory s výučním listem (Strojní mechanik, Obráběč kovů, Mechanik opravář motorových vozidel). SPŠS nabízí studentům výuku maturitních oborů, teoretickou výuku učebních oborů, praktickou výuku učebních oborů, ubytovací služby a stravovací služby.

Poslední významnou událostí za doby existence školy bylo sloučení s Integrovanou střední školou a rozšíření nabídky oborů.

Na škole působí pan ředitel, statutární zástupce ředitele, zástupce ředitele, 26 pedagogických pracovníků teoretického vyučování a 7 pedagogických pracovníků praktického vyučování.

Střední odborná škola též poskytuje služby v rámci stravování, ubytování, pronájem tělocvičny, pronájem bytů a nebytových prostor a servis motorových vozidel, zámečnictví.

3.6 Výzkumný soubor

Předpoklady pro zařazení respondentů do této práce byla následující:

- Respondenti jsou učitelé ze střední odborné školy.
- Respondenti jsou učitelé teoretického i praktického výcviku
- Vybraní učitelé pociťují pracovní zátěž.

Etické aspekty práce

Během realizace bakalářské práce byly dodržovány následující etické principy z důvodu ochrany účastníků výzkumu (Miovský, 2006).:

- Podepsaný souhlas před zahájením rozhovoru.

- Ochrana osobních údajů respondentů a ochrana soukromí (vše anonymní).
- Ochrana všech respondentů výzkumu před poškozením a újmou.

Představení respondentů

Respondent č. 1.: Pan Martin, jeho věk je 51 let, délka praxe zhruba 27 let. Pan Martin vystudoval pedagogickou fakultu v Českých Budějovicích. Na střední odborné škole vyučuje humanitní předměty (občanská nauka, anglický jazyk a španělský jazyk). Vyučuje i na víceletém gymnáziu, jazykové škole a přednáší na univerzitě 3. věku. Vede přednášky pro studenty hispánských studií. Působil několik let v poradenském sboru pro SOU i pro MŠMT.

Respondentka č.2.: Paní Karolína, její věk je 55 let, délka praxe zhruba 33 let. Paní Karolína na střední odborné škole vyučuje odborné ekonomické předměty (ekonomie, obchodní podnikání) a jeden praktický předmět (psaní na stroji). Vystudovala vysokou školu ekonomickou v Praze a své vzdělání rozšířila o pedagogické minimum, aby mohla vyučovat na střední odborné škole. Ve svém oboru se neustále vzdělává na různých seminářích, školeních apod.

Respondent č.3: Paní Šárka, její věk je 60 let, délka praxe zhruba 25 let. Paní Šárka také vystudovala vysokou školu ekonomickou v Praze a své vzdělání si i ona rozšířila o pedagogické minimum, aby mohla vyučovat na střední odborné škole. Před svou pedagogickou praxí pracovala se svým manželem v rodinné firmě na pozici účetní. Nyní na střední odborné škole vyučuje odborné předměty (účetnictví, podnikové řízení) a praktický předmět (účetnictví).

3.7 Dotazníkové šetření

Základní metodou pro získání potřebných informací byla v práci použita metoda dotazníkového šetření. Dotazník byl určen učitelům střední odborné školy a byl zcela anonymní a dobrovolný.

Dotazník obsahoval 10 otázek a 1 test na syndrom vyhoření. Byly použity otevřené i uzavřené otázky. V první části dotazníku byly otázky zaměřené na pohlaví, věk, délku praxe. Poté byly použity otázky otevřené a zaměřené na tělesnou a psychickou zátěž v důsledku výkonu práce, na množství pracovních úkolů

a obsah učitelské práce, na způsob trávení volného času a životosprávu pedagogů, na administrativní práci a nároky na učitele ze strany vedení školy.

Na dotazníkové šetření mi odpovědělo celkem 30 respondentů.

Otázka č. 1: Vaše pohlaví?

Celkem mi odpovědělo 30 respondentů, z toho 24 žen a 6 mužů. Dotazník byl dobrovolný a anonymní. Přesto dotazník nevyplnili všichni učitelé, převážně vyplňovaly ženy.

Otázka č. 2: Zařadte se prosím do věkové kategorie?

Většina respondentů se pohybuje ve věku od 41 do 50 let (8 respondentů). Další početnou skupinou jsou učitelé ve věku od 51 do 60 let (10 respondentů). Na škole pracují starší pedagogové od 61 let (2 respondenti) i mladší od 31 do 40 let (5 respondentů). Objevuje se zde i mladá věková skupina pedagogů od 25 do 30 let (5 respondentů). Na střední odborné škole je zastoupena věková různorodost učitelů. Objevuje se zde mladá, střední i starší generace. Převažuje však střední generace.

Otázka č. 3: Jaká je délka vaší praxe?

Délka praxe u pedagogů se převážně liší. Nejvíce je zde zastoupena skupina s délkou praxí od 20 do 30 let (13 respondentů), druhou nejčastěji zastoupenou skupinou je od 30 do 40 let (8 respondentů). S čtyřicetiletou a víceletou praxí z účastných se nenachází nikdo. Na škole jsou i začínající učitelé s praxí do 5 let (5 respondentů). Malé procento učitelů je zastoupeno v rozmezí praxe od 5 do 10 let (4 respondenti). Z odpovědí vyplývá, že na střední odborné škole se nachází zkušení učitelé s letitou praxí i zkušenostmi.

Otázka č. 4: Byla u vás diagnostikována nemoc, která souvisí s vaším povoláním? Máte nějaké tělesné (fyzické) obtíže v důsledku výkonu své práce? (např. bolest hlavy, ztráta hlasu, dýchací obtíže, astma, zhoršení zraku, bolest zad a kloubů apod.)

U této otázky se někteří respondenti rozepsali (viz příklad odpovědí). Převážná většina z nich však žádné větší zdravotní obtíže nepociťuje a svůj zdravotní stav popisuje jako ucházející. Mezi nejčastěji zmiňované zdravotní obtíže patřilo onemocnění hlasivek a bolest hlavy.

Příklady: „Trpím na časté migrény, respirační nemoci a byl mi diagnostikován chronický zánět mandlí.“

„Mám problémy s hlasivkami a podstoupila jsem operaci čelistního kloubu.“

„Nemám diagnostikovanou žádnou nemoc související s povoláním, ale občas pociťuji bolest hlavy, zhoršil se mi zrak. Měla jsem i období, kdy jsem se léčila s hlasivkami.“

Z odpovědí je patrné, že někteří učitelé pociťují zdravotní obtíže v důsledku svého zaměstnání.

Otázka č. 5: Pociťujete na sobě při výkonu práce nějaké psychické obtíže? (Např. poruchy spánku, bolest žaludku, nesoustředěnost, agresivita, náladovost, negativní postoje vůči žákům i kolegům apod.).

Z hlediska psychických obtíží se učitelé více rozepsali (viz příklad odpovědí). Převážná většina z nich spíše pociťuje psychické obtíže než ty fyzické. Patří sem nesoustředěnost na práci, nespavost, zažívací obtíže, náladovost. Jen 8 učitelů uvedlo, že žádné psychické obtíže nepociťuje (jednalo se o učitele s praxí od 10 do 20 let).

Příklad: „Mám výrazné poruchy spánku a začínám mít problém s krátkodobou pamětí.“

„Mám poruchy spánku, bolest žaludku a nesoustředěnost jen při distanční výuce.“

„Při větší pracovní zátěži mám poruchy spánku.“

„Záleží na situaci, v případě konfliktu s rodiči žáků, kolegy a vedením školy se u mě objevuje porucha spánku, bušení srdce a stres. V případě řešení problémů se samotnými žáky, vyjmenované problémy pociťuji nejméně.“

Otázka č. 6: Máte pocit, že v práci jsou na vás kladeny velké nároky? (Vysoká pracovní zátěž)

Z odpovědí vyplynulo, že většina učitelů pociťuje velké nároky na jejich práci (20 respondentů). Pouze 10 učitelů uvedlo, že v práci na ně velké nároky kladeny nejsou. Jednalo se o učitele s praxí od 5 do 20 let. Tato otázka byla uzavřená.

Otázka č. 7: Máte nějaké zájmové činnosti, které vám pomáhají se odreagovat od práce? (sport, četba, poslech hudby, zahradničení, kutilství, sběratelství apod.)

Z odpovědí je patrné, že všichni pedagogové se věnují různým zájmovým volnočasovým aktivitám, které využívají k odreagování od každodenních a náročných pracovních úkolů. Preferují turistiku a cestování, sport, čtení knih a sledování filmů, zahradničení, sběratelství, kutilství, ruční a domácí práce apod. Nikdo neuvedl, že se žádné zájmové činnosti nevěnuje. Z toho lze usuzovat, že respondenti jsou velmi aktivní a činorodí lidé.

Příklady:

„Ráda čtu, chodím do divadla a maluji.“

„Tancuji, ráda vařím a zkouším nové recepty, luštím křížovky a věnuji se své zahrádce.“

„Věnuji se jezdeckví, chovu a péči o domácí zvířata. Ráda jezdím na kole a poslouchám hudbu.“

„Pomáhá mi jakákoliv fyzická práce – sport, v mém případě procházky, jízda na kole a navštěvuji kurzy jógy a pilates. Sleduji filmy a navštěvuji divadelní představení. Nejdůležitější je pro mě sdílení problémů s blízkými lidmi a rodinou, následuje posezení s přáteli a cestování.“

Otázka č. 8: Kolik času věnujete denně své přípravě na vyučování?

Učitelé se připravují na výuku průměrně 2-3 hodiny denně. Záleží však na délce jejich učitelské praxe, obtížnosti probíraného učiva, volbě metod a forem výuky apod. Začínající učitelé své přípravě věnují často více času, někdy 4-5 hodin denně, což souvisí s jejich menšími pedagogickými zkušenostmi. Učitelé s delší praxí mají své metody a postupy ve výuce zpracované z předchozích let. Velmi často obsah, metody a formy v jednotlivých vyučovacích hodinách pouze aktualizují a doplňují. Proto se jejich denní příprava zkracuje na 1–2 hodiny.

Otázka č. 9: Kolik času vám denně zabírá administrativní práce?

Administrativní práce je nejméně oblíbenou a časově velmi náročnou činností učitelů (zápisy do třídní knihy a třídních výkazů, vedení evidence žáků), tvorba a úprava plánů (ŠVP, tematické plány), hodnocení a klasifikace žáků, zprávy o žácích pro poradenské instituce, vyplňování velkého množství různých dotazníků, zajišťování mimoškolních akcí pro žáky, zapojení škol do tzv. šablon vyhlašovaných ministerstvem školství pro získání financí z EU atd. Učitelé, kteří se zúčastnili mého dotazníkového šetření, mají pocit, že se občas více věnují administrativě než samotné přípravě na vzdělávání žáků.

Otázka č. 10: Máte pocit, že vás vedení školy zahlcuje velkým množstvím úkolů?

Většina oslovených pedagogů konstatovala, že je vedení školy zahlcuje přemrštěným množstvím úkolů. Někteří učitelé dokonce uvádí, že zadané úkoly od vedení školy jsou nepromyšlené a chaotické.

Příklad: „Z rozhodnutí vedení školy plníme úkoly, které předbíhají povinná zadání od ministerstva školství, a proto dochází k neustálým změnám zadání těchto úkolů a ke změnám termínů dokončení.“

Otázka č. 11: Dotazník – pracovní zátěž (Syndrom vyhoření)

Pro lepší přehlednost jsou odpovědi učitelů uvedeny v tabulce. Výsledky jsou uvedeny v procentech.

Tabulka 1: Dotazník - pracovní zátěž.

Odpoověď	Vždy	Často	Někdy	Zřídka	Nikdy
	4	3	2	1	0

Často se cítí unavený/á?	10 (33 %)	15 (50 %)	5 (16 %)	
Jak často se cítíte fyzicky vyčerpaný/á?	5 (16 %)	16 (53 %)	9 (30 %)	
Jak často se cítíte emocionálně vyčerpaný/á?	5 (16 %)	17 (56 %)	8 (26 %)	
Říkáte si často: „Už to nevydržím?“	1 (3 %)	18 (60 %)	11 (36 %)	
Jste často slabý/á a náchylný/á k nemocem?	9 (30 %)	13 (43 %)	8 (27 %)	
Cítíte se na konci pracovního dne utahaný/á?	2 (6 %)	8 (26 %)	12 (40 %)	8 (26 %)

Cítíte se ráno při pomýšlení na další pracovní den vyčerpaný/á?	3 (10 %)	3 (10 %)	6 (20 %)	13 (43 %)	5 (17 %)
Máte dostatek energie, pokud trávíte čas s rodinou a přáteli?	5 (17 %)	12 (40 %)	8 (26 %)	5 (17 %)	
Je vaše práce emocionálně vyčerpávající?	5 (17 %)	8 (26 %)	13 (43 %)	4 (13 %)	
Je vaše práce frustrující?			20 (66 %)	10 (34 %)	
Cítíte se vyhořelý/á kvůli své práci?		6 (20 %)	8 (26 %)	11 (36 %)	5 (17 %)
Považujete za náročné pracovat s lidmi?	8 (26 %)	8 (26 %)	10 (33 %)	4 (13 %)	
Máte pocit, že při práci se studenty a rodiči víc dáváte, než dostáváte?		6 (20 %)	10 (33 %)	6 (33 %)	8 (26 %)
Čím dál, tím více se nemůžete			10 (33 %)	8 (26 %)	12 (40 %)

dočkat konce pracovní doby, abyste mohl/a jít domů?				
Zdá se vám, že už nemáte tolik nadšení a energie, kolik jste měl/a dříve?	2 (6 %)	11 (36 %)	10 (33 %)	7 (23 %)
Máte pocit ztráty iluze – nedostatek něčeho, pro co byste se mohl/a nadchnout?	3 (10 %)	13 (43 %)	7 (23 %)	7 (23 %)
Máte pocit, že nejste dostatečně odměňován/a a ceněn/a?	7 (23 %)	13 (43 %)	6 (20 %)	4 (13 %)
Častěji se napijete alkoholu nebo si berete prášky na spaní, aby vám bylo lépe a abyste lépe zvládl/la každodenní		12 (40 %)	9 (30 %)	9 (30 %)

stresové**situace?**

Často se ptáte **1 (3 %)** **7 (23 %)** **13 (43 %)** **9 (30 %)**

sám/a sebe:

„Proč se

namáháš? Je to

všechno

k ničemu?“

Z předcházející tabulky vyplývá, že více jak polovina dotázaných učitelů se někdy cítí unavena a fyzicky i emocionálně vyčerpána (19 respondentů). Důvodem může být střídání zátěžových období ve školním roce. Náročným obdobím lze označit začátek školního roku, pololetí a konec školního roku. Z výsledků můžeme vyzorovat, kolik učitelů je náchylnější k nemocem (9 respondentů) a už jen při představě dalšího pracovního dne se cítí vyčerpání a frustrování. Prožívané negativní pocity učitele demotivují a vyčerpávají. Právě proto velmi rádi tráví svůj volný čas s rodinou a přáteli (17 respondentů). Pedagogické povolání je z emocionálního hlediska vyčerpávající pro 13 respondentů. Učitelé uvádí, že někdy nebo zřídka pociťují ztrátu iluzí a nadšení pro práci (13 respondentů). Za svoji práci by část z nich uvítala lepší ocenění (7 respondentů). Velmi zřídka řeší pedagogové (12 respondentů) stresové situace užíváním prášků na spaní nebo alkoholem. Nedostatečné ocenění snahy a úsilí při práci s žáky se objevuje u další části pedagogů (6 respondentů). Někteří žáci a jejich rodiče objektivně nehodnotí práci učitelů. Převládá pocit nedocenění učitelské práce u studentů i jejich rodičů. Z předchozího dotazníku můžeme vyvodit, že práce ve školství je skutečně náročná a vyčerpávající. Šest učitelů uvedlo, že díky své práci se často cítí vyhořelí a 3 respondenti uvádí, že se ráno při myšlence na další pracovní den cítí vyčerpaně.

V tabulce lze dohledat určitý počet učitelů, kteří již pociťují příznaky pocitu vyhoření, vyčerpání, frustrace, nesoustředěnosti, malého nadšení pro práci, nedostatečného ocenění a malé motivace. Jedná se převážně o učitele s letitou praxí (30 a více let). Na druhé straně vidíme i učitele, kteří takové příznaky nepociťují, anebo jen občas a zřídka. Zřídka jsou unaveni, necítí častou fyzickou a psychickou únavu.

Vyzařují nadšení a jsou plni elánu do další práce, která je naplňuje a velmi baví. V komunikaci s rodiči, žáky i vedením školy mají pocit dostatečného ocenění. Neužívají žádné léky na spaní ani nepijí alkohol. Jedná se převážně o učitele s praxí 5 až 20 let.

3.8 Výzkumné rozhovory

U výzkumného rozhovoru bylo využito polostrukturovaného interview. U tohoto způsobu rozhovoru se dá pružně reagovat na aktuální situaci. Na začátku rozhovoru byl každý respondent informován o podmínkách, časové náročnosti, anonymitě a možnosti tento rozhovor ukončit. Základem rozhovoru jsou tematické okruhy spojené s výzkumnými otázkami a cílem. Rozhovory byly prováděny v neformálním prostředí. Před začátkem, byli respondenti seznámeni s otázkami a průběhem celého rozhovoru.

V rozhovoru byly pokládány tři hlavní otázky a k nim podotázky:

1) Co je pro Vás v zaměstnání největším stresem?

- Baví Vás Vaše práce? Těšíte se do školy?
- Naplňuje Vás sestavování různých činností pro žáky a nové moderní metody a formy výuky?
- Kolik času věnujete vlastní přípravě hodin?
- Jaké vztahy, z Vašeho pohledu, panují na pracovišti mezi kolegy a vedením?
- Jak vnímáte množství administrativní práce spojené s Vaším zaměstnáním?
- Vadí Vám nezáměr některých žáků o učivo, jejich netečnost a drzost při hodinách i o přestávkách?
- Jak vnímáte spolupráci s rodiči žáků?
- Je Vaše práce přiměřeně ohodnocena?
- Co by se mělo změnit, abyste se ve škole cítil/a respektován/a? (vedení školy, spolupráce s kolegy, přístup rodičů, přístup žáků, změny v zákoně apod.)
- Uvažujete o změně zaměstnání?

2) Co Vám pomáhá ke zvládnání stresu?

- Jaké máte zájmy? (hudba, sport, cestování, kultura, knížky, ruční práce, meditace apod.)
- Která pracovní činnost vás nejvíce pohltí a vy zcela zapomínáte na okolí i pracovní stres?
- Využíváte k uvolnění a psychické relaxaci návykové látky nebo léky? (alkohol, prášky na spaní, cigarety apod.)
- Pomáhá Vám tzv. „vypovídat se“ svým přátelům nebo rodině?
- Podstoupil/a jste odbornou pomoc? (terapie, psycholog, psychiatr apod.)
- Máte k dispozici na pracovišti školního psychiatra/terapeuta? (Pokud ne, uvítal byste ho na škole?)

3) Jakým způsobem na sobě stres pociťujete? (fyzicky i psychicky)

- Máte nějaké fyzické příznaky stresu? (bolest hlavy, bolest břicha, nechutenství, bolest kloubů apod.)
- Cítíte subjektivně nějaké psychické obtíže? (nesoustředěnost, nespavost, neklid, roztřesenost, nervozita při vstupu do zaměstnání apod.)
- Pokud máte nějaké příznaky nebo obtíže, jsou pro Vás snesitelné a únosné? Pokud ne, jaká hledáte řešení?

Rozhovory jsou uvedeny v příloze bakalářské práce.

Výsledky výzkumných rozhovorů

S osobním rozhovorem souhlasili tři pedagogové. Položila jsem jim 3 základní otázky, na které navazovaly podotázky směřované k cíli mého výzkumu. Prostředí, ve kterém rozhovory probíhaly, se lišilo, ale vždy bylo neformální a klidné. Oslovení účastníci výzkumu odpovídali velmi přátelsky a upřímně. Odpovědi na základní otázky i podotázky byly skutečně vyčerpávající, promyšlené nebo jasné a stručné. Každý rozhovor trval zhruba půl hodiny a více. Rozhovor s jednou z respondentek trval pouhou čtvrt hodinu, z důvodu jejích pracovních povinností a nedostatku času, proto byly otázky zodpovězeny stručně a krátce.

1) Co je pro Vás v zaměstnání největším stresem?

Na první položenou podotázku pedagogové odpovídali převážně upřímně a s úsměvem. Práce je stále těší a naplňuje i přes častá úskalí učitelské profese. Co se týče příprav na jednotlivé vyučovací hodiny, záleží na tématu, které probírají, obtížnosti učiva a způsobu, kterým chtějí učivo vysvětlit. Někdy jim přípravy zaberou i celý týden, jeden celý večer, 2 hodiny, 20 minut nebo dokonce během samotné vyučovací hodiny realizují okamžitý nápad. Se svými žáky jsou ve velmi úzkém kontaktu, pracovním i osobním, neustále své žáky podněcují a motivují ve školní práci, diskutují s nimi i o tématech, která s učivem nesouvisí. Zjistila jsem, že nejméně oblíbenou činností je administrativa spojená s jejich profesí. Zařadila bych sem nejen vyplňování povinné dokumentace, ale i zajišťování různých exkurzí, výletů, přednášek a odměn pro žáky. Současně jsou zahlceni řadou dotazníků, ve kterých mají vyjádřit svou spokojenost se svým pracovištěm, s žáky, s kolegy, s rodiči, co by zlepšili nebo změnili na svém pracovišti apod. Tento způsob zjišťování situace na pracovišti i ve vztazích považují za nešťastný a nadbytečný, hlavně proto, že se i po zhodnocení dotazníků nic nezmění. V současné době probíhá na školách přechod na elektronickou evidenci žáků a elektronické žákovské knížky a učitelé jsou stále v situaci, kdy povinné dokumenty vedou v elektronické i tzv. papírové podobě. Obecně vnímají administrativu, jako potřebnou, ale zároveň obtížnou a stresující činnost. Podle slov jednoho respondenta, existují tradiční učitelé, kteří si administrativní práci spojenou s jejich prací ulehčují tím, že neuskutečňují žádné zajímavé metody, exkurze apod. s žáky a výklad napíše pouze na tabuli a do třídní knihy, mají tak daleko méně práce.

Pokud jde o vztahy na pracovišti, názory se různí. Jeden z respondentů uvádí ze svého pohledu, že problémem jsou kolegové, kteří pracují tradičně, a tak mají málo pochopení pro jeho práci, kterou pouze kritizují. Druhý respondent uvádí, že vztahy na pracovišti jsou výborné, žádný problém s kolegy nemá. A třetí z respondentů by uvítal větší důvěru mezi kolegy a větší zastání ze strany vedení. Spolupráci s rodiči vidí respondenti jako velký problém. Jací rodiče, takové žáci a taková společnost. Mají pocit, že jim rodiče dostatečně nedůvěřují, nevyslechnou názor pedagoga a jednají jen dle svého subjektivního úsudku. Část rodičů dokonce radí pedagogům, jakým způsobem by měli vysvětlit učivo a vést hodinu, i přesto, že nikdy sami neučili. Oslovení

pedagogové ovšem zkonstatovali, že většina rodičů se snaží se školou spolupracovat. Učitelům naopak velice vadí přístup některých žáků ke škole i k výuce. Často se jedná o žáky, kteří si danou školu zvolili jen jako východisko z nouze nebo nemají studijní předpoklady pro zvládnutí učiva. Žáci v hodinách vyrušují, nezapojují se do školní práce, vyvolávají konflikty a neplní zadané úkoly. Přesto se učitelé snaží tyto žáky opakovaně za pomoci obměňovaných metod a forem práce zapojovat do učebního procesu. Přípravují zajímavé projekty a svou práci neustále kreativně inovují. Z dalších odpovědí je patrné, že všichni oslovení učitelé někdy uvažovali o změně své profese, ale změnu zaměstnání neuskutečnili. Chyběla by jim práce se studenty a vzhledem k době, kterou ve školství strávili, by změna byla velmi obtížná. Jeden z respondentů by si dokázal představit změnu prostředí, rád by učil v zemích jako je Španělsko nebo Argentina, kde školství funguje na principech, které sám preferuje a uznává.

2) Co Vám pomáhá ke zvládnutí stresu?

Všichni z dotázaných učitelů se oddávají svým oblíbeným koníčkům a různým volnočasovým aktivitám, kterými se udržují v psychické i fyzické kondici. Na prvním místě můžeme jmenovat sport, četbu dobré knihy, turistiku a cestování, návštěvu kin a divadel nebo i poslech dobré hudby. Mezi činnosti, které je nejvíce pohltí a pomáhají jim zapomenout na pracovní problémy a konflikty, patří například i řízení auta nebo náročná fyzická práce v domácnosti, na zahrádce, na chalupě či chatě, v lese apod. K potlačení pracovního stresu oslovení respondenti neužívají žádné návykové látky a alkohol pijí pouze při společenských akcích nebo při rodinných a přátelských setkáních. Raději si dopřejí dobrou kávu nebo čaj. Přátelský rozhovor mezi učiteli, rozbor konfliktních situací, rada od kolegů i svěřením se svým nejbližším rodinným příslušníkům jsou pro všechny oslovené učitele zásadní a prvořadé. Jeden z respondentů uvádí, že nyní spíše lidé chtějí a potřebují mluvit s ním. Rád druhým radí a pomáhá, ale sobě poradit neumí. Žádný z respondentů nevyhledal odbornou psychologickou pomoc. Ve škole by však odbornou pomoc uvítali z důvodu větší objektivnosti při řešení problémového chování studentů. Osobní zkušenost s působením školního psychologa nemají, ale znají případy, kdy odborná pomoc školního psychologa pomohla nejen žákům, ale i rodičům. Na uvedené střední odborné škole školní psycholog nepracuje.

3) Jakým způsobem na sobě stres pociťujete? (fyzicky i psychicky)

Nejčastějšími subjektivně vnímanými fyzickými bolestmi oslovených respondentů byly bolesti hlavy, migrény, bolesti zad a kloubů, nechutenství nebo naopak přejídání. Jeden z nich uvádí, že jeho velkým problémem je hlavně jídlo, když je ve stresu hodně jí a trpí nadváhou a vysokým tlakem. Z psychického hlediska se převážně jedná o nervozitu, nespavost, nesoustředěnost. Jeden z respondentů uvádí, že naopak občasná práce pod tlakem mu nevádí, ale podněcuje k lepším pracovním výkonům. Respondenti nemají v současné době nesnesitelné a neúnosné obtíže, jedná se spíše o okamžité pocity, které často rychle odezní.

3.9 Výsledky

Svou bakalářskou práci jsem se rozhodla psát na téma: Pracovní zátěž učitelů střední školy a její zvládnutí. Otázka pracovní zátěže je odůvodněně často diskutovaným tématem nejen ve školství. Mně zaujala hlavně proto, že bych se v budoucnu ráda věnovala učitelské profesi a zajímám se o všechny klady i úskalí, která v sobě skrývá. Učitelské povolání považuji za smysluplné, odpovědné a vděčné zaměstnání. Na druhou stranu poznávám jeho vysokou náročnost na nejen odbornost, ale i na psychickou a fyzickou stránku každého učitele. Dotazníková šetření, ale v první řadě samotné rozhovory s učiteli, s dlouholetou praxí, odkrývající různorodost učitelského povolání byly poučné a zajímavé. Pohled laické veřejnosti na učitele bývá velmi často zkreslený a nespravedlivý. Učitelé citlivě vnímají svou neuctivou pozici ve společnosti.

Pro výzkum této problematiky jsem si zvolila tři hlavní otázky. Použila jsem dotazníkové šetření pro pedagogický sbor střední odborné školy a vedla individuální rozhovory s vybranými učiteli dané školy. Dotazníkové šetření sloužilo k větší objektivitě při zjišťování většinových názorů o dané problematice. Osobní rozhovory s vybranými učiteli ukázaly především na rozdílnost subjektivního posouzení míry pracovního stresu a na rozdílnou schopnost potlačování působení stresorů.

Odpověď na výzkumnou otázku č.2.: Jaké stresory působí na učitele střední odborné školy?

Z celkových výsledků vyplývá, že pedagogové střední odborné školy považují učitelské povolání za skutečně náročné. Na základě dotazníkového šetření

a osobních rozhovorů řadí učitelé mezi největší stresory především komunikaci s rodiči, mnoho administrativní práce, neshody s kolegy na pracovišti, problémové chování některých žáků a jejich nezáměr o školní práci, absenci otevřené komunikace a ochrany učitelů ze strany vedení školy. Na druhou stranu je třeba uvést i opačný názor nemalé skupiny pedagogů, kteří naopak bezproblémově komunikují a spolupracují s rodiči a udržují dobré vztahy s kolegy i s vedením školy. Většina učitelů kladla důraz na časovou náročnost samotné přípravy na vyučování, zvyšující se počet projektů, rostoucí administrativu při zajišťování exkurzí a kurzů a v neposlední řadě zvyšující se požadavky na jejich PC gramotnost. Na konci školního roku se k vyčerpávající celoroční práci připojí i náročné přípravy maturitních zkoušek.

Odpověď na výzkumnou otázku č.3.: Jaké příznaky stresu (fyzické, psychické) na sobě pociťují učitelé střední odborné školy?

Středoškolští pedagogové, kteří zůstali své profesi věrni, se vyrovnávají se svou pracovní zátěží a stresem obdivuhodně. Nikdo z oslovených subjektivně necítí příznaky syndromu vyhoření, ale zejména na konci školního roku jsou unavení a vyčerpaní. Obtížná celoroční pedagogická činnost si vybírá svou daň a projevuje rozličnými fyzickými i psychickými nesnáze. Z fyzických potíží jmenovali respondenti především bolest hlavy a migrény, ztrátu hlasu, bolesti zad a krční páteře a respirační onemocnění (angíny, chřipky apod.). Z psychických potíží nejvíce uváděli nesoustředěnost a vnitřní neklid, nespavost, nechutenství nebo naopak zvýšený příjem potravy, problémy s krátkodobou pamětí apod.

Odpověď na výzkumnou otázku č.1.: Co pomáhá učitelům ke zvládnutí pracovní zátěže na střední odborné škole?

Všichni oslovení středoškolští učitelé pěstují rozličné koníčky a celou řadu volnočasových aktivit. Dle mého názoru jim tyto aktivity napomáhají k celkové psychické i fyzické relaxaci, odpočinku a pohodě. Mezi prvořadé zájmy patří sport (jízda na kole, jóga, pilates apod.), četba dobré knihy, cestování a nové zážitky, změna prostředí, domácí práce (úklid a zařizování bytu), kresba a malba, ruční práce, kutilství, zahradničení, řízení auta apod. Ani jeden z dotázaných nevyhledal odbornou psychologickou nebo psychiatrickou pomoc a nepodstoupil psychoterapeutickou léčbu.

3.10 Diskuze

Ve své bakalářské práci jsem se zabývala pracovní zátěží středoškolských pedagogů na vybrané střední odborné škole. Mým hlavním záměrem bylo zjistit, jakým způsobem se učitelé vyrovnávají se zvýšenou pracovní zátěží, které stresory považují za prvořadé a jak se u nich stres projevuje. Ve srovnání s ostatními autory, kteří se věnují otázce zdroje stresu působících na učitele, jsou má zjištění téměř shodná. Pro mé respondenty patří mezi největší zdroje stresu špatná komunikace s rodiči i kolegy, často přebujelá administrativa, nezájem žáků o probíranou látku, nedoceníení jejich práce ze strany žáků, rodičů i vedení školy.

Kyriacovou (1996) uvádí zdroje stresu, které působí na učitele. Zmiňuje se o častých změnách ve vzdělávacích programech, malé motivaci žáků, nedisciplinovanosti žáků při vyučovací hodině, konfliktech s kolegy apod. Stejně tak Míček a Zeman (1997) uvádí jako zdroje stresu příliš mnoho povinností, nedostatek času, kázeňské problémy žáků, nezájem rodičů, nepříznivé vztahy v kolektivu a k nadřízeným. Holeček a kol. (2001) též uvádí stresory, které se objevují v učitelské profesi, patří sem například rodiče a jejich nekritický pohled na děti, žáci a jejich problémové chování, malá motivace, vedení školy, kolegové a jejich konflikty, pracovní zátěž, jakou je například přílišná administrativa, časový tlak a nespokojení potřeb seberealizace, kdy mají učitelé pocit malého nedoceníení a nízkého finančního ohodnocení.

Uváděné stresory působí učitelům mnohé psychické i fyzické obtíže. Ovlivňují nejen jejich psychické a fyzické zdraví, ale i soukromý život. Významný vliv mají na samotnou pedagogickou činnost, učitelé ztrácí nadšení a motivaci pro svou práci. Fyzickými obtížemi mých respondentů bývají nejčastěji bolesti hlavy a migrény, ztráta hlasu, respirační onemocnění (angíny, chřipky), bolesti zad a krční páteře. Psychickými obtížemi mých respondentů bývá nejčastěji nesoustředěnost a vnitřní neklid, nespavost, problémy s krátkodobou pamětí, nechutenství nebo naopak zvýšený příjem potravy apod. Míček a Zeman (1997) uvádí podobné příznaky, které se vyskytují u lidí, kteří jsou vystavováni dlouhodobému stresu. Mezi dlouhodobé fyzické symptomy například patří bolest hlavy, bolest žaludku, únava a vyčerpanost, ztuhlost šíje a ramen. Do emočních symptomů řadí například špatné soustředění, nervozitu, poruchy koncentrace, pocity méněcennosti,

podrážděnost. A do behaviorálních symptomů stresu řadí například zapomnětlivost, nutkavé přejídání, kouření i pití, obviňování druhých, netrpělivost apod.

Příjemně mě překvapily odpovědi mých respondentů na třetí výzkumnou otázku. Všichni se ve svém volném čase věnují nějakému koníčku a zájmům, stále rozvíjí svou osobnost po psychické i fyzické stránce. Efektivně využívají svůj volný čas, umí relaxovat a aktivně odpočívat. Mezi jejich nejdůležitější volnočasové aktivity patří jízda na kole, jóga, pilates, domácí práce (úklid a zařizování bytu), zahradničení, kutilství, cestování a turistika, četba knih, sledování filmů, návštěva divadel a kin, společenské akce. Míček a Zemna (1997) uvádí, co by učitelé měli dodržovat, aby si udrželi pozitivní stav, například radostnost, relaxaci, koncentrovanost a různé aktivity. Cathala (2007) doporučuje učitelům skladbu programu, která působí na tělo i duši, takové aktivity by měly být vyvážené z hlediska duševní hygieny, patří sem například pohybová činnost, péče o tělo, zdravá životospráva, kontakt s přírodou, duchovní rozvoj, dobré vztahy apod.

Středoškolští učitelé mé vybrané střední odborné školy dokáží plnit náročné pracovní úkoly a umí aktivně odpočívat a relaxovat.

Dosud nikdo z nich nevyhledal odbornou psychologickou nebo psychiatrickou pomoc a terapii. Neužívají medikamenty a jiné návykové látky k uvolnění a na řešení svých pracovních problémů. Svoje potíže řeší se svými kolegy a blízkými rodinnými příslušníky a vyhledávají volnočasové aktivity, které jim dodají dostatek nové energie k vykonávání náročné pedagogické práce. Je velmi těžké odosobnit a převést pouze do pracovní roviny výukové nezdary a neshody s žáky, rodiči, kolegy i vedením školy a nechat práci tzv. za dveřmi školy. Dle mého názoru je to velmi důležitý moment pro překonání působení stresorů na psychickou a fyzickou stránku učitele. Moji respondenti jsou převážně tzv. „srdcaři“. Jsou to lidé, kteří svou práci milují a neustále hledají nové poznatky, metody a formy, kterými by své žáky přitáhli ke školní práci a předali jim do života jen to nejlepší. Myslím tím, nejen vědomosti ale i životní zkušenosti a postoje, neboť maturitní zkouškou profesní život teprve začíná.

4 ZÁVĚR

Tématem mé bakalářské práce je „Pracovní zátěž učitelů střední školy a její zvládnutí“. Téma jsem si vybrala, protože mě skutečně zajímá. S pedagogickou profesí je spojována značná fyzická, psychická i sociální obtížnost a náročnost. Ráda bych se v budoucnosti profesi učitele věnovala a znalost a pochopení všech aspektů náročné práce učitele je důležitou podmínkou kvalitní přípravy. Pocházím z učitelské rodiny, a proto si dokážu představit a znám, jaké radosti, ale i obtíže s sebou učitelské povolání nese. Být učitelem považuji za určité poslání a člověk by měl být pro učitelskou práci zapálený a nadšený. Učitelství by mělo člověka naplňovat a ne vyčerpávat. Pedagogická práce obnáší i těžkosti a překážky, o kterých se ve své práci zmiňuji. Pro svůj výzkum jsem si vybrala střední odbornou školu, kterou velmi dobře znám, protože jsem jí úspěšně absolvovala.

Při studiu odborné literatury jsem se podrobně seznámila se základními pojmy a názory odborníků. Vybrané poznatky uvádím v teoretické části své práce. Zabývala jsem se učitelskou profesí, pracovním stresem a jeho příznaky, syndromem vyhoření, duševní hygienou, správnou životosprávou a účinnými metodami pro zvládnutí pracovní zátěže. Poznatky, které jsem získala z odborné literatury, mi pomohly se v této problematice lépe zorientovat. Na teoretickou část navazuje praktická část mé bakalářské práce. V úvodu představuji vybranou střední školu a respondenty, kteří se zúčastnili osobních rozhovorů. V samotném výzkumu jsem se zaměřila na pracovní zátěž učitelů a stresové situace a působící stresory. Cílem mého dotazníkového šetření a osobních rozhovorů bylo zjištění, jaké fyzické a psychické příznaky stresu pociťují učitelé na střední odborné škole a jaké mechanismy využívají k překonání stresu. Sestavila jsem tři hlavní výzkumné otázky. Chtěla jsem znát hlavní stresory působící na učitele, subjektivní příznaky stresu (fyzické, psychické) a mechanismy používané pro překonání stresových situací. Použila jsem dotazníkové šetření a osobní rozhovory s pedagogy. Učitelé, kteří mi poskytli rozhovor, byli velmi vstřícní, otevření a upřímní. Rozhovory byly skutečně přínosné a zajímavé. V dotazníkovém šetření byla naopak u některých učitelů vidět nejistota a obava z možných následků díky sdělení důvěrných informací o sobě, o škole i o vedení školy.

Z výzkumného šetření jsem zjistila, že učitelé na uvedené střední odborné škole dokáží plnit náročné pracovní úkoly a zároveň odolávat stresu hlavně díky kolegiálním vztahům a volnočasovým aktivitám, kterým se ve velké míře věnují. Odpovědi pedagogů se převážně shodovaly. Většina z nich považuje za prvořadý stresor komunikaci s rodiči. Rodiče často nespolupracují, často nevyslechnou názor učitele. Radí, jak by měla vypadat výuka a pouze subjektivně a kriticky posuzují hodnocení jejich dětí. Dalším stresorem jsou problémové vztahy mezi kolegy a s vedením školy, nejednotný postup a názor na výuku a chybějící komunikace a obrana učitelů ze strany vedení školy. Přebujelá a stále rostoucí administrativa je dalším významným stresorem. Nejen vedení povinných dokumentů, ale i neustálé vyplňování dotazníků, ve kterých učitelé hodnotí školu, svou práci, spolupráci s rodiči, žáky, s kolegy, s vedením školy. Doplňují, jaké změny by uvítali, co by změnili a co od své práce očekávají. Dotazníky se vyplňují každý rok, aniž by se cokoli změnilo. Naopak je správné dodat, že ve škole je řada učitelů, kteří se k uvedeným stresorům nevyjádřili a nepovažují je za zásadní. Svou komunikaci a spolupráci s rodiči považují za ucházející.

K správné relaxaci a odpočinku osloveným učitelům pomáhají rozličné volnočasové aktivity. Především uváděli sport, domácí práce, zahradničení, cestování a turistika, kutilství, četba dobré knihy nebo sledování filmů, poslech hudby, návštěva divadel a společenských akcí. V neposlední řadě je pro ně velmi důležitý přátelský a otevřený vztah s jejich studenty. Snaží se jim předávat nejen odborné vědomosti a dovednost, ale i životní hodnoty a postoje. Odbornou psychologickou nebo psychiatrickou pomoc nevyhledal nikdo z oslovených pedagogů.

Moje osobní doporučení vychází ze zjištěných faktů a skutečností. Doporučuji rozdělení profesního i soukromého života, rozvíjení přátelských vztahů na pracovišti i v soukromí a péči o vlastní psychickou i fyzickou kondici. Poznala jsem skvělé pedagogy a myslím si, že jejich přístup k výuce i žákům si zaslouží velké uznání. Oslovení respondenti hodnotili svou práci jako velmi vyčerpávající, ale dodávali, že jim nepřináší jen negativní a nepříjemné pocity. Oceňují proměnlivost, různorodost a určitou volnost, s jakou ji mohou vykonávat. Výsledky své práce často vidí až po celém čtyřletém období. Největší pochvalou je uznání a slova poděkování od samotných žáků.

Seznam zdrojů

- ATKINSON, R. L. a kol. Psychologie. Praha: Portál, 2003. 751 s. ISBN 80-7178-640-3.
- CATHALA, H. Wellness. Od vnějšího pohybu k vnitřnímu klidu. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-2323-5.
- FONTANA, D. Psychologie ve školní praxi: Příručka pro učitele. Praha: Portál, 2010. 383 s. ISBN 978-80-7367-725-1.
- FREUDENBERGER, H. J. Steff Burn-Out. Journal of Social Issues, 1974. S. 159-165 ISSN 1540-4560.
- HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Velký psychologický slovník*. Ilustroval Karel NEPRAŠ. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-686-5.
- HENNIG, Claudius a Gustav KELLER. *Antistresový program pro učitele: projevy, příčiny a způsoby překonání stresu z povolání*. Praha: Portál, 1996. Pedagogická praxe. ISBN 80-7178-093-6
- HLADKÝ, Aleš a Zdeňka ŽIDKOVÁ. *Metody hodnocení psychosociální pracovní zátěže: metodická příručka*. Praha: Karolinum, 1999. ISBN 80-7184-890-5.
- HOLEČEK, Václav. *Psychologie v učitelské praxi*. Praha: Grada, 2014. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-3704-1.
- KEBZA, Vladimír. *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia, 2005. ISBN 80-200-1307-5.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada, 1998. Psychologie pro každého. ISBN 80-7169-551-3.
- KYRIACOU, Chris. *Klíčové dovednosti učitele: cesty k lepšímu vyučování*. Přeložil Dominik DVOŘÁK, přeložil Milan KOLDINSKÝ. Praha: Portál, 1996. Pedagogická praxe. ISBN 80-7178-022-7.
- MÍČEK, L. – ZEMAN, V. Učitel a stres. Opava: Vade Mecum, 1997. 195 s. ISBN 80-86041-25-5.

MIOVSKÝ, M. Kvalitativní přístup a metody v psychologickém přístupu. Praha. Grada, 2006. ISBN 80-247-1362-4.

MOHAPL, Přemysl. *Úvod do psychologie nemoci a zdraví*. Olomouc: Univerzita Palackého, 1992. Acta Universitatis Palackianae Olomucensis. Facultas philosophica. ISBN 80-7067-127-0.

Organisation for Economic Co-operation and Development 2000, Education at a glance: OECD indicators 2000, Education at a glance, Organization for Economic Co-operation and Development, Paris.

PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada, 2010. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2959-6.

PRŮCHA, Jan, Jiří MAREŠ a Eliška WALTEROVÁ. *Pedagogický slovník*. 4. aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-772-8.

PRŮCHA, Jan. *Učitel: současné poznatky o profesi*. Praha: Portál, 2002. Pedagogická praxe. ISBN 80-7178-621-7.

ŘEHULKA, Evžen a Oliva ŘEHULKOVÁ, ed. *Učitelé a zdraví*. Brno: Nakladatelství-P. Křepela, 1998. ISBN 80-902653-0-8.

SELEY, H. Self-Regulation – the Response to Stress. In GOLDWAG, E. M. Inner Balance. New Jersey: Prentice Hall, Englewood Cliffs, 1979. ISBN 9780134656090.

ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, Markéta. *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele*. Praha: Grada, 2018. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-271-0470-3.

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

VAŠUTOVÁ, Jaroslava. *Být učitelem: co by měl učitel vědět o své profesi*. 2., přeprac. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2007. ISBN 978-80-7290-325-2.

VOLLMER, Helga. *Pryč s únavou: syndrom vyprahlosti*. Praha: Motto, 1998. Populárně psychologická řada. ISBN 80-85872-90-0.

Seznam použitých zkratk

SPŠS – Střední průmyslová škola strojní

SŠ – střední škola

ZŠ – základní škola

VŠ – vysoká škola

JU – Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Seznam tabulek popř. obrázků

Obrázek 1: Koncept wellness (autor: Zdeněk Švamberk).....23

Tabulka 1: Dotazník - pracovní zátěž.....33

Přílohy

Příloha č. 1: Dotazník

Dotazník je určen učitelům střední školy. Tento anonymní dotazník slouží k získání informací pro účely bakalářské práce na JU v Českých Budějovicích.

Otázky:

1) Vaše pohlaví.

- Muž
- Žena

2) Zařadte se prosím do věkové kategorie.

- 25 let a méně
- 25-30 let
- 31-40 let
- 41-50 let
- 51-60 let
- 61-70 let

3) Jaká je délka vaší praxe?

- Do 5 let.
- 5 – 10 let.
- 10 – 20 let.
- 20 – 30 let.
- 30 - 40let.
- 40 -50 let
- 50 a více let.

4) Byla u vás diagnostikována nemoc, která souvisí s vaším povoláním? Máte nějaké tělesné (fyzické) obtíže v důsledku výkonu své práce? (např. Bolest hlavy, ztráta hlasu, dýchací obtíže, astma, zhoršení zraku, bolest zad a kloubů apod.)

5) Pociťujete na sobě při výkonu práce nějaké psychické obtíže? (Např. poruchy spánku, bolest žaludku, nesoustředěnost, agresivita, náladovost, negativní postoje vůči žákům i kolegům apod.)

6) Máte pocit, že v práci jsou na vás kladeny velké nároky? (vysoká pracovní zátěž).

- Ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Ne

7) Máte nějaké zájmové činnosti, které vám pomáhají se odreagovat od práce? (sport, četba, poslech hudby, zahradničení, kutilství, sběratelství apod.)

8) Kolik času věnujete denně své přípravě na vyučování?

9) Kolik času vám denně zabírá administrativní práce?

10) Máte pocit, že vás vedení školy zahlcuje velkým množstvím úkolů?

11) Test syndromu vyhoření

Odpověď	Vždy	Často	Někdy	Zřídka	Nikdy
	4	3	2	1	0

Často se cítí unavený/á?					
Jak často se cítíte fyzicky vyčerpaný/á?					
Jak často se cítíte					

emocionálně vyčerpaný/á?				
Říkáte si často: „Už to nevydržím?“				
Jste často slabý/á a náchylný/á k nemocem?				
Cítíte se na konci pracovního dne utahaný/á?				
Cítíte se ráno při pomýšlení na další pracovní den vyčerpaný/á?				
Máte dostatek energie, pokud trávíte čas rodinou a přáteli?				
Je vaše práce emocionálně vyčerpávající?				
Je vaše práce frustrující?				
Cítíte se vyhořelý/á kvůli své práci?				
Považujete za náročné pracovat s lidmi?				
Máte pocit, že při práci se studenty a rodiči víc dáváte, než dostáváte?				
Čím dál, tím více se nemůžete dočkat konce pracovní doby, abyste mohl/a jít domů?				

Zdá se vám, že už nemáte tolik nadšení a energie, kolik jste měl/a dříve?				
Máte pocit ztráty iluze – nedostatek něčeho, pro co byste se mohl/a nadchnout?				
Máte pocit, že nejste dostatečně odměňován/a a ceněn/a?				
Častěji se napijete alkoholu nebo si berete prášky na spaní, aby vám bylo lépe a abyste lépe zvládl/la každodenní stresové situace?				
Často se ptáte sám/a sebe: „Proč se namáháš? Je to všechno k ničemu?“				

Vzor pro formulář informovaného souhlasu účastníka výzkumu

Informovaný souhlas účastníka výzkumu:

Vážený pane, vážená paní,

v souladu se zásadami etické realizace výzkumu¹ Vás žádám o souhlas s Vaší účastí ve výzkumném projektu v rámci bakalářské práce.

Název projektu:

Řešitel projektu:

Název pracoviště:

Vedoucí práce

Cíl výzkumu

Popis výzkumu:

.....

datum a podpis řešitele projektu

Prohlášení a souhlas účastníků s jejich zapojením do výzkumu:

Prohlašuji a svým níže uvedeným vlastnoručním podpisem potvrzuji, že dobrovolně souhlasím s účastí ve výše uvedeném projektu a že jsem měl/a možnost si řádně a v dostatečném čase zvážit všechny relevantní informace o výzkumu, zeptat se na vše podstatné týkající se účasti ve výzkumu a že jsem dostal/a jasné a srozumitelné odpovědi na své dotazy. Byl/a jsem poučen/a o právu odmítnout účast ve výzkumném projektu nebo svůj souhlas kdykoli odvolat bez represí resp. mého dítěte.

Jméno a příjmení účastníka:..... Datum
narození:.....

Adresa trvalého bydliště
účastníka:.....

¹ Všeobecnou deklarací lidských práv, nařízením Evropského parlamentu a Rady (EU) č. 2016/679 o ochraně fyzických osob v souvislosti se zpracováním osobních údajů a o volném pohybu těchto údajů a o zrušení směrnice 95/46/ES (obecné nařízení o ochraně osobních údajů) a dalšími obecně závaznými právními předpisy (jimiž jsou zejména Helsinská deklarace přijatá 18. Světovým zdravotnickým shromážděním v roce 1964, ve znění pozdějších změn (Fortaleza, Brazílie, 2013), zákon č. 372/2011 Sb., o zdravotních službách a podmínkách jejich poskytování (zákon o zdravotních službách), ve znění pozdějších předpisů, zejména ustanovení jeho § 28 odst. 1, a Úmluva na ochranu lidských práv a důstojnosti lidské bytosti v souvislosti s aplikací biologie a medicíny: Úmluva o lidských právech a biomedicíně publikované pod č. 96/2001 Sb. m. s., jsou-li aplikovatelné).

Podpis účastníka:

Jméno a příjmení zákonného zástupce:Datum
narození:.....

Adresa trvalého bydliště zákonného
zástupce:.....

Vztah zákonného zástupce k účastníkovi:.....

Podpis zákonného zástupce:.....

Příloha č. 3., Rozhovor s respondentem č.1., pan Martin

1) Co je pro Vás v zaměstnání největším stresorem?

Baví Vás Vaše práce? Těšíte se do školy?

„Svoji práci, tedy práci učitele na SŠ i na ZŠ, ale i přednáškovou činnost na seminářích VŠ v rámci španělské kultury mám vcelku rád. Jsou dny dobré a dny lepší, těch lepších je mnohem více.“

„Nejsem sice dobrý učitel a nebaví mě být učitelem, ale spíše „průvodcem“ studentů a žáků a jakýsi koordinátor jejich poznávání.“

Naplňuje Vás sestavování různých činností pro žáky a nové moderní metody a formy výuky?

„Bez vymýšlení projektů a nových činností od testů až po exkurze a zájezdy by mě to asi nebavilo vůbec. Tedy jde o to, že výuka by neměla být jednotvárná (knihy – cvičení – test – známka), ale jakýsi „projekt poznávání“.

Kolik času věnujete vlastní přípravě hodin?

„Příprava na vyučování – ani ta totiž není přesná, je spíše nahodilá. Čím více se totiž držíme plánu, tím více se mu podřizujeme a nepracujeme s nahodilostí či problémem. Prostě vše nejde podle plánu, a pokud ano, tak je to zázrak, a tak s tím musím počítat. A právě taková činnost a nahodilost je skvělá, neustále je něco řešit, diskutovat, upravovat.“

Jaké vztahy, z Vašeho pohledu, panují na pracovišti mezi kolegy a vedením?

„Největší problém? Spíš kolegové – kteří pracují tradičně a mají pocit, že jsem málo přísný, protože mě osobně nezáleží na známkách, a to je velký problém.“

„Pokud studenta něco baví a chodí do školy beze strachu a těší se na předmět a dokonce i na testy, a má dobré známky, tak učitel je podle mnoha kolegů špatný a málo důsledný a málo přísný a kazí profil vyučujícího na Gymnáziu a SŠ.“

Jak vnímáte množství administrativní práce spojené s Vaším zaměstnáním?

„Pravdou je, že je například s projekty poněkud větší administrativa (zajištění lidí, odměn, námětů, pravidel pro hodnocení, administrativa s exkurzemi), ale to k tomu patří. Možná, že učitelé, kteří jen otevřou knihu a napíšou výklad na tabuli, mají méně práce, ale není to pro mě záživné.“

„Stres v zaměstnání je velký, čas a nestíhání termínů. Ale zatím se to dá zvládat. Je to takový malý, velký adrenalin.“

„A změny? Nevím, spíše mám pocit, že si to dělám složitější. Každý rok prezentace studentů, nový projekt, nové výukové materiály a testy, změna je vždy podle studentů a podle jejich stresu. Asi to mě baví účelně používat změny tak, aby se vše stihlo podle plánů.“

Jak vnímáte spolupráci s rodiči žáků?

„Problém je v tom, že společnost a studenti jsou příliš individuální a snaží se být osobnostmi se vším všady, tedy mnohdy na úkor těch druhých. Takové malé České sobectví ve smyslu „JÁ“.“

Uvažujete o změně zaměstnání?

„A to je opravdu i to, proč neustále přemýšlím o změně, ale spíše prostředí odejít jinam, třeba do Španělska, nebo Colombie či Argentiny, kde mojí metodou na školách spíše soukromých učí.“

„Nabídky do Prahy nebo i menších měst jsou, ale na malých městech by byl stejný problém, nebo bych musel na soukromé školy.“

„Ale taky si říkám „vivere militare est“, „žít znamená bojovat.“ A tak už na malé změny nepomýšlím. A naivně si říkám víc a víc, že mě studenti potřebují a tak dál budu vymýšlet projekty atd.“

Co považujete za velké stresory ve vašem zaměstnání?

„A stresory, když tuším, že se zase něco děje, tak občas procházka, občas trochu tequily, občas hezký film nebo kniha.“

2) Co Vám pomáhá ke zvládnání stresu?

Jaké máte zájmy? (hudba, sport, cestování, kultura, knížky, ruční práce, meditace apod.)

„Kniha o něčem z historie nebo politologie, nebo sociologie, filozofie. Procházka a přemýšlení a v noci si utřídit myšlenky a dobrý film.“

Která pracovní činnost vás nejvíce pohltí a vy zcela zapomínáte na okolí i pracovní stres?

„Začarovaný kruh. Neexistuje ani činnost, při které bych na starosti úplně zapomněl. Snad jedině řízení auta, tam se totiž musím soustředit na svět kolem sebe. Nejen na své starosti a problémy. Řekl bych, že řízení je takový relax a s řízením souvisí cestování.“

Rád cestuji, a pokud cestuji, tak si vždy odpočinu, protože nejím, jen piju kávu nebo limo a poslouchám skvělou hudbu. To mám opravdu rád.“

Využíváte k uvolnění a psychické relaxaci návykové látky nebo léky? (alkohol, prášky na spaní, cigarety apod.)

„Alkohol – opravdu výjimečně a malinko, raději dobrou kávu.“

Pomáhá Vám tzv. „vypovídat se“ svým přátelům nebo rodině?

„A promluvit si s rodinou? Možná dříve teď je to složitější, spíše lidé chtějí mluvit se mnou a já je poslouchám. Rád radím, sám si poradit neumím.“

Podstoupil/a jste odbornou pomoc? (terapie, psycholog, psychiatr apod.)

„Proto zatím není třeba ani psychologa, spíše mým kamarádem je opravdu práce a realizace projektů. A když nevyjdou, tak hurá na další, když vyjdou a povedou se, hurá na další.“

„Nedělám to pro seberealizaci, ale pro radost lidí. Ale upřímně, nečekám ani žádné díky.“

„Myslím, že v dějinách světa taková postava už byla, Alonso Quijano tedy Don Quijote de la Mancha.“

Máte k dispozici na pracovišti školního psychiatra/terapeuta? (Pokud ne, uvítal byste ho na škole?)

„Pro své studenty na všech školách bych doporučil nějakého psychoterapeuta. Z důvodu větší objektivnosti. My učitelé vidíme mnohdy „hlavu“ studentů zkresleně. Podle přísloví - sytý hladovému nevěří. Tak dost často se zmýlíme v hodnocení a tím se dopouštíme chyb.“

„Proto někdy si se studenty jen tak povídám o čemkoliv, potřebují to. Všichni někam strašně moc chvátají/chvátáme. A zapomíná se na porozumění, ale také na respekt a hlavně pokoru. Problém je, že mnoho učitelů a tím pádem i dětí a studentů vezmou výtky jako ataku, útok proti své vlastní osobě, a vyřešit to, nebo najít kompromis, nebo se jen omluvit, je velice obtížné. Tam chybí ten respekt a úcta jednoho před druhým, před sama sebou.“

3) Jakým způsobem na sobě stres pociťujete? (fyzicky i psychicky)

Máte nějaké fyzické příznaky stresu? (bolest hlavy, bolest břicha, nechutenství k jídlu, bolest kloubů apod.)

„Jak jsem se již zmínil stres = hodně jídla, někteří to mají obráceně. Asi teda většina, takže mi to nikdo nevěří.“

„S jídlem, bez sportu a bez spánku přichází obezita a vyšší krevní tlak. Zase už nejsem tak nervózní jako dříve (prý obézní lidé jsou více v klidu).“

„Obezita + stáří = tlak, jdu do hrobu, ale už se těším, že ze mě bude více popela a tím se více nasype v zimě na chodníky, aby to neklouzalo.“

Cítíte subjektivně nějaké psychické obtíže? (nesoustředěnost, nespavost, neklid v těle, roztřesenost, nervozita při vstupu do zaměstnání apod.)

„Žiju ve stresu a někdy mě to i baví, rád pracuji pod tlakem. To někdy člověk vymyslí i dobré věci.“

Pokud máte nějaké příznaky nebo obtíže, jsou pro Vás snesitelné a únosné? Pokud ne, jaká hledáte řešení?

„Na tu otázku nedokážu jednoznačně odpovědět. Asi pokaždé bych odpověděl jinak. Sám to nedokážu zhodnotit.“

„Mám málo času pro sebe a pro lidi kolem sebe. Nejsem dobrý učitel a moc mě ani nebaví učit, ale dělám to tak, aby to bavilo mě a lidi kolem. Ale to je to, proč nejsem „učitel“. Někteří kolegové/kolegyně o mně už dříve prohlásili, že neučím, že jen dětem vykládám nesmysly ze svého života apod. Alespoň na rozdíl od nich tím, že neustále někde jsem a něco tvořím, tak se setkávám s lidmi a tím se tvoří příběhy a tím mám co vyprávět i to dobré i to špatné.“

Příloha č.4., rozhovor s respondentkou č.2., paní Karolína.

Otázka č.1: Co Vás nejvíce stresuje v zaměstnání?

Baví Vás vaše práce? Těšíte se doškoly?

„Práci jsem si vybrala už na střední škole a už na střední škole jsem uvažovala o tom, že budu učit a myslím si, že tu motivaci, kterou jsem tenkrát měla, není o mnoho menší než teď. Ale je pravda, že za těch mnoho let, co učím, přicházím na věci, o kterých jsem neměla tušení. Práce mě pořád baví a pro žáky vymýšlet nové věci se snažím a dělám to, ale ne s tím úspěchem, který očekávám. Snažím se vymyslet blbinu, kterou dělám a abych se držela i plánů. Aby mi žáci dělali ve skupinách.“

Kolik času věnujete vlastní přípravě hodin?

„Málo času na přípravu na hodinu?“No, jak kdy. Je pravda, že přípravy, které jsme si dělala na začátku své praxe, teď použít vůbec nemůžu. Se to hodně mění, takže nemůžu používat přípravy, které jsem dělala v minulých letech, ale můžu vycházet z těch zkušeností, kterých z těch hodin mám. Takže už si dovedu představit, kolik času jim to zabere a učivo umím podat takovým způsobem, aby to pochopili. Ale stavba hodin je odlišná od toho, co bylo a záleží taky na třídě, kterou mám, protože každá ta třída funguje úplně jinak. A podle toho musím udělat ty hodiny. Někdy u toho strávím celý večer a někdy mě napadne při hodině blbina, která se chytí hned. Reaguju na to, jestli jsou unavení, otrávení.“

Jak vnímáte množství administrativní práce spojené s Vaším zaměstnáním?

„Třídní učitel. Řekla bych, že nás příliš zavalují rádoby zjišťujících dotazníků o úrovni školy, o úrovni hodin, o vztazích se žáky, o vztazích s učiteli, s ostatními i s rodiči. Na to odpovídáme každý rok a je to pořád stejný a nic se v tom nemění. My odpovídáme pořád na nějaké otázky. Neustále nás zásobují papírama. Jak to říct. Nastudování různých vyhlášek, a když děláme agendu, která se týká žáků, my to máme všechno v bakalářích, vypisujeme třídní knihy elektronicky ale i písemně. Dělali jsme to na dvakrát na začátku, teď už jen jednou. Stejně tak na žáky jsme vyplňovaly dvakrát evidenční listy (katalogové) elektronicky i písemně. A na začátku školního roku vyplňujeme dotazníky na žáky. To během

doby, kdy jsme v práci, nestíháme, takže to dělám hodně po večerech, takové vyplňování. Ani odpoledne nám na to nestačí.“

Vadí Vám nezájem některých žáků o učivo, jejich netečnost a drzost při hodinách i o přestávkách?

„Je pravda, že na žáky působí společnost a jsou odrazem své rodiny i společnosti a v dnešní době mají obrovský možnosti zájmů a to je odvádí od té školní práce. Trápí mě nezájem žáků a vadí to tím spíš, když si člověk pro ně připraví aktivitu, která by je mohla chytit a ona je vůbec nebaví. Nereagují na to. Asi i záleží na osobnosti učitele. A to mi vadí hodně, dotýká se mě to. Například, když jsem měla za kolegu suplovat anglický jazyk, připravila jsem si pro žáky aktivitu. Měli vyhledávat anglická slova v jednom poslechu. Ale nebavilo je to, nechtěli to dělat a dělali blbosti, protože věděli, že je to supl a nezajímalo je to. A přišel tam někdo, kdo to vůbec neučí. Takže to je stresující záležitost.“

Jak vnímáte spolupráci s rodiči žáků?

„Nepochopení ze strany rodičů, nedůvěra. Rodiče spíš mají málo času na žáky a vůči učiteli přejímají stanovisko těch žáků. Nevyslechnou názor učitele, ale rovnou přijdou a útočí. Útočí na způsob, jakým učíš, a přesto nemají srovnání a o tvou práci neví vůbec nic. Prodavačka nebo paní z kanceláře ti radí, jak by si své žáky měla učit. A že váš způsob vedení hodiny není správný. Nemají srovnání a nezeptají se a často začnou reagovat, až když je žák v nějakém průšvih. Říkají, že na vině není žák ani oni sami. Nebo mají přílišná očekávání.“

Co považujete za velké stresory ve vašem zaměstnání?

„Úplně největší stresorem je jednání s rodiči, neobjektivnost, nedůvěra, a protože jsem i starším ročníkem, tak i takovej nadhled vůči staršímu člověku, protože dneska v dnešní společnosti ve všem komu je víc jak 40, je starej a jeho názory jsou zastaralý a nefunkční, takže i tohle. Samozřejmě i z pohledu toho, že já jsem žena a otec je chlap, je tam cítit takový nadhled. Takže největším stresorem jsou rodiče. Druhým stresorem je způsob vedení školy. Protože já vím, že ten ředitel je vystaven velkému tlaku od zřizovatele nebo inspekce ale ten pocit, že se to vedení málo zastane svých učitelů a málo s nimi jedná na takové té upřímný rovině je čím dál tím horší. Dopřává se sluchu lidem, kteří se umí v každém povolání

„prodat“. To znamená, že umí o své práci hodně mluvit, ale té práce moc za nimi není. A přesto mají většího sluchu, protože kontrolní činnost toho ředitele je, že jim stačí, kdo co jim řekne, ne co si sami zjistí. A mezi učiteli se vytváří skupinky. Je tu velký nesoulad v pohledu na učení.“

Co by se mělo změnit, abyste se v práci cítil/a respektován/a? (vedení školy, přístup rodičů, přístup žáků, změny v zákoně apod.)

„Jak říkám, větší důvěra, trochu jiná kontrolní činnost, aby ředitelství pravdu vědělo, co se v tom kolektivu děje. Přístup rodičů a žáků se nezmění, to bude pořád stejné. Změny v zákoně, těžko říct. V téhle situaci (pandemie) se mi nelíbil přístup ministra školství. Jak přistupovali k výuce i k hygienickým opatřením, i k maturitám, jak přistupovali. A myslím si, že je malá podpora učňovského školství, že se preferuje maturita a ne všichni na to žáci mají a zhoršila se tak úroveň maturit. A myslím si, že když žákům nejde matematika, tak není dobrou cestou rušit maturitu z matematiky. To není správný.“

Uvažujete o změně zaměstnání?

„Vzhledem k tomu, kolik mi je a učím už dlouho 33 let i s mateřskou. Myslím si, že u mě už to nehrozí, že změním zaměstnání.“

Otázka č. 2: Co Vám pomáhá ke zvládnutí stresu?

Jaké máte zájmy? (hudba, sport, cestování, kultura, knížky, ruční práce, meditace apod.)

„Mám ráda hudbu, sport, cestování, čtu knížky. K odreagování mi pomáhá hudba, moje projížďky na kole, procházky. Vyčistím si tím hlavu. Nejraději mám, když chodím do práce a zpět pěšky. To je fajn. Psychicky si tak odpočinu. Horší je, když je hodně práce a tu procházku nestíhám. Cestování mám ráda hodně, člověk má tak nové zážitky.“

Která pracovní činnost Vás nejvíce pohltí a vy zcela zapomínáte na okolí i pracovní stres?

„U mě jako u ženské, tak určitě domácí práce, mytí oken nebo rytí na zahrádce, úplně normální fyzická práce. Odlíšná od toho, co dělám.“

Využíváte k uvolnění a psychické relaxaci návykové látky nebo léky? (alkohol, prášky na spaní, cigarety apod.)

„Prášky určitě ne. Ale je pravda, že mám takové uvolňovací chvílky se sklenkou vína večer, nevím, jestli to je návykové. Ale jsou dny, kdy na víno chuť nemám. Je to takový zvyk. Je to moje představa klidu, sklenička u knížky nebo u televize.“

Pomáhá Vám tzv. „vypovídat se“ svým přátelům nebo rodině?

„To je u mě hodně důležitý. Někomu to říct, ten svůj problém a slyšet potom názor, tak ti pomůže se na to podívat z jiného úhlu i nadhledu. Takže pro mě je to hlavní pomoc ve stresu. Sdělit to komukoliv. A mám hodně přátel z pedagogického kolektivu. Laik tolik mé problémy nepochopí, má zkreslené pohledy.“

Podstoupil/a jste odbornou pomoc? (terapie, psycholog, psychiatr apod.)

„Ne.“

Máte k dispozici na pracovišti školního psychiatra/terapeuta? (Pokud ne, uvítal byste ho na škole?)

„A školního psychiatra nemáme. Ale mám kamarádku, která má na škole školního psychiatra a říká, že velký rozdíl oproti dřívějšímu nevidí. Ale moje jiná kamarádka, tam u nich psycholog mají a velmi pomohl a tu pomoc uvítali. A spíše bych ho dala na školu kvůli dětem, aby ony mohly za ním docházet.“

Otázka č.3: Jakým způsobem na sobě stres pociťujete? (fyzicky i psychicky)

Máte nějaké fyzické příznaky stresu? (bolest hlavy, bolest břicha, nechutenství k jídlu, bolest kloubů apod.)

„Já na sobě určitě nespavost, nervozita, vnitřní neklid, nesoustředěnost a z toho asi i bolest hlavy. A pokud se řeší nějaká velká stresová situace, nemám ani hlad, mám žaludek na vodě.“

Cítíte subjektivně nějaké psychické obtíže? (nesoustředěnost, nespavost, neklid v těle, roztřesenost, nervozita při vstupu do zaměstnání apod.)

„Nesoustředěnost, nespavost to mám.“

Pokud máte nějaké příznaky nebo obtíže, jsou pro Vás snesitelné a únosné? Pokud ne, jaká hledáte řešení?

„Jsou to spíš okamžiky, kdy nechci nic dělat. Není to nic dlouhodobého. Moje práce je hodně různorodá.“

Příloha č.5., rozhovor s respondentkou č. 3., paní Šárkou

1) Co je pro Vás v zaměstnání největším stresorem?

Baví Vás Vaše práce? Těšíte se do školy?

„Práce mě baví, do školy se většinou těším.“

Naplňuje Vás vymýšlení různých činností pro žáky a nové moderní metody a formy výuky?

„Ano, baví mě vymýšlet jiné možnosti, zapojovat do výuky současné dění ve světě i v okolí.“

Kolik času věnujete na vlastní přípravu hodin?

„To je velmi různé. Na některou se připravuji průběžně po chvílích i několik dní, na jinou třeba jen 20-30 minut. Pokud si připravuji nějaké speciální pomůcky tak třeba dvě hodiny.“

Jaké vztahy, z Vašeho pohledu, panují na pracovišti mezi kolegy a vedením?

„Na pracovišti máme vztahy výborné, pracujeme spolu už několik let a vycházíme si vstříc.“

Jak vnímáte množství administrativní práce spojené s Vaším zaměstnáním?

„Administrativa mě obtěžuje, často nevidím její smysl.“

Vadí Vám nezáměr žáků o učivo, jejich drzost při hodinách i o přestávkách?

„Samozřejmě vadí. Je to pár jedinců a naruší celou hodinu.“

Jak vnímáte spolupráci s rodiči žáků?

„S rodiči se spolupracuje většinou dobře, jen se jim nedá všechno věřit.“

Jakým způsobem reagujete na působení stresorů?

„Snažím se odreagovat a zabývat se něčím užitečným, smysluplným, příjemným.“

Co by se mělo změnit, abyste se v práci cítil/a méně ve stresu a napětí? (vedení školy, spolupráce s kolegy, přístup rodičů, přístup žáků, změny v zákoně apod.)

„Přístup některých rodičů i dětí ke vzdělávání, větší prestiž povolání učitele.“

Uvažujete o změně zaměstnání?

„Občas ano.“

2) Co Vám pomáhá ke zvládnání stresu?

Jaké máte zájmy? (hudba, sport, cestování, kultura, knížky, ruční práce, meditace apod.)

„Sport, kultura, cestování a turistika, práce na zahrádce, luštění křížovek.“

Která pracovní činnost vás nejvíce pohltí a vy zcela zapomínáte na okolí i pracovní stres?

„Asi nic.“

Využíváte k uvolnění a psychické relaxaci návykové látky nebo léky? (alkohol, prášky na spaní, cigarety apod.)

„Ne.“

Pomáhá Vám tzv. „vypovídat se“ svým přátelům nebo rodině?

„Samozřejmě.“

Podstoupil/a jste odbornou pomoc? (terapie, psycholog, psychiatr apod.)

„Ne.“

Máte k dispozici na pracovišti školního psychiatra/terapeuta? (Pokud ne, uvítal byste ho na škole?)

„Ne. Nevím, nemám žádné zkušenosti.“

3) Jakým způsobem na sobě stres pociťujete? (fyzicky i psychicky)

Máte nějaké fyzické příznaky stresu? (bolest hlavy, bolest břicha, nechutenství k jídlu, bolest kloubů apod.)

„Migrény, únava.“

Cítíte subjektivně nějaké psychické obtíže? (nesoustředěnost, nespavost, neklid v těle, roztřesenost, nervozita při vstupu do zaměstnání apod.)

„Ne.“

Pokud máte nějaké příznaky nebo obtíže, jsou pro Vás snesitelné a únosné? Pokud ne, jaká hledáte řešení?

„Zatím řeším vše vlastními silami.“