

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

FILOZOFICKÁ FAKULTA

Katedra sociologie, andragogiky a kulturní antropologie

**ZÁTĚŽOVÉ SITUACE PŘI PRÁCI VZDĚLAVATELE
DOSPĚLÝCH**

STRESSFUL SITUATIONS AT WORK OF ADULT EDUCATORS

Bakalářská práce

Lucie Marszalková

Vedoucí práce: PhDr. Petra Vávrová

Olomouc 2016

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně a použila jen uvedené bibliografické a elektronické zdroje.

V Olomouci 31. března 2016

podpis

Děkuji PhDr. Petře Vávrové, za odborné vedení a cenné rady při zpracování bakalářské diplomové práce. Dále děkuji vzdělávacím agenturám a lektorům, kteří byli ochotni zúčastnit se dotazníkového šetření, které je podkladem pro druhou část této práce. Zvláště pak děkuji paní Janě Maláskové a její firmě EduGate s.r.o. za její ochotu a významnou pomoc při distribuci dotazník a získávání dat z dotazníkového šetření.

Obsah

Úvod.....	5
1 VZDĚLÁVÁNÍ DOSPĚLÝCH ZAMĚŘENÉ NA VZDĚLAVATELE ..	6
1.1 Činnosti vzdělavatele dospělých ve vzdělávacím procesu	7
1.2 Kompetentní vzdělavatel	8
2 ZÁTĚŽOVÉ SITUACE	10
2.1 Dělení zátěže.....	11
2.2 Stres	12
2.3 Pracovní zátěž/stres	14
2.4 Syndrom vyhoření a jeho prevence	15
2.5 Zátěžové situace ve vzdělávání dospělých	17
2.6 Vyrovnávání se se zátěží	18
3 DUŠEVNÍ HYGIENA	21
3.1 Zásady zdravé životosprávy	21
4 DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ	23
4.1 Výzkumné cíle a otázky.....	23
4.2 Technika sběru dat.....	24
4.3 Popis zkoumaného souboru	25
4.4 Výsledky a jejich interpretace	25
4.5 Shrnutí.....	38
Závěr	40
Anotace	41
Annotation.....	42
Seznam použitých zdrojů	43
Seznam grafů a tabulek	46
Přílohy.....	47

Úvod

Lidé se v průběhu svého života dostávají denně do zátěžových situací, je tedy zřejmé, že se tato zátěž dotýká i vzdělavatelů dospělých. Kromě této každodenní zátěže se navíc ke každému povolání vážou další specifické typy zátěžových situací, které musí osoba, která danou práci vykonává, překonat a vypořádat se s nimi. Téma zátěžových situací ve vzdělávání dospělých je často diskutované, avšak stránka zátěže, která působí na vzdělavatele je často opomíjená, proto jsem si také vybrala toto téma.

Tato bakalářská práce se tedy zabývá zátěžovými situacemi v práci vzdělavatelů dospělých. Za cíl si klade identifikovat nejčastěji se vyskytující zátěžové situace v práci vzdělavatelů dospělých. Proto zde popisuji i aspekty vedoucí ke vzniku stresu, který je možným důsledkem zátěžových situací a nastiňuji možná opatření, která mohou vzniku stresu předcházet. Dále se pak věnuji teoretickému vymezení zátěžových situací a definicí základních pojmů týkajících se problematiky zátěže. V návaznosti na možnosti prevence se ve třetí kapitole zaměřuji na téma duševní hygieny a základní zásady zdravé životosprávy. V neposlední řadě vymezuji osobu vzdělavatele dospělých.

Poslední kapitola této bakalářské práce se věnuje dotazníkovému šetření, které si klade za cíl identifikovat nejčastěji se vyskytující zátěžové situace v práci vzdělavatelů dospělých, projevy zátěže, které se vyskytují nejčastěji mezi vzdělavateli dospělých a nejčastějšími způsoby zvládnání zátěže.

1 VZDĚLÁVÁNÍ DOSPĚLÝCH ZAMĚŘENÉ NA VZDĚLAVATELE

Se stále šířící se myšlenkou celoživotního učení, je čím dál více kladen důraz na zprostředkované nabývání dovedností, zkušeností a znalostí v dospělém věku, tedy přesněji vzdělávání dospělých. Potřeba celoživotního učení vyplývá z myšlenky, že „Bez kontinuálního vzdělávání zasahujícího každou novou generaci by se společnost nemohla udržet a vyvíjet“ (Průcha, Veteška, 2014, s. 301). Proto se v této práci zaměřím na osobu, která tento typ vzdělání umožňuje, tedy vzdělavatele dospělých.

Vzdělavatel dospělých je odborník, „...který vede edukační proces dospělých. Rovněž se jedná o obecnou kategorii pracovníka přímo ovlivňujícího přípravu, průběh a výsledky (hodnocení) vzdělávacího procesu. Kromě samostatné odbornosti, které se v rámci vzdělávání dospělých věnují, musí disponovat řadou osobnostních (sociálních) a androdidaktických (metodických) kompetencí... Vystupují ve specializovaných rolích lektora, trenéra, kouče, tutora, mentora, instruktora, moderátora, facilitátora, konzultanta, mediátora, poradce, metodika vzdělávání a manažera vzdělávání“ (Průcha, Veteška, 2014, s. 305).

Vzdělávání dospělých, jako proces, lze chápat více způsoby. Bartoňková (2013, s. 9) jej ve své knize Projektování vzdělávací akce pro andragogy dělí na základní školní vzdělání, kde jde především o nabytí takových znalostí, dovedností a zkušeností, kterých dospělí jedinci nenabývali, ale měli nabyt předtím, než se stali dospělými. Jako druhou kategorii vymezuje další vzdělávání, které by mělo rozšiřovat vzdělání dosažené v mladším věku. V dalším vzdělávání jde tedy o vzdělávání takových lidí, kteří už mají utvořenou nějakou „základnu“ znalostí, dovedností a zkušeností. Tato „základna“ se mezi populací dospělých liší, to znamená, že do stejného vzdělávacího programu se mohou přihlásit lidé s odlišným stupněm vzdělání.

Z tohoto předpokladu vyplývá potřeba odlišného přístupu k takovéto studijní skupině, než tomu je například ve formálním vzdělávání v mladším věku. Proto je vzdělavatel nucen užívat odlišných forem, metod a technik učení a vyučování. To znamená, že musí přizpůsobit všechny dílčí kroky vzdělávací

akce (Bartoňková, 2013, s. 9). Jeden s předních teoretiků vzdělávání dospělých Peter Jarvis (in Thelenová, 2014, s. 79-80) klade důraz na lidský rozměr učitele. Za jeden z hlavních vzdělávacích cílů pokládá pomoc učícímu se nabýt nezávislosti. Aby k tomu mohlo dojít, považuje za nutné posílit humanistický princip, který podle něj spočívá v nastolení rovnocenného postavení ve vztahu učitele a učícího se. Jarvis v tomto vztahu odmítá užívání didaktických technik, což lze pokládat až za idealistickou představu, jelikož v určitých vzdělávacích procesech dospělých je stále jejich potřeba, aby docházelo k efektivnímu vzdělávání, proto se spíše přikláním k myšlence zmíněné v knize Bartoňkové, která klade důraz spíše na odlišnost didaktických metod a technik, než jejich úplné odmítání.

Z výše popsaného plyne, že proces vzdělávání dospělých klade poměrně vysoké požadavky na osobu vzdělavatele, proto se dále zaměřím na to, co je úkolem vzdělavatele dospělých a jaký by měl vzdělavatel být.

1.1 Činnosti vzdělavatele dospělých ve vzdělávacím procesu

Činnosti vzdělavatele dospělých se mohou lišit vzhledem k rázu vzdělávací akce. Lze vymezit dvě hraniční podoby těchto akcí, jsou jimi tradiční školení, které mají vést k získání znalostí a participativní trénink, který vede k osvojení dovedností (Barták, 2003, s. 131). Už podle krátkého popisu lze pochopit, že každá podoba vzdělávací akce potřebuje volbu jiného přístupu, avšak v něčem se také shodují, a to v základních rolích a funkcích, které zde vzdělavatel dospělých sehrává.

Za základní funkce vzdělavatele dospělých dle Dvořákové (2013, s. 30) lze považovat funkci plánovací, motivační, komunikační řídicí, organizační, kontrolní a vyhodnocovací. Tyto funkce jdou ruku v ruce s povinnostmi, které se vážou k práci vzdělavatele dospělých. V první řadě by měl vzdělavatel dospělých identifikovat a analyzovat vzdělávací potřebu. Tento krok však mnohdy přebírá někdo jiný, například osoba pohybující se ve vedení firmy, která si vzdělávací akci objedná. Na vzdělavateli dospělých tedy zůstává plánování vzdělávání, do kterého mu bývá také často zasahováno zadavateli či jeho nadřízeným. Plánování spočívá v určení obsahu, volbě formy a metod vzdělávání,

zajištění organizačního zabezpečení a kalkulaci ceny vzdělávací akce. Následnou fází je samotná realizace a evaluace vzdělávací akce (Bartoňková, 2013, s. 15-16).

V návaznosti na tyto aktivity lze určit obecný model kompetencí potřebných k výkonu práce vzdělavatele dospělých.

1.2 Kompetentní vzdělavatel

To, jak vzdělavatel zvládá proces vzdělávání a jak je přijímán účastníky vzdělávací aktivity, je dáno jeho kompetentností k vykonávání daného povolání. Pojem kompetence lze chápat jako specifické předpoklady či schopnosti jedince, které mu umožňují jednat, rozvíjet svůj potenciál, vykonávat konkrétní úkoly a profesi. Důležitou roli hraje i jeho motivace a rozhodovací procesy, které ovlivňují průběh celého jeho života (Průcha, Veteška, 2014, s. 158). Každá profese vyžaduje určitý soubor kompetencí, který je potřeba pro její správné plnění.

Za kompetentního vzdělavatele považuje Všetulová a kol. (2007, s. 63) takovou osobu, která se vyznačuje následujícími kompetencemi. První kompetencí je odbornost, kterou definuje jako „... široké a hluboké vědomosti, dovednosti a vlastní zkušenosti z daného oboru a erudici i v mezioborovém přístupu. Je základem autority a hodnověrnosti učitele“ (Všetulová a kol., 2007, s. 63). Dále zmiňuje didaktické dovednosti, které umožňují úspěšný a efektivní průběh vzdělávací akce. Neopomíná ani osobní vlastnosti jako například odpovědnost, tvořivou iniciativu a činorodost, kritičnost a sebekritičnost, čestnost a smysl pro spravedlnost, snášenlivost a zásadovost, důvěru k jednotlivcům a ke skupině, duševní vyrovnanost a sebeovládání. V neposlední řadě zde řadí komunikativní dovednosti a vyjadřovací schopnosti (Všetulová a kol., 2007, s. 63). Například Barták (2003, s. 129-130) však k tomuto modelu navíc přidává schopnost veřejně vystupovat, schopnost řídit interaktivní vzdělávací formy, adaptabilitu a zaměřuje se více na soubor osobnostních kvalit, které Všetulová příliš nerozebírala. Správný vzdělavatel dospělých by tak měl ovládat analytické a logické myšlení, které mu pomáhá správně vyhodnotit situace. Syntetické myšlení, celostní myšlení a měl by mít hodnotící schopnost, která mu v kombinaci se zmíněnými podobami myšlení umožňuje propojení více myšlenek a vysvětlení

teorií v širším poli odbornosti. Tyto předpoklady tedy pokrývají takové oblasti, díky kterým je vzdělavatel schopný naplánovat výuku, realizovat ji, řídit ji, hodnotit ji, motivovat účastníky a zároveň je schopný zařídit potřebný stupeň komunikace mezi ním a účastníky a účastníky navzájem.

V případě, že vzdělavatel dospělých není nositelem těchto kompetencí, mohou se v průběhu vzdělávací akce vyskytnout komplikace, které budou zapříčiněny právě absencí některé ze složek. Komplikace v průběhu vzdělávací akce však nemusí vždy vycházet z nějakého nenaplněného předpokladu ze strany vzdělavatele, v průběhu života každého člověka dochází k různým obtížím, které mohou mít například podobu psychické zátěže, které se budou věnovat v následující kapitole.

2 ZÁTĚŽOVÉ SITUACE

Člověk se v průběhu života dostává do různých situací, některé může vnímat jako příjemné, některé však na něj utváří určitý tlak, který může být chápán také jako zátěž. Těmto tzv. zátěžovým situacím se budu věnovat v této práci. Hladký a Židková (1999, s. 7) definují zátěž jako interakci „... mezi požadavky, které na člověka klade život, různé situace a prostředí a mezi mírou vybavenosti tyto požadavky zvládnout, vyrovnat se s nimi. Reakce člověka přitom nemůže být pouze tělesná anebo pouze duševní, nýbrž komplexní, souhrnná, psychofyziologická.“ Takto zní obecná definice zátěže. Zátěž se dá však dělit podle faktorů, které ji způsobují. Vzhledem k povaze práce učitelů dospělých, lze usoudit, že nejvíce faktorů bude vznikat z psychiky a sociálního prostředí jedince. Proto jsem vybrala definici Hartla a Hartlové (2009, s. 699), kteří definují psychosociální zátěž jako „... z., kt. plyne ze svízelných soc. vztahů či situací; jejími ukazateli mohou být: ztráta pocitu dobrého zdraví, zesilující pocity nejistoty, rostoucí pocity vnitřního n. vnějšího ohrožení, prohlubující se pocity nedostačivosti v sociálních rolích a úkolech, neschopnost přizpůsobit se novým situacím, pocit ohrožení života, kt. vede k životnímu bilancování“.

Bedrnová a kol. (1999, s. 61-63) vymezuje dva hlavní zdroje psychické zátěže. První zdroj vidí v nepřiměřených úkolech, problémových situacích a překážkách. Za nepřiměřené úkoly považuje každý jedinec něco jiného, v každém případě jde však o situace, ve kterých vstoupilo do hry příliš mnoho nových a neznámých činitelů nebo jde o takové situace, kdy nelze využít dříve osvědčených praktik. Člověk tápe a musí si poradit bez jakýchkoliv naučených schémat. V těchto situacích jsou proto ve výhodě lidé kreativní. Ti tyto situace vidí jako výzvu a příležitost se nově projevit. Naopak lidé, kteří jsou navyklí řešit situace na základě analogií, tedy na základě minulé zkušenosti, se mohou cítit v těchto situacích pod tlakem a nevědět si rady. Druhý zdroj zátěže shledává Bedrnová a kol. (1999, s. 61-63) ve vnitřních a vnějších konfliktech. V tomto případě vzniká zátěž ze sporu člověka sama se sebou nebo ze střetu s jinou či jinými osobami. Ve vzdělávání dospělých může jít tedy například o spor učitele s účastníkem či více účastníky vzdělávací aktivity, spor s kolegy,

zaměstnavatelem či zadavatelem vzdělávací aktivity. Vzdělavateli pak nezbyvá nic jiného než se řídit základními pravidly řešení mezilidských konfliktů, které zmiňuje Bedrnová, Pauknerová a kol. (2015, s. 190-191). Těmi jsou: oddělit lidi od problému, brát v úvahu vlastní zájmy i zájmy druhé strany, pracovat s více alternativami, stanovit si kritéria, podle nichž se budou obě strany řídit, a to nemusí být vždy jednoduché.

2.1 Dělení zátěže

Po upřesnění toho, co je zátěž a jak vzniká, je vhodné uvést, jaké druhy zátěže existují. Zátěž lze dělit podle různých kritérií, nejčastější však bývá dělení podle intenzity (minimální, mírná, střední, silná), délky trvání (krátkodobá, střednědobá, dlouhodobá), emoční odezvy (příjemná, neutrální, nepříjemná) nebo podnětů, které tuto zátěž způsobují (biologická, fyzická, psychická). To jak jedinec vnímá a zvládá určitou zátěž, je dáno jeho osobnostními předpoklady. Každý jedinec má k dispozici specifickou výbavu na zvládání odlišných zátěžových situací (Paulík, 2012, s. 6-7). Zvládání a vypořádávání se se zátěží napomáhá i předchozí zkušenost s danou situací, která nám nabízí již ověřené mechanismy, které můžeme použít v případě výskytu známé zátěže.

V této práci se zaměřím více na dělení podle intenzity, které zmiňuje ve své knize i Bedrnová a kol. (1999, s 57-58). V běžném životě se vyskytují situace, které nás překvapí a nejsme na ně připraveni, my v nich však přesto musíme jednat a vypořádat se s nimi. Tyto situace označujeme jako náročné situace (zátěž). Dle intenzity dělíme takovéto situace na reálnou životní zátěž, mezní/limitní zátěž a extrémní zátěž. Reálná životní zátěž je taková zátěž, která od člověka vyžaduje zvýšenou pozornost, aby se s ní mohl vyrovnat. Tento druh zátěže může mít na jedince i pozitivní dopad, může ho totiž hnát k sebezdokonalování a vnitřnímu rozvoji. Další kategorií je mezní/limitní zátěž. Jedná se o zátěž, která vzniká nejčastěji z vyhrocení rozporu „...mezi objektivními požadavky na interakci jedince s prostředím a jeho předpoklady si s nimi poradit.“ (Bedrnová a kol., 1999, s. 58). V tomto případě dochází u jedince k psychickému napětí, jelikož to obnáší vynaložení většího množství psychických sil. Poslední kategorie je označována jako extrémní zátěž. Způsobují

ji situace, které nejsou v běžném životě příliš časté (války, přírodní katastrofy, civilizační pohromy, dopravní neštěstí, dlouhodobé věznění,...), a proto jsou na člověka kladeny zvýšené nároky. Pod tíhou těchto nároků jedinec často selhává. „Výhodou je, že se do těchto situací většina lidí v průběhu života prakticky nedostane. Nevýhodou z toho přirozeně plynoucí pak to, že tudíž ani nemají možnost získat odpovídající předpoklady k jejich zvládnutí.“ (Bedrnová a kol., 1999, s. 58).

Zátěžové situace se dají obecně dělit na konfliktní situace, stres, frustraci a deprivaci. Všechny jmenované druhy zátěže mohou ohrožovat člověka právě kvůli jejich vlivu na lidskou psychiku a její rovnováhu. V další kapitole se zaměřím na nejčastěji zmiňovaný druh, kterým je stres.

2.2 Stres

Jako specifickou zátěž lze chápat stres. S pojmem stres se v dnešním civilizovaném světě setkáváme pomalu na denním pořádku. Mnozí lidé však mají zkreslenou představu o rozdílu mezi stresem a běžnou zátěží. Pro účely této bakalářské práce jsem proto vybrala několik odborných definic stresu:

„Stres je výsledkem interakce (vzájemné činnosti) mezi určitou silou působící na člověka a schopnosti organismu odolat tomuto tlaku“ (H. Selye in Křivohlavý, 1994, s. 10).

„Stav organismu, který je odezvou na prožívanou zátěž vyvolanou nějakým podnětem (tzv. stresorem) z prostředí.... Stres může být zvládnán či alespoň zmírňován speciálním tréninkem, terapeutickými technikami aj. Ukazuje se, že stres ve výkonu některých povolání může vyvolávat různé zdravotní potíže, mnohdy trvalého charakteru“ (Průcha, Veteška, 2014, s. 242).

„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... Vše se mobilizuje, aby bylo tělo připraveno na útok nebo útek. Zároveň nastupující psychické reakce jako strach, hněv, agrese. Pokud se člověk se stresující událostí nevypořádá ve fázích poplachu a odporu, dojde ke zhroucení přizpůsobovacího systému a organismus se dostane do stavu vyčerpání“ (Henning, Keller, 1995, s. 15).

„Stres je speciální případ zátěže, kdy škodlivý podnět vyvolává obranné jevy v organismu, tj. na ryze biologické úrovni aktivace složek imunitního systému, na úrovni fyziologické zvýšení aktivační hladiny, bolest a únava, na úrovni psychologické negativní emoce. Podněty ohrožující organismus vyvolávají stresovou reakci, která nemusí nutně vést k zabrzdění vývoje, nýbrž může být též pozitivní a vést k rozvoji vlastnosti organismu jedince. Teprve nepřiměřeně dlouhé nebo nepřiměřeně intenzivní působení ohrožujících faktorů (stresorů) směřuje spíše k úpadku přirozených vlastností a k potlačení“ (Uzel, 2008, s. 6).

Z definic tedy vyplývá, že jde o určitý mezní případ zátěže, která je způsobena velkým rozdílem mezi požadavky kladenými na člověka prostředím a jeho schopností vypořádat se s danou situací. Takto velkým rozdílem je nastartován lidský organismus k aktivitě. Při nedostatečném zvládnutí stresu či jeho dlouhém protahování může mít tato zátěž pro člověka trvalé následky. Mnoho autorů, jako například výše zmiňovaný Uzel, však rozlišuje i kladně chápaný stres, neboli eustres. Jde o takový druh napětí organismu, který může mít stimulační účinky, vyvolává příjemné pocity, pomáhá nalézt rovnováhu a stabilitu, organismus v reakci na eustres vylučuje hormony, které nám pomáhají s bojem proti distresu, stresu vyvolávajícího nepříjemné pocity (Plamínek, 2013, s. 132). To, jaký typ stresu nastane, je určeno podněty, kterými je stres způsoben. Těmto podnětům se říká stresory, ve spojitosti s eustresem se užívá mnohdy i pojmu salutory.

Salutory jsou pozitivní životní faktory, „...které v těžké situaci člověka posilují, povzbuzují a dodávají mu sílu, výdrž v boji i odvalu k dalšímu pokračování zápasu se stresorem... Příkladem salutorů může být smysluplnost vykonávané činnosti, přesvědčení o hodnotě toho, oč se snažíme, pochvala a uznání lidí, kterých si sami vážíme, apod.“ (Křivohlavý, 2009, s. 170). Kdežto stresory jsou chápány spíše negativně. Jde o činitele vnějšího prostředí, jejichž „... dopad na organismus vyvolá stresovou reakci; mezi nejvýznamnější stresory patří hlad, podvýživa, uvědomovaná bída, hluk, konflikty a traumatické životní události“ (Hartl, 2004, s. 263). Stresory lze dělit na fyzikální (jedy a skoro-jedy i radiace, znečištění vzduchu, tlak, meteorologické vlivy, nehody, úrazy, genetická zátěž, těhotenství,...), emocionální (úzkost, zármutek, obavy, strach,

nenávist, nepřátelství, zloba, „otrávenost“, nevspělost,...) (Křivohlavý, 1994, s. 12).

Vliv stresorů můžeme vypořovat jak na rovině psychické, tak na rovině fyziologické. Mezi psychické projevy stresu lze řadit negativní tenze, jakými jsou například strach, úzkost, únava, problémy s koncentrací, podrážděnost až agrese. Stres se tedy projevuje jako odchylka od běžného chování, které osobu charakterizuje. Co se týče fyzické podoby projevů stresu, dochází většinou ke zvýšení krevního tlaku, zvýšení tepové frekvence, svalovému napětí a bolesti hlavy. V chování se pak stres může projevovat zvýšením či naopak utlumením aktivity, nespavostí, žaludečními potížemi, průjmem či naopak zácpou, roztržitostí, zhoršenou koordinací všech funkcí, narušenou soudností a myšlenkovou plynulostí (Machač, Macháčová, Hoskovec, 1984, s. 17-18).

Z této kapitoly vyplývá, že stres může vzniknout ze zátěže, která pochází z našeho prostředí. Zátěžovým/stresovým prostředím se tak může stát i pracoviště, kde negativní projevy stresu jsou nechtěnou záležitostí.

2.3 Pracovní zátěž/stres

Pracovní zátěž bývá označována za relativně samostatnou kategorii zátěže. Jde v podstatě o souhrn požadavků pracovního prostředí, které jsou kladeny na pracovníka. Faktory, které způsobují zátěž, se mohou vyskytovat prakticky v každém povolání, jak jsem již zmiňovala v předešlé kapitole, tyto faktory mohou mít stimulační účinky, ale stejně tak mohou člověka přetěžovat (Paulík 1995, s. 44). Nejčastějšími faktory způsobující zátěž, v tom negativním slova smyslu, v pracovním prostředí jsou ztížené nebo neobvyklé pracovní podmínky, časový tlak, tlak předpokládaných důsledků chyb v rozhodování nebo ve výkonech, tlak z nedostatku informací potřebných pro řešení naléhavých problémů, tlak zodpovědnosti v širokém slova smyslu a také faktory vycházející z mezilidských vztahů na pracovišti (Mikšík in Paulík, 1995, s. 44). Paulík (1999, s. 25) je později doplňuje o kladení vysokých požadavků na výkon, pocit neadekvátního hodnocení práce, nedostatku podpory, malé pravděpodobnosti povýšení a osobního rozvoje, pocit nejistoty a obavy ze ztráty zaměstnání.

Paulík (1999, s. 48) se dále zaměřuje i speciálně na faktory vyskytující se v učitelské profesi, která je poměrně blízká vzdělávání dospělých. Mezi příčiny učitelského stresu řadí: stresory zahrnuté v práci (fyzické pracovní podmínky apod.), stresory související s rolí v organizaci (nejednoznačnost role, konflikty rolí, apod.) špatné vztahy na pracovišti, problémy v kariéře (nedostatek perspektivy, malá možnost profesního rozvoje a postupu) a v neposlední řadě nedostatky v organizační struktuře a klimatu.

Pro vyhnutí se stresu způsobeného prací je užitečné zmínit, že práce, která je vykonávána se zájmem nebo brána dokonce i jako koníček vyčerpává podstatně méně. Míček (1984, s. 35) zmiňuje obecný model zatěžující práce. Jde o takovou práci, která se vyznačuje zvýšenou odpovědností, náhlostí úkolů a krátkodobostí jejich termínů, zvýšeným podílem administrativně organizačních prací, neúměrným množstvím povinností.

Mnoho začínajících pracovníků oplývá optimismem a zájmem o svou práci, s postupem času však zjišťují, že ani jejich „vysněné“ zaměstnání nemusí naplňovat veškerá jejich očekávání. V tomto případě mnohdy dochází k syndromu vyhoření, kterému se budu věnovat v další kapitole.

2.4 Syndrom vyhoření a jeho prevence

Výsledkem nadměrného stresu vyplývajícího z práce ve spojení s nenaplněnými očekáváními pracovníka bývá syndrom vyhoření. „Syndrom vyhoření lze popsat jako duševní stav objevující se často u lidí, kteří pracují s jinými lidmi. Tento stav ohlašuje celá řada symptomů: člověk se cítí celkově špatně, je emocionálně, duševně a tělesně unavený. Má pocity bezmoci a beznaděje, nemá chuť do práce ani radost ze života. Vyhoření většinou není důsledkem izolovaných traumatických zážitků, nýbrž se objevuje jako plíživé psychické vyčerpání“ (Hennig, Keller, 1995, s. 17). Většina teorií zabývajících se syndromem vyhoření se shoduje v jeho popisu v těchto bodech: jde o psychický stav/ prožitek vyčerpání; syndrom vyhoření je tvořen řadou symptomů převážně psychických, ale i fyzických a sociálních; za klíčovou složku syndromu je označováno emoční a kognitivní vyčerpání, „opotřebení“ a celková únava; častěji se vyskytuje u profesí, kde tvoří podstatnou část náplně jejich práce

„práce s lidmi“ (Kebza, 2005, s. 135). Kebza (2005, s. 135-136) zmiňuje výčet profesí, které se vyznačují „prací s lidmi“ a jsou proto tímto syndromem častěji postihovány. Řadí mezi ně: pracovníky ve zdravotnictví, psychology a psychoterapeuty, sociální pracovníky, pracovníky pošt (zvláště pak pracovníci u přepážek), policisty, hasiče a také učitele na všech stupních školy. Vzdělavatelé dospělých tuto situaci mohou mít navíc ztíženou speciálními požadavky a očekáváními, které jsou na ně kladeny, jak od zadavatelů, tak od účastníků.

Lidé, které postihne syndrom vyhoření, většinou prochází stejnými fázemi, tyto fáze lze vymezit jako: Fáze nadšení, kdy se zaměstnanec, v našem případě vzdělávat, velmi angažuje ve své práci, často dělá „přesčas“, práce ho naplňuje. Poté přichází stagnace, k té dochází v případě, že se nedaří realizovat ideály. Počáteční nadšení opadá a zaměstnanec se začíná ohlížet po jiných zájmech mimo práci. Pracovní záležitosti ho pomalu začínají obtěžovat. Další fází je frustrace, kdy potom, co se pracovník opakovaně setkal s nevolí u klientů, nedoceněním od zaměstnavatele nebo byl vystaven jiným formám mezilidského konfliktu, začíná vnímat svou práci negativně a začíná zpochybňovat její smysl. Dlouhodobější frustrace přechází v apatii (doba přechodu z frustrace k apatii se může individuálně lišit). Pracovník v této fázi vnímá své povolání pouze jako zdroj obživy a dělá jen to, co musí. Odmítá jakékoliv inovace, „zbytečný“ kontakt se spolupracovníky a práci navíc. Požadavky klientů mu přijdou obtěžující. Poslední fází je samotné vyhoření. Jde o stav úplného vyčerpání, „pocitu ztráty smyslu a vůbec všech možných projevů syndromu vyhoření. (Peterková, [online]).

Abychom předcházeli nástupu syndromu vyhoření, je užitečné znát faktory, které nás před ním chrání. Jsou jimi: asertivní typ jednání (schopnost dorozumět se, dosáhnout dohody komunikací), time management, pracovní autonomie, pestrost a proměnlivost práce, osobní kompetence spojené s pocitem dostatku vlastních schopností a dovedností ke zvládnání nároků profese, důvěra ve vlastní schopnosti, optimismus, optimální prožívání, sociální podpora, pocit adekvátního uznání, pocit osobní pohody (Bedrnová, Pauknerová a kol., 2015, s. 278). Dále je užitečné dodržovat zásady zdravé životosprávy, kterým se budu věnovat později (kapitola 3.1).

2.5 Zátěžové situace ve vzdělávání dospělých

Samozřejmě si uvědomuji, že v procesu vzdělávání dospělých se dostávají do zátěžových situací i účastníci vzdělávací aktivity, vzhledem k zaměření mé bakalářské práce se zde však budu věnovat pouze zátěžovým situacím, které se týkají vzdělavatelů dospělých.

Kromě běžné zátěže, které se žádný člověk čas od času nevyhne (nedostatek času na relaxaci a odpočinek, nečekané situace, běžná onemocnění, časový tlak apod.), působí na vzdělavatele stresory, které jsou specifické pro jeho povolání. Z výčtu stresových situací, které zmiňuje ve své knize Křivohlavý (1994, s. 21), si nelze nevšimnout, že vzdělavatel je některým situacím vystavován častěji než lidé pracující v jiných profesích. Takovými situacemi jsou blížící se chvíle rozhodnutí, termín splnění úkolů, které nejsou s to ukončit, a to z toho důvodu, že na ně klade zadavatel, nadřízený nebo účastníci nespílitelné nároky a požadavky. Další situací je zahanbování, ztráta důvěry či sebedůvěry, která může vyplývat z nepřátelské skupiny účastníků či nedoceňování ze strany zaměstnavatele. Dále se může stát, že vzdělavatel zklame něčí důvěru (opět účastníkovu, zadavatelovu či zaměstnavatelovu), a to z důvodu nedostatečné připravenosti vzdělavatele či vysokých nároků, které jsou na něj kladeny. V tomto případě, jedná-li se o vzdělavatele začátečníka nebo opakující se situaci, může mít vzdělavatel pocit, že “ztrácí tvář“ a jeho sebehodnocení klesá a s tím i odolnost vůči další zátěži.

Jak je znát, většina problému plyne z kontaktu vzdělavatele s dalšími osobami (účastník, zadavatel, zaměstnavatel). Co se týče problému s účastníky kurzů, jde většinou o to, že ne vždy se účastníci vzdělávací akce účastní dobrovolně a mají stejné vstupní znalosti a dovednosti. K zapojení se do vzdělávací akce je může vést tlak jejich zaměstnavatele, požadavků pozice, kterou zastávají či mnoho dalších faktorů. Z toho plyne, že každý účastník může zastávat jiný postoj ke vzdělávací akci. V horším případě se sejde heterogenní skupina, co se týče vstupních znalostí a dovedností v kombinaci s různorodostí jejich přístupů a motivovaností ke vzdělávání.

Existuje mnoho nepříznivých kombinací účastníků, které se mohou vyskytnout v jedné studijní skupině, uvedu proto jen několik ilustračních příkladů problémových účastníků a možných reakcí vzdělavatele na ně. Jedním typem

účastníka, který potřebuje specifický přístup je pasivní účastník, tedy takový, který je neochotný spolupracovat. Lektor v tomto případě musí „prolomit ledu“ pomocí specifických technik (interaktivní,...), musí projevit zájem o účastníky, přimět je ke zbavení se nejrůznějších zábran. Po „prolomení ledu“ si jejich pozornost a aktivitu může udržet aktivním nasloucháním a jejich povzbuzováním (Barták, 2003, s. 157-158). Dalším příkladem účastníka, který potřebuje jiný přístup a může tak ztížit vzdělavatelovu situaci, je útočný typ účastníka. Tento účastník může napadat výkon či tvrzení vzdělavatele a podkopávat mu tak postavení mezi ostatními účastníky dané vzdělávací akce. V případě, že je jeho útok oprávněný a vzdělavatel opravdu pochybil, je vhodné, aby vzdělavatel svou chybu uznal. V případě, že je tento útok neoprávněn (tedy vychází z účastníkovy pocitu nadřazenosti, arogance či pouhé potřeby konfliktu), může se útočník snažit až o vyvolání otevřeného „boje“, a to buď mezi ním a vzdělavatelem či mezi účastníky navzájem. Vzdělavatel je tak nucen řešit nepříjemnou situaci, při které si musí za každou cenu udržet „chladnou hlavu“. Dostává se tedy v tomto případě do obdobné role jako terapeut (Medlíková, 2010, s. 96-101).

V této kapitole jsem se pokusila nastínit obecné modely nejčastějších zátěžových situací vyskytujících se v práci vzdělavatelů dospělých. Je nutné dodat, že vzdělavatelé jsou dále také vystavováni zátěži každodenního života vycházejícího ze sociálního i fyzického prostředí a jsou vystaveni i běžné pracovní zátěži, jakou je například strach ze ztráty práce/zdroje obživy, konflikty na pracovišti mezi kolegy apod.. Přidává se zde však navíc i faktor, že někteří vzdělavatelé jsou osobami samostatně výdělečně činnými. Tento faktor může znásobit předcházející pocit nejistoty obživy, na druhou stranu může eliminovat problémy s kolegy či zaměstnavatelem, protože nikoho takového nemají. Nejdůležitějším však v každém případě zůstává umět zátěžovou situaci překonat správným způsobem a zachovat si přitom duševní zdraví.

2.6 Vyrovnávání se se zátěží

Zátěž je nedílnou součástí našich životů, je však na nás, jak se s ní „popereme“. Každý jedinec vnímá a interpretuje stupeň zátěže odlišně. To, jak situaci, ve které se jedinec ocitl, hodnotí a reaguje na ní, je ovlivněno jeho

individuálními dispozicemi, jeho předešlou přípravou na možné příchozí situace (výchova k samostatnosti apod.) a v neposlední řadě má vliv předešlá zkušenost (osobní či zprostředkovaná) (Bedrnová, Pauknerová a kol., 2015, s. 99). S tím, jak často se zátěž objevuje v každodenním životě, není divu, že se spousta autorů zabývá tématem vyrovnávání se se zátěží či bojem proti ní. Například Bedrnová a kol. (1999, s. 68) přichází s fázemi vyrovnání se se zátěží. Jako první podle ní nastupuje „poplachová reakce“, kdy dochází k mobilizaci psychických sil jedince, potřebných k boji se zátěží. Dále dochází k aktivní reakci na novou situaci. Jedinec se snaží o „... **nalezení rovnováhy mezi prožíváním a rozumem**... Na těchto základech se pak člověk zaměřuje na **uplatňování aktivit vedoucích k řešení zátěže**.“ (Bedrnová a kol., 1999, s. 68). Řešení zátěže může být dvojího rázu. Buď dochází k pasivní rezistenci, nebo v lepším případě dochází k aktivnímu jednání, které směřuje k jejímu vyřešení. Poslední fází je pak samotné „vyrovnání se se zátěží“, které může mít podobu zvládnutí či selhání v jejím řešení. V případě zvládnutí, dochází u jedince k pozitivním změnám v psychice. Změny se individuálně liší, nejčastěji však dochází k posouvání „laťky“ či zvýšení sebedůvěry. Naopak v případě selhání, dochází k negativním změnám v jedincově psychice, které se nejčastěji projevují jeho sníženým sebevědomím (Bedrnová a kol., 1999, s. 68).

Abychom byli schopni předejít zmíněnému selhání ve vyrovnávání se se zátěží, přichází Uzel (2008, s. 25-27) se čtyřmi univerzálními radami jak se vyrovnat se stresem. Jsou jimi: „Poznejte své silné stránky; dosahujte svých cílů zvýšení přizpůsobivosti; usilujte o harmoničnost; přijměte nevyhnutelnost konfliktu“. Jeho řešení lze porovnat s Plamínkovým (2013, s. 146-164) řešením zvládnání stresu pomocí metody 8P. Kdy 8P představují: poznání (tím, že víme příčiny stresu, působení a důsledky, můžeme jej „otupit“); predikci (mnoho stresových situací se dá předpovědět); prevenci (předejít situaci); přípravu (v případě, že se těmto situacím nedá předejít); připravenost organismu čelit stresu (pěstování odolnosti vůči němu, připravenosti přispívá i časté prožívání eustresu, tedy příjemného napětí); percepce (vědomí, že o povaze své reakce na podněty můžeme v mnoha případech vědomě rozhodovat a díky změně vnímání (percepce) nedovolit distresu, aby nás poškodil), příklad (inspirace u lidí z okolí ve vypořádávání se se stresem a jeho předcházení) a poučení (zhodnocení stresu

a svého chování). Obě tyto teorie jsou postaveny hlavně na aktivním jednání jedince vůči zátěži a snaze o její předejití. Předcházet nadměrné zátěži lze také pomocí udržování duševní „pohody“, které jde dosáhnout pomocí psychohygieny.

3 DUŠEVNÍ HYGIENA

Základem pro boj se zátěží a pro její úspěšné překonání je duševní zdraví jedince. „**Duševní zdraví** neznamena pouhou nepřítomnost nemoci či poruchy, ale stav, kdy je člověk schopen adaptace na prostředí a situace, dokáže přijímat vše, co život přináší příjemného, včetně sexuality a citového života vůbec“ (Hartl, 2004, s. 53). Udržení duševního zdraví v některých extrémních situacích, jakými jsou například válka, zjištění smrtelného onemocnění, nehoda, která „otočí život o 180°“ je samozřejmě znatelně těžší než v běžných zátěžových situacích. V každém případě je však jednodušší jej udržet nebo znovu nastolit v případě, kdy člověk má naučené určité návyky duševní hygieny. „**Duševní hygiena**, mentální hygiena, psychohygiena; zabývá se rozvojem a podporou duševního zdraví, prevencí duševních poruch a nemocí; k hlavním oblastem patří životospráva, zdravotní výchova, poradenství“ (Hartl, 2004, s. 52). Ze jmenovaných oblastí duševní hygieny se v této práci zaměřím pouze na dodržování správné životosprávy, kterou si může osvojit každý jedinec bez pomoci odborníka.

3.1 Zásady zdravé životosprávy

Dodržování zásad zdravé životosprávy má obrovský dopad jak na psychiku, tak na fyzický stav jedince. V případě nedodržování je člověk náchylnější k onemocněním různého druhu. Proto považuji za potřebné, vymezit, co je správná životospráva. Mezi základní principy správné životosprávy lze řadit podle většiny autorů dostatečný spánek a odpočinek, přiměřený pohyb, zdravý způsob stravování, dostatek eustresových situací, dostatek mezilidského kontaktu a sociální opory, vyhýbání se užívání alkoholu a jiných návykových látek

Nejprve se zaměříme na rytmus spánku a bdění. Jedná se hlavně o jejich úměrné střídání, kdy by spánek měl optimálně tvořit zhruba 1/3 dne. Potřebná délka spánku se může individuálně lišit. Během spánku dochází k celkovému útlumu „... činnosti ústředního nervstva provázený snížením intenzity většiny životních pochodů; má význam především pro učení, paměť a schopnost soustředění, nedostatek snižuje duševní schopnosti“ (Hartl, Hartlová, 2009,

s. 554). Tělo si tak celkově odpočine a je lépe připraveno vyrovnat se a reagovat na nově příchozí situace. Vedle spánku lze postavit i jiné formy odpočinku v průběhu dne, které jsou také velice podstatné. Odpočívat můžeme i aktivním způsobem (ve fázi bdění). Základními zásadami kvalitního odpočinku však v každém případě jsou: odpočinout si vždy, když pocítíme první příznaky únavy; dělat zcela jiné aktivity než ty, které únavu způsobují; přihlížet k vlastním potřebám; odpočinout si od ostatních – odpočinkovou činnost volit samostatně; změna stereotypu života (Bedrnová, Pauknerová a kol., 2015, s. 42).

Další podstatnou složkou zdravé životosprávy je bezesporu stravování, které je v dnešní době čím dál více rozebíráno a vedou se spory o to, jak by správně mělo vypadat. Nebudu se zde však pouštět do rozboru různých teorií, které si mnohdy protirečí, a vymezím pouze zásady racionální výživy, na kterých se většina teorií shoduje, těmi jsou: neuchylovat se k extrémním přístupům, být v jídlu střídmi, jíst spíše častěji a menší porce, jídlo si v průběhu dne vhodně rozdělit, jíst v klidu a příjemném prostředí (Bedrnová, Pauknerová a kol., 2015, s. 42). Výčet Bedrnové, Pauknerové a kol. ještě doplním o příjem dostatečného množství tekutin (nejlépe vody), pestrost přijímaných potravin a dostatek ovoce a zeleniny.

Dále se mezi zásady zdravé životosprávy řadí zájmové aktivity jedinců, dostatek pohybu a dostatek sociálního kontaktu. V potřebě sociálního kontaktu se individuálně lišíme, někteří z nás jsou spíše samotáři a další vyhledávají společnost, co to jde. Jedno máme však všichni společné, a to, že se bez kontaktu s blízkými neobejdeme. Blízké osoby, většinou rodina a přátelé, vytvářejí totiž sociální oporu, která je důležitým vnějším zdrojem zvládnání zátěže, navíc je nápomocná při jedincově uspokojování sociálních potřeb (Petřková, 2006, s. 67).

Přestože se názory na to, jak by zdravá životospráva měla vypadat mohou mírně lišit, hlavní myšlenka zůstává stejná. Je jí udržení člověka zdravého, jak po fyzické, tak po psychické stránce, aby byl schopen bojovat a přijímat to, co mu život každodennosti přichystá

4 DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ

Tato kapitola se věnuje vymezení výzkumných cílů a otázek této bakalářské práce, které vyplývají z předešlého teoretického ukotvení. Dále se zabývá popisem vybrané techniky sběru dat a zkoumaného souboru respondentů.

4.1 Výzkumné cíle a otázky

Hlavním cílem mého dotazníkového šetření bylo identifikovat nejčastěji se vyskytující zátěžové situace v práci vzdělavatele dospělých.

V návaznosti na hlavní cíl, jsem vymezila následující dílčí cíle:

1. Identifikovat, jaké stresory se nejčastěji vyskytují u vzdělavatelů dospělých.
2. Popsat odlišnosti v prožívání zátěže mezi muži a ženami.
3. Identifikovat, jaké jsou nejčastější fyziologické a emocionální projevy stresu u vzdělavatelů dospělých.
4. Identifikovat, jaké techniky nejčastěji vzdělavatelé užívají při zvládání zátěže.
5. Popsat jakou mají vzdělavatelé vlastní zkušenost se syndromem vyhoření.

Na základě výše zmíněných výzkumných cílů jsem stanovila výzkumné otázky, kterým pak odpovídají jednotlivé otázky v dotazníku, které jsou uvedeny v závorkách:

Otázka č. 1: Jaké jsou nejčastěji vyskytující se příčiny zátěže (stresory) u vzdělavatelů dospělých? (otázka číslo 6)

Otázka č. 2: Jsou rozdíly ve výskytu zátěžových situací mezi muži a ženami? (otázky číslo 2 a 6)

Otázka č. 3: Jaké příznaky zátěže u sebe nejčastěji pozorují vzdělavatele dospělých? (otázky číslo 7, 8 a 9)

Otázka č. 4: Jaké techniky užívají vzdělavatelé ke zvládání zátěže? (otázka číslo 10)

Otázka č. 5: Jsou znatelné rozdíly ve výběru technik zvládnání zátěže mezi muži a ženami? (otázky číslo 2 a 10)

Otázka č. 6: Jaká je vlastní zkušenost vzdělavatelů dospělých se syndromem vyhoření? (otázky číslo 3 a 11)

4.2 Technika sběru dat

Pro sběr dat, jak jsem již zmínila výše, byla zvolena metoda dotazníkového šetření. Dotazník byl sestaven mou osobou na základě výchozí teorie a za spolupráce s mou vedoucí bakalářské práce PhDr. Petrou Vávrovou, která je sama vzdělavatelem dospělých, a proto mi byla nápomocná svým odborným pohledem na danou problematiku.

Dotazník je tvořen třemi částmi, přičemž první obsahuje oslovení respondentů, které je informuje o délce trvání, účelu dotazníkového šetření a o zachování anonymity respondentů. Dále se zde dozví i informace o mé osobě. Následující část zjišťuje základní informace o respondentovi (věk, pohlaví) a ověřuje, zda je vhodným kandidátem pro vyplnění daného dotazníku, tedy zda je vzdělavatelem dospělých. Třetí část se pak zaměřuje na samotné zjištění odpovědí na stanovené výzkumné otázky týkající se výskytu zátěžových situací v práci vzdělavatelů dospělých, projevů této zátěže na rovině fyziologické, emocionální a projevech v chování.

Dotazníky jsem distribuovala dvěma způsoby vzhledem k roztržitosti zkoumané skupiny. Oslovila jsem několik firem osobně a distribuovala v nich dotazníky v tištěné podobě a zbylé dotazníky se mi vrátily na email po zaslání prosby o vyplnění a distribuci mezi vzdělavateli oslovené agentury (text zasílaného emailu je v příloze). Emaily jsem rozesílala pomocí získaných emailových adres vyhledaných v internetovém vyhledávači. Jsem si vědoma, že reprezentativnost mého vzorku není zcela zaručena vzhledem k nemožnosti zaručení náhodného výběru, avšak zde bych argumentovala tím, že by se zvolená metoda dala označit za tzv. metodu sněhové koule, jelikož se mi podařilo po kontaktování Ostravské firmy EduGate získat pomocí této metody respondenty z okruhu „známých“ ředitelky zmiňované firmy, tento princip bylo možno

postřehnout i u několika jiných firem například u Českého vzdělávacího centra v Olomouci.

4.3 Popis zkoumaného souboru

Cílovou zkoumanou skupinou jsou vzdělavatelé dospělých z České republiky. Dotazníky byly vyplněny osobně (tedy v papírové podobě) či zaslány pomocí emailu, kde byla anonymita zaručena okamžitým stažením souboru z emailové schránky. Dotazník vyplnilo 103 respondentů, z nichž jsem 62 sesbírala osobně ve vzdělávacích agenturách v Olomouci a Ostravě a zbylých 41 se mi vrátilo na email.

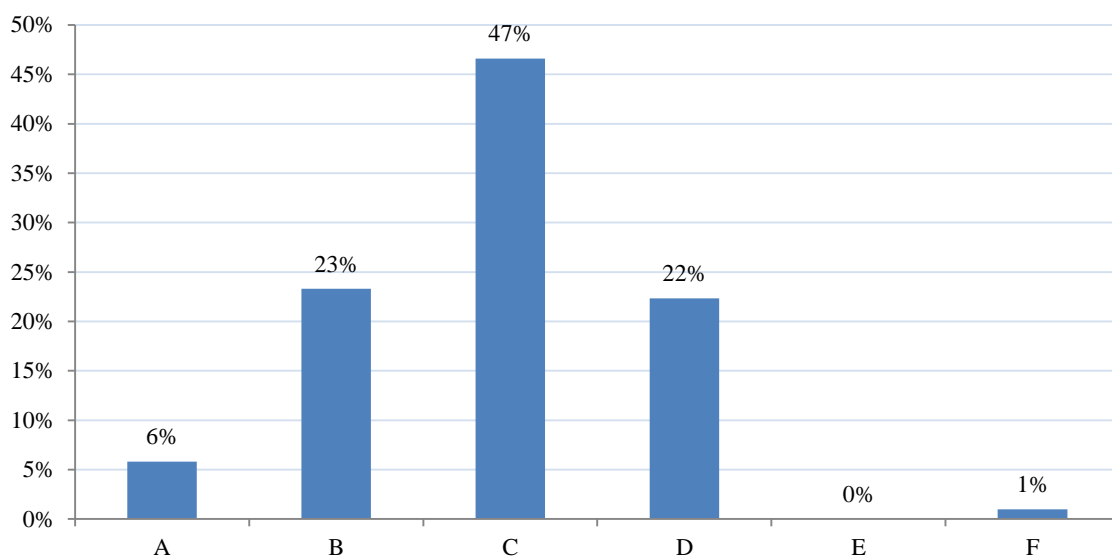
Zkoumaný vzorek je složen převážně ženami, na dotazník jich odpovědělo 70, tedy 68% ze všech respondentů. Mužů odpovědělo 32, tedy 31%. Poslední 103. respondent nezmínil své pohlaví, a proto nebyl zařazen do analýz srovnávající odlišnosti v odpovědích mezi muži a ženami.

4.4 Výsledky a jejich interpretace

V následující části vyhodnocuji výsledky sesbíraných dat, vycházejících z dotazníkového šetření. Vzhledem k faktu, že respondenti měli u otázek 6 až 10 možnost vybrat až tři podle jejich mínění nejčastější odpovědi, budu výpočet v procentech vztahovat k četnosti vůči zkoumanému vzorku respondentů.

Pro uvedení do problematiky si dovoluji ukázat v grafu výsledky z otázky v dotazníku, která se týkala toho, jak pocít'ují vzdělavatelé dospělých svou práci:

Graf 1: Pociťovaná zátěž



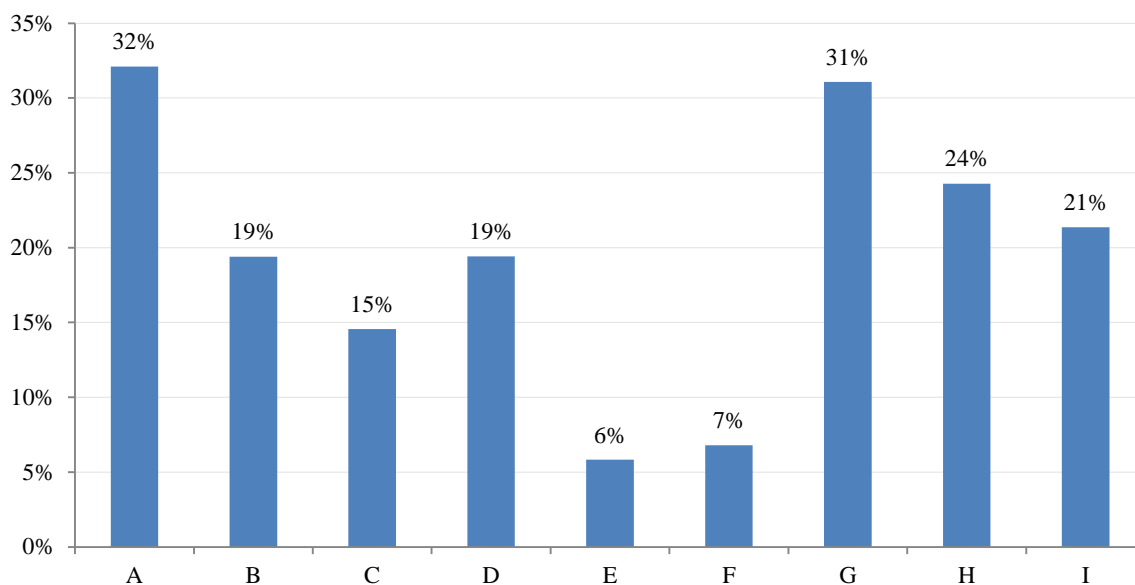
- A – Naprosto nezatěžující
- B – Mírně zatěžující
- C – Středně zatěžující
- D – Silně zatěžující
- E – Extrémně zatěžující
- F – Neodpověděl

Z grafu vyplývá, že žádný z respondentů nepociťuje svou práci lektora jako extrémně zatěžující, přestože se v dotazníku objevily odpovědi, že jsou ve své práci nespokojeni. Respondenti, kteří uvedli, že jsou ve své práci nespokojeni, se ubírali spíše k výběru odpovědí, že je práce vzdělavatele středně nebo silně zatěžující.

Nyní budu postupně odpovídat na výzkumné otázky, na které odpovídají jednotlivé otázky v dotazníku:

Otázka č. 1: Jaké jsou nejčastěji vyskytující se příčiny zátěže (stresory) u vzdělavatelů dospělých?

Graf 2: Nejčastější příčiny zátěže v práci vzdělavatelů dospělých



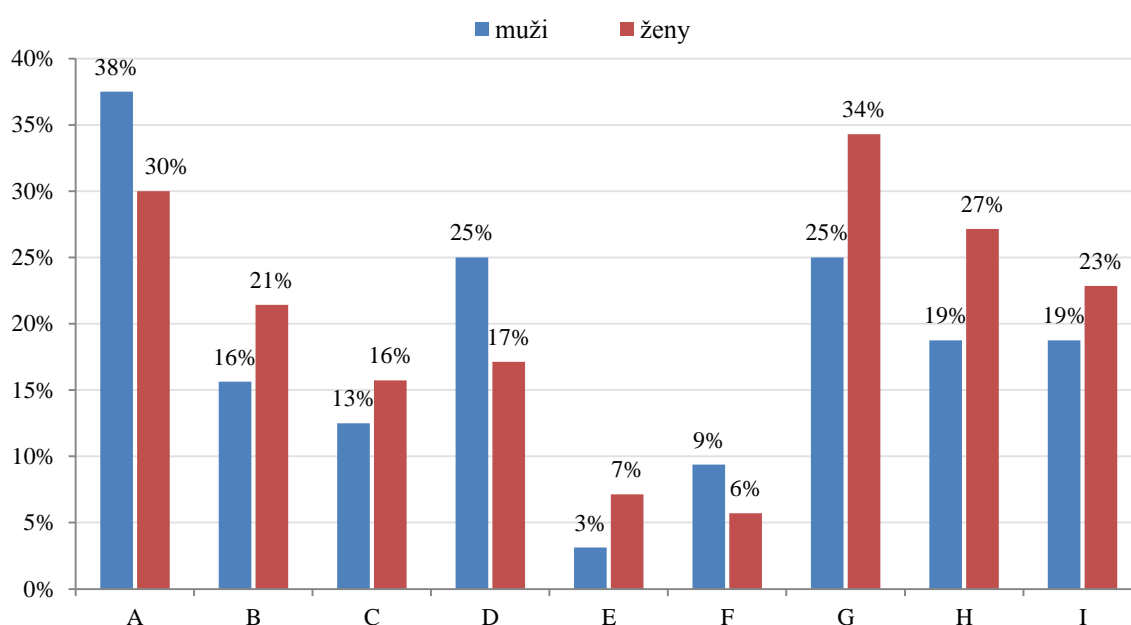
- A - Nedostatek času na relaxaci a odpočinek
- B - Nedostatek času na přípravu na vyučování
- C - Příliš velké nároky na samostatnost a organizační způsobilost
- D - Nedostačující ohodnocení
- E - Vysoké požadavky od zaměstnavatele
- F - Vysoké nebo nesplnitelné požadavky od zadavatele vzdělávací aktivity
- G - Pocit nejistoty a obavy ze ztráty práce
- H – Problémoví účastníci
- I – Odlišnost účastníků

Na otázku: Jaké jsou nejčastější příčiny zátěže, se kterými se ve své praxi setkáváte? 32 % ze všech respondentů vybralo mezi svými třemi nejčastějšími příčinami zátěže nedostatek času na relaxaci a odpočinek. Druhou nejčastěji zmiňovanou příčinou je pocit nejistoty a obavy ze ztráty práce, což uvedlo 31 % ze 103 vzdělavatelů dospělých. Třetí nejčastější příčinou, kterou tak označilo 24 % respondentů, jsou problémoví účastníci vzdělávací aktivity. Při výběru této možnosti jsem poprosila respondenty o rozvedení této možnosti. 9 z nich zmínilo, že problém s účastníky spočívá v jejich pasivním přístupu ke kurzu. Stejný počet respondentů odpověděl, že tento problém vzniká v nedostatečné motivaci účastníků. Jako další důvody pak uvedli například: úplný

nezájem účastníků; útočnost, jeden dokonce přidal až agresivní chování; jejich vysoké sebevědomí; účast z donucení – jeden z respondentů dodal, že „někteří účastníci ani nevědí, na jaký kurz jdou“; nedostatečná spolupráce s nadřízenými účastníků.

Otázka č. 2: Jsou rozdíly ve výskytu zátěžových situací mezi muži a ženami?

Graf 3: Srovnání nejčastějších příčin zátěže v práci vzdělavatelů dospělých mezi muži a ženami



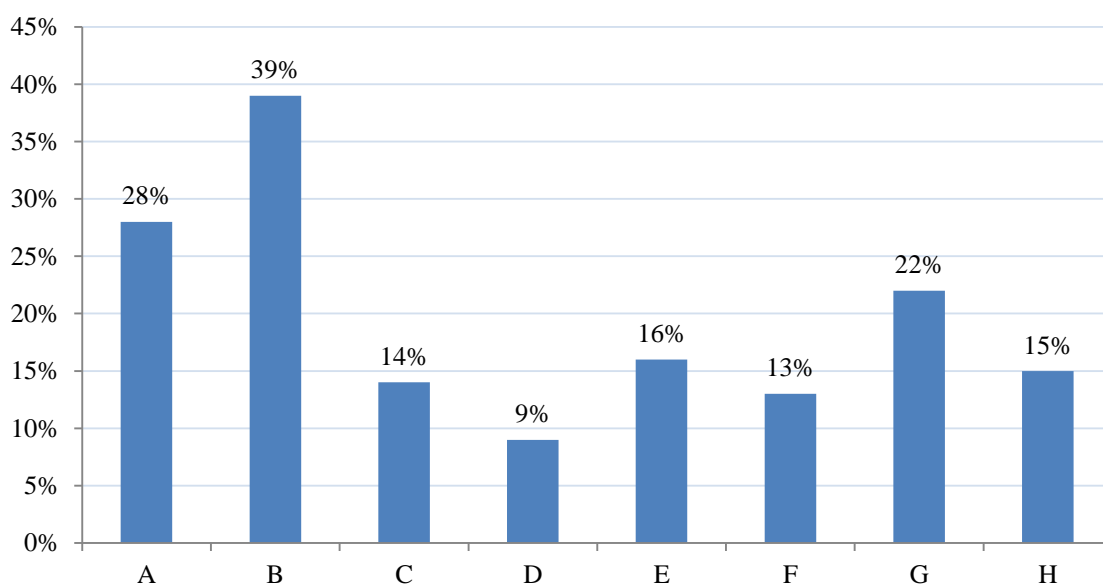
- A - Nedostatek času na relaxaci a odpočinek
- B - Nedostatek času na přípravu na vyučování
- C - Příliš velké nároky na samostatnost a organizační způsobilost
- D - Nedostačující ohodnocení
- E - Vysoké požadavky od zaměstnavatele
- F - Vysoké nebo nesplnitelné požadavky od zadavatele vzdělávací aktivity
- G - Pocit nejistoty a obavy ze ztráty práce
- H - Problémoví účastníci
- I - Odlišnost účastníků

Z grafu č. 3 vyplývá, že u žen zůstávají na prvních třech příčkách stejné příčiny, jako v případě vyhodnocení otázky pro celý vzorek, tento fakt může být způsoben převahou žen v celém vzorku (70:32). Pořadí v těchto příčinách se však liší. Nejčastěji totiž ženy zmiňují jako příčinu zátěže pocit nejistoty a obavy

ze ztráty zaměstnání, tuto odpověď vybralo 34 % ze souboru 70 žen. Druhou příčinou, kterou označilo 30 % žen, je nedostatek na relaxaci. Jako třetí nejčastější příčinu zátěže uvádí 27 % žen problémové účastníky. Co se týče mužů, jejich žebříček se v jedné položce změnil. Nejvíce mužů, tedy 38 %, vybralo za nejčastější příčinu zátěže v jejich práci nedostatek času na relaxaci a odpočinek. Na druhém místě se ocitly hned dvě příčiny, které vybralo 25 % mužů, jsou jimi: pocit nejistoty a obavy ze ztráty práce a nedostatečné ohodnocení, které v dotazníku bylo rozvedeno jako: neodpovídající plat, pocit nedostatečného ohodnocení úsilí a práce. Ta se u žen objevila až šesté pozici z devíti.

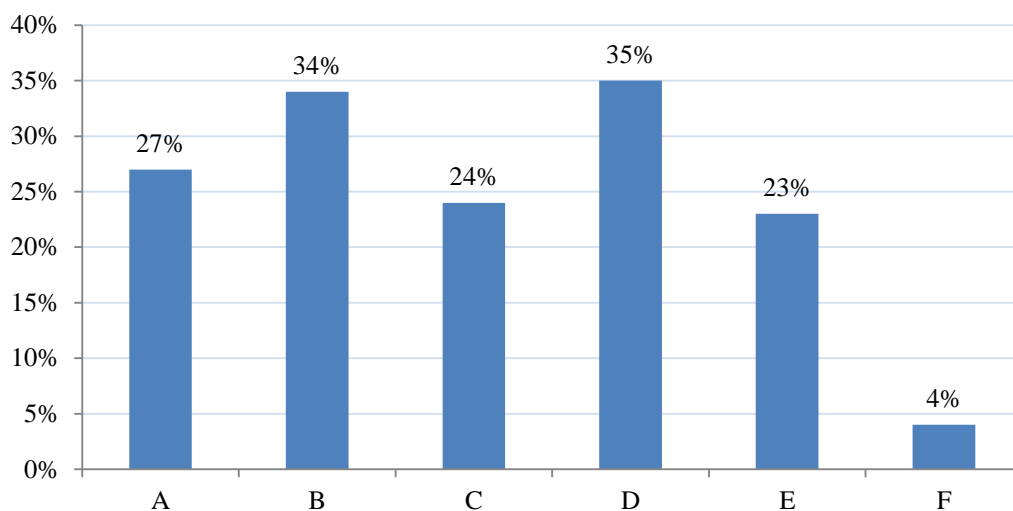
Otázka č. 3: Jaké příznaky zátěže u sebe nejčastěji pozorují vzdělavatele dospělých?

Graf 4: Fyziologické projevy zátěže u vzdělavatelů dospělých



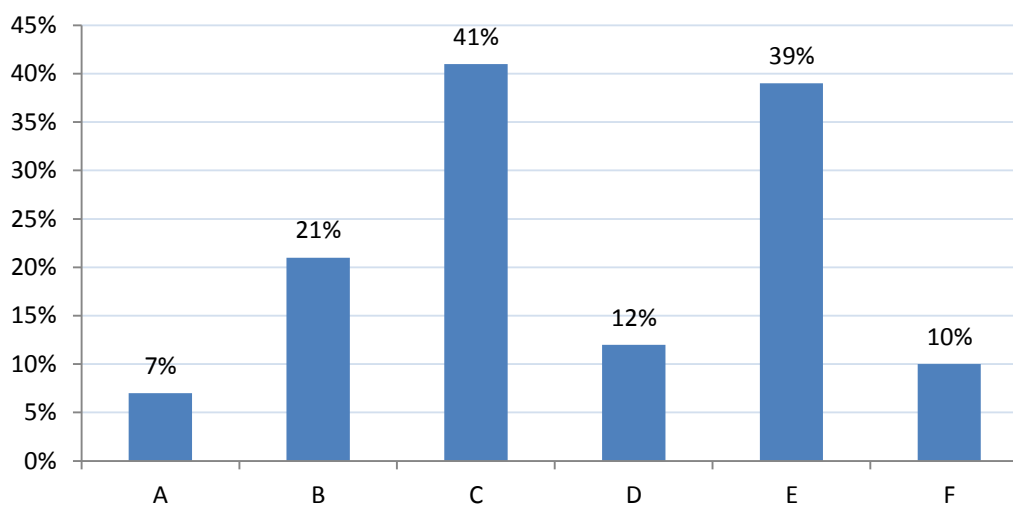
- A - Bušení srdce
- B - Nespavost nebo problémy s usínáním
- C - Stažení hrdla
- D - Vyrážka
- E - Nechutenství k jídlu
- F - Průjem nebo zácpa
- G - Migréna
- H - Jiné fyziologické projevy

Graf 5: Emocionální projevy zátěže u vzdělavatelů dospělých



- A - Nadměrné pocity únavy
- B - Potíže s koncentrací
- C - Náladovost
- D - Zvýšená podrážděnost
- E - Zvýšená úzkost
- F - Jiné emocionální projevy

Graf 6: Projevy zátěže v rámci chování



- A – Zvýšená spotřeba tabákových výrobků
- B – Přejídání
- C – Prokrastinace (odkládání úkolů)
- D – Zvýšená konzumace alkoholu
- E – Problémy s usínáním
- F – Jiné projevy v rámci

Grafy 4 až 6 ukazují projevy stresu, které na sobě pozorují vzdělavatelé dospělých. Respondenti u následujících tří otázek v dotazníku měli možnost výběru až tří nejčastěji pozorovaných projevů. První otázka se týkala fyziologických projevů stresu (graf 4), odpovědi na tuto otázku jsou v grafu vyznačeny modře. Jako nejčastější fyziologický projev stresu uvedlo 39 % respondentů nespavost a problémy s usínáním, 28 % respondentů vybralo bušení srdce a třetím nejčastějším projevem je migréna, kterou vybralo 22 % respondentů. U této otázky měli respondenti možnost zvolit odpověď „jiné“ (15 %), kde poté uvedli projevy, jakými jsou například: pocení, které uvedli 4 respondenti; motýlci v břiše; vysoký krevní tlak; bolest krční páteře a problémy se zády; stažený žaludek a závratě. 3 respondenti zde také uvedli, že žádné fyziologické projevy stresu na sobě nezaznamenávají.

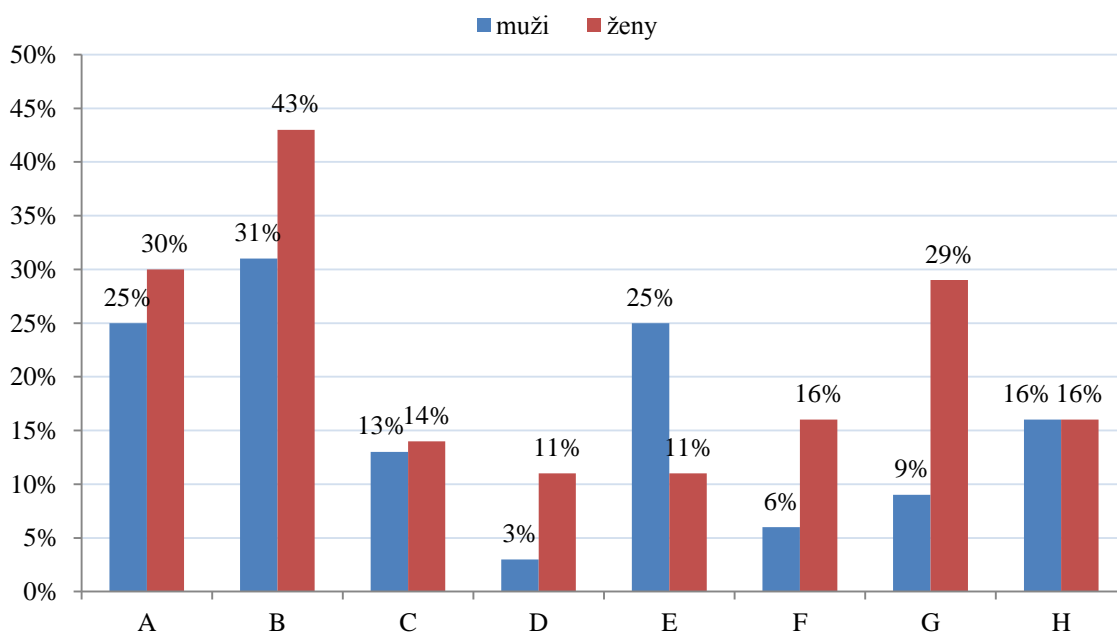
Graf 5 ukazuje odpovědi na otázku pozorovaných emocionálních projevů stresu. Zde respondenti uvedli jako nejčastější projev zvýšenou podrážděnost, kterou vybralo 35 % ze všech respondentů. Druhým nejčastějším projevem (34 %) jsou potíže s koncentrací a třetí nejčastější (27 %) nadměrné pocity únavy. K této otázce mezi „jiné“ příznaky respondenti uvedli záchvaty pláče a „enormní výdej energie na udržení koncentrace a dobré nálady celé skupiny“.

Data v grafu 6 odpovídají na otázku: Jaké projevy stresu se nejčastěji vyskytují v rámci chování vzdělavatelů dospělých? Nejčastěji respondenti zmiňovali prokrastinaci, tedy odkládání úkolů, tuto odpověď vybralo, mezi třemi nejčastějšími projevy, 41 % respondentů. 39 % procent zmínilo problémy s usínáním a třetí nejčastější projev (21 %) stresu je podle dotazníkového šetření přejídání. Poměrně velké procento respondentů (10 %) zvolilo možnost „jiné“, kde doplnili možnosti odpovědí o: zvýšenou konzumaci kávy; nechutenství; nekvalitní spánek, kdy jeden z respondentů dodal, že si „přehrává konflikty mezi 2-3h ranní na úkor spánku“; „nechuť až neschopnost ráno vstát a jít do práce, podrážděnost a špatná nálada v neděli odpoledne a v podvečer“; potřebu stažení, nemluvení, nereagování, spaní, stažení se z interakcí; požívání sladkého.

Co se týká srovnání mezi muži a ženami ve třech nejčastějších projevech stresu v jednotlivých kategoriích (grafy 7 až 9), neshledala jsem příliš velké rozdíly. Avšak ukázalo se, že některé projevy převažují hlavně u žen, jsou jimi: nespavost nebo problémy s usínáním (o 12 % více než u mužů), vyrážka (o 12 %

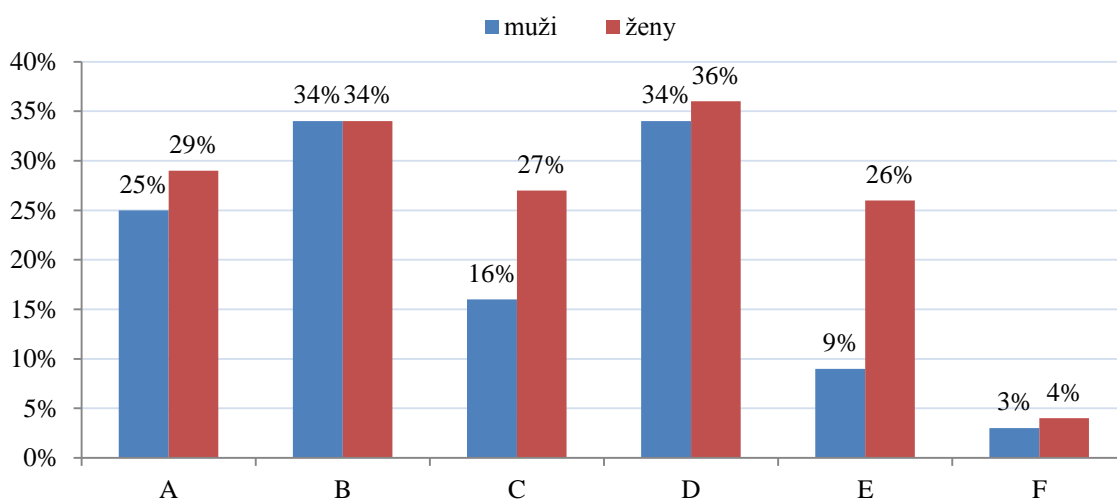
více než u mužů), migréna (o 20 % více než u mužů), náladovost (o 11% více než u mužů), zvýšená úzkost (o 17 % více než u mužů), přejídání (o 13 % více než u mužů). Muži pak převažují v kategorii nechutenství k jídlu (o 14 % více než u žen) a kategorii prokrastinace (o 13 % více než u žen). Odlišnosti mohou být způsobeny poměrem mužů a žen ve vzorku (32:70) a také ochotou vybrat více než 1 z odpovědí vzhledem k tomu, že mohli, ale nemuseli vybrat až 3 z odpovědí. U žen se mi podařilo získat 51 % z maximálního množství odpovědí a mužů pouhých 41 %.

Graf 7: Srovnání fyziologických projevů zátěže mezi muži a ženami



- A - Bušení srdce
- B - Nespavost nebo problémy s usínáním
- C - Stažení hrdla
- D - Vyrážka
- E - Nechutenství k jídlu
- F - Průjem nebo zácpa
- G - Migréna
- H - Jiné fyziologické projevy

Graf 8: Srovnání emocionálních projevů zátěže mezi muži a ženami



A - Nadměrné pocity únavy

B - Potíže s koncentrací

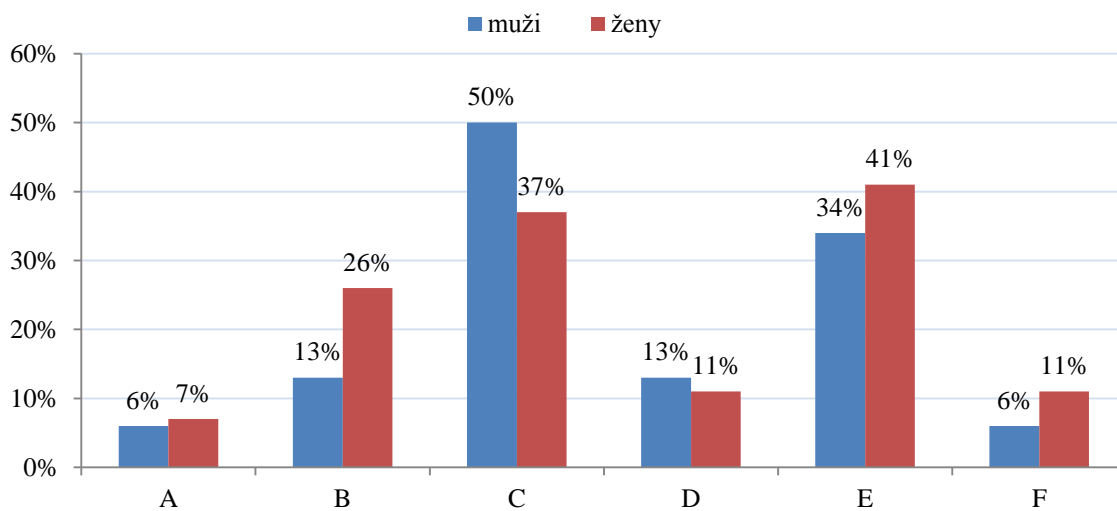
C - Náladovost

D - Zvýšená podrážděnost

E - Zvýšená úzkost

F - Jiné emocionální projevy

Graf 9: Srovnání projevu stresu v rámci chování mezi muži a ženami



A – Zvýšená spotřeba tabákových výrobků

B – Přejídání

C – Prokrastinace (odkládání úkolů)

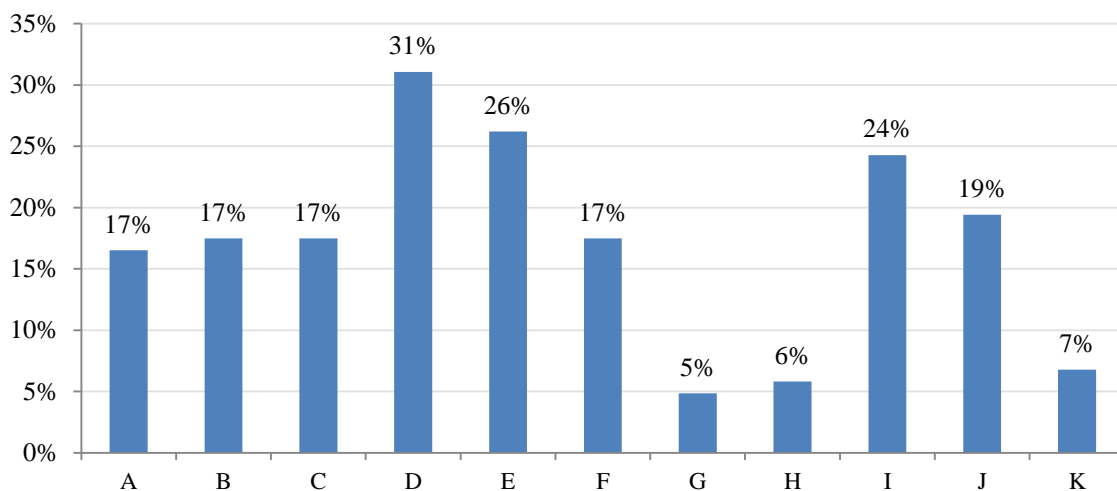
D – Zvýšená konzumace alkoholu

E – Problémy s usínáním

F – Jiné projevy v rámci

Otázka č. 4: Jaké techniky užívají vzdělavatelé ke zvládnání zátěže?

Graf 10: Techniky zvládnání stresu



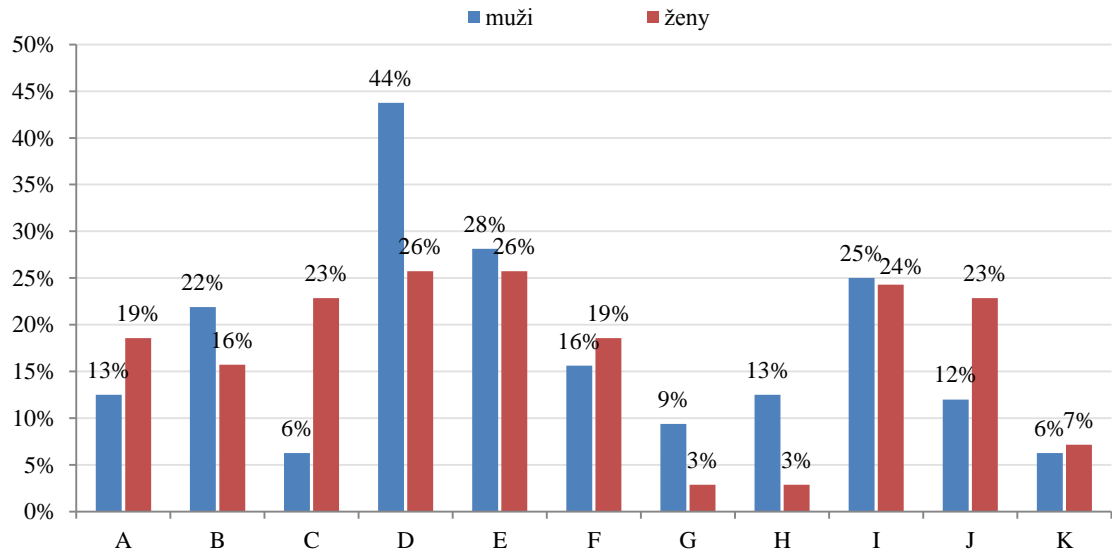
- A - Žádné nepoužívám
- B - Relaxační cvičení a masáže
- C - Jídlo (sladké, kafe apod.)
- D - Aktivní cvičení
- E - Koničky
- F - Spánek
- G - Podporující prášky
- H - Alkohol
- I - Autosugesce
- J - Sociální opora
- K - Jiné

Podle výsledků této otázky lze usoudit, že vzdělavatelé ve větší míře mají zaběhlé alespoň některé ze základních psychohygienických návyků. Jelikož pouhých 17 % respondentů uvedlo, že žádné techniky zvládnání zátěže nepoužívá a pouze 1 respondent vůbec na tuto otázku neodpověděl. Co se týče nejčastějších technik, tak 31 % respondentů uvedlo, že aktivně cvičí, 26 % se věnuje koníčkům a 24 % využívá autosugesce při zvládnání zátěže. Zaujaly mě odpovědi uvedené u možnosti „jiné“, kde někteří uvedli své koníčky konkrétněji a obohatili výčet technik o: procházku se psem či věnování času jiným domácím mazlíčkům, práci na zahradě, meditaci a koncentraci o samotě, čas trávený v přírodě a také praktickou techniku, kterou sama využívám, tato technika spočívá v tom, že „si vše napíšu (úkoly) a popořadě tyto úkoly plním a postupně je odškrtačím“.

Jeden z respondentů pak vyzvedl podstatu stravovacích návyků při zvládnání zátěže. Zdůraznil správnou skladbu jídla, frekvenci a potravinové doplňky.

Otázka č. 5: Jsou znatelné rozdíly ve výběru technik zvládnání zátěže mezi muži a ženami?

Graf 11: Srovnání technik zvládnání zátěže mezi muži a ženami



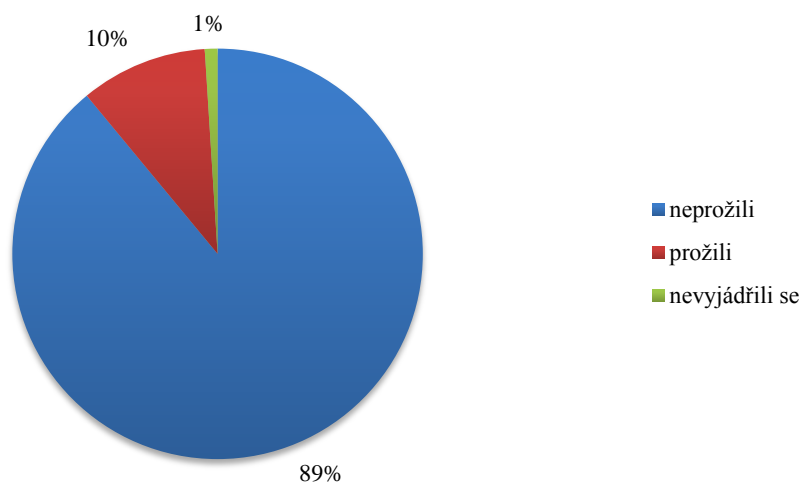
- A - Žádné nepoužívám
- B - Relaxační cvičení a masáže
- C - Jídlo (sladké, kafe apod.)
- D - Aktivní cvičení
- E - Koničky
- F - Spánek
- G - Podporující prášky
- H - Alkohol
- I - Autosugesce
- J - Sociální opora
- K - Jiné

Graf 11 ukazuje, že 3 nejčastěji uváděné techniky zvládnání zátěže se příliš neliší, pouze u žen z důvodu stejného zastoupení odpovědí zde přibývá jídlo, které uvedlo 23 % žen a sociální opora, kterou uvedlo taktéž 23 % žen. Muži tyto možnosti uváděli znatelně méně. U jídla to bylo o 17 % méně a u sociální opory o 11 % méně. Muži však znatelně více využívají aktivního pohybu (o 18 % více než ženy), alkoholu (o 10 % více než ženy) a podporujících prášků (o 6 % více

než ženy). Velký rozdíl v možnostech aktivního cvičení může být způsoben tím, že ženy častěji využívají relaxačního cvičení a masáží (o 6 % více než muži).

Otázka č. 6: Jaká je vlastní zkušenost vzdělavatelů dospělých se syndromem vyhoření?

Graf 12: Vlastní zkušenost se syndromem vyhoření



Poměrně pozitivním výsledkem je, že syndrom vyhoření údajně prožilo pouhých 10 % dotazovaných. Těchto 10 % se poté týkala otázka: v jakém časovém úseku od nástupu jako vzdělavatel dospělých jste pocítil/a příznaky syndromu vyhoření? Zde si dovolím rozebrat jednotlivé respondenty i vzhledem k délce praxe v následující tabulce.

Tabulka 1: Výskyt syndromu vyhoření

Pohlaví	Délka praxe	Odpoověď na otázku: v jakém časovém úseku od nástupu jako vzdělavatel dospělých jste pocítil/a příznaky syndromu vyhoření?
Žena	20 let	13 let
Žena	30 let	„nesouvisí s časovým úsekem, ale se skutečností, že jsem začala přednášet v rámci dotovaných rekvalifikačních kurzů - vyhořela jsem v důsledku snahy naučit něco osoby, které neměly zájem se vzdělávat, a při zkouškách nás citově vydírali, že budou muset zaplatit část nákladů a oni nemají peníze“
Žena	15 let	„po 3 letech (poté už jsem to nikdy nenechala zajít až tak daleko)“
Žena	24 let	„cca po 15 ti letech působení v oboru. Následně pak i v nepravidelných časových intervalech v období, kdy byla malá návštěvnost na připravených vzdělávacích programech“
Žena	6 let	do 3 let
Žena	6 let	cca 3 – 4 roky
Žena	18 let	Cca 15 let
Žena	15 let	8 let
Žena	15 let	10 let
Muž	12 let	Neuvedl

V tabulce jde vidět, že výskyt syndromu vyhoření je nejčastěji kolem 3. roku a poté už jde o individuální výskyt. Z tohoto dotazníkového šetření však nelze dělat žádné závěry vzhledem tomu, že vzorek respondentů, s touto zkušeností, je příliš malý.

Na závěr interpretace výsledků dotazníkového šetření bych ráda uvedla text, který napsala jedna z respondentek k tématu syndromu vyhoření: „Všichni vzdělavatelé by měli umět předcházet syndromu vyhoření. Stejně jako u pedagogů a lidí, kteří pracují s lidmi v západní Evropě, by mělo po 5. letech následovat

roční volno – tak zvané „sabatiko“ to by jistě podpořilo snížení výskytu syndromu vyhoření.“ Věřím, že by mnozí pracující, nejen vzdělavatelé, v České republice takovéto volno rádi uvítali v případě, že by po dobu tohoto „volna“ byli finančně zajištěni.

4.5 Shrnutí

Cílem dotazníkového šetření bylo identifikovat, nejčastěji se vyskytující zátěžové situace v práci vzdělavatelů dospělých. Z výsledků prezentovaných v této práci lze vyvodit, které situace způsobují tuto zátěž. V každém zkoumaném jevu jsem se zaměřila vždy na tři nejčastěji zmiňované jevy. V rámci příčin zátěže se jedná o nedostatek času na relaxaci a odpočinek (32 %), pocit nejistoty a obavy ze ztráty práce (31 %), což by nemuselo vypadat jako specifická zátěž vzdělavatelů, avšak mohou se nalézt alespoň možné specifické důvody výběru těchto odpovědí, na které by bylo možné se dotázat v dalším šetření. Specifičnost shledávám hlavně v časové náročnosti přípravy vzdělávacích akcí a v tom, že bývají mnohdy sezonní až nárazové. Co se týká pocitu nejistoty, ten může, ale nemusí být způsobován faktem, že mnoho lektorů jsou osobami samostatně výdělečně činnými, dalším zdrojem nejistoty může být také nejistota zájmu potencionálních účastníků vzdělávacích aktivit.

Jako třetí nejčastější příčina zátěže byli označeni problémoví účastníci vzdělávací aktivity (24 %). V teoretických východiscích jsem kladla důraz na mezilidské konflikty, ty byly potvrzeny ze strany konfliktů účastníků a vzdělavatele, jelikož po sečtení odpovědí týkajících se účastníků vzdělávací aktivity vyplynulo, že tuto odpověď volilo mezi třemi „nej“ 41 % respondentů. Avšak co se týká výskytu mezilidských konfliktů vznikajících mezi vzdělavatelem a zaměstnavatelem či zadavatelem, tyto odpovědi označilo dohromady pouhých 13 % respondentů.

Například ve výzkumech zabývajících se zátěží a stresem pracovníků zdravotnických záchranných služeb se na prvních příčkách objevila „kardiopulmonální resuscitace nebo úmrtí dítěte“ (Šeblová, [online]), hned poté zkušenost s vlastním „... ohrožením během výkonu služby - celkově tuto situaci zažilo 71 % členů výjezdových skupin, nejčastěji šlo o dopravní nehodu sanitního

vozidla (45 % lékařů, 40 % řidičů a 34 % sester) nebo o napadení pacientem nebo někým z jeho okolí (74 % lékařů, 70 % řidičů a 55 % sester)“ (Šeblová, [online]). Jde vidět, že v této dané profesi se spíše objevují specifické stresory než u mnou zkoumaného vzorku vzdělavatelů dospělých

Co se týká projevů stresu, nejčastěji ze všech kategorií byla u vzdělavatelů dospělých vybírána prokrastinace (41 %), která pak může mít vliv na pocíťovaný nedostatek času. Dalším výrazným projevem je nespavost a problémy s usínáním, která může způsobovat třetí nejčastější projev, kterým je pocíťování nadměrné únavy. Zneklidňujícím však je, že pro boj se zátěží mnoho respondentů volí cestu přejídání (21 %) a konzumaci alkoholu (12 %).

Na druhou stranu z otázky týkající se technik zvládnání stresu vyplynulo, že dotazovaní vzdělavatelé dospělých mají poměrně dobře osvojené psychohygienické návyky, a proto jsou tím spíše připraveni na boj se zátěží.

Závěr

Bakalářskou práci jsem věnovala problematice zátěžových situací v práci vzdělavatelů dospělých. Hlavním cílem mé práce bylo identifikovat nejčastěji se vyskytující zátěžové situace v práci vzdělavatele dospělých. Z nastudovaných zdrojů vyplynulo, že existuje velké množství publikací zabývajících se problematikou zátěže a velké množství zabývajících se vzděláváním dospělých. S knihami zabývajících se konkrétně zátěží v práci vzdělavatelů dospělých jsem se však nesetkala, bylo možno nalézt pouze subkapitoly v již zmiňovaných knihách, které se věnovaly obecně vzděláváním dospělých. Většina knih se zaměřuje na zátěž v tzv. rizikových povoláních, jakými jsou hasiči, policajti, vojáci, lékaři, zdravotní sestry apod. V případě, že se knihy s tematikou zátěže soustředily na vzdělávání dospělých, tak to z úhlu účastníků vzdělávacích aktivit.

Proto bylo mou snahou v této bakalářské práci nastínit tuto problematiku právě z úhlu vzdělavatele dospělých. V prvních třech kapitolách jsem se proto zaměřila na problematiku zátěže, stresu, jeho zvládnání a prevenci. Dále jsem se věnovala vymezení vzdělavatele dospělých, specifík jeho práce a zátěže plynoucí z jeho práce.

Záměrem druhé části této práce (4. a 5. kapitola) pak bylo interpretovat data z dotazníkového šetření, které se zaměřilo na získání informací o nejčastěji se vyskytujících zátěžových situacích v práci vzdělavatelů dospělých, jejich prožívání a pociťovaných projevech zátěže a dále také o technikách, které využívají pro zajištění jejich duševního zdraví a zvládnání zátěže. Právě tato část je přínosná, jelikož ukazuje poznatky týkající se konkrétně vzdělavatelů dospělých.

Věřím, že jsem danou tematiku obohatila o výsledky z mého dotazníkového šetření, a že jsem v rámci možností shrnula teoretické poznatky a doporučení, které mohou využít nejen vzdělavatelé dospělých v boji a předcházení zátěži.

Anotace

Příjmení a jméno autora:	Marszalková Lucie
Název katedry a fakulty:	Katedra sociologie, andragogiky a kulturní antropologie Filozofická fakulta Univerzita Palackého v Olomouci
Název diplomové práce:	Zátěžové situace při práci vzdělavatele dospělých
Počet znaků:	66 697
Počet příloh:	2
Počet titulů použitých zdrojů:	25
Klíčová slova:	zátěž, stres, stresor, duševní hygiena, vzdělavatel dospělých

Bakalářská práce se zabývá zátěžovými situacemi ve vzdělávání dospělých se zaměřením na vzdělavatele. Za cíl si klade popsat aspekty vedoucí ke vzniku stresu v této profesi a nastínit možná opatření, která mohou vzniku stresu předcházet. Tato práce se dělí na dvě stěžejní části, teoretickou část a praktickou část. V teoretické části, s využitím odborných textů, definuji základní pojmy týkající se zátěžových situací a popíšu možné příčiny, projevy a prevenci vzniku stresu plynoucího ze zátěžových situací. V praktické části této práce se zaměřuji na zjištění nejčastějších zátěžových situací vyskytujících se v reálné praxi.

Annotation

Surname and name of the author:	Marszalková Lucie
Name of the department and faculty:	The Department of Sociology, Andragogy and Cultural Anthropology Faculty of Arts Palacký University Olomouc
The name of the thesis:	Stressful situations at work of adult educators
Number of characters:	66 697
Number of appendices:	2
Number of bibliography used:	25
Keywords:	stressful situations, stress, stressor, mental hygiene, adult educators

This thesis deals with stressful situations in adult education with a focus on educators. Its goal is to describe aspects leading to the emergence of stress in this profession and to outline possible measures that can prevent formation of stress. This theses is divided into two main parts: theoretical and empirical part. In the theoretical part, with the use of bibliography, I define the basic theories related to stressful situations and describe possible causes, symptoms and prevention of stress stemming from stressful situations. In the practical part of this theses I focus on finding the most common stressful situations encountered in practice of adult educators.

Seznam použitých zdrojů

- BARTÁK, Jan, 2003. *Základní kniha lektora / trenéra*. Praha: Votobia, 222 s. Institut mediální komunikace. ISBN 80-7220-158-1.
- BARTOŇKOVÁ, Hana, 2013. *Projektování vzdělávací akce pro andragogy: studijní text pro kombinované studium*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 101 s. ISBN 978-80-244-3547-3.
- BEDRNOVÁ, Eva, 1999. *Duševní hygiena a sebeřízení pro vysokoškoláky a mladé manažery*. 1. vyd. Praha: Fortuna, 157 s. ISBN 80-7168-681-6.
- BEDRNOVÁ, Eva, PAUKNEROVÁ, Daniela a kol., 2015. *Management osobního rozvoje: duševní hygiena, sebeřízení, efektivní životní styl*. 2., aktualizované a doplněné vydání. Praha: Management Press, 413 stran. ISBN 978-80-7261-381-6.
- DVOŘÁKOVÁ, Miroslava, 2013. *Technologie vzdělávání dospělých I: studijní text pro kombinované studium*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 85 s. Studijní opory. ISBN 978-80-244-3580-0.
- HARTL, Pavel, 2004. *Stručný psychologický slovník*. Vyd. 1. Praha: Portál, 311 s. ISBN 8071788031.
- HARTL, Pavel a HARTLOVÁ, Helena, 2009. *Psychologický slovník*. Vyd. 2. Praha: Portál, 774 s. ISBN 978-80-7367-569-1.
- HENNIG, Claudius a KELLER, Gustav, 1996. *Antistresový program pro učitele: projevy, příčiny a způsoby překonání stresu z povolání*. 1. vyd. Praha: Portál, 99 s. Pedagogická praxe. ISBN 80-7178-093-6.
- HLADKÝ, Aleš a ŽIDKOVÁ, Zdeňka, 1999. *Metody hodnocení psychosociální pracovní zátěže: metodická příručka*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 78 s. ISBN 80-7184-890-5.
- KEBZA, Vladimír, 2005. *Psychosociální determinanty zdraví*. Vyd. 1. Praha: Academia, 263 s. ISBN 80-200-1307-5.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 1994. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 190 s. ISBN 80-7169-121-6.

- MACHAČ, Miloš, MACHAČOVÁ, Helena a HOSKOVEC, Jiří, 1984. *Duševní hygiena a prevence zátěže: Určeno pro posl. fak. filozof.* 1. vyd. Praha: SPN, 235 s.
- MEDLÍKOVÁ, Olga, 2010. *Lektorské dovednosti: manuál úspěšného lektora.* 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 168 s. ISBN 978-80-247-3236-7.
- MÍČEK, Libor, 1984. *Duševní hygiena: Celost. vysokošk. učebnice pro stud. Filozofické fakulty oboru psychologie.* 1. vyd. Praha: SPN, 207 s. Učebnice pro vysoké školy.
- PAULÍK, Karel, 1995. *Pracovní zátěž vysokoškolských učitelů.* Ostrava: Ostravská univerzita, 123 s. ISBN 8070424230.
- PAULÍK, Karel, 1999. *Psychologické aspekty pracovní spokojenosti učitelů.* Vyd. 1. Ostrava: Ostravská univerzita, 135 s. ISBN 80-7042-550-4.
- PAULÍK, Karel, 2012. *Psychologické aspekty zvládnutí zátěže muži a ženami.* Vyd. 1. V Ostravě: Ostravská univerzita, 191 s. ISBN 978-80-7368-993-3.
- PETERKOVÁ, Michaela, 2016. *Fáze vyhořívání.* In: Psychoweb [online]. [cit. 27. 1. 2016]. Dostupné z: <<http://www.syndromvyhoreni.psychoweb.cz/syndrom-vyhoreni-uvod/faze-vyhorivani>>.
- PETŘKOVÁ, Anna, 2006. *Psychologie učení a vzdělávání dospělých: studijní text pro distanční studium.* 1. vyd. Olomouc: Hanex, 80 s. Studijní texty pro distanční studium. ISBN 80-85783-63-0.
- PLAMÍNEK, Jiří, 2013. *Sebezpoznání, sebeřízení a stres: praktický atlas sebezvládnutí.* 3., dopl. vyd. Praha: Grada, 192 s. Management. ISBN 978-80-247-4751-4.
- PRŮCHA, Jan a VETEŠKA, Jaroslav (2014). *Andragogický slovník.* Vyd. 2. Praha: Grada, 320 s. ISBN 978-80-247-4748-4.
- ŠEBLOVÁ, Jana, 2007. *Zátěž a stres pracovníků zdravotnických záchranných služeb.* In: Bozpinfo [online]. [cit. 25. 3. 2016]. Dostupné z: <http://www.bozpinfo.cz/win/knihovna-bozp/citarna/clanky/ochrana_zdravi/stres_zachranari.html>.
- THELENOVÁ, Kateřina, 2014. *Sociologie, andragogika a teorie učení Petera Jarvise.* 1. vydání. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 174 stran. Monografie. ISBN 978-80-244-4309-6.

UZEL, Jaroslav, 2008. *Prevence a zvládání stresu*. Vyd. 1. Praha: Výzkumný ústav bezpečnosti práce, 42 s. Bezpečný podnik. ISBN 978-80-86973-99-9.

VŠETULOVÁ, Monika, NOCAR, David, DVOŘÁKOVÁ, Miroslava a URBÁŠKOVÁ, Ludmila, 2007. *Příručka pro tutora*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 230 s. ISBN 9788024416410.

Seznam grafů a tabulek

Graf 1: Pociťovaná zátěž

Graf 2: Nejčastější příčiny zátěže v práci vzdělavatelů dospělých

Graf 3: Srovnání nejčastějších příčin zátěže v práci vzdělavatelů dospělých mezi muži a ženami

Graf 4: Fyziologické projevy zátěže u vzdělavatelů dospělých

Graf 5: Emocionální projevy zátěže u vzdělavatelů dospělých

Graf 6: Projevy zátěže v rámci chování

Graf 7: Srovnání fyziologických projevů zátěže mezi muži a ženami

Graf 8: Srovnání emocionálních projevů zátěže mezi muži a ženami

Graf 9: Srovnání projevu stresu v rámci chování mezi muži a ženami

Graf 10: Techniky zvládnání stresu

Graf 11: Srovnání technik zvládnání zátěže mezi muži a ženami

Graf 12: Vlastní zkušenost se syndromem vyhoření

Tabulka 1: Výskyt syndromu vyhoření

Přílohy

1. Dotazník
2. Text rozesílaného emailu

Příloha č. 1

DOTAZNÍK

Zátěžové situace v práci vzdělavatelů dospělých

Dobrý den,

jsem studentkou Univerzity Palackého v Olomouci, studující obor Sociologie-Andragogika. Ráda bych Vás poprosila o vyplnění dotazníku k mé bakalářské diplomové práci, která se zabývá zátěžovými situacemi v roli vzdělavatele dospělých. Dotazník je zcela **anonymní** a jeho vyplnění Vám zabere **maximálně 10 minut**.

Předem Vám děkuji za Vaši ochotu a čas.

Lucie Marszalková

Pokyny pro vyplnění:

V případě otevřených otázek prosím vepište svou odpověď. V otázkách s více možnostmi prosím zvýrazněte (barevně či tučně) odpovědi podle pokynů uvedených v dané otázce.

Vyplněný dotazník prosím zašlete na emailovou adresu Lucie.Marszalkova@seznam.cz.

1. **Věk:**
2. **Pohlaví:**
3. **Délka praxe ve vzdělávání dospělých:**
4. **Celkově pocitujete Vaše působení v této profesi jako:**
 - a. Naprosto nezatěžující
 - b. Mírně zatěžující
 - c. Středně zatěžující
 - d. Silně zatěžující
 - e. Extrémně zatěžující
5. **Ve svém zaměstnání jako vzdělavatel jste:**
 - a. Zcela nespokojen
 - b. Spíše nespokojen
 - c. Spíše spokojen
 - d. Velice spokojen

6. Jaké jsou nejčastější příčiny zátěže (pocitu psychického tlaku), se kterými se ve své praxi setkáváte? (vyberte maximálně 3 odpovědi)

- a. Nedostatek času na relaxaci a odpočinek
- b. Nedostatek času na přípravu na vyučování
- c. Příliš velké nároky na samostatnost a organizační způsobilost
- d. Neodpovídající plat, pocit nedostatečného ohodnocení vynaloženého úsilí a práce
- e. Vysoké požadavky od zaměstnavatele (pokud nějakého máte) – v případě zakroužkování prosím uveďte, v čem tyto vysoké požadavky spočívají:
- f. Vysoké nebo nesplnitelné požadavky od zadavatele vzdělávací aktivity
- g. Pocit nejistoty a obavy ze ztráty práce
- h. Problémoví účastníci vzdělávací aktivity (pasivita, útočnost, nedostatečná motivace...) – v případě výběru uveďte, se kterou formou problémových účastníků jste se nejčastěji setkal/a? Vypište alespoň 2 nejčastější přístupy těchto účastníků:
- i. Příliš rozdílní jedinci v rámci jedné vzdělávací skupiny - v případě zakroužkování vyberte z následujících:
 - i. Odlišné úrovně stávajícího vzdělání
 - ii. Odlišný přístup ke vzdělávání
 - iii. Jiné – prosím vypište:

7. Jaké fyziologické projevy stresu se u Vás nejčastěji projevují? (vyberte maximálně 3 odpovědi)

- a. Bušení srdce
- b. Nespavost nebo problémy s usínáním
- c. Stažení hrdla
- d. Vyrážka
- e. Nechutenství k jídlu
- f. Průjem nebo zácpa
- g. Migréna
- h. Jiné – prosím vypište:

8. Jaké emocionální projevy stresu se u Vás nejčastěji projevují? (vyberte maximálně 3 odpovědi)

- a. Nadměrné pocity únavy
- b. Potíže s koncentrací
- c. Náladovost
- d. Zvýšená podrážděnost
- e. Zvýšená úzkost
- f. Jiné – prosím vypište:

9. Jaké projevy stresu se u Vás nejčastěji vykytují v rámci chování? (vyberte maximálně 3 odpovědi)

- a. Zvýšené spotřeba tabákových výrobků
- b. Přejídání
- c. Prokrastinace (odkládání úkolů)
- d. Zvýšená konzumace alkoholu
- e. Problémy s usínáním
- f. Jiné – prosím vypište:

10. Jaké techniky používáte pro zvládnání stresujících situací? (vyberte maximálně 3 odpovědi)

- a. Žádné nepoužívám
- b. Relaxační cvičení a masáže
- c. Jídlo (sladké, kávé apod.)
- d. Aktivní cvičení
- e. Koničky
- f. Spánek
- g. Podporující prášky
- h. Alkohol
- i. Autosugesce („Vždyť to nic není“, „To zvládnu“)
- j. Podpora blízkých lidí nebo vyhledávání jejich přítomnosti (rodina, přátelé apod.)
- k. Jiné – prosím vypište:

11. Zažil/a jste během své praxe, jako vzdělavatel dospělých, syndrom vyhoření (stav emočního vyčerpání, vedoucí ke ztrátě zájmu o svou práci, stereotypnímu chování a pocitu zbytečnosti dalšího osobního růstu)?

- a. Ne

- b. Ano - v jakém časovém úseku od nástupu jako vzdělavatel dospělých jste pocítil/a příznaky syndromu vyhoření?

Příloha č. 2

Vážená paní/Vážený pane XY,

jsem studentkou Univerzity Palackého v Olomouci a píši Vám s prosbou o pomoc s výzkumem k mé bakalářské diplomové práci, která se zabývá zátěžovými situacemi v práci vzdělavatelů dospělých. Pomoc by spočívala ve vyplnění krátkého dotazníku (viz příloha), který Vám zabere maximálně 10 minut a jeho distribuci mezi vzdělavateli Vaší agentury. Další instrukce k dotazníku jsou napsány přímo v dokumentu. Případné další otázky Vám velmi ráda zodpovím.

Předem Vám děkuji za ochotu.

S přáním příjemného dne
Lucie Marszalková

Podklad pro zadání BAKALÁŘSKÉ práce studenta

PŘEDKLÁDÁ:	ADRESA	OSOBNÍ ČÍSLO
MARSZALCOVÁ Lucie	Voskovcova 2, Olomouc - Nové Sady	F131026

TÉMA ČESKY:

Zátěžové situace při práci vzdělavatele dospělých

TÉMA ANGLICKY:

Stressful situations at work of adult educators

VEDOUcí PRÁCE:

PhDr. Petra Vávrová - KSA

ZÁSADY PRO VYPRACOVÁNÍ:

A. Cíl práce:

Cílem této práce je zjistit nejčastěji se vyskytující zátěžové situace v práci vzdělavatele dospělých. Praktická část práce bude sepsána na základě dat získaných z dotazníkového šetření, které proběhne mezi vzdělavateli dospělých.

B. Konkretizace cíle a předmětu práce:

Bakalářská práce se bude zabývat zátěžovými situacemi ve vzdělávání dospělých se zaměřením na vzdělavatele. Cílem je popsat aspekty vedoucí ke vzniku stresu v této profesi a nastínit možná opatření, která mohou vzniku stresu předcházet. Tato práce se bude dělit na dvě stěžejní části, teoretickou část a praktickou část. V teoretické části, s využitím odborných textů, definuji základní pojmy týkající se zátěžových situací a popíšu možné příčiny, projevy a prevenci vzniku stresu plynoucího ze zátěžových situací. V praktické části této práce se zaměřím na zjištění nejčastějších zátěžových situací vyskytujících se v reálné praxi.

C. Návrh postupu řešení (metodika):

Zpracování teorie pomocí literatury, dotazníkové šetření

D. Harmonogram práce:

-pracovní verze osnovy práce nejpozději do 31. 6. 2015

-hotová práce k poslední konzultaci nejpozději do 28. 2. 2016

-odevzdání definitivní verze práce nejpozději do 31. 3. 2016.

SEZNAM DOPORUČENÉ LITERATURY:

NAKONEČNÝ, Milan. 2013. Lexikon psychologie. Praha: Vladimír Kvasnička, nakladatelství Vodnář. 658 s. ISBN 978-80-7439-056-2.

HARTL, Pavel; HARTLOVÁ, Helena. 2000. Psychologický slovník. Praha: Portál. 776 s. ISBN 80-7178-303-X.

BEDRNOVÁ, Eva a kol. 1996. Duševní hygiena a seberízení. Praha: Vysoká škola ekonomická v Praze. 190 s. ISBN 80-7079-019-9.

PETŘKOVÁ, Anna. 2006. Psychologie učení a vzdělávání dospělých. Olomouc: HANEX. 80 s. ISBN 80-85783-63-0.

PLAMÍNEK, Jiří. 2014. Vzdělávání dospělých: průvodce pro lektory, účastníky a zadavatele. Praha: Grada. 336 s. ISBN 978-80-247-4806-1.

Podpis studenta:

Datum:

Podpis vedoucího práce:

Datum: