

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

ZÁVĚREČNÁ PRÁCE

2020

Petr Vraný

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

**STUDIUM V OBLASTI PEDAGOGICKÝCH VĚD PRO UČITELE
ODBORNÝCH PŘEDMĚTŮ, PRAKTICKÉHO VYUČOVÁNÍ A
ODBORNÉHO VÝCVIKU**

2019–2021

ZÁVĚREČNÁ PRÁCE

Petr Vraný

Negativní dopady stresu v profesi učitele střední školy

Praha 2020

Prohlášení

Prohlašuji, že předložená závěrečná práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracoval samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpal, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použitých zdrojů.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne 6. listopadu 2020

Petr Vraný

Anotace

Tato kvalifikační práce se snaží přiblížit problematiku stresu v učitelské profesi. Jejím cílem je zaměřit se na stres v pedagogické činnosti z různých úhlů pohledu. Tato práce se zabývá stresory v práci učitele, syndromem vyhoření, věnuje se prevenci a důležitosti rozvoje duševní hygieny a duševního zdraví. Praktická část zpracovává srovnání úrovně stresu v profesi učitele na SOŠ Jarov.

Klíčová slova

Pedagog, pedagogická komunikace, pracovní zátěž, stres, stresor, student, syndrom vyhoření, škola, zdraví.

ÚVOD	7
TEORETICKÁ ČÁST	9
1 PEDAGOGICKÁ KOMUNIKACE	9
1.1 Organizační formy a uspořádání učebny	12
1.2 Prostředí, atmosféra a klima ve třídě	12
2 STRES	14
2.1 Stresory v profesi učitele	15
2.2 Projevy stresu.....	17
2.2.1 Fyziologické příznaky stresu	18
2.2.2 Emocionální (citové) příznaky stresu	18
2.2.3 Behaviorální příznaky stresu (chování a jednání lidí ve stresu)	19
2.3 Zvládání stresu.....	19
3 SYNDROM VYHOŘENÍ	22
3.1 Fáze syndromu vyhoření.....	23
3.2 Koho postihuje syndrom vyhoření nejvíce	23
3.3 Burnout u učitelů	24
3.4 Signály syndromu vyhoření.....	25
4 PRACOVNÍ ZÁTĚŽ A ZDRAVÍ UČITELŮ	27
4.1 Organizace pracovního času	29
4.2 Odpočinek v práci.....	30
PRAKTICKÁ ČÁST	32
5 DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ	32
5.1 Výzkumný problém	32
5.2 Výzkumné hypotézy	32
5.3 Výzkumná metoda	32
5.4 Popis školy.....	33
5.5 Průběh výzkumu	34
5.6 Vyhodnocení výsledků	35
5.7 Prezentace výsledků.....	49
ZÁVĚR	51

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....	53
SEZNAM TABULEK A GRAFŮ.....	55
SEZNAM PŘÍLOH	57

ÚVOD

Pedagogickou profesí je možné se zabývat z nejrůznějších úhlů pohledu a hledisek. Zcela bezpochyby povolání učitele není v dnešní době snadné. Jako téma kvalifikační práce jsem si zvolil oblast negativních dopadů stresu při výkonu této profese. Téma jsem si vybral také na základě mnou absolvovaných praxí. Od září roku 2020 jsem zaměstnaný na pozici učitele angličtiny, mediální výchovy a finanční gramotnosti na základní škole, kde je mi umožněno pozorovat na sobě i na druhých jak pozitivní, tak i negativní stránky, které učitelské povolání přináší v reálném prostředí.

Slovo stres je velmi frekventovaný pojem v životě nás všech bez ohledu na pracovní zařazení jednotlivce. Žijeme ve velmi uspěchané době a stresové situace jsou dnes na denním pořádku. Bohužel současnému životnímu tempu už naše tělo přestává stačit. Zvyšuje se počet lidí, kteří v důsledku stresu trpí syndromem vyhoření. Svět okolo nás se neustále mění a nutí nás přizpůsobit se všemu novému a v podstatě přežít. Kam to tedy může zajít? Kde jsou naše fyzické i psychické limity? Proč tolik lidí dnes žije pod neustálým tlakem?

Povolání pedagoga patří mezi profese pomáhající lidem. Dnešní společnost klade na učitele nemalé požadavky, ve kterých učitelé fungují kromě přenášení informací ve výuce také jako náhradní vychovatelé, mnohdy jako sociální pracovníci či úředníci. Zároveň bývají častým terčem kritiky. Je však tato kritika oprávněná? Zátěž, která neodmyslitelně k pedagogické činnosti patří, vede ke stresovým situacím. Učitelé jsou markantně přetíženi, což se negativně projevuje na jejich duševní pohodě. Na bedra učitelů se nakládají další a další úkoly, jsou pod neustálým časovým tlakem, musejí zvládat vysokou hladinu hluku ve třídě atd.

Cílem této kvalifikační práce je popsat stresové faktory v profesi učitele, přiblížení jejich příčin a způsobu zvládnání stresových situací a jak zmírnit jeho negativní dopady. Bude se snažit mimo jiné formulovat možné způsoby nápravy. V kvalifikační práci bude přihlíženo ke specifickým zátěžovým situacím této profese, nejvíce alarmující problém vidíme ve stresu a syndromu vyhoření. V profesi učitele se daleko častěji vyskytují stavy vyčerpání, syndrom vyhoření a další nemoci plynoucí ze stresu.

Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. V první části přinášíme teoretický základ, který umožňuje lepší pochopení souvislostí. Teoretickou část tvoří kapitoly „Pedagogická komunikace“, „Stres“, „Syndrom vyhoření“ a „Pracovní zátěž a zdraví učitelů“. Zvládnutí stresu není ničím jiným než snahou uchovat si život a zdraví, které výkon učitelské profese přináší. Se stresem se musíme naučit žít. V profesi učitele převažuje psychická zátěž, v níž stres hraje výraznou roli. V praktické části následně provádíme dotazníkové šetření realizované na Střední odborné škole Jarov (dále SOŠ Jarov). Děkuji SOŠ Jarov za možnost nahlédnout do jejich práce, ale i do myšlení učitelek a učitelů, jak ve třídách, tak v neformálních rozhovorech s nimi samotnými.

Při řešení zvoleného tématu došlo nejprve k seznámení se s odbornou literaturou a provedení její rešerše. Tato tematika se objevuje v nejrůznějších pramenech. K dané problematice byla vydána řada monografií. Poznatky získané z odborné literatury jsou analyzovány a shrnuty do tematických celků, které se zvolené problematiky úzce dotýkají. Kvalifikační práce je určena především učitelům a ředitelům všech typů škol a také všem zájemcům o práci pedagoga.

Kvalifikační práce je snahou shromáždit na malé ploše velké množství informací o tom, jak učitelé zvládají stres a snahou, jak se vyhnout syndromu vyhoření. Má být inspirací k zamyšlení se nad námi samotnými či nad našimi vztahy k druhým lidem. Pohled na vlastní osobnost může být dobrým vykročením k utváření vzájemně se respektujících vztahů v našem životě.

TEORETICKÁ ČÁST

1 PEDAGOGICKÁ KOMUNIKACE

Na učitele a jeho osobnost klademe v dnešní době velmi vysoké požadavky spojené s výkonem pedagogické profese jako takové. Učitel by měl mít rozsáhlý kulturně politický přehled a vysokou erudovanost ve svém oboru. Dále musí ve svém povolání ovládat rétorické dovednosti, mít vřelý vztah k lidem a musí být odborníkem ve svém předmětu, který vyučuje. Za stěžejní vlastnost vyučujícího považujeme především jeho psychickou vyrovnanost. V dnešní „rychlé“ době se učitel musí umět přizpůsobovat měnícím se trendům ve společnosti a orientovat se v nových poznatcích kultury, techniky a vědy. (Nelešovská, 2005, s. 11)

Role učitele se v dnešní společnosti neustále vyvíjí. Úkolem vyučujícího je vysvětlovat, poskytovat informace, zkoušet. Pedagog je v podstatě organizátorem a tvůrcem aktivit. Pedagogické povolání je velmi náročné a složité ve chvílích, kdy vyučující musí zasahovat do života studentů. (Nelešovská, 2005, s. 12)

„Učitelovu činnost chápeme jako sociální chování a schopnost vyučovat jako druh sociálního styku, jehož verbální i neverbální výrazové prostředky si učitel osvojil běžným „lidským“ způsobem v sociální interakci, které by však měl dál v rámci profesionalizace své činnosti rozvíjet žádoucím směrem“. (Nelešovská, 2005, s. 99)

Prostřednictvím pedagogické komunikace vzděláváme a vychováváme, sledujeme pedagogické cíle. Pedagogická komunikace je ovlivněna celou řadou komponentů. Na SOŠ Jarov hraje pedagogická komunikace, tedy komunikace mezi studentem a vyučujícím, významnou roli. Pedagogickou komunikaci do značné míry ovlivňují pravidla jako např. školní řád. (Nelešovská, 2005, s. 30)

J. Mareš uvádí 3 skupiny, které formulují komunikační pravidla:

- škola,
- společnost,
- střet zájmu mezi pedagogem a studenty. (In: Nelešovská, 2005, s. 30)

Ve školním řádu jsou formulována pravidla dané školy (výčet těchto povinností si žáci nemohou zapamatovat, je příliš obsáhlý a složitý). Pravidla daná společností se na první pohled mohou zdát výsledkem procesu komunikace mezi pedagogem a studenty. Ten je složitý a dlouho se rozvíjí. Např. proces tzv. „ořukávání“, když je studentům přidělen nový pedagog. Studenti zkoušejí, kam až mohou zajít, co všechno nový vyučující vydrží. Tato pravidla mohou být do velké míry ovlivněna také benevolencí samotného učitele. Vymezení pravidel je velice komplikované, velký počet pravidel ztrácí svou funkčnost. (Nelešovská, 2005, s. 97) Z vlastní zkušenosti vím, že je vždy nejlepší, když si žáci s učitelem vytváří vlastní pravidla ve třídě. Následně se pravidla vyvěsí na zeď a žáci je tak mají neustále na očích. Pokud poruší něco, na čem se sami dohodli, je to pro ně horší. V očích spolužáků i učitele ztrácejí důvěryhodnost, a proto se snaží vlastní pravidla respektovat. Musí se však na nich shodnout všichni!

V pedagogické komunikaci je nezbytně nutné, aby si účastníci komunikace chtěli porozumět. Proces dorozumívání komplikují vzájemná pozorování a vnímání neboli sociální percepce. Na základně prvních dojmů a svých představ se můžeme často dopouštět chyb způsobených neznalostí zákonitostí pedagogické a sociální komunikace. Neměli bychom ale zapomenout také na poznatky z psychologie. (Nelešovská, 2005, s. 97)

Podle Supa pedagogickou komunikaci chápeme: „*Komunikací rozumíme přenos informací, myšlenek, pocitů atd. od jednoho člověka k druhému, resp. skupině lidí, uskutečňovaných pomocí symbolů (znaků) umožňujících přetváření poznatků a dorozumění mezi lidmi.*“ (In: Nelešovská, 2005, s. 26)

Za stěžejní činitele v procesu komunikace považujeme pedagoga a studenta. Bez této interakce by se učitel nemohl dozvědět, zda se student něčemu naučil, nebo zda pochopil vyučovanou látku atd. Znamenalo by to absenci studentovy práce, ale i zpětné vazby. Bez vzájemné spolupráce nelze pedagogickou komunikaci vůbec uskutečňovat. (Nelešovská, 2005, s. 27)

Pedagogická komunikace obsahuje tyto specifické znaky – časové omezení, prostředí, pravidla chování, obsah a formu, prostor, výchovné a vyučovací metody, uplatnění organizačních forem, ve kterých převládá aktivita vyučujících. V dnešní době je asi

nejvíce skloňována dialogická metoda. Dialog ale vyžaduje jak od studentů, tak od pedagogů srozumitelné vyjadřování, vzájemnou úctu, společenské vystupování, objasňování příčin, umění improvizace na vzniklé podněty a podobně. (Nelešovská, 2005, s. 97)

V pedagogické komunikaci jde především o vztahy mezi pedagogem a studentem. Vhodná komunikace přispívá ke zvýšení účinnosti výchovně vzdělávacího procesu. Pedagog si musí osvojit alespoň základní komunikační prostředky jako je řeč, která má klíčový význam v pedagogické komunikaci a interakci. Jestliže má být řeč účinná a výchovná, musí splňovat určité požadavky. Klade se velký důraz na kultivovanost jazyka, věcně správný a přijatelný obsah, který je samozřejmě přizpůsobený schopnostem studentů. Pedagog by měl být vzorem, měl by používat spisovnou podobu jazyka, správné techniky mluveného projevu. Měl by také využívat vhodné tempo řeči, dynamiku, vhodné pauzy, intonaci apod. (Nelešovská, 2005, s. 99)

Za stěžejní oblast z hlediska kvality projevu je neverbální komunikace, tedy sdělení nějakého významu či informace bez použití slov. Neverbální komunikace doplňuje pravý význam vyjádřeného verbálně. Neverbální projev je také návodem k poznání osobnosti pedagoga. Bývá daleko více spontánní, jedinec si ho v daleko menší míře uvědomuje a obtížněji se kontroluje. Tento druh sdělování je bohaté, rozmanité, typické a vlastní, jedinečný způsob vyjadřování každého učitele. V pedagogické komunikaci si musíme uvědomit, že projev jednoho z účastníků komunikace chápe protistrana jako informaci. (Nelešovská, 2005, s. 99)

Mezi prostředky mimoslovní (neverbální) komunikace patří:

- gestika,
- mimické projevy,
- řeč očí,
- posturologie,
- haptika,
- kinezika,
- proxemika (Nelešovská, 2005, s. 102).

Pedagog ovlivňuje svou komunikací studenty. Základem komunikačních dovedností je technika projevu, sociálního vztahu i osobnostního rozvoje. Pedagog musí dbát na kulturu jazyka i celkovém vyjadřování. Problematika dalšího utváření komunikačních dovedností by měla být neoddiskutovatelnou součástí dalšího vzdělávání pedagogů, musí být ale součástí především přípravy na profesi pedagoga bez rozdílu aprobace. (Nelešovská, 2005, s. 102)

1.1 ORGANIZAČNÍ FORMY A USPOŘÁDÁNÍ UČEBNY

Mezi nejvíce využívané organizační formy vyučování patří:

- **Hromadné vyučování** – jedná se o nejpoužívanější organizační formu vyučování. Hovoříme zde o tzv. frontálním vyučování.
- **Skupinové vyučování** – ve skupinovém vyučování studenti musí mezi sebou vzájemně komunikovat a spolupracovat. Skupinová práce usnadňuje učení a motivuje studenty k výkonu, mezi nimi samými dochází k tzv. obousměrné komunikaci. Na SOŠ Jarov se skupinové vyučování využívá formou odborných a jazykových seminářů, které většinou doplňují frontální vyučování.
- **Individuální vyučování** – tento způsob vyučování se na SOŠ Jarov vyskytuje velmi sporadicky. (Nelešovská, 2005, s. 32)

1.2 PROSTŘEDÍ, ATMOSFÉRA A KLIMA VE TŘÍDĚ

„Prostředí kromě vybavení učebny nábytkem a architektonického řešení místnosti, zahrnuje hygienické, ergonomické a akustické aspekty.

- **Hygienické aspekty** jsou tvořeny v první řadě osvětlením, vytápěním a větráním třídy.
- **Ergonomické aspekty** prostředí zahrnují velikost školního nábytku, jeho rozmístění v učebně, školní pomůcky.

- *Akustické aspekty jsou významným prvkem určujícím úroveň školního vyučování. Hluk, šum, akustické vlastnosti učebny (odraz zvuku) ovlivňují studentovu pozornost.*“ (Nelešovská, 2005, s. 40)

Křivohlavý chápe klima ve třídě jako jevy dlouhodobé, specifické pro konkrétní skupinu studentů a učitele po dobu minimálně několika měsíců až let. Tvůrci jsou zejména studenti celé studijní skupiny, skupinky studentů, jednotliví studenti, všichni vyučující v konkrétní skupině studentů a také učitelé jako jednotlivci. Klima je svým způsobem měřitelné, můžeme ho zjišťovat např. pozorováním nebo pomocí dotazníkového šetření, kdy se studentů ptáme, zda se jim ve skupině líbí, zda je vyučovací hodina pro ně inspirativní, užitečná atd. Klima zcela bezpochyby určuje kvalitu edukačního procesu a pedagogické komunikace. (In: Nelešovská, 2005, s. 40–41)

2 STRES

Se stresem se dnes setkáváme prakticky ve všech oblastech našeho života. Stresujeme se v zaměstnání, doma, za volantem, ve škole a v mnohých dalších místech a situacích. Stres ovlivňuje kvalitu našeho života, neměli bychom jeho projevy brát na lehkou váhu. Neustále se se jen za něčím ženeme a spěcháme. Nenechme stres, aby nás pohltit. Snažme se stresovým situacím předcházet a pokud možno se jim vyhýbat.

Kanadský endokrinolog Hans Seley poprvé použil termín stres, kterým říká, že stres je souhrnem všech adaptačních reakcí biologického systému a jako celek není škodlivý. Podle Nakonečného je pojem stres daleko širší, označuje zátěžové situace nebo stav individua. Stres také můžeme chápat jako stav nadměrného zatížení nebo dokonce ohrožení. Přiměřená míra stresu může jedince aktivovat a stimulovat k lepším výkonům. Překonání zátěžové situace podporuje pocit růstu a posiluje sebedůvěru. (In: Vágnerová, 2008, s. 44)

Negativní podmínky, které dlouhodobě působí na jedince, způsobují chronický stres. Dlouhodobý chronický stres nepřispívá ke zdravému způsobu života, je spouštěčem a podstatným faktorem syndromu vyhoření. Stres je v podstatě psychofyzická reakce na zátěžové situace, které každým dnem zažíváme. Rozlišujeme dva druhy. (Čapek, Příkazská, Šmejkal, 2018, s. 58)

„První tzv. eustres, je adekvátní akvizice organismu vzhledem k situaci. Ta je zdravá a vede k úspěšnému řešení. Přijde vzrušení, následně akce a na konci zklidnění, radost z úspěchu, uspokojení a vnitřní klid. Druhý je distres – člověk si uvědomuje, že není schopen se vyrovnat s nároky, které na něj situace klade, a ztrácí nad nimi i nad sebou kontrolu. Člověk prožívá frustraci, která se projevuje různými nepříjemnými tělesnými a duševními stavy.“ (Čapek, Příkazská, Šmejkal, 2018, s. 58–59)

Škodlivé je, když se normální stres stává distresem. Eustres i distres jsou po chemické stránce totožné, liší se pouze svou povahou. Zvládnání distresu vyžaduje schopnost zvládat těžké životní situace. Varovné signály distresu mohou být např.:

- **deprese,**
- **nechutenství nebo přejídání,**

- třes rukou,
- bolesti hlavy,
- pocity úzkosti,
- nadměrná únava,
- nutkání utéct, schovat se,
- problémy se spánkem,
- podrážděnost,
- zvýšené pocení,
- náhlá změna chování,
- nezájem,
- agrese,
- apatie,
- nedostatek motivace,
- nízký výkon,
- pocity nereálnosti,
- snaha dělat několik věcí současně,
- přehnaná starostlivost (Bártová, 2011, s. 2011).

„Lidi můžeme rozdělit na dvě skupiny podle vrozené odolnosti vůči stresu. Náš nervový systém je řízen dvěma protichůdnými nervovými systémy – sympatikem a parasympatikem. První nervový systém – sympatikus – je odpovědný za chemické reakce sloužící k rychlé aktivizaci organismu. Na druhé straně parasympatikus slouží k odpočinku, regeneraci a také je zodpovědný za trávicí procesy.“ (Čapek, Příkazská, Šmejkal, 2018, s. 60)

2.1 STRESORY V PROFESI UČITELE

V posledních letech neustále přibývá vnějších stresorů, které jsou spouštěčem stresové reakce. Důvodem je vysoká míra zodpovědnosti pedagoga, který zodpovídá za odvedenou práci jako takovou, ale také má zodpovědnost za své studenty. Pedagogové často nemají dostatečné informace o zdravotní anamnéze studenta ani o jeho rodinné situaci. Neustále jim přibývá další a další administrativa, vše se musí dokladovat, archivovat a z učitele se tak stává více úředník než učitel. Dále je pod neustálým tlakem

a stresem musí pohotově reagovat a diagnostikovat. Počty studentů na jednoho učitele neustále narůstají. Tento fakt nestresuje jen samotné pedagogy, ale také samotné rodiče. Přibývá studentů se specifickými potřebami ve vzdělávání jako např. s poruchami chování, učení a dalšími tělesnými či smyslovými postiženími. Pokud učitel nemá k dispozici asistenta pedagoga, bývá téměř nemožné přizpůsobit výuku tak, aby všichni účastníci vzdělávacího procesu byli spokojeni a byly naplněny jejich představy o vzdělávání. Kromě těchto studentů jsou ale ve třídě také studenti tzv. nezařazení či hraniční, ti mají většinou problémy s chováním a učením. (Čapek, Příkazská, Šmejkal, 2018, s. 121)

Za stresovou reakci můžeme považovat schopnost snižování subjektivní kontroly, kterou my nebo naše okolí může zaregistrovat z našeho chování, emocí, myšlenek a fyziologie. Dr. Hans Seyle rozděluje stresory na fyzikální a emocionální. (Bártová, 2011, s. 20)

1. *„Fyzikální stresory – například různé jedy, alkohol, nikotin, drogy, ale také znečištění ovzduší, přírodní změny a katastrofy, změny ročních období a podobně.*
2. *Emocionální stresory – například stav úzkosti, zármutek, obavy, strach z budoucnosti, nenávisť a zloba mezi lidmi, „otrávenost“, nevyspalost, narušené mezilidské vztahy, nedostatečné zázemí v rodině, obava z budoucnosti a podobně.“ (In: Bártová, 2011, s. 20)*

Jedním z nejvýraznějších stresorů v pedagogické profesi bývá nedostatek relaxace. Pedagogové mají jednu vyučovací hodinu za druhou, doplněné o dozory na chodbách a v jídelně. Dále jsou zatíženi nepravidelnými stravovacími návyky, nedostatečným pitným režimem a nemožností vykonat svou biologickou potřebu atd. To platí zejména pro „jazykáře“, učitele chemie, fyziky, matematiky, jejichž předměty bývají zařazeny do rozvrhu nejčastěji v dopoledních hodinách. A nepodceňujme ani klima v pedagogickém sboru a funkčnost podpory všech zaměstnanců vzdělávací instituce. Čím méně se pedagog cítí podporován vedením školy, tím je u něj větší riziko vzniku stresu, který může vést až k syndromu vyhoření. (Čapek, Příkazská, Šmejkal, 2018, s. 122)

Pedagogové netrpí přílišnou fyzickou zátěží, ale jde o zátěž, při které je jedinec vyčerpán především psychicky. Hlasivky, nebo chcete-li hlasové svaly učitelů, jsou

každý den enormně zatěžovány a většina učitelů má hlasové problémy. Je velká škoda, že se této problematice nevěnuje větší pozornost. Hlasová hygiena a správné hospodaření s hlasem je u pedagogických pracovníků velmi podstatná pro dlouhodobý výkon této profese. Psychická zátěž souvisí s neustálým časovým tlakem, omezené možnosti odpočinku a nároků na neustálou pozornost. Pedagog musí být bdělý, obezřetný a musí kontrolovat studenty, co dělají, aby zabránil případným úrazům. Přetížení učitelů se projevuje v psychické únavě, nervozitě a ztrátě výkonnosti. (Čapek, Příkazská, Šmejkal, 2018, s. 123)

2.2 PROJEVY STRESU

Při setkání se stresorem dochází ke stresové reakci, stejná stresová situace může vyvolat různé stresové reakce, které působí na náš organismus. Podle Cungi se organismus dostává do stádia připravenosti k „boji“, nebo „úťeku“. Hovoříme o tzv. všeobecném adaptačním syndromu, který zahrnuje tyto 3 fáze: (In: Bártová, 2011, s. 14)

Fáze I – poplachová reakce – jde o akutní reakce člověka vystaveného stresu. Naše tělo se snaží v této fázi mobilizovat potřebnou energii pro zvládnutí stresu. Dochází k vyplavení adrenalinu a nonadrenalinu a je aktivován sympatikus. Může dojít ke zrychlení tepu srdce, zrychlení dechu, zúžení cév, rozšíření zornic, husí kůže a dalším projevům. (Bártová, 2011, s. 14)

Fáze II – rezistence – někdy také zvaná jako všeobecný adaptační syndrom. Znakem této fáze je pocit pohotovosti a vypětí organismu, cílem je zklidnění organismu, a to i přestože se překážku nedaří vyřešit. Slouží jako ochrana pro překonání nepříznivé životní situace. Přednostně jsou zajišťovány funkce, jako je např. trávení, a naopak je zesílena útlumová složka. Parasympatikus se aktivuje a pobízí nadledvinkou kůru k produkci kortizonu a kortizolu, které mobilizují energii – pomáhají nám přežít. Pokud stresová reakce trvá delší dobu, může vést až k rozvinutí silné deprese. (Bartová, 2011, s. 14–15)

Fáze III – vyčerpání – pokud stres probíhá bez fáze regenerace organismu, dochází ke zbytnění kůry nadledvin, která produkuje stresové hormony kortizon a kortizol. V hypotalamu chybí zpětná vazba, která by samotnou stresovou reakci dokázala potlačit.

Začíná se objevovat psychosomatické onemocnění, pocity úzkosti a deprese. (Bártová, 2011, s. 5)

2.2.1 Fyziologické příznaky stresu

1. *„Bušení srdce (palpitace) – vnímání zrychlené, nepravidelné a silnější činnosti srdce.*
2. *Bolest a sevření za hrudní kostí.*
3. *Nechutenství a plynatost v břišní oblasti.*
4. *Křečovitě, svírající bolesti v dolní části břicha a průjem.*
5. *Časté nucení k moči.*
6. *Sexuální impotence a/nebo nedostatek sexuální touhy.*
7. *Změny v menstruačním cyklu.*
8. *Bodavé, řezavé a palčivé pocity v rukou a nohou.*
9. *Svalové napětí v krční oblasti a v dolní části páteře, často spojené s bolestmi v těchto částech těla.*
10. *Úporné bolesti hlavy – často začínající v krční oblasti a rozšiřující se vpřed směrem od temene hlavy k čelu.*
11. *Migréna – záchvatová bolest jedné poloviny hlavy.*
12. *Exantém – vyrážka v obličeji.*
13. *Nepříjemné pocity v krku (jako kdybychom měli v krku knedlík, pocit sucha).*
14. *Dvojitě vidění a obtížné soustředění pohledu očí na jeden bod (tzv. fokusace).“*
(Bártová, 2011, s. 16–17)

2.2.2 Emocionální (citové) příznaky stresu

1. *„Prudké změny nálady (od radosti ke smutku a naopak).*
2. *Nadměrné trápení se věcmi, které zdaleka nejsou tak důležité.*
3. *Neschopnost projevit emocionální náklonnosti, sympatizování s druhými lidmi.*
4. *Nadměrné starosti o vlastní zdravotní stav a fyzický vzhled.*
5. *Nadměrné snění a stažení se ze sociálního styku, omezení kontaktů s lidmi.*
6. *Nadměrné pocity únavy a obtíže při soustředění.*
7. *Zvýšená podrážděnost, popudlivost a úzkostnost.“* (Bártová, 2011, s. 17)

2.2.3 Behaviorální příznaky stresu (chování a jednání lidí ve stresu)

1. *„Nerozhodnost a do značné míry i nerozumné nářky (bědování).*
2. *Zvýšená náchylnost k nemocem, pomalé uzdravování po nemoci, nehodách a úrazech.*
3. *Sklon ke zvýšené osobní nehodovosti a nepozornému řízení auta.*
4. *Zhoršená kvalita práce, snaha vyhnout se úkolům, výmluvy, vyhýbání se odpovědnosti i častější podvádění.*
5. *Zvýšené množství vykouřených cigaret za den.*
6. *Zvýšená konzumace alkoholických nápojů.*
7. *Větší závislost na drogách, zvýšené množství tablet na uklidnění a léků na spaní.*
8. *Ztráta chuti k jídlu nebo naopak přejídání.*
9. *Změněný denní rytmus – problémy s usínáním, dlouhé noční bdění a pak pozdní vstávání s pocitem velké únavy.*
10. *Snížené množství vykonané práce a zvýšená nekvalitnost práce.“ (Bártová, 2011, s. 17)*

2.3 ZVLÁDÁNÍ STRESU

Na začátku si položíme otázku: Jak můžeme nejlépe zvládnout stresové situace? Samozřejmě záleží na osobnosti každého jedince, někdo se dokáže uvolnit při sledování filmu, na procházce v lese, a naopak někdo stresové situace řeší „útekem“. Bohužel žádná univerzální rada, jak zvládnout stres, neexistuje. Nenechávejme si stres jen „pro sebe“. Promluvme si s partnerem, přáteli, kolegy a upozorněme je, že aktuálně procházíme složitým životním obdobím, vymluvme se ze svých problémů. Realistický pohled na svět, snaha porozumět sobě samému může vést ke snížení úrovně stresu. Dle mého názoru je permanentní stres opravdu závažný problém, a tak se snažme získat porozumění a podporu ostatních. Naučme se odpočívat, meditovat a budeme moci stresové situace zvládat s větším nadhledem a životním optimismem. Zaměřme se na prevenci stresu a vyhýbejme se jeho zdrojům.

Obecné rady v boji proti stresu

- Ve stresu se snažte nic neřešit, nerozhodujte pod tlakem.
- Zhluboka dýchejte, zaměřte se na nádech a pomalu vydechněte.
- Počítejte do deseti.
- Odpoutejte pozornost od stresového podnětu.
- Stanovte si jasné hranice.
- Vnímejte krásu přírody, podívejte se z okna, běžte se projít na čerstvý vzduch.
- Osvojte si zdravý životní styl života.
- Naučte se říkat ne.
- Jděte se projít tam, kde budete sami.
- Ochlaďte si spánky, čelo a tepny na ruku studenou vodou
- Snažte se uvolnit tělo.
- Zohledněte vlastní potřeby.
- Dodržujte svůj time-management.
- Odpočívejte.
- Zachovejte klid.
- Uvědomte si, že profesní kariéra není jediným smyslem života.
- Myslete pozitivně. (Bártová, 2011, s. 84–85)

Asertivní komunikací proti stresu

1. Asertivní komunikace je jedním z efektivních způsobů komunikace, která nám pomáhá zvládat stresové situace. Asertivitou rozumíme poctivé, přiměřené, a především otevřené vyjádření svých potřeb, postojů a pocitů při zachování respektu a úcty k ostatním. Zaměřuje se na řešení problémů, a tím na lepší zvládnutí stresové situace. Dominantní je zde umění naslouchat tomu druhému, empatie, pochopení toho, co říká a prožívá. Stěžejní je dobrý pocit z dohody, úspěch v dialogu není tím nejdůležitějším. Asertivní chování můžeme, ale také nemusíme přijmout. Neseme plnou zodpovědnost za následky asertivní komunikace. (Bártová, 2011, s. 75)

Atmosféra ve škole a v pedagogickém sboru

Jeden z velmi významných faktorů stresu činí atmosféra v pedagogickém sboru a podpora učitelů ze strany vedení vzdělávací instituce. Za hlavní považujeme tyto problémy:

- Učitelé mají málo času mezi sebou vzájemně komunikovat.
- Konfliktní situace se zde neřeší otevřeně a jsou potlačovány.
- V pedagogických sborech neexistuje shoda v důležitých výchovných zásadách.
- Nedostatečná podpora ze strany vedení a kolegů při problematickém jednání se žáky nebo rodiči. (Bártová, 2011, s. 83)

3 SYNDROM VYHOŘENÍ

Syndrom vyhoření je v současnosti také velmi často zmiňován v souvislosti s povoláním učitele. Na syndrom vyhoření můžeme narážet jak u sebe, tak i u lidí kolem nás, stačí jen „otevřít oči“ a „naslouchat ostatním“. Stal se nedílnou součástí našich životů. Vyhořelý kolega ze školy, který neustále jen řve na své studenty, vyhořelá číšnice v restauraci, která se chová otráveně, manažer chovající se arogantně a podobné příběhy lidí.

Pojem syndrom vyhoření (angl. burnout) poprvé pojmenoval psychiatr H. Freudenberger. Při syndromu vyhoření dochází k vyčerpání fyzických a psychických zdrojů energie, ztrátě zájmu, chuti a nadšení spojeného zejména s naším povoláním. Spočívá v naší potřebě věřit, že život má smysl, děláme věci, které jsou důležité a užitečné. Syndrom vyhoření není tedy nic jiného než selhání při hledání smyslu naší existence, našeho života. Je důležité si uvědomit, že smysl života může každý z nás nacházet v něčem jiném. Jedinec zažívá pocity vyčerpání, ztráty síly a tělesné únavy. Proces vyhoření je velmi složitý a odborníci se dokázali shodnout jen na těchto čtyřech znacích:

1. jde především o psychický stav, prožitek vyčerpání;
2. vyskytuje se u profesí, kde je stěžejní činností „práce s lidmi“;
3. objevují se zde symptomy v oblasti psychické, sociální a fyzické;
4. stěžejním projevem je emoční vyčerpanost, celková únava a kognitivní vyčerpání.

(Čapek, Příkazská, Šmejkal, 2018, s. 9)

Co způsobuje syndrom vyhoření? Na tuto otázku neexistuje jednoznačná odpověď. Mezi hlavní důvody patří přílišná očekávání, vztahové konflikty, nedostatečná podpora ze strany nadřízených, vysoká nebo rostoucí odpovědnost, časový stres, tlak na výkon a další. V pedagogické činnosti jsou tyto vlivy hojně zastoupeny. Zjednodušeně lze říci, že syndrom vyhoření můžeme přirovnat ke „ztrátě vnitřního ohně“, hoří-li v nás životodárný oheň, jsme vnitřně v rovnováze. Znamená to vyhasnutí zájmu, naší aktivity, jedinec není v rovnováze mezi napětím a uvolněním. Musí více dávat, než dostává (spotřebovává více energie), překračuje své fyzické i psychické limity. (Čapek, Příkazská, Šmejkal, 2018, s. 10)

3.1 Fáze syndromu vyhoření

1. Iniciační fáze – zahrnuje prvotní nadšení, zapálení pro věc,
2. Prozření – zjištění nerealizovatelnosti ideálů,
3. První frustrace – zklamání,
4. Apatie – nepřátelství ke všem činnostem souvisejících s danou profesí,
5. Vyčerpání – konečná fáze, samotné vyhoření, sociální uzavření, ztráta lidskosti.
(Čapek, Příkazská, Šmejkal, 2018, s. 11)

3.2 Koho postihuje syndrom vyhoření nejvíce

Nejvíce postihuje jedince, kteří vstupují do profesního života s obrovským nadšením a s vysokou mírou motivace. Očekávají, že jim jejich práce dá smysl a považují svoji profesi více jako poslání než zaměstnání. Nejvíce ohrožení jsou pracovníci tzv. pomáhajících profesí, kteří se zaměřují na pomoc druhým. Syndrom vyhoření postihuje zejména tyto profese:

- zdravotní personál (lékaři a zdravotní sestry),
- psychologové,
- učitelé,
- policisté,
- sociální pracovníci,
- manažeři,
- podnikatelé (Bártová, 2011, s. 55–56).

Práce ve školství patří mezi pomáhající profese. Pro výkon této profese je nutná odborná znalost, ale také vzdělání v psychologii a schopnost „namotivovat, zaujmout“ své studenty. Učitelé se musejí vyrovnat i s odlišným přístupem rodičů, kteří jsou doslova zahlceni prací a nemají čas na své děti. Velice často reagují na učitele i vedení školy agresivně až útočně. Učitel tedy musí být vyrovnaný jak po stránce duševní, emocionální, ale měl by disponovat i dobrou fyzickou kondicí. Jedinec, který se nedokáže radovat

z toho, co nám každodenní život přináší a nemá energii dál překonávat překážky, postupně vyhořívá.

3.3 Burnout u učitelů

Na jednom z prvních míst, proč učitelskou profesi postihuje syndrom vyhoření, je osobnost učitele (osobní vybavenost zvládat stresové zátěže) a na druhém místě pak institucionální a společenské příčiny. Situace pro stávající učitele je poměrně nepříznivá, podmínky na školách se nezmění ze dne na den, měli bychom na stres nahlížet nejen jako na negativní jev práce. Když učitel chodí do zaměstnání s nechutí, jeho psychické rozpoložení je vidět věci spíše negativně. Zkusme se zaměřit na pochopení sebe sama a pojdme se naučit rozvíjet své dovednosti a schopnosti při změně negativního stresu na pozitivní. (Bártová, 2011, s. 56) Dle mého názoru, aby se učitel vyhnul syndromu vyhoření, měl by mít především dobrý kolektiv kolegů a dobré vedení.

Podle C. Henniga a G. Kellera jsou příčiny stresové zátěže učitelů:

- konfrontace s novou generací žáků;
- kritičtí a negativně naladěni rodiče studentů;
- konflikty s managementem školy;
- napětí v pedagogickém sboru;
- věkový průměr vyučujících;
- sociální status pedagogické profese;
- úsporná opatření v oblasti financování školství;
- další vzdělávání pedagogických pracovníků;
- škola je zatěžována nesplnitelnými požadavky společnosti (zajistit mediální a zdravotní výchovu, výchovu k rasové diverzifikaci ve společnosti a podobně). (In: Bártová, 2011, s. 21)

V. Hozáková charakterizovala spokojeného učitele takto:

- Plánuje do budoucnosti, má vizi.
- Práce ho baví, dává mu smysl.
- Work – life – balance (oddělení soukromého a profesního života).

- Zařazuje do výuky věci navíc.
- Navazuje ve škole vztahy.
- Dobře vychází s kolegy na pracovišti.
- Má podporu ze strany vedení vzdělávací instituce.

Charakterizovala také naopak i vyhořelého učitele:

- Na začátku měl profesní nadšení a motivaci, která mu aktuálně schází.
- Netěší se do práce.
- Vyjadřuje se negativně o studentech a vyzdvihuje negativní skutečnosti.
- Učitel je bez energie, je vyčerpaní a unavený. (In: Čapek, Příkazská, Šmejkal, 2018, s. 14)

Pedagog je ale také lidská bytost, který prožívá své problémy a životní peripetie, i jeho děti „vyletí z hnízda“, on sám či někdo z rodiny vážně onemocní aj. Podávat ale za těchto okolností stále stejný výkon je prakticky nemožné a nemyslitelné.

Důležitá je prevence syndromu vyhoření např. relaxací, cvičením jógy, bránit se časovému stresu, efektivně si organizovat a plánovat čas. Není to vždy jednoduché, pojďme se naučit odpočívat, rozumně hospodařit s časem a omezovat zbytečnosti. S časovým plánem samozřejmě souvisí spánek, který by měl zhruba trvat okolo 8 hodin. A neméně důležitá je pro jednotlivce sociální opora, rodinné zázemí. (Čapek, Příkazská, Šmejkal, 2018, s. 134)

3.4 Signály syndromu vyhoření

„Tělesné:

- *bolesti hlavy, tiky kolem očí a ve tváři, bledá pokožka v obličejí, skřípání zubů, stažené čelisti;*
- *bušení srdce, vysoký krevní tlak, mělký zrychlený dech;*
- *zpotené dlaně, kousání si nehtů, zaťaté pěsti, bubnování prsty, neklidné nohy, svalové napětí;*

- *bolesti žaludku, potíže se zažíváním – zácpa, průjem; nechut' k jídlu, pocit na zvracení;*
- *poruchy spánku, vyčerpání, nižší imunita.*

Emocionální:

- *strach, úzkost, deprese, apatie, frustrace;*
- *nechut', odpor, naštvanost, podrážděnost, nepřátelství, nemluvnost;*
- *bezmoc, beznaděj, potlačovaný pláč, otupělost, sklíčenost;*
- *netrpělivost, citové výlevy a rozkolísanost.*

Mentální:

- *neschopnost zaměřit pozornost a soustředit se, roztěkanost;*
- *zamlžené myšlení, ztráta souvislosti, omezená paměť;*
- *stereotypní myšlení bez nápadů;*
- *navazování hovoru a odpovědi na otázky bez souvislosti;*
- *pocit nedostatku uznání, únik do světa fantazie.*

Chování:

- *snaha o více činností najednou, později snížení výkonnosti – vyhybání se činnostem, lhostejnost;*
- *ztráta nadšení a chuti pracovat, odmítání odpovědnosti;*
- *velké zrychlení nebo zpomalení v konání i vyjadřování;*
- *negativní postoje a vyjadřování se k práci, druhým, k sobě, k životu;*
- *popudlivost a agrese vůči druhým, obviňování, kritičnost, konfliktnost;*
- *omezení kontaktů, uzavření se do sebe;*
- *hrbení se, „nepřítomný“ člověk, „líný“ člověk;*
- *nepřirozený hlas – přiškrcený nebo nepříjemně hlasitý.*

Čím více projevů a čím je větší jejich intenzita, tím je situace vážnější.“ (Čapek, Příkazská, Šmejkal, 2018, s. 57–59)

4 PRACOVNÍ ZÁTĚŽ A ZDRAVÍ UČITELŮ

Přetížení učitelů a jejich zvýšená pracovní zátěž pochází z nadměrné stimulace, kdy pracujeme nad své přirozené možnosti. Na vyučujících se stále více podepisuje časový tlak, množství vyučovacích hodin, krátké přestávky mezi hodinami, neustálé přesuny pedagogů v rámci školy tzv. ze třídy do třídy, do speciálních učeben a podobně. Mnoho pedagogů nemá čas si odpočinout a připravit se na další zátěž. Také sem patří další faktor, a to neustále se zvyšující počet studentů ve třídě a zároveň narůstá počet problémových studentů. Mluvíme o tzv. akademickém přetížení, kdy např. učitelský perfekcionismus, ambice, nadšení a v neposlední řadě také soutěžení vedou jednoznačně k přetížení pedagogů. (Bártová, 2011, s. 33)

Mezi nejčastější zdroje pedagogů patří již po několik let nízké společenské uznání, neodpovídající platové ohodnocení, bobtnající administrativa, nedostatečný prostor pro vlastní odpočinek a regeneraci, učení ve třídách s rozdílnou úrovní studentů, neadekvátní komunikace ze strany rodičů, špatné návyky studentů k práci, špatné chování studentů a v neposlední řadě také učení ve třídách s velkým počtem studentů. Základem všeho je psychické a fyzické zdraví pedagogů. Jak zmírnit negativní dopady učitelského povolání na zdraví, pojďme se společně zamyslet. (Čapek, Příkazská, Šmejkal, 2018, s. 30)

1. Stojí opravdu to, co se děje ve škole za negativní emoce? Student něco zapomněl, nedonesl apod. Ptejte se sami sebe: Vadí to? Co tím můžete změnit? Vyhraje ten, kdo zůstane v klidu. Snadno se to říká, ale buďte optimisty, noste v hlavě pozitivní myšlenky.
2. Věřte si.
3. Starejte se o svoji tělesnou schránku, máte ji jen jednu. Hodně spěte, jezte zdravě, hýbejte se, dodržujte pitný režim.
4. Odstraňte ze svého života stres včetně toho časového. Ničeho se nebojte, nebojte se za kariérou. Relaxujte, odpočívejte, nic vám neuteče, měňte svoji činnost.
5. Obklopujte se lidmi, kteří za to skutečně stojí. Jak doma, tak v zaměstnání. Všechny ve sborovně nepředěláte.
6. Snažte se hořet, ale ne vyhořet. Pokud vyhoříte, dejte výpověď, nic horšího se vám stát nemůže. (Čapek, Příkazská, Šmejkal, 2018, s. 40–41)

Pracovní zátěž můžeme chápat jako součást celkového stresu. Průcha definuje pracovní zátěž jako soubor specifických činitelů, zejména psychických, fyzických, časových, sociálních aj. a nároků kladených na pedagoga při výkonu učitelské profese. Pedagogická profese je vykonávána pod časovým tlakem, spojená s vysokými nároky v oblasti vzájemné kooperace a jednání a s rizikem ohrožení zdravotní situace jiných osob. V učitelské je profesi je vyvíjen tlak mimo jiné na odborný růst a sebevzdělávání. Učitelé mají vysokou zodpovědnost za své studenty, musí neustále udržovat kázeň ve třídě, mají nepřesně stanovenou dobu pro plnění pracovních úkolů, velkou roli také hraje kritika ze strany veřejnosti i izolace od ostatních dospělých. (Čapek, Příkazská, Šmejkal, 2018, s. 125)

10 okruhů zátěžových situací pedagogů

1. *„Nízká společenská prestiž,*
2. *Neodpovídající plat,*
3. *Podřizování se administrativě, se kterou často nesouhlasí,*
4. *Nedostatek času pro odpočinek a relaxaci,*
5. *Učení ve třídách s velmi nízkou úrovní žáků,*
6. *Nedostatečná spolupráce s rodiči,*
7. *Špatné postoje žáků k práci,*
8. *Nedostatek pomůcek a potřeb pro vyučování,*
9. *Špatné chování žáků,*
10. *Učení ve třídách s velkým počtem žáků.“* (Čapek, Příkazská, Šmejkal, 2018, s. 125–126)

Pro předcházení syndromu vyhoření je nezbytně nutné, aby nadřízení monitorovali pracovní zátěž svých zaměstnanců. Žijeme v době, kdy se pracovní výkon a neustálý ekonomický růst stal nejvyšší možnou hodnotou současné společnosti u nás i ve světě. V důsledku současné pandemické situace začalo mnoho firem snižovat své náklady, redukovat počty svých zaměstnanců nebo zkracovat jejich pracovní úvazky. Dalším problémem současné doby je tzv. informační smog v podobě neustále přívalu informací všeho druhu. (Pešek, Praško, 2016, s. 119)

Rozlišujeme objektivní a subjektivní pracovní zátěž. Objektivní zátěž obsahuje měřitelné faktory, jako jsou např. počet studentů ve třídě, celkový počet studentů na jednoho učitele apod. Subjektivní přetížení znamená myšlení zaměstnance, že není schopný zvládnout požadovaný objem práce, nemá dostatečnou odbornost pro splnění specifického úkolu apod. Efektivní způsob, jak se zbavit přetížení v zaměstnání je delegování úkolů na druhé. Při delegování úkolů si musíte vybrat osobu, která bude daný úkol schopna zvládnout. Delegování činností nám umožní efektivně využít čas na jiné činnosti. (Pešek, Praško, 2016, s. 123–124)

4.1 Organizace pracovního času

Několik doporučení pro dobrou organizaci pracovního času:

- Plánujte si max. 60 % své pracovní doby, zbytek si nechte pro nečekané úkoly, které je potřeba většinou operativně řešit.
- Pokuste se do zmíněných 60 % vkládat různorodé aktivity (rutinní práce, studium nových informací, vyřizování e-mailů, pracovní kontakt s kolegy (pestrý program vám pomůže udržet soustředěnost).
- Nenechte se zahltit naléhavými pracovními činnostmi (odpovídání na e-maily).
- Zabývejte se také nenaléhavými úkoly, které mají užitek do budoucnosti, např. psaní odborných článků, příprava výukových materiálů, vzdělávání se.
- Vytvořte si na začátku pracovního týdne seznam všeho, co potřebujete během pracovního týdne zvládnout.
- Dodržujte vyhrazený čas na jednotlivé aktivity, buďte disciplinovaní.
- Vyhradte si konkrétní čas na práci, aby vás nikdo nerušil.
- Nepřeskakujte mezi jednotlivými činnostmi, je to velmi vyčerpávající.
- Zkuste eliminovat všechny rušivé podněty (zvláště pokud v rámci pandemie pracujete a vyučujete z domova).
- Neutápějte se v detailech.

- Nepracujte v noci, protože práce v nočních hodinách je pro organismus velice zatěžující. Pokud musíte pracovat večer, snažte se dělat rutinní činnosti, při kterých nemusíte moc přemýšlet. (Pešek, Praško, 2016, s. 125–126)

4.2 Odpočinek v práci

Pokud chcete být odpočatí a plní energie, musíte na to dbát i v práci. Naučte se relaxovat během pracovního dne, mějte pestrou pracovní náplň, dbejte na kvalitní spánek, životosprávu, přátele, koníčky či pohyb. Odpočívejte ještě dříve, než pocítíte výraznější únavu. Poslouchejte varovné signály vašeho těla, které si samo řekne o odpočinek. Kdo neumí naslouchat signálům svého těla, má tendenci se přepracovávat a je náchylnější k syndromu vyhoření. Psychosomatické potíže často bývají důraznou informací, že by měl jedinec zvolnit, začít odpočívat. Někdy nám stačí jen krátký neformální rozhovor s kolegou, poslech hudby, krátká procházka parkem a podobně. (Pešek, Praško, 2016, s. 130)

Nezapomínejme ani na dovolenou, která by měla trvat minimálně 14 dní. Nejlepší je odcestovat pryč a změnit prostředí. V jiném místě snadno přepneme z pracovního módu do módu relaxování. Dovolená, která je delší než dva týdny, může někdy způsobovat problémy při návratu do práce, bývá těžší se dostat zpět do „pracovního rytmu“. Každý jedinec je individualita, a tak nesmíme zapomenout, že to, co vyhovuje mně, nemusí vyhovovat ostatním kolegům. Ani delší pracovní pauza nemusí znamenat odeznění projevů syndromu vyhoření. Psychická kondice se může zlepšit, protože dočasně zmizí stresory, které k projevům syndromu vyhoření vedou. Nicméně po návratu z dovolené se rychle vracíme zpět do původního stavu. (Pešek, Praško, 2016, s. 130)

Doporučení pro odpočinek v práci

- Dodržujte psychohygienu (vyvážená strava, dostatečný spánek, pohyb, přátele, koníčky).
- Pravidelně odpočívejte, pravidelný odpočinek přispívá k vyšším výkonům.
- Sledujte varovné signály svého těla.
- Pokud můžete, tak se během pracovní doby krátce prospěte.

- Dopřejte si alespoň jednou za rok dovolenou v minimální délce dva týdny. (Pešek, Praško, 2016, s. 131)

PRAKTICKÁ ČÁST

5 DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ

5.1 Výzkumný problém

Vyskytuje se stres na SOŠ Jarov a v jaké podobě?

5.2 Výzkumné hypotézy

- Učitelé jsou motivováni, práce je baví, chtějí předávat svoje vědomosti studentům.
- Škola má nedostatečné technické vybavení.
- Komunikace na SOŠ Jarov probíhá standardním způsobem.
- Stres se na SOŠ Jarov sice vyskytuje, nicméně neovlivňuje kvalitu práce vyučujících.
- SOŠ Jarov je inspirující prostředí plné mladých lidí, studentů.

5.3 Výzkumná metoda

Pro zjištění stanovených cílů a k potvrzení stanovených výzkumných hypotéz jsme provedli předem připravené dotazníkové šetření, tedy postup běžně používaný v kvantitativních průzkumech. Pro výběr respondentů jsme zvolili kvótní metodu. Důraz jsme kladli na grafické zpracování dotazníku, na správnou formulaci otázek včetně jejich tematického uspořádání.

Definovali jsme si skupinu, kterou zastupují respondenti:

- obou pohlaví,
- ve věku od 24 do 75 let,
- bydlící v ČR,
- s úrovní vysokoškolského vzdělání,

- učitelé na SOŠ Jarov.

Menší počet dotazníků zaměřený na jasně definovanou skupinu způsobil, že se nejednalo o kvantitativní výzkum v pravém slova smyslu, ale spíše o výzkumnou sondu, jejímž cílem bylo zjistit, jak stres působí na učitele SOŠ Jarov.

Dotazník se skládá ze čtyř částí (stres a pracovní zátěž, komunikace a průběh vyučování ve škole, pracovní podmínky, (de)motivace), což představuje celkem dvacet otázek. Všechny otázky jsou uzavřené s nabídnutou škálou. Na konci každého dotazníku je uvedený kontakt pro případ jakéhokoliv dotazu.

Celý dotazník byl anonymní. Dotazování nikde nepsali své jméno, ani cokoliv jiného, co by sloužilo pro identifikaci jejich osoby. Vyplnili pouze pohlaví, věk a počet let praxe. Respondenti dotazník vyplňovali sami podle zadaných instrukcí, ve kterých u všech otázek mohli zaškrtnout pouze jednu možnost z nabízených odpovědí. Vyplněné dotazníky se nám vracely zpět v přidané příloze prostřednictvím elektronické pošty.

5.4 Popis školy

Střední odborná škola Jarov je jedinečnou školou, protože spojuje stavební, dřevařské, zahradnické a sportovní obory. Na začátku historie školy byly dvě samostatné střední školy – stavební a zahradnická. Tyto školy byly v roce 1998 sloučeny. Zkušený pedagogický sbor, moderní vybavení možnost zahraničních stáží vytváří vysokou úroveň této školy. Název školy Střední odborná škola Jarov se používá od roku 2017. (*Slovo ředitele – Střední odborná škola Jarov*, online, cit. 2020-24-10)

Ve škole je možné studovat čtyřleté studijní obory zakončené maturitní zkouškou, tříleté učební obory s výučním listem a také nástavbové maturitní studium. Cílem školy je vynikající připravenost absolventů do praxe. Škola spolupracuje s řemeslnými cechy a s různými firmami, ve kterých absolventi následně mohou získat pracovní uplatnění. Vedení školy organizuje odborné studijní stáže v zahraničí, které se daří částečně finančně pokrýt ze získaných grantů např. Erasmus+ – Projekty mobility. Škola se může také pochlubit úspěšností absolventů při dalším studiu na vysokých a vyšších odborných školách. (*Slovo ředitele – Střední odborná škola Jarov*, online, cit. 2020-24-10)

Pedagogický sbor je složen z erudovaných pedagogů i odborníků z praxe. Na vzdělávací instituci působí i vybraní vysokoškolští pedagogové a vyučují odborné i teoretické předměty napříč ročníky střední odborné školy. Entuziasmus mladých vyučujících doplňuje osobnostní zralost jejich zkušenějších kolegů a kolegyně. Škola si tak uchovává náboženskou i politickou nezávislost, zakládá si na ideové svobodě a kritickém myšlení. Podporuje environmentální výchovu a vede studenty k ekologickému chování. Například třídění odpadu se už stalo samozřejmostí. (*Slovo ředitele – Střední odborná škola Jarov*, online, cit. 2020-24-10)

5.5 Průběh výzkumu

Průzkum trval 14 dní a probíhal v září roku 2020. Velikost vzorku jsme si stanovili o velikosti 55 respondentů. Počet vyučujících činí 78. Vzhledem ke stanovené velikosti respondentů (55) a počtu vyučujících (78), je zřejmé, že jsme původně stanovený vzorek o velikosti 55 respondentů nemohli splnit. Podařilo se nám získat 46 vyplněných dotazníků, ovšem jen 33 dotazníků odpovídalo zadaným kritériím pro vyhodnocení. Výzkum byl velice náročný, protože učitelé jsou většinu času v hodinách, kde vyučují, a přestávky mezi jednotlivými hodinami jsou velice krátké, což způsobilo jejich časovou nedostupnost.

Nejdříve jsme se snažili s vytištěnými dotazníky oslovovat přímo vyučující v prostorách školy. Poté jsme se rozhodli, že nejlepší bude, když učitele oslovíme e-mailem. Ovšem poté, co jsme měli zhruba 21 vyplněných dotazníků, ochota vyplňovat další dotazníky začala klesat. Část vyplněných dotazníků obsahovala chyby, takže jsme je nemohli do celkového vzorku použít.

Nevýhodou rozesílání dotazníků je, že jejich návratnost není úplně uspokojivá a část dotazníků bylo také chybně vyplněných. Nakonec celkový počet všech správně vyplněných a vrácených dotazníků činil celkem 33 kusů. Dotazník vyplnilo 23 žen a 10 mužů. Celkový vzorek získaných respondentů je ale velmi malý pro získání věrohodných výsledků, proto veškeré údaje jsou spíše orientační.

Tabulka 1 Rozdělení podle věku a pohlaví

	Ženy	Muži
Počet respondentů	23	10
Věk učitelů (v letech)		
24–35	6	3
36–45	2	2
46–55	5	4
56–60	6	1
61 a více	4	

Zdroj: autor práce, 2020 (vlastní šetření)

5.6 Vyhodnocení výsledků

Dotazník rozděluji do těchto oblastí:

- **Stres a pracovní zátěž** – tato oblast se snaží ukázat, jak stres a pracovní zátěž ovlivňuje povolání učitele.
- **Komunikace a průběh vyučování ve škole** – tato oblast by měla poukázat na to, jak se projevuje komunikace mezi učiteli navzájem, mezi učiteli a vedením školy

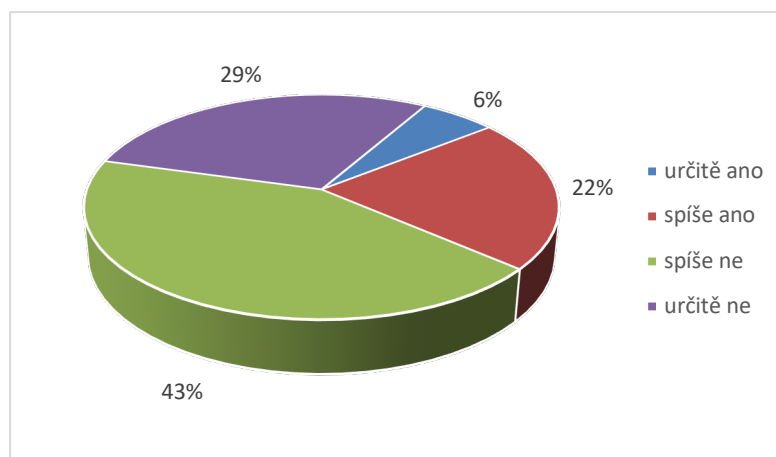
a také určitá sebereflexe samotných učitelů v oblasti vedení jednotlivých vyučovacích hodin.

- **Pracovní podmínky** – tato oblast by měla poukázat na to, jaký vliv mají pracovní podmínky v pedagogické činnosti učitele SOŠ Jarov.
- **(De)motivace** – tato oblast se snaží ukázat, zda je největším motivem finanční ohodnocení pedagogů a jestli vyučující chtějí předávat informace svým studentům.

A. Stres a pracovní zátěž

A1. Ovlivňuje stres Vaši práci ve škole?

Graf č. 1 A1

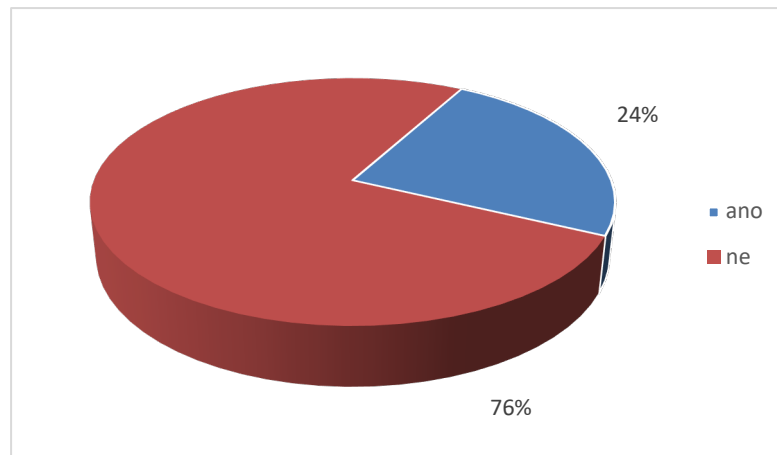


Zdroj: autor práce, 2020 (vlastní šetření)

Na SOŠ Jarov se objevuje spíše krátkodobý stres. Ve většině případů nemá stres na kvalitu práce vyučujících vliv. Celkově stres ovlivňuje 28 % respondentů.

A2. Zažíváte při své práci dlouhodobý stres?

Graf č. 2 A2

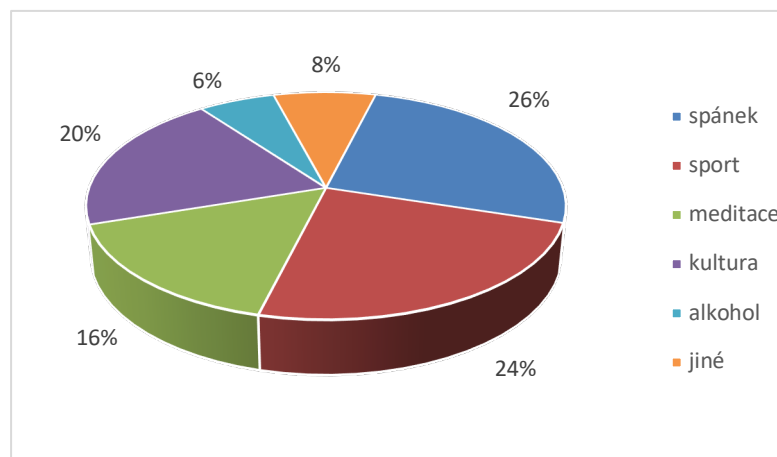


Zdroj: autor práce, 2020 (vlastní šetření)

Tato otázka nám ukazuje, že se dlouhodobý stres na SOŠ Jarov vyskytuje jen výjimečně. „Ano“ odpovědělo 24 % dotázaných a „ne“ odpovědělo 76 % dotázaných.

A3. Jak předcházíte stresu?

Graf č. 3 A3



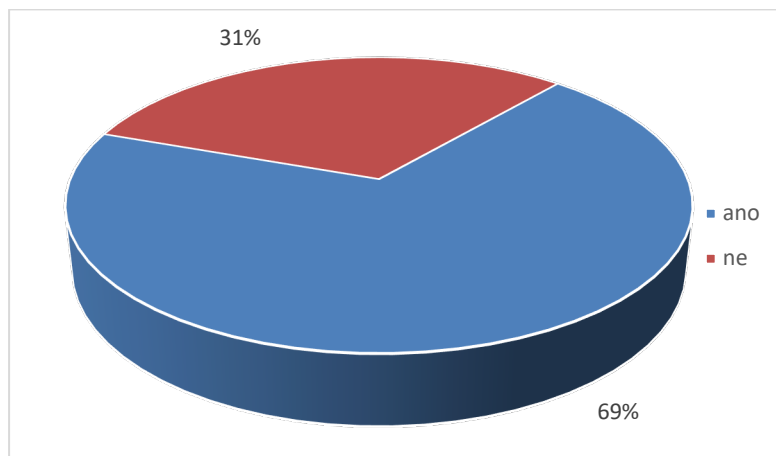
Zdroj: autor práce, 2020 (vlastní šetření)

Stres může ovlivnit náš psychický, ale i fyzický stav. Proto bychom měli vědět, jakým způsobem odpočívat a snažit se být pozitivně naladěni. Pro učitele toto platí dvojnásobně.

Nejvíce respondentů odpovědělo, že se snaží předcházet stresu spánkem a sportem, což my osobně považujeme za ideální způsob, jak načerpat energii a tím se bránit stresu.

A4. Zasahuje Vám práce do volného času?

Graf č. 4 A4

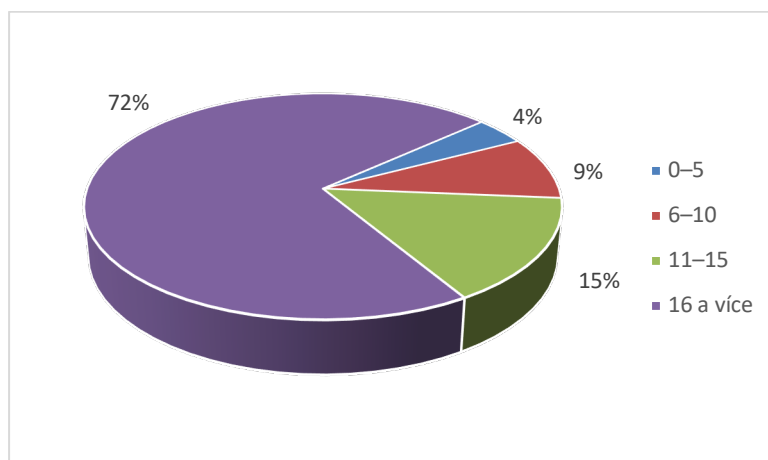


Zdroj: autor práce, 2020 (vlastní šetření)

V dnešní době lidé tráví velké množství svého volného času prací. Důsledky takového životního stylu zasahují do všech oblastí našeho života. V práci nemusíme podávat optimální výkon (chybovost, nižší efektivita, konflikty...). Ani učitelé nejsou výjimkou, protože 69 % dotázaných odpovědělo, že jim pracovní aktivity zasahují i do jejich volného času, což považujeme za alarmující. Lidé, kteří pracují i ve svém volném čase, jsou mnohem častěji náchylnější k tzv. syndromu vyhoření.

A5. Kolik hodin vyučujete v průměru za týden?

Graf č. 5 A5

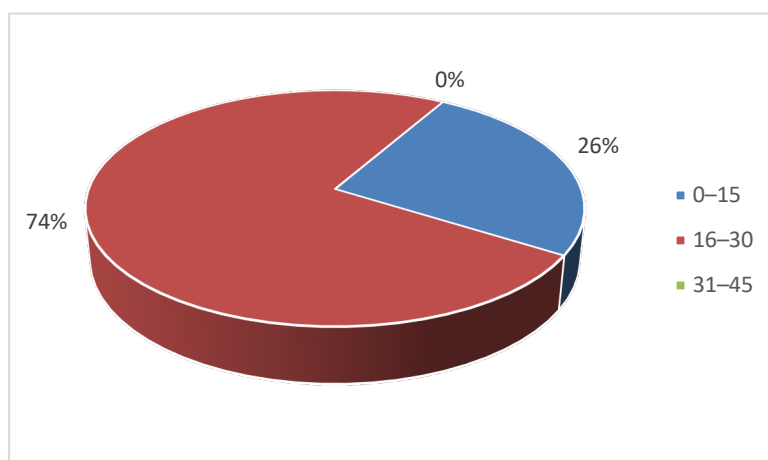


Zdroj: autor práce, 2020 (vlastní šetření)

Z celkového pohledu grafy ukazují, že učitelé nejčastěji vyučují 16 a více hodin týdně. Tento výsledek zřejmě vypovídá o tom, že na dotazník odpověděli převážně tzv. kmenoví pracovníci, tedy učitelé, kteří pracují ve škole na plný úvazek. Další výsledky díky tomuto zjištění můžeme interpretovat i z pohledu učitele, který je silně spjatý právě s touto školou a dává jí ze sebe mnoho.

A6. Jak velkou skupinu studentů nejčastěji vyučujete?

Graf č. 6 A6

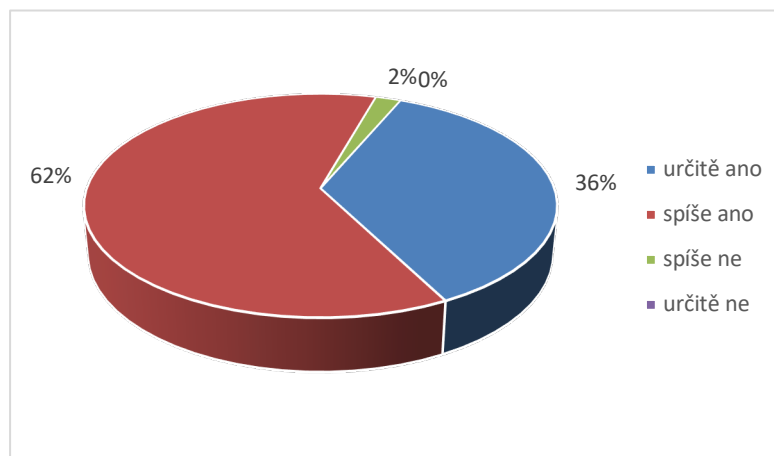


Zdroj: autor práce, 2020 (vlastní šetření)

Z celkového pohledu se nejčastěji vyučuje ve studijní skupině o velikosti 16–30 studentů. Jak grafy ukazují, pouze dvě velikosti studijních skupin mají svá zastoupení.

A7. Přináší Vám celkově práce učitele uspokojení?

Graf č. 7 A7



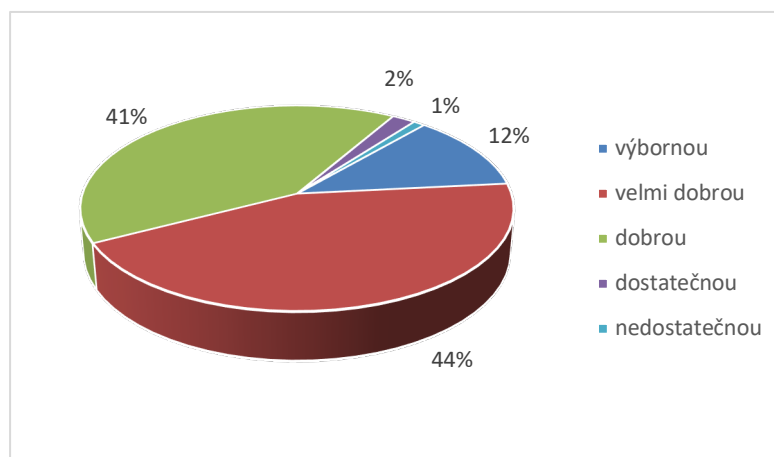
Zdroj: autor práce, 2020 (vlastní šetření)

Podle odpovědí je zřejmé, že učitelům na SOŠ Jarov jejich práce přináší uspokojení. Zbylé dvě varianty odpovědí se zde téměř neobjevují. Z celkového hlediska odpověď „určitě ano“ volilo 36 % respondentů, „spíše ano“ 62 % respondentů, „spíše ne“ jen 2 % respondentů a „určitě ne“ nikdo z dotázaných. Většinu vyučujících na SOŠ Jarov přináší jejich práce uspokojení.

B. Komunikace a průběh vyučování ve škole

B1. Komunikaci s vedením školy hodnotíte jako:

Graf č. 8 B1

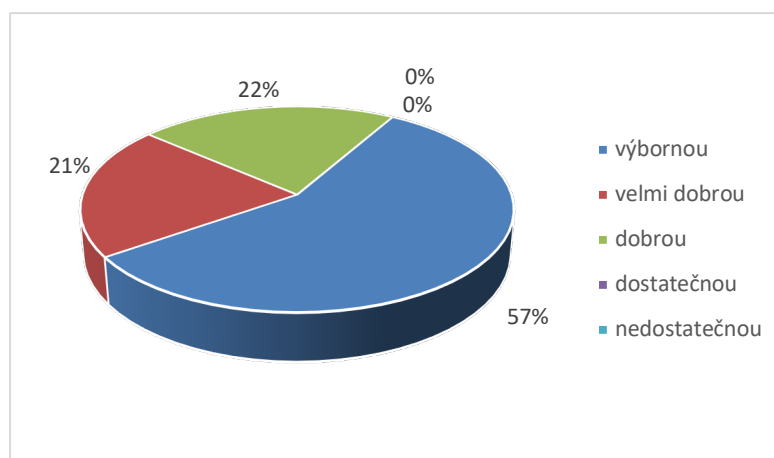


Zdroj: autor práce, 2020 (vlastní šetření)

Komunikaci s vedením školy považují respondenti převážně za dobrou nebo velmi dobrou. Celkový pohled ale ukazuje, že komunikace na škole není bezproblémová. Je proto nutné jí nadále zlepšovat, jenom tak může škola i do budoucna fungovat efektivně.

B2. Komunikaci se svými kolegy hodnotíte jako:

Graf č. 9 B2

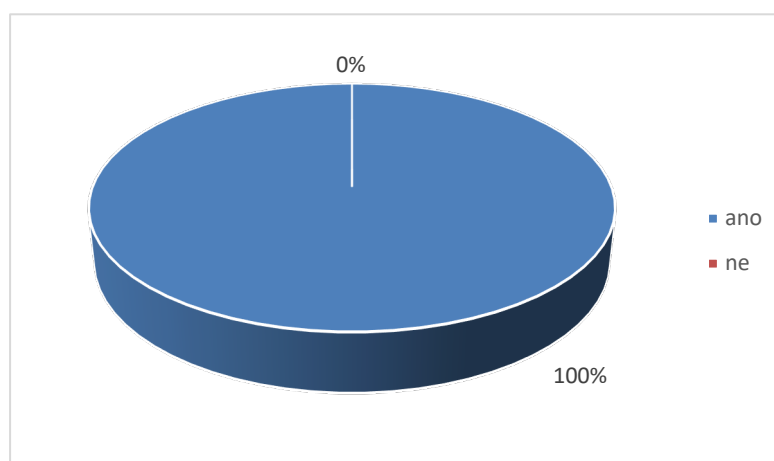


Zdroj: autor práce, 2020 (vlastní šetření)

Komunikaci se svými kolegy jako výbornou hodnotí 57 % dotázaných. Z celkového pohledu je komunikace mezi kolegy na SOŠ Jarov bezproblémová.

B3. Daří se Vám udržet zájem studentů pro převážnou část vyučovací hodiny?

Graf č. 10 B3



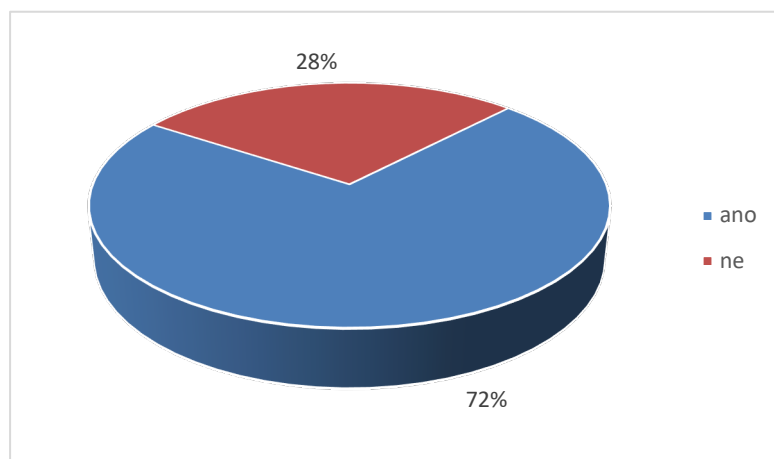
Zdroj: autor práce, 2020 (vlastní šetření)

Výsledek této otázky byl velice zajímavý a velice nás překvapil. Nikdo z dotázaných nebyl schopen sebereflexe, nikdo si nebyl schopen přiznat, že by neuměl udržet zájem studentů po převážnou část vyučovací hodiny.

C. Pracovní podmínky

C1. Máte ke své práci k dispozici přenosný počítač s webkamerou?

Graf č. 11 C1

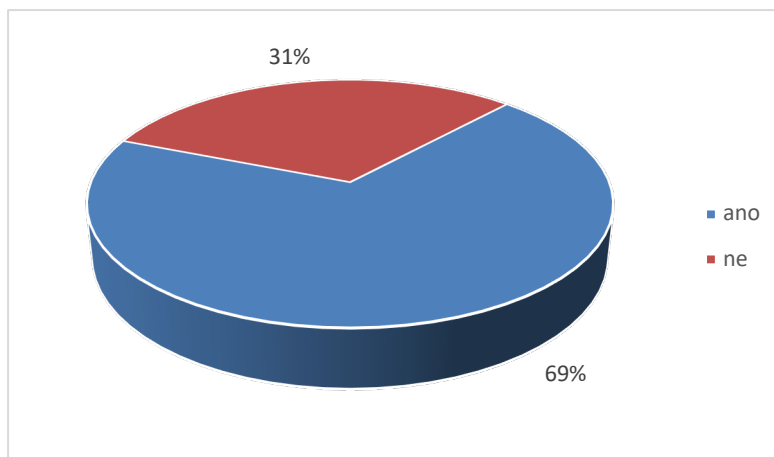


Zdroj: autor práce, 2020 (vlastní šetření)

Jak grafy ukazují, tak většina vyučujících má k dispozici přenosný počítač s webkamerou. Kladně odpovědělo 72 % respondentů a záporně 28 % respondentů.

C2. Máte ve své práci k dispozici služební telefon?

Graf č. 12 C2

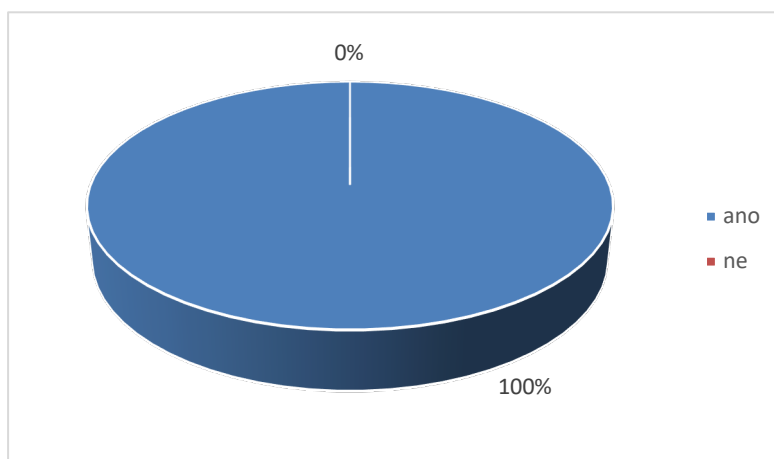


Zdroj: autor práce, 2020 (vlastní šetření)

Podle odpovědí je zřejmé, že služební telefon má k dispozici 69 % respondentů, což opět představuje většinu kantorů na škole.

C3. Máte na svém pracovišti přístup k internetu?

Graf č. 13 C3

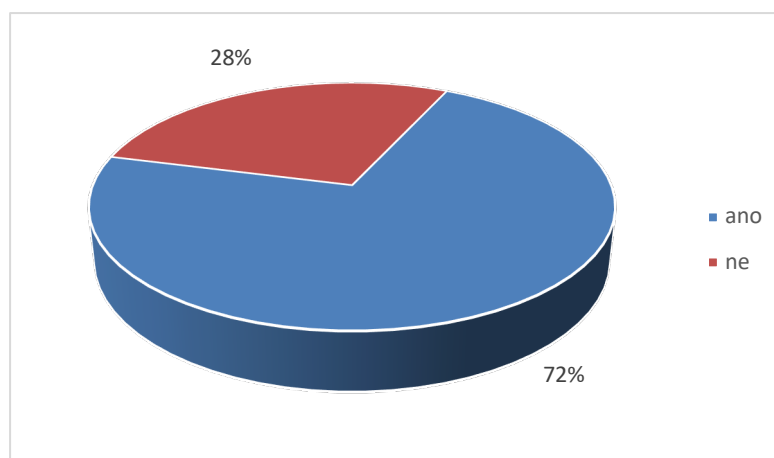


Zdroj: autor práce, 2020 (vlastní šetření)

Přístup k internetu na SOŠ Jarov mají všichni vyučující k dispozici.

C4. Považujete technické vybavení školy za dostačující?

Graf č. 14 C4

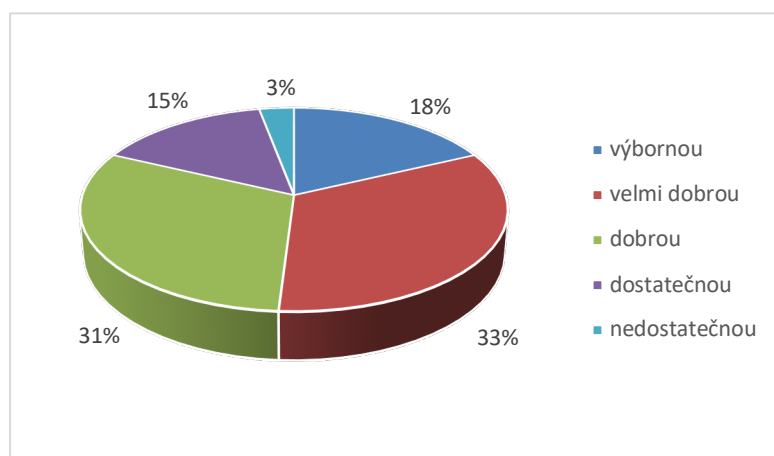


Zdroj: autor práce, 2020 (vlastní šetření)

Grafy ukazují, že 72 % všech vyučujících považuje technické vybavení školy za dostatečné. Za nedostatečné ho považuje 28 % dotázaných. Dle mého názoru je v oblasti vybavení škol vždy co zlepšovat.

C5. Jak hodnotíte tok informací o dění ve škole:

Graf č. 15 C5



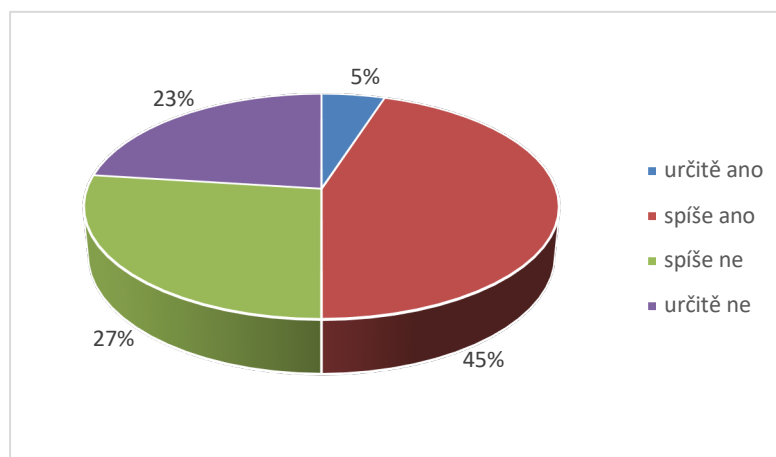
Zdroj: autor práce, 2020 (vlastní šetření)

Z celkového pohledu považuje včasnost a informovanost o dění na škole za „výbornou“ 18 %, za „velmi dobrou“ 32 %, za „dobrou“ 30 %, za „dostatečnou“ 15 % a za „nedostatečnou“ 5 % respondentů.

D. (De)motivace

D1. Jste spokojeni s finanční odměnou za odvedenou práci?

Graf č. 16 D1

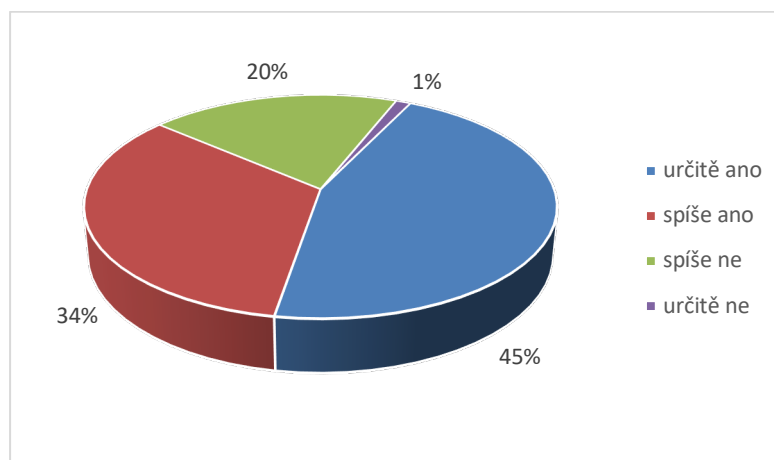


Zdroj: autor práce, 2020 (vlastní šetření)

Grafy ukazují tyto odpovědi – „určitě ano“ jen 5 % dotázaných, „spíše ano“ 45 % dotázaných, „spíše ne“ 27 % dotázaných a „určitě ne“ 23 % dotázaných.

D2. Berete povolání učitele jako věc prestiže?

Graf č. 17 D2

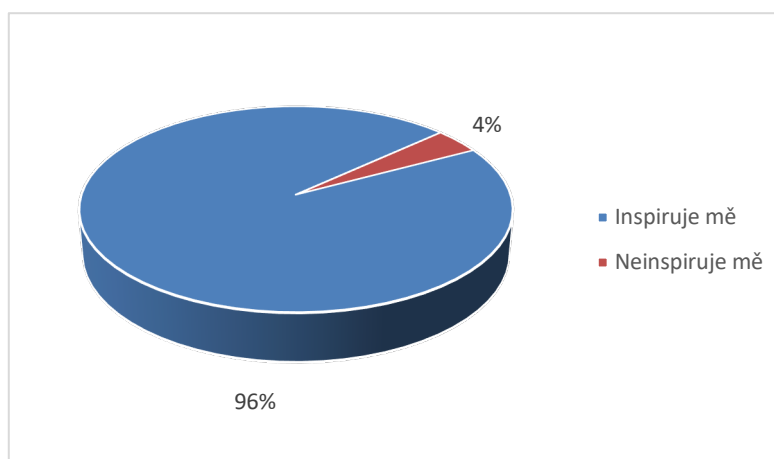


Zdroj: autor práce, 2020 (vlastní šetření)

Většina pedagogů bere své působení ve školství jako věc prestiže. Z celkového pohledu na otázku vyplývá, že „určitě ano“ odpovědělo 45 % dotázaných, „spíše ano“ 34 % dotázaných, „spíše ne“ 20 % dotázaných a „určitě ne“ 1 %.

D3. Jak na Vás působí prostředí na škole?

Graf č. 18 D3



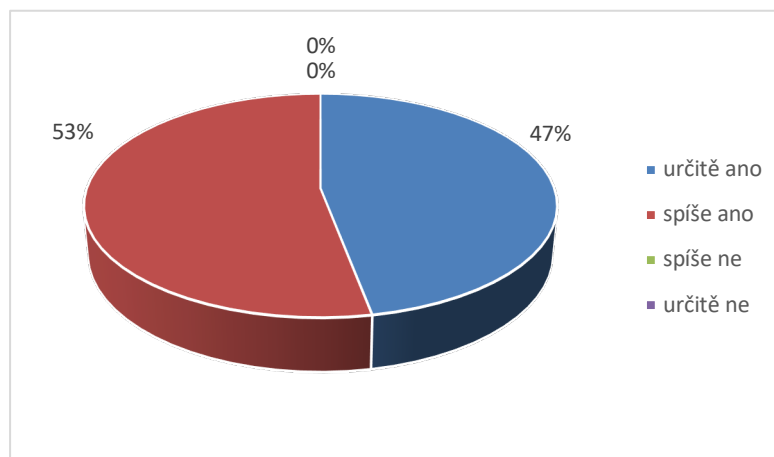
Zdroj: autor práce, 2020 (vlastní šetření)

Na tuto otázku odpověděla většina dotázaných – inspiruje mě. Z celkového pohledu odpovědělo – prostředí mě inspiruje 96 % respondentů a stále něco nestíhám jen 4 %

respondentů. Z této otázky vyplývá, že učitelé na SOŠ Jarov považují jejich prostředí na škole za inspirativní.

D4. Máte chuť k další práci?

Graf č. 19 D4

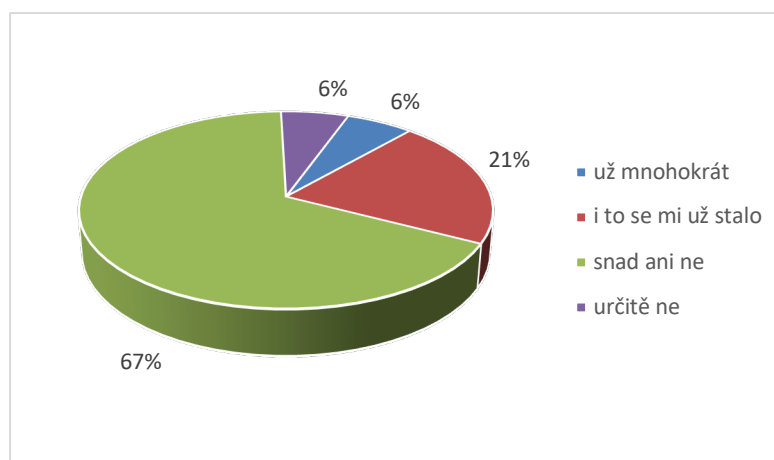


Zdroj: autor práce, 2020 (vlastní šetření)

Na tuto otázku nikdo neodpověděl „spíše ne“ a ani „určitě ne“. Další odpovědi – „určitě ano“ odpovědělo 47 % respondentů, „spíše ano“ 53 % respondentů. Učitelé na SOŠ Jarov chtějí předávat informace a vzdělávat i vzdělávat se.

D5. Chtěl(a) jste už někdy úplně skončit?

Graf č. 20 D5



Zdroj: autor práce, 2020 (vlastní šetření)

Nejčastější odpovědí byla odpověď – „snad ani ne“. Z celkového pohledu většina vyučujících neměla pocit, že by s povoláním učitele (učitelky) musela „skončit“.

5.7 Prezentace výsledků

Průzkum ukázal, že učitelé na SOŠ Jarov nejsou pracovním přetížení. Většina vyučujících považuje technické vybavení školy za dostačující. Největším stresovým faktorem je dle našeho názoru obava před dlouhodobým stresem a syndromem vyhoření z učitelské profese. Výzkum ale ukázal, že se dlouhodobý stres na škole vyskytuje sporadicky. Otázkou však zůstává, zda jsou vyučující schopni sebereflexe a mají obavu si tento fakt sami sobě přiznat. Učitelé jsou schopni spíše reflektovat, že je ovlivňuje krátkodobý stres, který pramení zejména z rutinních činností jednotlivce.

Dále výzkum ukázal, že pedagogové rádi pracují mezi mladými lidmi, rádi předávají svým studentům své zkušenosti, znalosti a dovednosti. Snaží se neustále své hodiny zdokonalovat, měnit k lepšímu a inovovat je. Většina učitelů na sobě pracuje a pravidelně se vzdělává. Většina své působení na škole považuje za věc prestiže. Výzkum ukázal, že práce na SOŠ Jarov přináší učitelům uspokojení.

Na SOŠ Jarov je potřeba změnit komunikaci uvnitř organizace, která není zcela ideální. Ve školství by měla komunikace fungovat na velmi vysoké úrovni. Výzkum potvrdil, že komunikace v rámci školy nebyla hodnocena úplně nejlépe. Překvapilo nás, že komunikace s vedením školy byla hodnocena ze strany vyučujících více než pozitivně. Avšak mrzí nás, že žádný z učitelů nebyl schopen sebereflexe u otázky B3, zcela jistě na SOŠ Jarov nejsou jen vynikající učitelé, kteří dokáží udržet pozornost po převážnou část vyučovací hodiny. Potvrdily se všechny vytyčené hypotézy.

ZÁVĚR

V první části nejprve přinášíme teoretický základ, který souvisí s učitelskou profesí, stresem, syndromem vyhoření a pracovní zátěží. Záměrem bylo, aby tato kvalifikační práce „Negativní dopady stresu v profesi učitele střední školy“ poskytla pohled pedagoga na zvolenou problematiku z trochu jiného úhlu pohledu a stala se inspirací pro další studium této problematiky. V první řadě bylo snahou přiblížit problematiku stresu v profesi učitele a jak proti němu účinně bojovat.

Stresové situace zažíváme prakticky každý den. V učitelské profesi se stresové faktory objevují velice často. Jedná se zejména o zátěž psychickou a nezapomínejme ani na fyzickou zátěž (učitel velkou část své pracovní doby prostojí, prochodí či se neustále přemísťuje mezi třídami). Hlasivky vyučujícího jsou také každý den pod obrovskou zátěží, a proto je dodržování hlasové hygieny v učitelské profesi zásadní. Hlas je to, co pedagoga živí, a proto se musí o něj bedlivě starat.

Vyhoření v pedagogické profesi přichází, pokud není pro pedagoga jeho práce motivující a zároveň zábavná. Uvědomme si, že syndrom vyhoření je určitým procesem, který také závisí na osobnosti učitele i na konkrétních pracovních podmínkách. Cesta k vyhoření může mít mnoho podob. Životní zkušenosti každého z nás dovedly k jinému způsobu, jak se vyrovnat se zátěží a stresem. Jedinci s negativním způsobem myšlení jsou daleko více náchylní k prožívání stresu. Ve škole může být pro vyučující zdrojem zátěže prakticky cokoliv, co s danou profesí souvisí.

Nejlepší prevencí proti stresu a syndromu vyhoření je být kvalitním pedagogem, být pozitivně naladěný a kreativní. Vždy je potřeba se zamyslet, jestli má člověk svůj osobní a pracovní život v rovnováze. Jedním z důležitých úkolů v našem životě je, zvolit si přiměřené životní tempo. Je potřeba naučit se odpočívat, přijmout klid, zastavit se a rozhlédnout se okolo nás. Klid je nejlepším lékem proti stresu.

Praktickou část této kvalifikační práce jsme věnovali tomu, jak stres ovlivňuje profesi učitele na SOŠ Jarov. Všechny stanovené hypotézy se potvrdily. Stres se na SOŠ Jarov sice vyskytuje, nicméně neovlivňuje kvalitu práce vyučujících. Ukázalo se, že se dlouhodobý stres na škole vyskytuje sporadicky. Je způsoben především velkým počtem

studentů. Otázkou však zůstává, zda jsou učitelé schopni sebereflexe a mají obavu si to sami sobě přiznat. Dotazníkové šetření zahrnovalo i tyto oblasti: pracovní zátěž, komunikaci, pracovní podmínky a motivaci. Problematika stresu a syndromu vyhoření je velice široká a stálo by za to, abychom se tuto problematiku zpracovali mnohem více do hloubky.

Je-li vyučující pod vlivem dlouhodobého stresu, dochází ke snižování jeho výkonu a ztrácí motivaci k další práci. Nebojme se v případě potřeby vyhledat odbornou pomoc. Zaměřme se na svůj životní styl. Otázka životního stylu je při zvládnání stresu velmi podstatná. Při osvojení zdravého způsobu života jsme schopni stresové situace zvládat mnohem snadněji. Snažme se o dosažení rovnováhy mezi tělem a myslí. Nekladme si cíle a pracovní úkoly, které víme, že nemůžeme zvládnout. Naučme se lépe hospodařit se svým časem. Uvědomme si, že všichni na světě jsou postradatelní a nahraditelní. Není to snadné zvládnout, záleží na každém z nás, jak se k dané situaci postaví. Vždy se objeví nějaké problémy, a proto zkusme je překonat s nadhledem. Nezapomeňme, že i učitel je jenom člověk. Nenechme stres, aby nás pohltil. Boj se stresem je individuální věc každého z nás, každý jsme jiný a žijeme v jiném prostředí. Bohužel univerzální recept, jak bojovat proti stresu, neexistuje. Snažme se hořet, ale nevyhořet.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Seznam použitých českých zdrojů

AUGER, M. a Ch. BOURCHARLAT, 2005. *Učitel a problémový žák: Strategie pro řešení problémů s kázní a učením*. 1. vydání. Praha: Portál. ISBN 80-7178-907-0.

BÁRTOVÁ, Z., 2011. *Jak zvládnout stres za katedrou*. 1. vydání. Praha: Computer Media. ISBN 978-80-7402-110-7.

BISHOP, S., 2000. *Jste asertivní?* 1. vydání. Praha: Computer Press. ISBN 80-7226-325-0.

BUCHWALD, P., 2013. *Stres ve škole: a jak ho zvládnout*. 1. vydání. Brno: Edika. ISBN 978-80-266-0159-3.

ČAPEK, R., I. PŘÍKAZSKÁ a J. ŠMEJKAL, 2018. *Učitel a syndrom vyhoření*. 1. vydání. Praha: Raabe. Dobrá škola. ISBN 978-80-7496-392-6.

ČÁP, J. a J. MAREŠ, 2007. *Psychologie pro učitele*. 2. vydání. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-273-7.

FONTANA, D., 2003. *Psychologie ve školní praxi: Příručka pro učitele*. 2. vydání. Praha: Portál. ISBN 80-7178-626-8.

HENNING, C. a G. KELLER, 1996. *Antistresový program pro učitele: Projevy, příčiny a způsoby překonání stresu z povolání*. 1. vydání. Praha: Portál. ISBN 80-7178-0393-6.

KYRIACOU, Ch., 2008. *Klíčové dovednosti učitele: Cesty k lepšímu vyučování*. 3. vydání. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-434-2.

NAKONEČNÝ, M., 1997. *Psychologie osobnosti*. 2. vydání. Praha: Academia. ISBN 80-200-0628-01.

NELEŠOVSKÁ, A., 2005. *Pedagogická komunikace v teorii a praxi*. 1. vydání. Praha: Grada Publishing. ISBN 80-247-0738-1.

PEŠEK, R. a J. PRAŠKO, 2016. *Syndrom vyhoření – jak se prací a pomáháním druhým nezničit: Pohledem kognitivně behaviorální terapie*. 1. vydání. Praha: PASPARTA Publishing. ISBN 978-80-88163-00-8.

PRŮCHA, J., 2002. *Moderní pedagogika*. 3. vydání. Praha: Portál. ISBN 80-7367-047-X.

PRŮCHA, J., 2002 *Učitel: Současné poznatky o profesi*. 1. vydání. Praha: Portál. ISBN 80-7178-621-7.

PRUNNER, P. a kol., 2003. *Vybrané kapitoly z pedagogické psychologie*. 2. vydání. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni. ISBN 80-7082-979-6.

VÁGNEROVÁ, M., 2008. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. 4. vydání. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-414-4.

Seznam použitých internetových zdrojů

Slovo ředitele – Střední odborná škola Jarov [online]. [cit. 2020-10-24]. Dostupné z: <https://www.skolajarov.cz/slovo-reditele/>

SEZNAM TABULEK A GRAFŮ

Seznam tabulek

Tabulka 1 Rozdělení podle věku a pohlaví	35
--	----

Seznam grafů

Graf č. 1 A1	36
Graf č. 2 A2	37
Graf č. 3 A3	37
Graf č. 4 A4	38
Graf č. 5 A5	39
Graf č. 6 A6	39
Graf č. 7 A7	40
Graf č. 8 B1	41
Graf č. 9 B2	42
Graf č. 10 B3	42
Graf č. 11 C1	43
Graf č. 12 C2	44
Graf č. 13 C3	44
Graf č. 14 C4	45
Graf č. 15 C5	45

Graf č. 16 D1	46
Graf č. 17 D2	47
Graf č. 18 D3	47
Graf č. 19 D4	48
Graf č. 20 D5	49

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A - Dotazník.....	I
---------------------------	---

Příloha A - Dotazník

Příloha A: Dotazník

Univerzita Jana Amose Komenského Praha s. r. o.
Roháčova 63, 130 00 Praha 3 – Žižkov

Stres v profesi učitele na SOŠ Jarov

září 2020



A. Stres a pracovní zátěž

A1. Ovlivňuje stres Vaši práci ve škole?

Určitě ano

Spíše ne

Spíše ano

Určitě ne

A2. Zažíváte při své práci dlouhodobý stres?

ANO

NE

A3. Jak předcházíte stresu?

Spánek

Kultura

Sport

Alkohol

Meditace

Jiné

A4. Zasahuje Vám práce do volného času?

ANO

NE

A5. Kolik hodin vyučujete v průměru za týden?

- | | | | |
|--------------------------|------|--------------------------|-----------|
| <input type="checkbox"/> | 0–5 | <input type="checkbox"/> | 11–15 |
| <input type="checkbox"/> | 6–10 | <input type="checkbox"/> | 16 a více |

A.6 Jak velkou skupinu studentů nejčastěji vyučujete?

- | | |
|--------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | 0–15 |
| <input type="checkbox"/> | 16–30 |
| <input type="checkbox"/> | 31–45 |

A7. Přináší Vám celkově práce učitele uspokojení?

- | | | | |
|--------------------------|------------|--------------------------|-----------|
| <input type="checkbox"/> | Určitě ano | <input type="checkbox"/> | Spíše ne |
| <input type="checkbox"/> | Spíše ano | <input type="checkbox"/> | Určitě ne |

B. Komunikace a průběh vyučování ve škole

B1. Komunikaci s vedením školy hodnotíte jako:

- | | | | | | |
|--------------------------|--------------|--------------------------|-------------|--------------------------|---------------|
| <input type="checkbox"/> | Výbornou | <input type="checkbox"/> | Dobrou | <input type="checkbox"/> | Nedostatečnou |
| <input type="checkbox"/> | Velmi dobrou | <input type="checkbox"/> | Dostatečnou | | |

B2. Komunikaci se svými kolegy hodnotíte jako:

- | | | | | | |
|--------------------------|--------------|--------------------------|-------------|--------------------------|---------------|
| <input type="checkbox"/> | Výbornou | <input type="checkbox"/> | Dobrou | <input type="checkbox"/> | Nedostatečnou |
| <input type="checkbox"/> | Velmi dobrou | <input type="checkbox"/> | Dostatečnou | | |

B3. Daří se Vám udržet zájem studentů po převážnou část vyučovací hodiny?

ANO

NE

C. Pracovní podmínky

C1. Máte ke své práci k dispozici přenosný počítač s webkamerou?

ANO

NE

C2. Máte ke své práci k dispozici služební telefon?

ANO

NE

C3. Máte na svém pracovišti přístup k internetu?

ANO

NE

C4. Považujete technické vybavení školy za dostačující?

ANO

NE

C5. Jak hodnotíte tok informací o dění ve škole:

Výbornou

Dobrou

Velmi dobrou

Dostatečnou

Nedostatečnou

D. (De)motivace

D1. Jste spokojeni s finanční odměnou za odvedenou práci?

- | | | | |
|--------------------------|------------|--------------------------|-----------|
| <input type="checkbox"/> | Určitě ano | <input type="checkbox"/> | Spíše ne |
| <input type="checkbox"/> | Spíše ano | <input type="checkbox"/> | Určitě ne |

D2. Berete povolání učitele jako věc prestiže?

- | | | | |
|--------------------------|------------|--------------------------|-----------|
| <input type="checkbox"/> | Určitě ano | <input type="checkbox"/> | Spíše ne |
| <input type="checkbox"/> | Spíše ano | <input type="checkbox"/> | Určitě ne |

D3. Jak na Vás působí prostředí na škole?

Inspiruje mě

Neinspiruje mě

D4. Máte chuť k další práci?

- | | | | |
|--------------------------|------------|--------------------------|-----------|
| <input type="checkbox"/> | Určitě ano | <input type="checkbox"/> | Spíše ne |
| <input type="checkbox"/> | Spíše ano | <input type="checkbox"/> | Určitě ne |

D5. Chtěl(a) jste už někdy úplně skončit?

- | | | | |
|--------------------------|---------------------|--------------------------|-------------|
| <input type="checkbox"/> | Už mnohokrát | <input type="checkbox"/> | Snad ani ne |
| <input type="checkbox"/> | I to se mi už stalo | <input type="checkbox"/> | Určitě ne |

Nakonec několik údajů pro statistické zpracování

1. Pohlaví:

Muž

Žena

2. Věk

3. Počet let praxe:

Děkuji Vám za vyplnění dotazníku.

Kontakt pro případné dotazy: petrv1981@gmail.com

Zdroj: autor práce, 2020 (vlastní šetření)

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Petr Vraný

Název kurzu: Studium v oblasti pedagogických věd pro učitele odborných předmětů, praktického vyučování a odborného výcviku

Název práce: Negativní dopady stresu v profesi učitele střední školy

Rok: 2020

Počet stran textu bez příloh: 45

Celkový počet stran příloh: 5

Počet titulů českých použitých zdrojů: 16

Počet titulů zahraničních použitých zdrojů: 0

Počet internetových zdrojů: 1

Počet ostatních zdrojů: 0