



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

Bakalářská práce

# Náročné situace a stres v profesním životě učitele střední školy

Vypracovala: Mgr. Eva Lišková  
Vedoucí práce: Mgr. Luboš Krninský

České Budějovice 2017

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

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě 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 toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

Mgr. Eva Lišková

V Českých Budějovicích dne 18. dubna 2017

Mé srdečné poděkování patří především panu vedoucímu mé bakalářské práce Mgr. Luboši Krninskému za vstřícnost, odborné a cenné rady, metodické vedení a trpělivost. Děkuji i vedení a pedagogům jedné střední školy, kteří mi umožnili realizaci empirické části mé práce.

## **ABSTRAKT**

Tématem mé bakalářské práce jsou náročné situace a stres v profesním životě učitele střední školy. Cílem práce je analýza příčin a způsobů prožívání zátěžových situací. Teoretická část se zabývá definicí stresu, projevy stresu u člověka, stresory, stresem učitelů, způsoby vyrovnávání se se stresem, náročnými životními situacemi a rozbořením syndromu vyhoření.

V praktické části jsem se zaměřila na výzkum mezi pedagogy na jedné ze středních škol v jihočeském kraji. Cílem výzkumu bylo zjistit, jak jednotliví pedagogové zvládají nastalý stres.

## **ABSTRACT**

The subject of my thesis is challenging situations and stress in the professional life of secondary school teachers. The aim of my thesis is to analyze what causes these stressful experiences and experiences of these stressful situations. The theoretical part deals with the definition of stress, the symptoms of stress in humans, the stressors, the stress on teachers, ways of coping with stress, difficult life situations and the analysis of burnout.

In the practical part I have focused on research among teachers at a secondary school in South Bohemia. The aim of the research is to determine how individual teachers manage and cope with stress.

# OBSAH

Úvod.....	6
1. Stres.....	6
2. Projevy stresu u člověka.....	8
3. Stresory v pracovních vztazích.....	10
4. Stres učitelů.....	12
5. Vyrovnávání se se stresem.....	14
6. Změny nálad u učitelů.....	18
7. Náročné životní situace.....	18
8. Vyhoření (burn-out).....	20
8.1 Odlišení syndromu vyhoření od jiných negativních psychických stavů.....	24
9. Praktická část.....	26
9.1 Rozhovor.....	26
9.2 Dotazník.....	26
9.3 Respondenti.....	28
9.3.1 Milan.....	28
9.3.2 Eva.....	29
9.3.3 Jana.....	31
9.3.4 Pavel.....	33
9.3.5 Helena.....	34
9.3.6 Lukáš.....	36
9.3.7 Darja.....	37
9.3.8 Zdenka.....	39
9.3.9 Gabriela.....	40
9.3.10 Kateřina.....	42
Závěr.....	44
10. Seznam použité literatury.....	45

# ÚVOD

Téma mé bakalářské práce zní: Náročné situace a stres v profesním životě učitele střední školy. Vybrala jsem si ho proto, že na střední škole pracuji a domnívám se, že ve stresových situacích se učitelé během vzdělávacího procesu nacházejí.

V teoretické části své práce se zaměřím na příčiny vzniku stresových situací. Učitelé totiž pracují s jedinci, kteří teprve hledají své místo v životě a velice často se s názory svých učitelů neztotožňují. A toto může být jeden z mnoha startovacích momentů pro vznik stresové situace. Je evidentní, že příčin vzniku stresu u učitelů středních škol je více a odvíjejí se také od individuality učitele.

Dále bych se chtěla zaměřit na to, jaké mechanismy učitelé používají nebo mohou použít při řešení nastalých stresových situací. Vycházím jednak z odborné literatury, vlastních zkušeností, a také hlavně ze zkušeností svých kolegů. Domnívám se totiž, že nelze stanovit jednoduchý vzorec pro zvládnutí stresových situací, podobně jako nelze jednoznačně stanovit příčiny stresu, pro každého pedagoga.

Hlavními otázkami mé empirické části jsou: Jak probíhá proces vyrovnávání se s náročnými situacemi u oslovených pedagogů? Jak se oslovení vyučující vyrovnávají se stresem a náročnými životními situacemi? Jak souvisí strategie zvládnutí stresu dle SVF 78 s konkrétními postupy oslovených vyučujících? Cílem práce je analýza příčin a způsobů prožívání či zvládnutí zátěžových situací.

## 1. STRES

Slovo „stres“ pochází z anglického stress, které vzniklo z latinského slovesa stringere, což znamená „utahovat, stahovat, zdrhovat“ smyčku kolem krku odsouzence. Můžeme tím ale také rozumět „být vystaven nejrůznějším tlakům“ a proto „být v tísní“.

Stresem rozumíme změny, které vznikají v psychologických regulačních mechanismech a činnostech, jako reakce na působení různých stresorů (podnětů), k nimž dochází při stresových situacích.

O definici stresu se jako první pokusil fyziolog Hans Selye, podle kterého „Stres je nespecifická (tj. nastávající po různých zátěžích stereotypně) fyziologická reakce na jakýkoli nárok na organismus kladený.“ Jako první také použil pojem „rozměr stresu“ a označil jeho dva protikladné póly: *distres* (negativně působící stres), který je používán pro nejnejpříznivější stresové situace a *eustres* (kladně působící stres), stres triumfu, radosti z dosaženého cíle, z výhry, nebo z efektivní práce a života.<sup>1</sup>

Selye používal termín „generalizovaný adaptační syndrom“ k popisu obecného způsobu, kterým je naše tělo nuceno se adaptovat na události každodenního života. Dospěl přitom k poznání, že ačkoli každý z nás má schopnost se přizpůsobovat, existují hranice, za které jít nedokážeme. U každého člověka jsou však jinde.<sup>2</sup>

Stres je druhem psychofyzické reakce na vnější a vnitřní zátěž (stresory). Dostane-li se člověk do stresu, zvýšená hladina hormonu nadledvinek burcuje mozek k pohotovosti. Ten vyvolá produkci stresových hormonů adrenalinu a noradrenalinu a v důsledku toho začne tělo ovládat sympatický nervový systém. Plíce pracují intenzivněji, srdce bije rychleji, stoupá krevní tlak atd. Vše se mobilizuje a tělo se připravuje na útok nebo útěk. Zároveň nastupují psychické reakce jako strach, hněv, nebo agrese. Pokud se člověk se stresovou situací nevyopádá ve fázích poplachu a odporu, dojde ke zhroucení přizpůsobovacího systému a organismus se dostane do stavu vyčerpání.<sup>3</sup>

Stres může být chápán jako silná frustrace, která vzniká tehdy, působí-li na člověka nadměrně silný podnět dlouhou dobu nebo ocitne-li se v nesnesitelné situaci, jíž se nemůže vyhnout a setrvává-li se v ní.<sup>4</sup>

„Stav organismu vznikající vzájemným působením vnějších zátěžových vlivů (očekávání jisté události, hrozba, extrémní zatížení po fyzické, nebo psychické stránce, duševní trauma,

---

<sup>1</sup> BÁRTOVÁ, Z. *Jak zvládnout stres za katedrou*. 1. vydání. Brno: Computer Media, 2011. s. 10

<sup>2</sup> KUŠIAK, I. – KUŠIAKOVÁ, H. *Jak překonat stres*. 1. vydání. Praha: Reader' Digest Výběr, 2012. s. 16

<sup>3</sup> HENNIG, C. – KELLER, G. *Antistresový program pro učitele*. 1. vydání. Praha: Portál, 1996. s. 19

<sup>4</sup> NAKONEČNÝ, M. *Encyklopedie obecné psychologie*, 2. vydání. Brno: Academia, 1998. s. 40

nemoc) a schopnosti člověka odolat této zátěži. Výsledkem je vnitřní stav člověka, který je buď přímo něčím ohrožován, nebo takové ohrožení očekává a přitom se domnívá, že jeho obrana proti nepříznivým vlivům není dostatečně silná. Stres můžeme dělit podle intenzity (nadměrný, tzv. hyperstres a nízký, zatím zvládnutelný tzv. hypostres), kvality (kladně působící, tzv. eustres a záporně působící, tzv. distres), způsobu zvládnání apod.<sup>5</sup>

Hovorově je chápán jako choroba století, jako termín všeobecně používaný pro konflikt, úzkost, frustraci, vyšší aktivaci a situace nepříjemně pociťované vůbec.<sup>6</sup>

Stres je nadměrná fyzická nebo psychická zátěž organismu a odpověď organismu na ni.<sup>7</sup> Škodlivé je pro člověka pouze překročení určité individuální hranice, kdy se normální stres stává distresem.

Když jsme ve stresu, máme často tendenci dávat si za vinu, že se něco pokazilo, přestože to není naše chyba. Zvláště, když žijeme o samotě nebo pracujeme mimo domov, je snadné ztratit nadhled a začít o sobě pochybovat. Také nuda může vyvolat negativní pohled na svou osobu, stejně jako přílišné zahledění do vlastního ega.

## 2. PROJEVY STRESU U ČLOVĚKA

Přehled subjektivních pocitů, které prožíváme ve stresové situaci, nám pomáhá stres poznat a také zvládnout. Jedná se o změny tělesných pochodů (zrychlení tepů, bušení srdce, kolísání krevního tlaku, zrychlení dechu), změny vzezření (zblednutí, zrudnutí, pot, pocení dlaní, celkové pocení, pocit horka nebo chladu, třepání očima), důsledky tělesných dysfunkcí (pomalé a nejisté pohyby, točí se hlava, pocit mdloby a celkové slabosti, žaludeční slabost, průjem, podlamování kolen, nervozita, třesení rukou, či celkové třesení, křeče v žaludku, na prsou nebo v hrdle), změny v hlase (malátná řeč, přeříkávání, hlas se třese, přeskakuje, vyšší hlas než obvykle, příliš tichá, hlasitá, pomalá, rychlá, zbrklá mluva, koktání), ztráta řečnické

---

<sup>5</sup> MAREŠ, J. – PRŮCHA, J. – WALTEROVÁ, E. *Pedagogický slovník*. 3. vydání. Praha: Portál, 2001. s. 230 - 231

<sup>6</sup> HARTL, P. – HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. 1. vydání. Praha: Portál, 2000. s. 568

<sup>7</sup> HÁJKOVÁ, E. *Rétorika pro pedagogy*. 1. vydání. České Budějovice: Grada, 2011. s. 162



perspektivy (odbíhání od tématu střídání témat, nevhodný slovosled, zapomínání, nelogická spojení vyjádření do vět, vypouštění části spojení).<sup>8</sup>

Stres nás provází od narození, a ke stresové reakci organismu dochází př. při jeho setkání s jakýmkoliv podnětem, který na organismus působí. Toto střetnutí přivádí organismus do stádia pohotovosti a připravenosti k „boji“, nebo k „úteku“. Jedná se o všeobecný adaptační syndrom, který se skládá ze tří fází: 1. Poplachová reakce (tělo mobilizuje energii potřebnou pro rychlou soustředěnou akci), 2. Rezistence (stav pohotovosti a vypětí organismu, kdy by mělo být cílem zklidnění, a to i přesto, že se nepodaří překážku či problém vyřešit), 3. Vyčerpání – objevují se příznaky deprese, úzkostná porucha nebo psychosomatické onemocnění. Nastává fáze dekompenzace (objevuje se vážnější onemocnění, které je zapotřebí léčit).<sup>9</sup>

Projevuje se stres odlišně u mužů a žen? Na ženy často působí větší množství stresorů zároveň a mnohdy nelze oddělit jeden od druhého (mateřská role, domácnost, partner, kariéra). Stresová zátěž se projevuje na zdraví žen. Ženy, které mají rády větší aktivitu, jsou i přes pracovní vytížení v psychické pohodě díky tomu, že mají lepší sociální kontakty, mají vyšší sebevědomí a vyšší úroveň sebemotivace.

Muži reagují ve stresu spíše agresivně, mají sklon k hyperaktivnímu jednání – musí vyvíjet nějakou činnost, aby se uklidnili. Mužům chybí také dostatečná sebekontrola. Častěji podléhají alkoholu, pokud stresová zátěž trvá delší období. Narozdíl od žen hledají chyby spíše ve svém okolí, než u sebe.

Zmiňovaný způsob chování je patrný také u učitelů, ikdyž věkově starší muži stresové situace zvládají už hůře, a proto často, než by aktivně čelili stresové situaci, ze školství odcházejí.

Mnohé naše způsoby chování a jednání ve stresu jsou naučené, získané v dětství, nikoliv rozdílem biologického pohlaví. Proto se můžeme naučit metodám, jak stresu čelit daleko lépe, než jsme zvyklí.<sup>10</sup>

---

<sup>8</sup> HÁJKOVÁ, E. *Rétorika pro pedagogy*. 1. vydání. České Budějovice: Grada, 2011. s. 163 - 164

<sup>9</sup> BÁRTOVÁ, Z. *Jak zvládnout stres za katedrou*. 1. vydání. Brno: Computer Media, 2011. s. 14 - 15

<sup>10</sup> BÁRTOVÁ, Z. *Jak zvládnout stres za katedrou*. 1. vydání. Brno: Computer Media, 2011. s. 47 - 48

Jedním ze základních předpokladů pohody je pocit, že máme svůj život pod kontrolou. Podle mnoha studií je vědomí, že jsme uspokojivým způsobem schopni ovlivňovat svět kolem nás, dobré pro imunitní systém i pro srdce. Pocit nedostatečné kontroly – nebo žádné – je jednou z hlavních příčin stresu. Proto je velmi důležité nenechat ovlivňovat stav naší mysli a organismu zevnější, nebo alespoň ne do větší míry. Pro některé jedince je snazší zůstat v krizové situaci v klidu než pro jiné, zvládat náročné životní úkoly, problémy a úzkost lépe se však může naučit každý z nás.<sup>11</sup>

### 3. STRESORY V PRACOVNÍCH VZTAZÍCH

Určitá míra pracovního stresu je normální a přirozená. Každá práce, i ta, kterou máme velmi rádi, má své náročné či stresující prvky. Mírný stres, především ten vytvářející náročné termíny, může být navíc prospěšný. Nutí nás totiž k tomu, abychom se sebe vydali to nejlepší. Týká se to především těch, kteří zápasí se sklonem rozptýlovat se, opomíjet své priority nebo své úkoly odkládat.

Vedle mírného či pozitivního stresu však existuje i zátěž vznikající tehdy, jsou-li požadavky, jež na nás práce klade, nad naše možnosti. Podobný je stres pramenící ze situací, které se vymykají naší kontrole.<sup>12</sup>

Mezi rizikové faktory pracovního stresu patří např. obavy ze ztráty pracovního místa, snížení ochrany proti výpovědi, krácení dovolené, více přesčasů, práce na zkrácený úvazek, smlouvy na dobu určitou, dlouhá pracovní doba a rostoucí intenzita práce, rostoucí emocionální náročnost práce, nebo neslučitelnost zaměstnání a soukromého života.

Mezi stresové faktory v zaměstnání lze zařadit např. 1. zvýšená pracovní zátěž (množství vyučovacích hodin, krátké přestávky mezi hodinami, organizační přesuny, zvýšený počet žáků ve třídách, problémoví žáci, přehnaný perfekcionalismus, nevhodné prostory tříd, nedostatečná vybavenost, vyšší hladina hluku zvenčí, špatné osvětlení, nevhodné pracovní podmínky atd.), 2. nedostatek samostatnosti (množství kontrol, nemožnost nebo obtížnost

---

<sup>11</sup> KUŠIAK, I. – KUŠIAKOVÁ, H. *Jak překonat stres*. 1. vydání. Praha: Reader's Digest Výběr, 2012. s. 19

<sup>12</sup> URBAN, J. *Přestaňte se v práci stresovat*. 1. vydání. Praha: Grada. 2016. s. 11

samostatně pracovat, při řešení konfliktů se učitel musí podvolit vůli ředitele, veřejnosti, nebo nechat mnohých učitelů cokoliv měnit), 3. nedostatek uznání, ocenění (řada vedoucích, ředitelů škol má pocit, že není třeba podřízené chválit či jinak je podpořit v jejich činnosti, což vede ke stresu, ne-li až k syndromu vyhoření, nedostatek uznání od rodičů i od nadřízených se projevuje jako příčina stresu. Každý ředitel školy by měl vědět, že čím méně se učitel cítí podporován ze strany školy, tím větší je u něj pravděpodobnost vzniku stresu a syndromu vyhoření), 4. špatný kolektiv (projevuje se vzájemná nevraživost, neochota pomoci jeden druhému, věkový rozdíl mezi členy učitelského sboru, kdy starší učitelé obtížně přijímají názory a způsob výuky mladších kolegů), 5. nespravedlnost (emocionální prožívání nespravedlivého hodnocení, různé strategie nadržování: kamarádský vztah ředitele s jedním z kolegů, tzv. bratříčkování atd., nespravedlivé hodnocení učitelů na veřejnosti), 6. konflikt hodnot (vlastní hodnoty jsou v rozporu s hodnotami týmu, vedoucího, rodičů, kolegů, žáků).

Velmi důležité jsou i faktory osobnostní. Sem spadá v první řadě typ osobnosti (typ úzkostný, odolný, smíšený, rozvážný, zbrklý), odolnost jedince (její míra má ryze individuální charakter), vnitřní motivátory (pozitivním ziskem je to příjemné, které po naší činnosti následuje př. prémie, uznání, pochvala, kompliment apod., ziskem negativním rozumíme př. bolest hlavy (negativní situace), kterou odstraníme použitím prášků, tím dojde k negativnímu zisku.<sup>13</sup>

Pracovní vztahy potřebují nutně investice do vztahů. Těmito investicemi jsou například všímavost k druhým, ochota jim naslouchat, porozumět, ocenit je, vzpomenout si na jejich narozeniny, ale i vyslechnout jejich kritiku, otevřeně si s nimi promluvit o problémech, který je mezi námi, naučit se říkat, co sami potřebujeme a cítíme, ale zároveň i naslouchat tomu, co druzí potřebují, v případě konfliktů se naučit uzavírat kompromisy a další.<sup>14</sup>

Důležité je si vždy kolem sebe vytvářet takové životní prostředí, ve kterém se cítíme dobře a kde si můžeme po práci odpočinout. V zaměstnání i mimo ně se tak snažíme eliminovat nadměrný hluk, teplo, vibrace a další fyzikální či chemické podmínky, které svým působením vyvolávají stresovou reakci. Při dlouhodobějším fyzickém nebo psychickém zatížení zařazujeme více přestávek nebo obměňujeme postupy práce atd. Problémem je také zvládání

---

<sup>13</sup> BÁRTOVÁ, Z. *Jak zvládnout stres za katedrou*. 1. vydání. Brno: Computer Media, 2011. s. 32 – 36

<sup>14</sup> PRÁŠKO, J. – PRÁŠKOVÁ, H. *Asertivitou proti stresu*. 1. vydání. Havlíčkův Brod: Grada, 1999, s. 28

času, kdy neschopnost některých lidí organizovat vlastní čas zasahuje výrazně nejen do života jejich, ale i blízkého okolí (rodina, přátelé atd.).<sup>15</sup>

V pracovním životě bychom měli mít na paměti pár rad, které by nás měly ochránit od projevu stresu. V první řadě bychom se neměli nechat přinutit přijmout takový časový rozvrh nebo termín, které bychom nedokázali zvládnout bez zbytečného přepínání. Při plánování musíme být realističtí a nevynechávat své vlastní potřeby. Každý by se měl naučit říkat ne. Práce by neměla zasahovat do času věnovaného a určeného odpočinku a životním radostem. Důležité je také nezapomínat chválit sám sebe. I v práci bychom neměli mít pocit viny, když relaxujeme, odpočíváme, nebo si uděláme čas „pro sebe“. Není vhodné zanedbávat své vztahy, které nám poskytnou podporu a pocit bezpečí, či se nechat příliš unavit. To se problémy budou zdát větší, než ve skutečnosti jsou. Nadhled ve všech stresových situacích, a to nejen ve pracovní sféře, nám dodá smysl pro humor.<sup>16</sup>

## 4. STRES UČITELŮ

„Stres související s výkonem učitelské profese, jehož hlavními zdroji jsou podle počtu empirických výzkumů žáci se špatnými postoji k práci a vyrušující, rychlé změny vzdělávacích projektů a organizace školy, špatné pracovní podmínky včetně osobních vyhlídek na zlepšení postavení v práci, časový tlak, konflikty s kolegy a pocit, že společnost nedoceňuje práci učitele. Je-li učitel pod vlivem stresu, snižuje to kvalitu jeho výkonu tím, že ztrácí uspokojení z práce a motivaci a zhoršují se jeho vztahy se žáky ve třídě. Podle výzkumů značná část učitelů prožívá často stres. Pro boj proti stresu je důležité odstraňovat jeho příčiny, pokud je to možné, užívat různých relaxačních technik tam, kde příčiny nemůže jednotlivec ovlivnit, bránit se burnout efektu apod.“<sup>17</sup>

Co způsobuje stres ve školách? Především je to příliš velký počet žáků na jednoho učitele, dále velký počet hodin, které musí ve třídě trávit a málo času na uvolnění. Bývá to také neadekvátní vedení, které je často byrokratické, nepružné a mnohdy se řídí zastaralými

---

<sup>15</sup> BARTONÍČKOVÁ, K., et al. *Občanský a společenskovědní základ*. 1. vydání. Brno: Computer Press, 2011. s.29

<sup>16</sup> KUŠIAK, I. – KUŠIAKOVÁ, H. *Jak překonat stres*. 1. vydání. Praha: Reader's Digest Výběr, 2012. s. 38

<sup>17</sup> MAREŠ, J. – PRŮCHA, J. – WALTEROVÁ, E. *Pedagogický slovník*. 3. vydání. Praha: Portál, 2001. s. 231

metodami. Učitelé musejí trávit příliš času administrativními úkoly a papírováním. Někde také chybí společenský styk a vzájemná podpora mezi kolegy. Významným stresovým faktorem jsou také třídy, které mají větší množství problematických a těžce kontrolovatelných žáků.<sup>18</sup>

Když se učitelé cítí rozzlobení, deprimovaní, nervózní a zklamaní, když cítí úzkost nebo napětí v důsledku nějaké skutečnosti, která souvisí s jejich pedagogickou praxí, označujeme tento stav jako „učitelský stres“. O učitelském stresu se již mnoho let hodně mluví a zaměřují se na něj četné výzkumy. Ukazuje se, že většina učitelů občas určitý stres pociťuje a že značný počet učitelů (asi jeden ze čtyř) prožívá velký stres poměrně často.<sup>19</sup>

V povolání učitele se nejčastěji setkáváme se dvěma základními typy stresorů a to stresory motivované interpersonálními vztahy (ředitel – učitel, učitel – učitel, učitel – rodiče žáků, učitel – žák) a stresory motivované profesní nepřipraveností učitele (nedostatečná oborová připravenost, nedostatečná pedagogicko-psychologická připravenost).<sup>20</sup>

Psychickou zátěž učitelské práce lze definovat v několika rovinách: percepční (permanentní kontrola žáků, práce s vysokými nároky na pozornost), kognitivní (nároky na myšlení, využívání odborných poznatků, rychlé řešení problémů), emocionální (kontrola emocí, udržování emoční atmosféry, osobní vztahy k žákům), sociální (vnucená úroveň sociálního tlaku, povinnost sociálního vedení, nároky na komunikaci), seberegulační (nutnost introspekce, sebehodnocení, sebevýchova, sebepojetí). Psychickou zátěž učitelské práce umocňuje souhrnný vliv těchto faktorů a dynamika reálného stavu školního prostředí. Sami učitelé vnímají jako nejvýznamnější stresory ve vlastní práci zvládnutí kázně, nedostatek sociální opory od kolegů a od vedení školy, chybějící podporu rodičů a zejména časový tlak.<sup>21</sup>

Krajním důsledkem dlouhodobého psychického tlaku a časové i fyzické zátěže v učitelské práci je profesní vyhasínání. Jeho výsledný stav je označován jako syndrom vyhoření (burnout efekt). Jako nejrizikovější se jeví emocionální oblast. Přesto se ukazuje, že psychické vyhoření není v učitelství obecně vyšší než v jiných profesích.<sup>22</sup>

---

<sup>18</sup> RHEINWALDOVÁ, E. *Dejte sbohem distresu*. 1. vydání. Praha: Skarabeus. 1995. s. 122 - 123

<sup>19</sup> KYRIACOU, CH. *Klíčové dovednosti učitele*. 4. vydání. Praha: Portál. 2012. s. 154

<sup>20</sup> HÁJKOVÁ, E. *Rétorika pro pedagogy*. 1. vydání. České Budějovice: Grada, 2011. s. 165 - 166

<sup>21</sup> PRŮCHA, J. *Pedagogická encyklopedie*. 1. vydání. Praha: Portál. 2009. s. 405

<sup>22</sup> PRŮCHA, J. *Pedagogická encyklopedie*. 1. vydání. Praha: Portál. 2009. s. 406

Mnozí učitelé poukazují na to, že stresující je pro ně atmosféra, která vládne v učitelském sboru. Mezi největší problémy patří to, že není mnoho času ani příležitostí pohovořit si s ostatními kolegy o problémových žácích nebo celkové situaci v určité třídě. Pokud vzniknou konflikty v pedagogickém sboru, neřeší se otevřeně a ihned, ale jsou potlačovány. Často pak propukají znovu; chybí větší vstřícnost a otevřenost, chuť něco společně řešit. Existují různé názory na změny ve školství, neexistuje shoda v důležitých výchovných zásadách. Často také chybí podpora učitele ze strany vedení a kolegů při problematickém jednání se žáky nebo s rodiči.<sup>23</sup>

Pracovní stres vytváří začarovaný kruh. Působí-li častěji, snižuje učitelovu výkonnost, především proto, že zvyšuje únavu a výskyt chyb. Stává se i podhoubím pracovních sporů, které narušují spolupráci. Přetrvává často i po skončení práce, například po ukončení pracovního dne, či týdne.<sup>24</sup>

## 5. VYROVNÁVÁNÍ SE SE STRESEM

Rozumíme tím zvládnutí nebo zvládávání působícího stresoru, tj. nasazení sil k boji se stresem, přičemž se tu uplatňuje hledisko jednoty osobnosti a jejího životního prostředí. Zvládnutí stresu je nejen záležitostí postižené osoby, jejích osobnostních vlastností, ale i jejího, především sociálního zázemí (pomoc rodiny, přátel, spoluzaměstnanců aj.). Nejde pouze o řešení problému, ale o nasazení celé osobnosti.<sup>25</sup>

Úspěšné zvládání stresu zahrnuje užívání dvou typů strategií: techniky „přímé akce“ a „uvolňující“ techniky. U technik přímé akce je nejprve potřeba odhalit, co učitele stresuje a proč, a pak se rozhodnout pro opatření, která mohou příčiny stresu úspěšně řešit, např. když učitel zjistí, že nestihne včas opravit žákovské práce, možná pomůže jinak rozvrhnout čas. S některými zdroji stresu se však nelze vyrovnat technikami přímé akce. Přitom musí učitel umět používat uvolňující techniky. Označují se tak možnosti, které pomohou zmírnit pocit stresu, když jeho zdroj přetrvává. Zvlášť užitečné jsou duševní (mentální) techniky, jako

---

<sup>23</sup> BÁRTOVÁ, Z. *Jak zvládnout stres za katedrou*. 1. vydání. Brno: Computer Media, 2011. s. 83

<sup>24</sup> URBAN, J. *Přestaňte se v práci stresovat*. 1. vydání. Praha: Grada. 2016. s. 11

<sup>25</sup> NAKONEČNÝ, M. *Encyklopedie obecné psychologie*, 2. vydání. Brno: Academia, 1998. s. 41.

schopnost vidět věci v širší perspektivě, snaha nalézt v situaci humornou stránku, snaha odpoutat se od přílišného osobního a citového zaangażování v problému, sdílení svých obav a starostí s druhými apod. Pomoci mohou i materiální prostředky jako relaxace nebo možnost vypít o přestávce kávu a chvíli lehce konverzovat s kolegy. Důležité je také umění odpočinku po práci.<sup>26</sup>

Je potřeba osvojit si vhodný postoj k úzkostem provázejícím každodenní pracovní život učitele, aby se stal realističtějším ve svých očekáváních a odhadech, co je v každé naskytnuvší se situaci možné a co už je nemožné. Stejně důležité je umění smát se sám sobě. Smysl pro humor pomáhá zbavit se napětí, ale má také zřejmý vztah k sebepřijetí. Každý člověk musí poznat své vlastní reakce. Nelze vinit druhé lidi, naše reakce jsou naše věc a je potřeba je poznat a naučit se vyrovnat se s nimi. Je vhodné více zkoumat druhé lidi a méně ukvapeně jim přisuzovat motivy. Jakmile si učitel uvědomí, že lidé nejsou neustále zaměřeni na něj, bude schopen být ve svém přístupu mnohem objektivnější. Je nutné soustředit se na přesné vymezení povahy problému, zvážit alternativní způsoby, jak jej řešit, a pak uplatnit ten nejvhodnější. Lidé, kteří si ve stresových situacích uchovávají zaměření na problém, vykazují v takové situaci i po ní nižší úroveň deprese. Lidé se sklonem zaměřovat se ve stresu spíše na emoce než na problém, bývají méně úspěšní při jeho zvládnání. U lidí převážně zaměřených na emoce bývají mnohem prospěšnější strategie odpoutání (věnování se příjemným činnostem), než strategie ruminování (stále dokola vyprávět nebo přemýšlet o tom, jak je to těžké) a strategie negativního vyhýbání (věnovat se nebezpečným způsobům unikání, jako třeba pití a drogám, fyzickému hazardování, nebo agresivním výbojům proti druhým). Realističtější přístup k životu a větší míra sebepoznání jsou životně důležitými součástmi snižování úrovně stresu. Relaxace a meditace přinášejí vyrovnanost, která člověku umožňuje uvažovat o stresových situacích bez znepokojení. Nikdo by neměl mít pocit, že si musí stres nechat pro sebe. Prohovořit stres s kolegy nebo ředitelem, nám může velmi pomoci. Stres je závažný stav a kolegové by měli přispět porozuměním a podporou.<sup>27</sup>

K vyrovnání se se stresem v pracovní oblasti je nejlepší snížení počtu stresových situací během pracovního dne, zmírnění emočního vzrušení, které se se stresem dostavuje a současně

---

<sup>26</sup> KYRIACOU, CH. *Klíčové dovednosti učitele*. 4. vydání. Praha: Portál. 2012. s. 156

<sup>27</sup> FONTANA, D. *Psychologie ve školní praxi*. 1. vydání. Praha: Portál, 1997. s. 373 - 375

změna způsobu zacházení se stresovými situacemi, které nemůže člověk ovlivnit (např. změnou postoje, relaxačními cvičeními apod.).<sup>28</sup>

Nejběžnější jsou tři způsoby zvládnání stresových situací. Za prvé zaměření na změnu nebo odstranění vnějších podmínek vyvolávajících stres, pak také zaměření na změnu vnitřní, na eliminaci či reinterpretaci negativních emocí a za třetí zaměření na změnu významu situace pro jedince, na přehodnocení situace.<sup>29</sup>

Důležitým faktorem je také vytvoření zdravého životního stylu, tzn. zdravá výživa, sport, omezování alkoholu, drog, kouření atd. Základem je neustálé zvyšování fyzické kondice prostřednictvím pravidelného cvičení, vhodné stravy, střídání práce a odpočinku. Další strategií je osvojení si tzv. vyváženého vzorce života. Někteří lidé jsou zaměřeni především na práci, jiní zase na rodinu, přesto by se měli věnovat i ostatním oblastem aktivit v přiměřené míře. Oblasti aktivit jsou přitom spolu vzájemně provázané a vzájemně se podporují. Pracovní aktivity nám nepřinášejí jen peníze, ale také seberealizaci, tělesné aktivity napomáhají udržení kondice, intelektuální aktivity představují další vzdělávání v našem oboru, sociální aktivity rozvíjejí sociální dovednosti, kulturní aktivity rozvíjejí tvořivost jedince, duchovní aktivity dávají životu věřících lidí širší rozměr a rodinné aktivity pečují o rodinu jako o sociální jednotku.<sup>30</sup>

K vyrovnání se stresem přispívá třeba i zavedení rutiny (automatické činnosti snižují fyzickou i psychickou zátěž), používání techniky blokování času (pro každý úkol si určíme přesný čas, ať už denně, týdně, nebo měsíčně. To nás zbaví úzkosti z hledání času pro jeho splnění), zavedení dne mentálního zdraví (den určený pro pravý odpočinek a relaxaci, prázdniny neznamenají vždy jen relaxaci (tradiční dovolená není vhodná technika redukce stresu, protože může být sama velmi stresující), vyhýbání se změnám v době jiných významných změn (velké množství změn a přizpůsobování najednou škodí, je proto vhodné vyhnout se na čas dalším změnám a zařadit relaxační cvičení). Je vhodné vyhledávat alternativní cíle za znemožněné a nedostupné úmysly, ustanovit si priority, dobře hospodařit s časem, naučit se říkat NE a vyhnout se tak přetížení úkoly, delegovat část zodpovědnosti a práce, redukovat úkoly do zvládnutelných částí, udělat si seznam podpory druhých lidí, přijmout svoji

---

<sup>28</sup> HENNIG, C. – KELLER, G. *Antistresový program pro učitele*. 1. vydání. Praha: Portál, 1996. s. 39

<sup>29</sup> NAKONEČNÝ, M. *Encyklopedie obecné psychologie*, 2. vydání. Brno: Academia, 1998. s. 41

<sup>30</sup> BARTONÍČKOVÁ, K., et al. *Občanský a společenskovědní základ*. 1. vydání. Brno: Computer Press, 2011. s. 30



omylnost, určit si optimální hladinu stresu a vyhnout se opakovanému vystavování stresorům.<sup>31</sup>

Při vyrovnávání se se stresovými situacemi, bychom měli mít na paměti několik hlavních zásad. V první řadě bychom měli poznat, kde máme své hranice. Důležité je, jak velký stres zažíváme, a jak dlouho. Špatně zvládané napětí totiž poškozují psychické i tělesné zdraví, a proto je nezbytné vědět, kdy již překračujeme hranice dané našimi možnostmi. Druhým zásadním bodem je hledání rovnováhy mezi jednotlivými aspekty našeho života. Životně důležitý je správný rytmus střídání práce a odpočinku – je třeba organismus používat, ale i regenerovat a zároveň se nepřepínat v žádné oblasti. Pedagogická činnost vyžaduje mnoho úsilí v duševní sféře, proto by měl být odpočinek hlavně aktivní a manuální. Také bychom měli být schopni vypnout svoji stresovou reakci. Někakým způsobem se odreagovat, aby nedošlo k vyčerpání organismu a fyzickému či psychickému poškození např. něco si koupím, dám si něco dobrého, jdu se odreagovat, bavím se s přáteli atd. Poslední, avšak neméně důležitou zásadou vyrovnávání se se stresovými situacemi je umění kontroly vlastních reakcí. Schopnost mírnit své reakce na životní těžkosti pomáhá minimalizovat negativní tělesné a psychické dopady stresu. Řadu každodenních problémů, které vyvolávají stres nebo úzkost, je možné docela snadno vyřešit správným přístupem. Někdy stačí jednoduše změnit náš pohled na ně. Svoji osobnost změnit nemůžeme, ale když jí budeme dobře znát a chápat, můžeme se naučit bránit nečekaným krizím. Budeme-li vědět, co u nás vyvolává stres, nenecháme se snadno vyvést z míry.<sup>32</sup>

Velkou úlevu může také přinést použití některé z technik zmírňování stresu, jako třeba masáž, nebo nějaká forma terapie (hypnoterapie, canisterapie, hipoterapie, kolorterapie atd.)

---

<sup>31</sup> RHEINWALDOVÁ, E. *Dejte sbohem distresu*. 1. vydání. Praha: Skarabeus. 1995. s. 209 - 210

<sup>32</sup> KUŠIAK, I. – KUŠIAKOVÁ, H. *Jak překonat stres*. 1. vydání. Praha: Reader' Digest Výběr, 2012. s. 10-13

## 6. ZMĚNY NÁLAD U UČITELŮ

V psychice člověka se navzájem „vytěsňují dva protichůdné city“ (emoce). Je proto třeba posilovat kladné nálady a city, tzn. pozitivní myšlení. Tím se člověku lépe daří zvládat i stresové zátěže a vytěsňovat protichůdné negativní emoce.<sup>33</sup>

Jak se cítí učitelé v danou chvíli závisí na řadě činitelů, např. na jejich vlastním temperamentu, na jejich vztahu s dotyčnými dětmi a kolegy, na vztahu k předmětu, který vyučují, na jejich soukromém životě atd. Důležitou úlohu může mít i pouhá tělesná únava. Učitelé zažívají, zvláště ke konci pololetí či školního roku, to, co je často nazýváno únavový dluh. To znamená, že únava z předchozího dne se večerním odpočinkem a nočním spánkem plně nevytratila, a proto, mají-li pokračovat, musí čerpat ze svých zásob energie. V takových obdobích mohou drobné nepříjemnosti, jež by normálně zůstaly téměř nepovšimnuty, získat na významu, a v důsledku toho se může učitel začít chovat k dětem podrážděně. Takový stav může vést až ke vzniku stresové situace.

Učitel by si neměl dovolit přepych měnících se nálad, které by ovlivnily jeho vztah k dětem, nebo kolegům. Děti budou respektovat učitele, u kterého vědí „na čem jsou“. Málo si naopak váží učitele, který nepředvídatelně přechází z dobré nálady do špatné, z kamarádského chování do rezervovaného, z projevů sympatie do lhostejnosti a ze shovívavosti do přísnosti. Pokud se tak nebude dít velice často, je lepší, když unavený, nebo podrážděný učitel o svém stavu žákům řekne. Někteří učitelé však vnímají takový krok jako projev slabosti. Vznikají pak konfliktní stavy mezi žáky a učitelem, které mohou vyústit i ve stresové situace.<sup>34</sup>

## 7. NÁROČNÉ ŽIVOTNÍ SITUACE

Do této kategorie jsou řazeny jednak konflikt (rozpor mezi dvěma tendencemi), jednak frustrace (zmaření na cestě k cíli) a také stres (nadměrná zátěž). Nečastějšími způsoby vyrovnávání se s těmito situacemi jsou agrese a únik. Agrese (útok) je používána k čelnímu odstranění překážek. Je-li úspěšná, má sklon se opakovat. Často platí, že kdo neumí agresivitu

---

<sup>33</sup> BÁRTOVÁ, Z. *Jak zvládnout stres za katedrou*. 1. vydání. Brno: Computer Media, 2011. s. 70

<sup>34</sup> FONTANA, D. *Psychologie ve školní praxi*. 1. vydání. Praha: Portál, 1997. s. 220-221

projevit (sociálně více či méně přijatelným způsobem), je více ohrožen možnostmi psychosomatických potíží. K nejčastějším agresivním technikám patří přesunutí agrese z jedné osoby na jinou, nebo na věc (šikana, rozbíjení věcí, obětní beránek), také přesunutí agrese na vlastní osobu u osobností se silně vyvinutými pocity viny, dále introjekce, egocentričnost, kompenzace, racionalizace, trestání sebe sama apod. Únik (útěk) je druhým způsobem, jak se vymanit z náročné životní situace. Většinou je hodnocen negativně, jako bázlivost, ustrašenost, nedostatek odvahy (útěk z místa dopravní nehody, odmítnutí veřejně vystoupit). K nejčastějším únikovým způsobům patří regrese, fixace, izolace, potlačení, opačné reagování, negativismus, bagatelizace, denní snění, úniky do četby, alkoholu až únik ze života. Míra patologie je rozdílná, obecně však platí, že jedinec je tím adaptabilnější a duševně zdravější, čím širší rejstřík způsobů vyrovnávání se s náročnými životními situacemi ovládá a používá přiměřeně dané situaci.<sup>35</sup>

Příliš mnoho času stráveného v zaměstnání, nebo starosti spojené s prací jsou hlavní příčinou nerovnováhy v životě mnoha lidí. Obtížné ekonomické podmínky a velký objem práce mohou vést k tlaku na delší pracovní dobu. Někteří lidé však pracují déle, než je třeba, pouze ze zvyku. To může mít negativní dopad na jejich zdraví, protože každý potřebuje určitý čas na uvolnění a odpočinek. Trpět mohou i mezilidské vztahy, protože čas na přátele a rodinu je omezován pracovními závazky.

Jak se chránit před vznikem náročných životních situací? Nejlepší je přestat dělat to, co nemusíte, věnovat se nejprve nejdůležitější věci, přijmout pomoc od druhých, naučit se říkat ne, dělat si pravidelné přestávky, po skončení pracovní doby odejít domů včas, ráno si naplánovat, co je třeba udělat v průběhu dne, větší práci dělit na dílčí kroky a důležitý je i dostatek pohybu, zdravá výživa a dostatek vitamínů.

Život přináší mnoho šťastných a vzrušujících chvil, nových začátků a pozitivních změn. Není tomu tak ale vždy a každý z nás zažil obtížná období, kdy se mu nedařilo se z ran osudu rychle vzpamatovat. Existuje množství vhodných způsobů, jak se vypořádat se změnami ve svém životě a úspěšně zvládat stresové situace. Někdy si ale sami pomoci nedokážeme. Pokud je prožívaná úzkost tak silná, že narušuje každodenní život nebo vztahy, zřejmě budeme potřebovat pomoc druhých lidí a odborníků.<sup>36</sup>

---

<sup>35</sup> HARTL, P. – HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. 1. vydání. Praha: Portál, 2000. s. 539

<sup>36</sup> KUŠIAK, I. – KUŠIAKOVÁ, H. *Jak překonat stres*. 1. vydání. Praha: Reader's Digest Výběr, s. 222

## 8. VYHOŘENÍ (burn-out)

Pojem syndromu vyhoření poprvé použil H. Freudenberger. Pojmenoval tak jev, který je v psychologii dávno známý – jedná se o proces, při němž dochází k vyčerpání fyzických a duševních zdrojů (energií), k vyplenění celého nitra, k „utahání se“ tím, že se člověk nadměrně intenzivně snaží dosáhnout určitých subjektivně stanovených nerealistických očekávání, nebo se snaží uspokojit taková nerealistická očekávání, která mu někdo jiný „stanoví“.

Podle ICD (Mezinárodní klasifikace nemocí Světové zdravotnické organizace) je vyhoření zařazeno do doplňkové kategorie diagnóz, a není tedy klasifikováno jako nemoc. Lidé trpící syndromem vyhoření jsou znevýhodněni v podpoře zdravotních pojišťoven, protože ty obvykle nákladu na léčbu neléčí. Proto se často používá diagnóza stresu, ikdyž vyhoření není totéž jako stres.<sup>37</sup>

Vyhoření je příhodné označení toho, co se stane po čase lidem v profesích pracujících s lidmi, jako jsou terapeuti, sociální pracovníci, učitelé, ale i číšníci, prodavačky apod. Časem vyhoří jejich fyzická, psychická a mentální energie a nastává vyčerpání. Fyzické vyčerpání se pak projevuje nízkou energií, chronickou únavou, slabostí, náchylností k úrazům, zvýšenou nemocností, fyzickými potížemi, bolestmi hlavy, žaludečními potížemi, svalovou tenzí, bolestmi v kříži, změnami váhy, potížemi se spánkem apod. Emoční symptomy vyhoření vedou k pocitům deprese, bezmocnosti, beznaděje a nemohoucnosti. Tyto symptomy se často projevují nekontrolovatelným pláčem a sníženou kontrolou chování a citů. Nastává pocit nespokojenosti a člověk zaujímá negativní postoj k sobě, k práci a životu.<sup>38</sup>

Podstata tohoto jevu spočívá v naší existenciální potřebě věřit, že náš život je smysluplný, že vše co děláme je užitečné a důležité. Burnout je často důsledkem selhání při hledání smyslu života. Je důležité si uvědomit, že smysl života může každý z nás nacházet v něčem jiném, souvisí to s výchovou daného jedince, jeho hodnotovou orientací a osobnostním zaměřením.

Syndrom vyhoření hrozí především lidem, kteří vstupují do zaměstnání s příliš velkou mírou nadšení (jsou vysoce motivováni). Očekávají, že jim jejich práce dá smysl života, a považují

---

<sup>37</sup> BÁRTOVÁ, Z. *Jak zvládnout stres za katedrou*. 1. vydání. Brno: Computer Media, 2011. s. 54

<sup>38</sup> RHEINWALDOVÁ, E. *Dejte sbohem distresu*. 1. vydání. Praha: Skarabeus. 1995. s. 121

svou práci spíše za povolání, než zaměstnání. Objevení únavy a burnout syndromu pak připisují tomu, že selhali, že jejich veškerá snaha je marná, že jim chybí energie k tomu, aby dokončili to, co dělají.

Mezi profese, ve kterých lidé trpí burnout syndromem nejčastěji, patří např. lékaři a zdravotní sestry, psychologové a psychiatři, sociální pracovníci, učitelé, pracovníci v nápravných zařízeních, policisté, manažeři a podnikatelé.<sup>39</sup>

O náročnosti učitelské profese svědčí také to, že se poslední dobou zařazuje mezi profese, ve kterých vzniká „syndrom vyhoření“, neboli vyhasnutí. Jde o vysoce náročný způsob práce ve stálém styku s lidmi. Mezi hlavní projevy patří zejména chronický stav vyčerpání, utlumení dřívější aktivity, iniciativy a kreativity, depresivní nálada, změna v postoji k činnosti (od původního nadšení ke konečnému odporu), změna ke vztahu k lidem (komunikace se stává nepříjemnou a vytrácí se snaha pomáhat druhým), značné snížení sebehodnocení, zvýšené riziko vzniku závislosti (na kouření, alkoholu...), různé somatické obtíže, ztráta ideálů aj.

V učitelské profesi dochází ke konfrontaci s novou generací žáků (výchova a vzdělávání jsou stále náročnější a obtížnější), rodiče se snaží převést svoji odpovědnost na školu, časté jsou konflikty a napětí v učitelském sboru, případně i neshody s vedením školy. Důležitou roli hraje i stoupající věkový průměr učitelů (menší flexibilita a nižší odolnost vůči stresové zátěži). Negativní obraz učitelského povolání v očích veřejnosti nutí mnohé učitele k nepřetržité obraně a ospravedlňování jejich společenského statusu.

Škola je jako instituce zatěžovaná nesplnitelnými požadavky společnosti – musí podchytit pokud možno všechny negativní společenské jevy projevující se u žáků, zajistit prevenci proti drogám, zdravotní a mediální výchovu, výchovu k rasové snášenlivosti atd. Tyto požadavky kladené na školu by však měly být součástí sítě mimoškolních společenských struktur a institucí.<sup>40</sup>

Syndrom vyhoření vzniká zpravidla po předcházející chronické zátěži, kdy se množství každodenních nepříjemností stále opakuje a sumuje s dalšími záležitostmi, jako jsou např. nezvládnuté problémy osobního života, zátěže z makrosociální sféry, hluk, prach, nepříznivá

---

<sup>39</sup> BÁRTOVÁ, Z. *Jak zvládnout stres za katedrou*. 1. vydání. Brno: Computer Media, 2011. s. 54 - 56

<sup>40</sup> BÁRTOVÁ, Z. *Jak zvládnout stres za katedrou*. 1. vydání. Brno: Computer Media, 2011. s. 56

teplota, narušené životní prostředí, nezdar v činnosti (skutečný, nebo pouze domnělý), vyhocení konfliktu s osobami nejbližšího okolí, situace, kdy je člověk utvrzován v pochybnostech o smysluplnosti vlastní práce, veškerého úsilí, popřípadě celého života, nebo bylo otřeseno jeho sebehodnocení, důvěra ve vlastní kompetenci k vytčeným úkolům a cílům.<sup>41</sup>

Syndrom vyhoření je syndrom projevující se po letech terénní, emočně vyčerpávající práce ztrátou profesního zájmu nebo osobního zaujetí. Týká se především pomáhajících profesí. Spojen se ztrátou činnosti a poslání, s pocity zklamání, hořkosti, ztráta zájmu o práci, nástupu každodenního stereotypu.<sup>42</sup>

Negativní postoj k práci se projevuje například pozdními příchody do práce, pozorování času, odcházením z pracoviště, odkládáním styku s těmi, se kterými má člověk trpělivě pracovat (se žáky, pacienty, zákazníky) a jejich stereotypizováním. Typický je pocit, že jsou všichni stejní a jsou tu jenom proto, aby nám znepříjemňovali život a trápili nás, nespolupracovali a byli nevděční za naši snahu pomáhat. Začínáme být cyničtí a kritičtí a zaujímáme spíše opatrovnický, než humanistický postoj.<sup>43</sup>

Podle Henniga a Kellera dochází k vyhoření postupně a to tak, že od prvotní fáze nadšení, přes období stagnace, frustrace a apatie, přichází stádium úplného vyhoření. Nadšení se projevuje aktivní činností, často vysokými ideály a velkou angažovaností. Lidé se v této fázi velmi naplňují a uspokojují. Často jsou motivováni pracovat na plný výkon, bez ohledu na další oblasti v našem životě. Stagnace je období, kdy se ideály střetnou s realitou, nedaří se je plnit a nároky okolí začínají pracovníka unavovat a je pro něho velmi náročné udržet vysoké nasazení z první fáze, ale okolnosti ho k tomu přímo či nepřímo tlačí. Poté nastává období frustrace. Prožíváme zklamání, začínáme si stěžovat na své okolí, reagujeme podrážděně na podněty, které se týkají našeho stěžejního tématu. Období apatie provází pocit únavy a znechucení. Děláme jen to nejnnutnější, nejsme motivováni ke změně nebo zlepšení, není nám příjemné o tématu hovořit. Pak již nastává fáze úplného vyčerpání, která se může projevit

---

<sup>41</sup> ČÁP, J. – MAREŠ, J. *Psychologie pro učitele*. 1. vydání. Praha: Portál, 2001. s. 272

<sup>42</sup> HARTL, P. – HARTLOVÁ, H. *Velký psychologický slovník*. 4. vydání. Praha: Portál, 2010. s. 575

<sup>43</sup> RHEINWALDOVÁ, E. *Dejte sbohem distresu*. 1. vydání. Praha: Skarabeus. 1995. s. 121

depresí, stáhnutím se do sebe, pocitem vnitřní prázdnoty nebo ztrátou smyslu života, neustálou únavou, negativním postojem k světu, nebo pocitem selhání.<sup>44</sup>

Každý námi prožívaný stres, hlavně ten dlouhodobě nezvládaný, se odráží na našem fyzickém i psychickém zdraví. Může dojít k přímému ovlivnění centrálního nervového systému a tím i k rozvoji neuróz (duševní porucha), nebo psychóz (těžká duševní choroba, ztráta kontaktu s realitou, porucha vnímání, prožívání, citění, vůle). Ovlivněna je i somatická oblast. Mezi učiteli se čím dál častěji objevují tzv. psychosomatická onemocnění (na vznik a průběh nemoci se podílí psychické procesy a stavy jedince), kdy některá jsou považována za tzv. civilizační choroby. Patří sem například vysoký krevní tlak, infarkt myokardu, astma, žaludeční vředy, mentální anorexie a bulimie, obezita atd. V neposlední řadě je ovlivněn i imunitní systém organismu, kdy jedinec není schopen se včas a dostatečně bránit.<sup>45</sup>

Syndrom vyhoření se podobá některým neurózám a jiným poruchám, ale zároveň se od nich liší. Když se změní situace, ve které syndrom vznikl, a také postoj člověka k situaci, činnosti, vztahům a podmínkám, syndrom se oslabuje až mizí. Při obnovení zátěže, zvláště při ztrátě pocitu smysluplnosti, se obtíže obnovují. Čelit a předcházet mu lze řadou opatření podporující příznivý vývoj osobnosti a duševní zdraví, př. dobré a detailní ujasnění si životních cílů a smyslu vlastní práce, adekvátní, mnohostranný životní styl, střídání práce s odpočinkem, zájmovými činnostmi, zlepšení komunikace v rodině i ve škole, sociální podpora blízkých lidí, rodiny a kolegů, osob vystavených stejnému riziku, postup vedení školy i celé společnosti ve směru zlepšování podmínek pro učitele, jejich profesní perspektivy a společenského postavení.<sup>46</sup>

Při psychickém vyčerpání bychom neměli vysedávat před televizí, pít mnoho alkoholu, přejídat se nezdravými potravinami, předávkovat se kofeinem, hrát počítačové hry, řídit auto dřív, než si řádně odpočineme, přihlásit se na večerní kurz, na kterém budeme přetěžovat svůj unavený mozek, neustále kouřit, napadat své nejbližší, nebo trávit celý večer na telefonu a stěžovat si, jak jsme unaveni.<sup>47</sup>

---

<sup>44</sup> JUNOVÁ, B. – RYDVALDOVÁ, R. *Jak sladit práci a rodinu*. 1. vydání. Praha: Grada. 2012. s. 140 - 141

<sup>45</sup> BARTONÍČKOVÁ, K., et al. *Občanský a společenskovědní základ*. 1. vydání. Brno: Computer Press, 2011. s. 29

<sup>46</sup> ČÁP, J. – MAREŠ, J. *Psychologie pro učitele*. 1. vydání. Praha: Portál, 2001. s. 272 – 273

<sup>47</sup> KUŠIAK, I. – KUŠIAKOVÁ, H. *Jak překonat stres*. 1. vydání. Praha: Reader' Digest Výběr, s. 86

Je dobré si uvědomit, že příznaky syndromu vyhoření nás provázejí velmi často, ale nikdy k němu nedojde přes noc. Stav nespokojenosti – frustrace – v nás postupně narůstá, a proto je nutné naučit se rozpoznat – analyzovat – příčiny tohoto stavu. Vyhoření má totiž jak fyzické, tak psychické důsledky, přestože se nejedná o onemocnění. Je to ztráta vůle, zničená sebemotivace k práci učitele.<sup>48</sup>

## 8.1 Odlišení syndromu vyhoření od jiných negativních psychických stavů

### *Burnout a stres*

Do stresu se dostává veliký počet lidí, ale burnout se objevuje jen u lidí, kteří jsou zaujati svoji prací – mají vysoké cíle, vysoká očekávání, výkonovou motivaci. Dochází k němu u takových činností, které vyžadují častý styk s jinými lidmi. Stres může přejít do fáze celkového vyčerpání. Pokud je ale práce smysluplná, k burnout syndromu nedochází.

### *Burnout a deprese*

Deprese často souvisí s negativními zážitky s mládí, které vliv na burnout nemají, a dá se léčit farmakoterapeuticky. Burnout se léčit nedá, pomoci může jen logoterapie (směr existenční analýza – hledání smyslu života). Vztah mezi depresí a burnout syndromem je velmi úzký.

### *Burnout a únava*

Únava obvykle vzniká jako důsledek tělesné námahy, z níž se člověk zotaví odpočinkem. Často se však objevuje také jako doprovodný projev burnout syndromu, přičemž tato únava má trvalejší charakter, jinými slovy není odstranitelná pouhým odpočinkem. Je úzce spojována s pocitem selhání a marnosti.

### *Burnout a odcizení*

Odcizení je druh anomie (ztráta normální zákonitosti), k níž dochází tam, kde lidé zažívají nedostatek, nebo ztrátu přijatelných sociálních norem. Člověk tzv. „otupí“. To je sice možné pozorovat i při vyhoření, ale objevuje se až v posledním stádiu tohoto syndromu. Nikdy ne na začátku tohoto procesu.

---

<sup>48</sup> BÁRTOVÁ, Z. *Jak zvládnout stres za katedrou*. 1. vydání. Brno: Computer Media, 2011. s. 62



### *Burnout a existenciální neuróza*

Existenciální neuróza je „moderním“ negativním jevem. Je definována jako „chronická neschopnost věřit v důležitost, užitečnost a pravdivost čehokoliv, co si jen člověk dovede představit, že by dělat měl, případně že by o to měl mít zájem, natožpak že by se měl pro to angažovat“. Jde zde o pocit zplanění života a naprosté existenční beznaděje. S tím se setkáváme i u syndromu vyhoření, ale až na konci procesu, když snaha o nápravu selhala nebo překážky byly příliš velké na to, aby mohly být zdohány. Na začátku je naopak elán a nadšení.

Burnout je opakem kladných (pozitivních) psychologických jevů – radosti až „závratí z radosti (např. vrcholoví sportovci), spokojenosti, dobrého duševního zdraví.<sup>49</sup>

V předcházející části jsem se pokusila objasnit příčiny vzniku problémových a stresových situací učitelů. Dále jsem se snažila teoreticky vyjádřit následné dopady těchto stresových situací na pedagogy. Náročných situací při práci s dospívající mládeží stále přibývá, neboť tato mládež je velice vnímavá na podněty z okolí, zejména z různých médií. Vztah těchto dětí vůči učitelům je kamarádštější, místy až přehnaně uvolněný. Kromě výše uvedeného mají na vztah dětí k učiteli především vliv postoje rodičů vůči škole. Např. někteří rodiče nemají na řešení problémů a pomoc svým dětem čas, někteří se domnívají, že za neúspěchy jejich dětí může především pedagog.

Dalším faktorem, který ovlivňuje vznik stresových situací u učitelů je dopad stále náročnější práce. Na učitele jsou mnohdy kladeny takové úkoly, které vlastní pedagogickou praxí souvisí jen okrajově. Mám na mysli především různé administrativní činnosti. Přidáme-li k tomu skutečnost, že ve školách pracují většinou ženy, které mají také své soukromé problémy, máme velice vhodnou půdu pro vznik stresových situací.

---

<sup>49</sup> BÁRTOVÁ, Z. *Jak zvládnout stres za katedrou*. 1. vydání. Brno: Computer Media, 2011. s. 59

## 9. PRAKTICKÁ ČÁST

V praktické části své práce využiji dvou metod diagnostiky zvládnání stresu a náročných situací u učitelů středních škol a to rozhovor a dotazník. Za hlavní otázky svého výzkumu jsem si stanovila: Jak probíhá proces vyrovnávání se s náročnými situacemi u oslovených pedagogů? Jak se oslovení vyučující vyrovnávají se stresem a náročnými životními situacemi? Jak souvisí strategie zvládnání stresu dle SVF 78 s konkrétními postupy oslovených vyučujících? Cílem práce je analýza příčin a způsobů prožívání či zvládnání zátěžových situací.

### 9.1 Rozhovor

Při diagnostikování zvládacích procesů, strategií a stylů dominuje strukturovaný a zejména polostrukturovaný rozhovor. Tazatelé se v něm zajímají o zátěžové situace a zvládací postupy, které učitelé používají. Rozhovorem s pedagogy zjišťujeme řadu proměnných: interpersonální senzitivitu, očekávání učitelů, počet různých řešení zátěžové situace atd.

Ve své práci jsem použila polostrukturovaný rozhovor. Připravila jsem si tři základní otázky:

- 1) Zažíváte někdy stresové situace během výkonu své profese?
- 2) Jak dlouho učíte?
- 3) Jakými způsoby stresové situace řešíte?

### 9.2 Dotazník

Pro diagnostiku zvládacích procesů, strategií a stylů byla vytvořena řada dotazníkových metod. Přehled T. Ayerse jich uvádí dvanáct. Většina z nich byla zkonstruována a ověřena až po roce 1990.<sup>50</sup>

Ve své práci jsem použila dotazník SVF 78. Dotazník SVF zachycuje postupy, kterých se užívá při zpracování stresu. Pod pojmem „způsoby“ zpracování stresu se rozumí takové

---

<sup>50</sup> ČÁP, J. – MAREŠ, J. *Psychologie pro učitele*. 1. vydání. Praha: Portál, 2001. s. 545 – 546

psychické pochody, které nastupují plánovitě nebo neplánovitě, vědomě, nebo nevědomě při vzniku stresu tak, aby se dosáhlo jeho zmírnění, nebo ukončení. Dotazník obsahuje sedm pozitivních strategií (subtestů), čtyři strategie (subtesty) negativní a dvě singulární strategie vyžadující samostatnou interpretaci, které však musí být zvažovány v kontextu ostatních strategií.

Celkově tedy dotazník SVF 78 obsahuje 13 subtestů. Podhodnocení, odmítání viny, odklon, náhradní uspokojení, kontrola situace, kontrola reakcí a pozitivní sebeinstrukce patří mezi subtesty pozitivní, potřeba sociální opory a vyhýbání se mezi strategie singulární a úniková tendence, perservace, rezignace a sebeobviňování mezi subtesty negativní.

Podhodnocení zachycuje tendenci podhodnocovat vlastní reakce ve srovnání s jinými osobami nebo je hodnotit příznivěji, položky subtestu odmítání viny vyjadřují, že chybí vlastní odpovědnost za zátěž. V části odklon se směřuje k odklonu při zátěži. Buď jde o odvrácení zátěže, nebo tendence navodit psychické stavy, které stres zmírňují. Náhradní uspokojení zahrnuje tendenci k jednání zaměřeného na kladné city, které nejsou kompatibilní se stresem a vztahují se k sebeposílení vnějšími odměnami. Kontrola situace – tendence získat kontrolu nad zátěžovými situacemi. V subtestu kontrola reakcí jde o tendenci kontrolovat vlastní reakce při zátěži. Pozitivní sebeinstrukce je obrazem toho, v jaké míře mají jedinci sklon přisuzovat kompetenci sobě a dodávat si odvalu v zátěžových situacích. Tendenci jedince, který si při stresu přeje navázat kontakt s druhými, aby získal podporu při zpracování nebo řešení problému vyjadřuje potřeba sociální opory. Vyhýbání se zachycuje tendence vyhnout se zátěži a zahrnuje záměr a snahu zamezit konfrontaci s podobnou situací. Úniková tendence indikuje rezignační tendenci vyváznout ze zátěžové situace. Perservace znamená prodloužené přemítání, neschopnost se myšlenkově odpoutat od prožívaných zátěží. Do předposledního subtestu, rezignace, patří pocity bezmocnosti a beznaděje ve vztahu k určité zátěžové situaci a k vlastním možnostem jí zvládnout, což vede k tomu, že se jedinec vzdává dalšího snažení o zvládnutí situace. Sebeobviňování vyjadřuje sklon ke sklíčenosti a přisuzování chyb vlastnímu jednání v souvislosti se zátěžemi.<sup>51</sup>

---

<sup>51</sup> ERDMANN, G. – JANKE, W. *Strategie zvládnutí stresu*. Praha: Testcentrum, 2003. s. 8 - 15

## 9.3 Respondenti

Výzkumný vzorek tvoří deset pedagogů z jedné střední školy v jihočeském kraji.

### 9.3.1. MILAN - 59 let

#### rozhovor

1) *Zažíváš někdy stresové situace během výkonu své profese?*

Ze začátku, když jsem byl ucho, tak trošku, ale teď už mě nemůže nic rozházet. Jsem úplně v pohodě, děti jsou hrozný, ale mě nikdy nedostanou.

2) *Jak dlouho vlastně učíš?*

Přijde mi to, jako sto padesát let, ale ve skutečnosti je to třicet tři let.

3) *Tvrdíš, že Tě děti nedostanou, ale co kolegové, nadřízení, nebo co školské zákony?*

Já mám už jen pár let do důchodu, snad to nějak doklepu ve zdraví.

4) *Takže jsi naprosto v pohodě, imunní vůči všemu?*

Když jsem unavený nebo mi něco vadí, zajdu si na cigáro, a zase jsem v pohodě.

5) *Takže máš vlastně občas stavy, kdy nejsi v pohodě. Jakými způsoby je řešíš?*

Jak už jsem říkal, zajdu si na cigáro, nebo si dám doma panáka.

6) *Přeji Ti co nejméně stresových situací a děkuji za rozhovor*

Nemáš za co. Budu rád, když mi pak ukážeš výsledky, které ti vyjdou.

Milan je pohodový a klidný učitel, kterého nic nevyvede z rovnováhy. Své předměty učí již mnoho let a nemá již proto potřebu si na hodiny připravovat něco nového. Předpisům se podvoluje, avšak občas s připomínkami. Občas uniká ze školního stereotypu na své tajné místo, kde si dopřeje svoji oblíbenou cigaretu a přitom přemýšlí, jak to ve škole vydrží až do důchodu.

### **dotazník**

U Milana vyšla zcela jasně nejvyšší hodnota v subtestu kontrola reakcí (T-skór 68). Typické pro tuto hodnotu je zachování klidu ve všech stresových reakcích a umění nedat na sobě nic znát. Takový člověk nedovolí, aby u něho došlo ke vzrušení, či aby ho již vzniklé vzrušení ovládalo.

Další pochopitelnou vysokou hodnotou je oblast vyhýbání se (T-skór 64). Charakteristická je tendence vyhnout se zátěži a snaha zamezit další konfrontaci s podobnou situací.

Překvapivě nulová hodnota vyšla v oddílu potřeby sociální podpory. Milan odmítá při stresu navazovat kontakt s druhými lidmi, nepožaduje žádnou podporu v podobě rozhovoru, nebo konkrétní rady.

Ostatní hodnoty vyšly průměrné

### **9.3.2. EVA – 34 let**

#### **rozhovor**

1) *Zažíváš někdy stresové situace během výkonu své profese?*

Jasně, že jo, to k tomu přeci patří. V každém povolání je něco. Kdo tvrdí, že ne, tak lže. Je to lepší, než zpočátku, ale pořád je jich moc.

2) *Jak dlouho už učíš?*

Učím už devět let.

3) *Jakými způsoby řešíš stresové situace v pracovním životě?*

Dřív jsem to řešila hlavně jídlem. Vždycky jsem si koupila něco čokoládu, nebo mou oblíbenou sušenku a hned mi bylo líp.

4) *A teď?*

Objevila jsem nový způsob odreagování, u kterého se netloustne. Buď si dojdu koupit něco hezkého na sebe, nebo něco do bytu, nebo se pár hodin věnuju úklidu. Doma mě už znají a jdou mi z cesty. Vezmu komplet celý byt a tím se mi dost uleví.

5) *Myslíš si, že mají stresové situace nějaký dopad na Tvoji osobnost?*

Nemají, aspoň doufám. Učím zatím poměrně krátce. Podle mě to bylo na začátku horší, ale i teď jsou dny, kdy řeším situace z práce ještě večer v posteli a nemůžu je vyhnat z hlavy a dobře se vyspat.

6) *Využíváš služeb školního psychologa, nebo konzultuješ vzniklé aktuální situace s kolegy?*

Za školním psychologem nechodím. S kolegy některé situace proberu, a cením si rad a zkušeností, ale stejně si musím srovnat všechno sama se sebou a vyřešit si vše ve své hlavě.

7) *Díky za rozhovor a ať se daří.*

Děkuji a hodně štěstí ve studiu.

Eva je osobnost, která je celkem nečitelná. Jsou situace, které by rozhodily i zkušené pedagogy, a při kterých je ona tvrdá a odolná jako kámen, na druhou stranu jí téměř položí zdánlivé maličkosti. Při stresových situacích používá hlavně náhradní uspokojení a to být

chvíli sama a nějak se odreagovat, nebo si udělat radost. Dle jejích slov se jí daří čím dál více úspěšně kontrolovat své vlastní reakce a věří, že v budoucnu zvládne veškeré stresové a náročné situace v naprosté psychické pohodě.

### **dotazník**

Evě vyšla nejvyšší hodnota u sebeobviňování (T-skór 70). Má nadprůměrný sklon ke sklíčenosti a přisuzování chyb vlastnímu jednání v souvislosti se zátěží.

Lehce nadprůměrné jí vyšly hodnoty v subtestech náhradní uspokojení – T-skór 63 - (to potvrdila i v rozhovoru), vyhýbání se – T-skór 61 - (tendence vyhnout se zátěži), úniková tendence (T-skór 61), rezignace (T-skór 62) a perservace – T-skór 66 - (prodloužené přemítání, neschopnost odpoutat se myšlenkově od problému).

Jediná, zcela pochopitelná, podprůměrná hodnota vyšla u pozitivní sebeinstrukce (T-skór 38). Eva si nevěří a těžko si dodává odvahu v zátěžových situacích.

Ostatní hodnoty vyšly průměrné.

### **9.3.3. Jana – 63 let**

#### **rozhovor**

1) *Zažíváte někdy stresové situace během výkonu své profese?*

Jasně, že ano, a kdo říká, že ne, tak nemluví pravdu.

2) *Můžete mi prozradit, jak dlouho už učíte?*

Tricet čtyři let. To je hrozný, co? To jste ještě ani nebyla na světě, co?

3) *Máte mnohaletou praxi. Bylo to zpočátku horší, nebo lepší, než teď v posledních letech?*

První rok, dva to bylo hrozné. Všechno mě rozhodilo, téměř denně jsem chtěla končit a hledala jsem útěchu u zkušenějších kolegů. Teď řeším trochu jiný druh stresu, co jsem nastoupila do funkce. Dokumenty a úřady mě stresují více, než děti.

4) *Jakými způsoby to řešíte?*

Hlavně tím, že si nenosím práci domů. Jasně, že se to občas nepovede, ale většinou vše nechávám ve škole. Doma myslím jen na to, co nakoupit, nebo čím potěším vnoučata. A taky ráda mlsám, ale nikde to neříkejte.

5) *Děkuji za rozhovor a přeji mnoho úspěchů a hodné podřízené.*

Ráda jsem pomohla a budu se těšit na závěry Vaší práce.

Paní Jana je zkušená, elegantní dáma, která disponuje přirozenou autoritou. Žáci i kolegové jí berou jako kamarádku, poradce a osobnost, bez které by to na škole vůbec nešlo. I přes třicet čtyři let, které již učí, stále připravuje pro žáky na výuku něco nového a pro kolegy vymýšlí různá školení a akce. Je stále plná elánu a dobré nálady. Stresové situace řeší také náhradním uspokojením a to dárky, nebo sladkostmi.

## **dotazník**

Nejvyšší hodnota ze všech je u Jany v náhradním uspokojení (T-skór 72), což se shoduje i s rozhovorem. Druhou vysokou hodnotou je kontrola reakcí (T-skór 68). Dotazovaná umí skvěle kontrolovat své reakce při stresových situacích a dokáže na sobě nedat nic znát.

Jedinou podprůměrnou hodnotou u Jany je rezignace (T-skór 39). Pocity beznaděje a bezmocnosti jsou jí naprosto cizí.

Ostatní hodnoty vyšly průměrné.



### 9.3.4 Pavel – 28 let

#### rozhovor

1) *Zažíváš někdy stresové situace během výkonu své profese?*

No jéje, pořád. Nástup do práce byl pořádný šok. Ty děti jsou občas pěkné hyeny a mě napadají možnosti řešení až za dlouho. Mám obavy, že ze mě učitel nikdy nebude.

2) *Jak dlouho vlastně učíš?*

Vlastně od září, když nepočítám výuku za doby studií. Takže něco přes půl roku.

3) *Říkáš, že Tvé povolání je plné stresových situací. Jak je řešíš?*

No, to mi zatím moc nejde. Při prvním problému jsem se opil, při dalším jsem se zničil v posilovně. Teď chodím pravidelně běhat a taky hraju na bicí v jedné kapele. Když bouchnu do bubnů, v tu chvíli jdou všechny stresy stranou.

4) *Pomáhá ti i dobrý kolektiv kolegů a vedení?*

Pár kolegů mi pomáhá. Vyslechne mě a snaží se pomoci. Vedení je vstřícné, ale přesto se k nim bojím jít pro radu. Práci potřebuju, protože mám rodinu a hlavně hypotéku, a oni by mě mohli vyhodit, když by zjistili, že jsem k ničemu.

5) *Jak myslíš, že bude Tvá situace pokračovat? Kde se vidíš za pět, deset let?*

Ty jo, to je otázka. Buď se za tu dobu ze mě stane lepší učitel a zůstanu tady, nebo odejdu za nějakou lepší nabídkou do jiného oboru. Taky samozřejmě chci být dobrý a spokojený otec minimálně tří dětí.

6) *Přeji Ti hodně štěstí a pevné nervy.*

Díky, Tobě taky.

Pavel je učitel začátečník, který ještě nepřekonal šok z reality. Jeho sebevědomí kleslo téměř na úplné dno a neví, jak se z toho dostat ven. Nevěří si a zatím mu nepomáhají ani rady a podpora zkušenějšího okolí. Úlevu od stresových situací nachází hlavně v rodině, a pak také ve svých zálibách, ke kterým patří hlavně běh a hra na bicí.

### **dotazník**

U Pavla vyšly nadprůměrné tři negativní strategie a to úniková tendence (T-skór 70), rezignace (T-skór 73) a sebeobviňování (T-skór 75). Z dotazníku i rozhovoru je jasné, že si Pavel nevěří, má tendence hledat vinu u sebe, má sklony ke sklíčenosti, hledá, jak by stresu unikl a propadá pocitům beznaděje a bezmocnosti.

Dvěma nejnižšími hodnotami jsou pozitivní sebeinstrukce (T-skór 31) a odmítání viny (T-skór 36). Pavel není schopen dodat si v zátěžových situacích odvahu a veškerou vinu a zodpovědnost za chyby bere na sebe.

Ostatní hodnoty vyšly průměrné.

### **9.3.5 Helena – 47 let**

#### **rozhovor**

1) *Zažíváš někdy stresové situace během výkonu své profese?*

Bohužel to patří k životu. Občas se vyskytne student, rodič, nebo kolega, který mě vyvede z míry, ikdyž už pár let učím. Asi se nepřestanu stresovat do konce života.

2) *Kolik let už učíš?*

Tak to musím spočítat, asi člověče už čtrnáct let. Je to hrozný, co? Ale s dvouletou přestávkou.

3) *Jak to?*

Po pár letech jsem začala své učitelství nezvládat. Unavovala mě nutnost každodenní přípravy na vyučování, nikdo po mě nemohl nic chtít, vytratila se za mě veškerá radost. Dala jsem proto výpověď a odešla dělat číšnici za hranice. Asi po roce a půl mi začal chybět domov a taky učitelství a práce s dětmi. Naštěstí mi tady dali druhou šanci a mohla jsem se vrátit zpátky.

4) *Jsi teď šťastnější? Je těch stresových situací méně, než předtím?*

Určitě svého rozhodnutí nelituju, Stresů je pořád dost, ale mám zase chuť do života a své profese si konečně cením.

5) *Jakým způsobem řešíš vzniklé stresové situace?*

Když mi není nejlíp, myslím v práci i doma, naleju si sklenku vína, nebo si zalezu na pár hodin do teplé vany plné pěny a všechno špatné hned odletí. To je můj nejlepší lék na všechny, nejen učitelské neduhy.

6) *Děkuji za rozhovor a přeji hodně štěstí.*

Taky díky a přijď někdy na víno.

Helenka je žena, která si musela projít menší profesní krizí, aby dospěla do stádia životní spokojenosti a pohody. Po pár letech výuky se u ní začal projevovat syndrom vyhoření, který vyřešila nejlépe, jak mohla. Místo toho, aby se úplně psychicky zhroutila, a skončila v péči lékařů, odešla na dva roky do jiného oboru, čímž opět získala svoji pohodu a spokojenost ve všech oblastech, a mohla se vrátit na své původní místo. Nyní bere stres již jako nutnou

součástí své profese a řeší jej sklenkou vína, nebo vanou plnou pěny, tedy náhradním uspokojením.

### **dotazník**

U Heleny vyšly všechny hodnoty naprosto průměrné kromě jedné a tou je náhradní uspokojení (T-skór 70). Podle jejích slov to tak měla řešit i před svoji krizí. To práci obětovala všechno a na odpočinek a záliby jí nezbývalo mnoho času. Teď přehodnotila svůj život a priority a cítí se prý mnohem lépe.

### **9.3.6 Lukáš – 27 let**

#### **rozhovor**

1) *Zažíváš někdy stresové situace při výkonu své profese?*

Já jsem nad věci a všechno mám na háku. Mě nemůže nic rozházet.

2) *Jak dlouho učíš?*

Učím první rok.

3) *A to opravdu neřešíš nějaké situace, které jsou nad Tvé síly?*

Ani ne, mě mají děti docela rády, neřeším nikdy nic moc závažného.

4) *Jak řešíš situace, když jsi unavený, nebo potřebuješ přijít na jiné myšlenky?*

Dvěma způsoby. Buď se ožeru, nebo se zničím při sportu. Má přítelkyně je taky učitelka, má potřebu si o práci povídat, řešit děti a kolegy, a to nemám rád. Vždycky se pohádáme a já odcházím do fitka, nebo do hospody.

5) *Díky za rozhovor a ať Ti ta pohoda vydrží co nejdéle.*

Určitě jo, dík a vylič mě tam co nejlíp.

Lukáš je učitel začátečník, který má vysokou míru sebevědomí a sebehodnocení. Podle jeho názoru se nemá člověk bát jít do všech situací po hlavě a proplovat životem pohodově a úsměvem na tváři. Šok z reality řeší únikem do oblasti sportu, kterému věnuje veškerý volný čas.

### **dotazník**

Dvěma rekordně nejvyššími hodnotami jsou podhodnocení (T-skór 67) a odmítání viny (T-skór 73). Těmito strategiím je společná snaha snižovat závažnost stresoru, prožívání stresu nebo stresové situace.

Dvěma nenižšími oblastmi jsou oblast sebeobviňování – T-skór 30 - (což souvisí s Lukašovým nadprůměrným sebevědomím) a kontrola situace (T-skór 30), kde chybí potřeba kontrolovat situaci, protože i bez ní vždy vše skončí v Lukášův prospěch.

Ostatní hodnoty vyšly průměrné.

### **9.3.7 Darja – 57 let**

#### **rozhovor**

1) *Zažíváte někdy stresové situace při výkonu své profese?*

To víte, že ano, ale snažím se to na sobě nedávat znát.

2) *Jak dlouho učíte?*

Už dvacet tři let.

3) *Nikdy jste za tu dobu nedala najevo své emoce a pocity?*

Ne nikdy. Byla jsem tak vychovaná, že je nejlepší si se vším poradit sama. Nesměla jsem dát najevo svoje slabosti.

4) *Jak tedy řešíte stresové situace?*

Chodím na jeden internetový portál, kde se scházíme pár podobných lidiček a tam rozebíráme své problémy. Těší mě, že mě tam nikdo nezná, tak se i trochu odvážu a prozradím i to, co bych normálně neudělala. Nebo si koupí, něco hezkého na sebe. To je pro každou ženskou také skvělý relax.

5) *Nemáte strach ze syndromu vyhoření?*

Ani ne, zatím mě má práce baví, a doufám, že už to tu dotáhnu až do důchodu.

6) *Děkuji za rozhovor*

Ať se daří.

Darja je paní, pro kterou je práce vším. Neustále hledá nové články a materiály do předmětů, které učí, neustále vymýšlí nové metody a akce s dětmi. Práce jí baví a syndromu vyhoření se neobává. Měla přísnou výchovu, tak považuje za normální všechno řešit svépomocí. V kolektivu se příliš neprojevuje, ale když je požádána o radu, je ochotná a vstřícná. Od stresů života uniká hlavně k počítači a svým počítačovým přátelům, kterým věří více, než lidem kolem sebe.

## **dotazník**

Darje vyšly rekordní dvě hodnoty a to úniková tendence (T-skór 70) a náhradní uspokojení (T-skór 70). Únik k počítačovým přátelům jí přináší pocit spokojení. Moc ráda také nakupuje.

Všechny ostatní hodnoty vyšly průměrné, což odpovídá tomu, že je dotazovaná vyrovnaná a smířená se svým životem a stresové a zátěžové situace si nepřipouští.

## **8. Zdenka – 43 let**

### **rozhovor**

1) *Zažíváš někdy stresové situace během výkonu své profese?*

To víš, že jo, ale snažím se je moc nepřipouštět k tělu. Stres je pořád, nejenom v práci, ale pak i doma. Vždyť to znáš.

2) *Kolik let už učíš?*

Zrovna jsem to tuhle počítala. Bude to už čtrnáct let.

3) *Jak řešíš zátěžové situace v pracovním životě?*

Chceš vědět fakt jen to pracovní? Ono to stejně doma nestojí za řeč. Pracovních stresů je docela dost, zvláště teď před koncem roku. Zajdeme na víno a všechno rozebereme, to Ti vlastně nemusím říkat, nebo si přečtu pěknou knížku.

4) *A pomáhá to?*

A víš že docela jo? Mimo práci přestanu myslet na práci a děti a přemýšlím, čím se odreagovat a udělat si radost. Jsem sobec, co? Ale je to fajn.

5) *Děkuji za rozhovor a přeji hodně štěstí.*

Tobě taky brouku.

### **dotazník**

Zdence vyšly všechny hodnoty průměrné až na jednu výjimku a to vyhýbání se (T-skór 64), která vyšla pouze lehce nad průměrem. Jak i z rozhovoru vyplývá, Zdenka je pozitivní a pohodový člověk, který stresové a náročné situace moc nezažívá a když už se nějaká vyskytne, tak je bere s klidem a nadhledem.

## **9. Gabriela – 40 let**

### **rozhovor**

1) *Zažíváš někdy stresové situace během výkonu své profese?*

Pořád, práce je jeden velký stres. Občas nevím, co mám dělat.

2) *Jak dlouho vlastně učíš?*

Jedenáct let, skoro dvanáct.

3) *Říkáš, že Tvé povolání je plné stresových situací. Jak je řešíš?*

To mi vůbec nejde. Mám jich plnou hlavu a občas odbývám i rodinu. Nemůžu na to přestat myslet. Neměla bys nějakou dobrou radu?

4) *Pomáhá Ti i kolektiv kolegů a vedení?*

Kolegové jsou vstřícní, ale stejně mi nemůžou pomoci. Hlavně si to musím nejspíš ujasnit ve své hlavě. Ale nevím jak.



5) *Jak myslíš, že bude Tvá situace pokračovat? Kde se vidíš za pět, deset let?*

Buď jako dobrý učitel, nebo jako překladatel, což jsem chtěla původně jít dělat.

6) *Přeji Ti hodně štěstí a pevné nervy.*

Díky, Tobě taky.

Gabriela své povolání a stresové situace spojené s ním naprosto nezvládá. Učí již poměrně dlouho, ale stresy jí stále ničí. Neustále mluví o překladatelství, jejím velkém snu, a odchodu ze školství. Hrozí jí syndrom vyhoření.

### **dotazník**

U Gabriely vyšly silně nadprůměrné negativní strategie: úniková tendence (T-skór 66), perseverace (T-skór 63), rezignace (T-skór 75) a sebeobviňování (T-skór 75). V tomto okruhu jsou zahrnuty tendence k nasazení nepříznivých, spíše stres zesilujících způsobů zpracování.

Nadprůměrné byly také oblasti náhradního uspokojení (T-skór 69) a potřeba sociální opory (T-skór 72). Gabriela se cítí bez podpory okolí nejistě a snaží se od situace spíše uniknout, než ji řešit, nebo hledá uspokojení v jiné, jí milejší činnosti.

Naopak silně podprůměrné byly hodnoty podhodnocení (T-skór 37) a odmítání viny (T-skór 36). Těmto strategiím je společná snaha přehodnotit - namnoze snižovat - závažnost stresoru, prožívání stresu, nebo stresovou reakci.

### 9.3.10 Kateřina – 28 let

#### rozhovor

1) *Zažíváš někdy stresové situace během výkonu své profese?*

Téměř denně. Děti, kolegové, vedení, furt je něco.

2) *Jak dlouho už učíš?*

Učím už dva roky.

3) *Jakými způsoby řešíš stresové situace v pracovním životě?*

Hlavně sportem. Jezdím plavat, dřív jsem to dělala i závodně. Taky chodím běhat a cvičit na trampolínách. Každý den musím aspoň dvě hodiny sportovat.

4) *Myslíš si, že mají stresové situace nějaký dopad na Tvoji osobnost?*

Zatím asi ne, ale říká se přece, že učitelství je diagnóza. Učitele, který učí hodně let, prý každý pozná na dálku, tak nevím, co mě čeká.

5) *Využíváš služeb školního psychologa, nebo konzultuješ vzniklé aktuální situace s kolegy?*

S kolegy některé situace probereme a dáme vždycky hlavy dohromady a přijdeme většinou na vhodné řešení.

6) *Díky za rozhovor a ať se daří.*

Děkuji a hodně štěstí ve studiu.

Kateřina je učitelka, která neučí zatím moc dlouho, ale která se už vyrovnala s tím, že realita je úplně jiná, než se učili na škole. Je pohodová, a přesto, že stresové situace zažívá téměř denně, nepřipouští si je a dokáže se od nich zcela oprostit. Do osobní oblasti života si nenosí žádné pracovní věci a věnuje se pouze rodině, známým a sobě.

### **dotazník**

Kateřině vyšly všechny hodnoty zcela průměrné, až na jednu výjimku – odmítání viny (T-skór 68). Typické pro ni je snižovat závažnost stresoru, nebo jeho prožívání.

Nejnižší hodnota je v oblasti perseverace (T-skór 36). Takový člověk nemá ve zvyku prodlouženě přemítat, nebo se myšlenkově dlouho zabývat zátěžovou situací. Kateřina dokáže stres brzo vypustit a již se vzniklou situací nezabývat.

## ZÁVĚR

Na závěr této mé práce lze konstatovat, že oslovení pedagogové střední školy řeší stresové situace, které jim přináší jejich pedagogická činnost různými způsoby. První z mých výzkumných otázek zněla: Jak probíhá proces vyrovnávání se s náročnými situacemi u oslovených vyučujících? Většina učitelů se dokáže velice dobře přizpůsobit novým situacím a nalézt optimální řešení. Tato výzkumná otázka byla zodpovězena, což vyplynulo především z rozhovorů s pedagogy. Ukázalo se, že učitelé si téměř vždy dokáží s náročnou stresovou situací poradit a zvládnout jí.

Jako druhou výzkumnou otázku jsem si položila: Jak se oslovení vyučující vyrovnávají se stresem a náročnými životními situacemi? Každý respondent se vyrovnává s těmito obtížnými situacemi „po svém“, většinou ale volí zcela opačné činnosti, než přináší výchovně vzdělávací proces, např. zájmově umělecké činnosti, sportovní aktivity, pobyt v přírodě atd.

Poslední otázkou výzkumné části bylo: Jak souvisí strategie zvládnání stresu dle SVF 78 s konkrétními postupy oslovených vyučujících? Odpovědi v dotaznících byly téměř shodné s rozhovory, které jsem vedla s jednotlivými pedagogy. Z dotazníků i z rozhovorů vyplynulo, že při vyrovnávání se se stresovými a obtížnými situacemi používají respondenti převážně pozitivní strategie.

Na závěr lze konstatovat, že práce pedagoga je velice náročná a schopnost předcházet stresovým situacím je důležitá pro úspěšné zvládnutí pedagogické činnosti. Učitel, který nezvládá stresové situace vyplývající z jeho zaměstnání je nespokojený v osobním životě a následně není úspěšný ve své pedagogické činnosti. Dostává se tak do začarovaného kruhu, ze kterého je obtížné uniknout.

## 10. SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

### *Primární*

- BARTONÍČKOVÁ, K., et al. Občanský a společenskovední základ. 1. vydání. Brno: Computer Press, 2011. ISBN 978-80-251-2631-8.
- BÁRTOVÁ, Z. Jak zvládnout stres za katedrou. 1. vydání. Brno: Domptér Media, 2011. ISBN 978-80-7402-110-7.
- ČÁP, J. – MAREŠ, J. Psychologie pro učitele. 1. vydání. Praha: Portál, 2001. ISBN 82-7178-463-X.
- ERDMANN, G. – JANKE, W. Strategie zvládání stresu. Praha: Testcentrum, 2003. ISBN 80-86471-24-1.
- FONTANA, D. Psychologie ve školní praxi. 1. vydání. Praha: Portál, 1997. ISBN 80-7178-063-4
- HÁJKOVÁ, E. Rétorika pro pedagogy. 1. vydání. České Budějovice: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-1990-0.
- HARTL, P. – HARTLOVÁ, H. Psychologický slovník. 1. vydání. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-303-X.
- HARTL, P. – HARTLOVÁ, H. Velký psychologický slovník. 4. vydání. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-686-5.
- JUNOVÁ, B. – RYDVALDOVÁ, R. Jak sladit práci a rodinu. 1. vydání. Praha: Grada. 2012. ISBN 978-80-247-3578-8.
- KUŠIAK, I. – KUŠIAKOVÁ, H. Jak překonat stres. 1. vydání. Praha: Reader's Digest Výběr. 2012. ISBN neuvedeno
- KYRIACOU, CH. Klíčové dovednosti učitele. 4. vydání. Praha: Portál. 2012. ISBN 978-80-262-0052-9.
- NAKONEČNÝ, M. Encyklopedie obecné psychologie. 2. vydání. Brno: Academia, 1998. ISBN 80-200-0625-7
- PRÁŠKO, J. – PRÁŠKOVÁ, H. Asertivitou proti stresu. 1. vydání. Havlíčkův Brod: Grada, 1999. ISBN 80-7169-334-0.
- PRŮCHA, J. Pedagogická encyklopedie. 1. vydání. Praha: Portál. 2009. ISBN 978-7367-546-2.
- RHEINWALDOVÁ, E. Dejte sbohem distresu. 1. vydání. Praha: Skarabeus. 1995. ISBN 80-85901-07-2.

URBAN, J. Přestaňte se v práci stresovat. 1. vydání. Praha: Grada. 2016. ISBN 978-80-247-5752-0.

*Sekundární*

HARSS, C. – MAIER, K. Stres, cena úspěchu?. 1. vydání. Vimperk: Tina. 1994. ISBN 80-85618-15-X.

HENNIG, C., KELLER, G. Antistresový program pro učitele. 1. vydání. Praha: Portál. 1996. ISBN 80-7178-093-6.

KEBZA, V., ŠOLCOVÁ, I. Syndrom vyhoření. 2. vydání. Praha: Geoprint. 2003. ISBN 80-7071-231-7.

KEOGH, B. Temperament ve třídě. 1. vydání. Praha: Grada. 2007. ISBN 978-80-247-1504-9.