

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

MAGISTERSKÉ KOMBINOVANÉ STUDIUM

2017 – 2019

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Lucie Jeřábková

Syndrom vyhoření a duševní hygiena u učitelů základních

škol

Praha 2019

Vedoucí diplomové práce: Doc. Dr. Milan Beneš

JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE

MASTER COMBINED PART TIME STUDIES

2017-2019

DIPLOMA THESIS

Lucie Jerabkova

**Burnout syndrome and mental hygiene in elementary
school teachers**

Prague 2019

Diploma Thesis Work Supervisor: Doc. Dr. Milan Beneš

Prohlášení

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

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne 2.2.2019

Lucie Jeřábková

Poděkování

Děkuji Doc. Dr. Milanu Benešovi za pomoc, odborné vedení a pochopení při zpracování mé diplomové práce.

Anotace

Práce je tematicky zaměřena na duševní hygienu pedagogů základních škol a riziko syndromu vyhoření. Syndrom vyhoření postihuje v současné době stále více lidí. Velmi ohroženou skupinou jsou lidé, kteří se věnují profesím tzv. pomáhajícím. Patří sem tedy i učitelé. Profese pedagoga klade na jeho osobnost mimořádné nároky. Pro pedagogickou práci je nutná nejen odborná znalost, ale také znalost psychologie a schopnost zaujmout a motivovat žáky. V neposlední řadě je pro učitele nutná i jistá dávka diplomacie a to především ve vztahu k rodičům. Vztah s rodiči a jejich přístup ke vzdělávání jejich potomka jsou další prvky, se kterými musí každý učitel pracovat. Tyto proměnné bývají samozřejmě různé a ne vždy je učitel schopen se s nimi zcela ztotožnit. Z výše uvedeného vyplývá, že nástup syndromu vyhoření u učitelů na sebe nedá dlouho čekat. Je tedy zřejmé, že u této profese, je potřeba dbát na duševní hygienu.

Klíčová slova

Duševní hygiena, pedagog, relaxace, stres, syndrom vyhoření, učitel na základní škole, volnočasové aktivity.

Annotation

The text focuses on the mental hygiene of primary school teachers and the risk of burnout syndrome. The burnout syndrome is currently affecting more and more people. A very vulnerable group is people who are engaged in so-called "helping" professions. This includes teachers. The profession of teacher places extraordinary demands on his personality. Pedagogical work requires not only professional knowledge, but also knowledge of psychology and the ability to engage and motivate pupils. Last but not least, a certain amount of diplomacy is needed for teachers, especially in relation to parents. The relationship with parents and their access to the education of their offspring is another element with which each teacher has to work. These variables are of course different and not always the teacher is able to fully identify with them. It follows from the above that the onset of burnout syndrome by teachers does not take long to wait. It is clear, therefore, that in this profession, it is necessary to take care of mental hygiene.

Keywords

Burnout, elementary school teacher, leisure activities, mental hygiene, pedagogue, relaxation, stress.

OBSAH

ÚVOD.....	9
TEORETICKÁ ČÁST.....	11
1 SYNDROM VYHOŘENÍ.....	11
1.1 Definice pojmu syndrom vyhoření	11
1.2 Příčiny včetně faktorů syndromu vyhoření.....	14
1.3 Příznaky syndromu vyhoření	18
1.4 Fáze syndromu vyhoření.....	19
1.5 Diagnostika syndromu vyhoření	21
1.6 Riziková povolání	24
2 PROFESE UČITELE	26
2.1 Historie učitelství.....	30
2.2 Učitel.....	32
2.2.1 Osobnost učitele	32
2.2.2 Vývoj profesní dráhy.....	34
2.2.3 Nároky na profesi pedagoga.....	36
2.3 Učitel vs. syndrom vyhoření	37
3 DUŠEVNÍ HYGIENA.....	41
3.1 Faktory, které přispívají k duševní vyrovnanosti jedinců.....	42
3.2 Psychohygienu	43
3.3 Strategie psychohygieny	47
4 STRES A STRESOVÉ FAKTORY	50
4.1 Stresové faktory	50
4.2 Stres	52
4.2.1 Druhy stresů	54
4.2.2 Stresy v pedagogické činnosti.....	55
4.2.3 Psychotraumatizace pedagogického pracovníka.....	58
4.2.4 Stresová prevence.....	59
PRAKTICKÁ ČÁST	63
5 PRŮZKUMNÉ ŠETŘENÍ.....	63
5.1 Použitá výzkumná metoda	63
5.2 Vyhodnocení pedagogického průzkumu	64

ZÁVĚR	87
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....	88
SEZNAM TABULEK A GRAFŮ.....	91
SEZNAM PŘÍLOH.....	93
PŘÍLOHY.....	I

ÚVOD

Tématem diplomové práce je „Syndrom vyhoření a duševní hygiena učitelů základních škol“. Toto téma jsem si vybrala z toho důvodu, že vím z vlastní praktické zkušenosti, že se jedná o psychicky velmi náročnou profesi a v současné době a podmínkách, které v českém školství směřují stále spíše k horšímu, bude ještě náročnější. Učitel musí být nejen pedagog, ale musí do své činnosti zapojit také znalosti z psychologie, ekonomiky, být dobrý rádce, vychovatel, odborník, ale také určitým způsobem i přítel, nesmí být negativistou, ale hlavně, musí zůstat člověkem. Dobrý učitel musí umět zastat spoustu různých situací a ve všech těchto oblastech si poradit. Dennodenně je na jedince, který vykonává pedagogickou profesi vyvíjen tlak jak z vnitřního prostředí, tak i z toho vnějšího.

Měl by se neustále vzdělávat, pracovat na sobě v této oblasti, pedagogický pracovník je pod neustálým dohledem ať už dětí, nebo i zákonných zástupců, ale také zaměstnanců – kolegů, nadřízených pracovníků – vedení školy, zřizovatele školského zařízení a veřejnosti jako takové. Jestliže se už někdo vydá na dráhu učitele, mělo by se jednat o člověka, který tuto profesi vykonává s láskou, protože učitelství = láska, jinak se tato práce kvalitně vykonávat nedá.

Pedagog musí být osobnost a tou se člověk narodí, toto musí mít v sobě zakořeněno již od samého počátku svého života. Umělým způsobem se učitelskou osobností člověk nikdy nestane, protože přirozenou autoritu se nelze naučit. V současnosti nejsou pro práci pedagogického pracovníka optimální podmínky, situace ve školství se každou chvílí mění, není v této oblasti pevná a jasná stabilita. Neustále se mění vize, jak se školství povede, hromadí se spousta dokumentů, které jsou určené k vyplňování, apod.

Díky všem těmto uvedeným skutečnostem bývá pedagogický pracovník hodně pod tlakem, ve stresových situacích, i kvůli tomu, že se podílí na věcech, které nepatří do portfolia jeho činností, klesá prestiž učitelské profese v očích společnosti. Toto vše jsou důvody, kdy se u učitelů začínají hromadit obavy, zda svou práci dokáží zvládnout, ukočírovat, a začínají se objevovat první příznaky pro syndrom vyhoření. O tomto pojmu již bylo vydáno a ještě s určitostí bude, velké množství odborné literatury včetně článků, odkazů, apod. Přes tuto skutečnost jsem ale přesvědčena, že není problematice syndromu vyhoření u pedagogických

pracovníků věnována dostatečná pozornost, a to především u vedení zejména na školách a školkách.

Oblast duševní hygieny patří mezi nepostradatelné součásti v oblasti péče o zdraví, a to zejména u pedagogických pracovníků. Ne každý si ale tuto skutečnost uvědomuje a bere ji vážně. Oblast psychohygieny se v dnešní, celkem uspěchané době, dostává celkem zaslouženě do popředí zájmu společnosti, protože si začíná uvědomovat, že bez stabilní duševní rovnováhy bude jedinec mnohem jednodušeji náchylnější k onemocnění.

Každá z literatur zabývající se oblastí psychohygieny u pedagogických pracovníků obsahuje vysvětlení a zdůraznění základních pojmů, které se k této problematice vztahují. Jedná se především o duševní hygienu včetně jejích zásad, stresové situace, dále o syndrom vyhoření včetně psychohygieny v kontextu s pedagogickou činností. Velmi často se pozornost taktéž věnuje stresorům, které způsobují stresy v souvislosti s učitelskou profesí s důrazem na prevenci a předcházení stresu.

Diplomová práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. V teoretické části jsou definovány základní pojmy, které úzce souvisí s tématem této práce, tedy syndrom vyhoření, učitelská profese, duševní hygiena a stres včetně stresových faktorů. Praktická část byla realizována formou pedagogického průzkumu, který byl realizován na základních školách ve středočeském kraji. Hlavní cíl diplomové práce je zjistit, co patří mezi nejčastější stresory v práci učitele základní školy a jaká je nejčastěji zvolená technika pro odbourání stresu a zažehnání stresových situací.

TEORETICKÁ ČÁST

1 SYNDROM VYHOŘENÍ

1.1 Definice pojmu syndrom vyhoření

Pro pojem „syndrom vyhoření“ bývá v odborných literaturách používán pojem „burnout“, což v českém překladu doslova a do písmene znamená vyhoření nebo vyhořet. Jinak hovoříme o kompletním fyzickém, emocionálním a mentálním vyčerpání. Podle „*Mezinárodní klasifikace nemocí Světové zdravotnické organizace – ICD*“ není možné vyhoření klasifikovat jako nemoc, ale je zařazena do doplňkových kategorií diagnóz. (Křivohlavý, 1998, s. 8)

Podle Stocka (2010, s. 17) se jedná o novější jev dobového charakteru, jehož rozmach je uskutečňován na základě jednotlivých změn v pracovních záležitostech, celkové globalizace, po rozpadu rodinné struktury včetně demografického rozvoje.

Mezinárodní klasifikace psychických poruch eviduje syndrom vyhoření pod evidenčním číslem Z 73.0, která je nazývána „*Problémy spojené s obtížemi v rámci zvládnutí životní situace*“.

Jak již bylo výše uvedeno, syndrom vyhoření je diagnózou, kterou jsou postihováni nejvíce lidé mající pracovní profesi, která je po fyzické i psychické stránce zcela vyčerpávající. Jedná se o zaměstnání, při kterých navazují s lidmi, se kterými jsou v neustálém kontaktu, určitý vztah, zejména citového charakteru. Nejčastěji se dotýká lidí, kteří jsou velmi zapálení pro svoje zaměstnání, jsou plní elánu, nadšení včetně pozitivní energie. Sice mají práci, která je velmi baví, vykonávají ji komplexně s láskou, ale také od své práce očekávají velmi mnoho, v častých případech ve své práci hledají určitý smysl svého života. Tito lidé ale trpí nedostatkem uznání, nejsou dostatečným způsobem oceněni, mají pocit určité bezmoci a totálního vyčerpání.

Syndrom vyhoření se nejčastěji objevuje u lidí, kteří pracují v profesích, jako je lékař, zdravotník, sociální pracovník, státní úředník, u osob, kteří pečují o nemocné občany. Jedná se tedy o lidi, kteří pracují v tak zvaných pomáhajících profesích. Mezi další oblasti, kde se syndrom vyhoření velmi často objevuje, dokonce by se dalo říci, že ve velké míře, je oblast školství. Syndromem vyhoření

trpí jak učitelky, tak i učitelé, především se projevuje u těch pracovníků, kteří jsou na základních a středních školách, ale také u pracovníků, kteří pracují na speciálních školách, kde přicházejí do styku v rámci své pracovní činnosti s mentálně postiženými žáky. (Křivohlavý, 1998, s. 12)

Podle Švingalové (2006, s. 48) je syndrom vyhoření výsledkem dlouhodobě působících pracovních stresů chronického charakteru, který bývá zvládnutý maladaptivním způsobem. Jak již bylo řečeno, objevuje se zejména u profesí, kde je podstatnou složkou pracovní náplně práce s lidmi včetně tlaku na kvantitu i kvalitu podaného výkonu. Je závažným medicínským, ale také psychologickým problémem, kde je významným způsobem ovlivněno zdraví a kvalita života osob, u kterých se objevuje.

Pojem syndrom vyhoření se poprvé objevuje v psychologii ve druhé polovině minulého století, konkrétně v 70. letech a poprvé jej použil a pojmenoval H. Freudenberger.

Jde o celkové fyzické, emocionální a mentální vyhoření.

Se syndromem vyhoření je možné se setkat už v Bibli a to v příběhu proroka Eliáše nebo v pověsti o Sisyfovi, apod. Další příklad syndromu vyhoření je v příběhu admirála Byrda, který měl záměr dostat se jako první člověk k Jižnímu pólu. Dalšími příklady jsou i příběhy válečných posádek nebo úspěšných podnikatelů, u kterých po prvním úspěchu přišla těžkost, překážka včetně jiných neovlivnitelných okolností a nakonec to skončilo jejich bankrotem. I ve svazku manželském může dojít po určité době k vyhoření. (Křivohlavý, 1998, s. 44)

Termín syndromu vyhoření byl v prvotní fázi používán u určité skupiny lidí, jako jsou alkoholici, kteří v rámci svého života nemají již zájem o nic. V pozdějších letech se pojem syndrom vyhoření začal používat také pro toxikomany a pro ty, kteří totálním způsobem propadli zcela své práci. Problematice syndromu vyhoření se taktéž podrobně věnoval psycholog Faerber ze Spojených států amerických. Tento psycholog v roce 1983 uveřejnil sérii článků včetně pojednání a knih, které se problematikou syndromu vyhoření věnovaly po dobu deseti let a to v období od roku 1974 až do zmíněného roku 1983. (Křivohlavý, 1998, s. 48)

Pokračovateli Faebrovi práce byli následně američtí psychologové Kleiber a Enzman, kteří podobně jako Faerber zveřejňují seznam odborných článků, které byly dostupné v letech 1984 – 1990. Z vlastní zkušenosti čerpal další z psychologů, který se zabýval syndromem vyhoření a jednalo se o psychologa H. Freudenthala.

Dle Webera se oblast syndromu vyhoření svým způsobem týká nás všech, není to záležitostí vybraných lidí a profesí, ale všech lidí. Syndrom vyhoření – následky dlouhodobých krizí, které vznikly určitým způsobem vedení života, se projevuje různými způsoby, nejčastěji fyzickou rovinou, emocionální, mentální či vztahovou rovinou. Je možná také situace, kdy dochází k propojení syndromu vyhoření na všech úrovních. Někdy se stává, že myšlení je tím posledním, co funguje, mohou se střídát pocity únavy, ospalosti, euforie se míchá se ztrátou zájmu jak o práci, tak o sebe samotného, případně o druhé, o všechno, co do nedávné doby bylo inspirací pro daného člověka. (<http://www.zdenekweber.cz/terapie/syndrom-vyhoreni/>)

Syndrom vyhoření je možné brát jako určitý přirozený typ reakce lidského organismu na jeho životní styl, který v rámci moderní společnosti dotyčný praktikuje. V momentě, kdy na jedince dosedne osobní krize, se začíná zaobírat svojí osobou, sám sebou a začíná podnikat důležité a podstatné kroky, které jej povedou k jeho vlastní, osobní změně. Je to termín pro osobní stav člověka, který se projevuje nejčastějším způsobem jako vyčerpání včetně prázdnoty v té osobní oblasti, která byla postižena krizí. Syndrom vyhoření ovlivňuje hlubokým způsobem vnímání reality příslušným člověkem. V okamžiku, kdy se cítíme vyčerpání nebo vyhořelí, začnou se přirozeným způsobem projevovat základní instinkty osobní sebezáchovy a dochází k produkování obrovského množství tak zvané hrubé energie, kterou člověk v ten daný okamžik potřebuje pro okamžitou regeneraci a záchranu.

Křivohlavý (1998, s. 48 – 51) ve své knize uvádí názory několika odborníků, kteří se syndromem vyhoření v rámci své profese zabývali:

- *"Burnout je stav chronického špatného fungování."* (Helena Sek);
- *"Burnout je stav, kdy člověk ztratil naději, že se ještě něco může změnit."* (Cary Cherniss);
- *"Burnout je stav člověka, který se podobá vysychání pramenů, či vybíjení baterie. Stejně jako stres i burnout není mimo nás, ale v nás. Neznáme ho, dokud se v nás nezabydlí."* (Shirley Kashoff);
- *"Burnout je emoční vyprahlost."*;
- *"Burnout je ztrátou smyslu pro zaujetí pracovní činnosti."* (Řehulka).

Některé z výše uvedených definic se vyznačují společnými znaky, jako jsou například formy emocionálních příznaků, mezi které patří vyčerpání, deprese včetně únavy.

Ve výše uvedených definicích je kladen důraz v mnohem větším počtu na chování jednotlivců než na fyzické příznaky. Syndrom vyhoření je ve velké míře spojován s pracovními záležitostmi, jako je pracovní výkon, jehož příznak se vyskytuje u psychicky zdravých jedinců, kteří mají snížený pracovní výkon související s negativním postojem včetně nespokojenosti. (Křivohlavý, 1998, s. 52)

1.2 Příčiny včetně faktorů syndromu vyhoření

Příčiny syndromu vyhoření jsou přisuzovány jedině chronickým stresům včetně dlouhodobé disbalance mezi určitou zátěží a fází klidu, jinak řečeno mezi určitým odpočinkem a aktivitou. V rámci celé společnosti dochází k nárůstu jednotlivých druhů psychických onemocnění. Velké množství lidí spatřuje své problémy zejména ve stresu, což je vlastně soudobý jev. Každý z nás je vystaven určitým stresovým situacím, které se motají neustále okolo nás. Stres je způsoben několika různými stresory, a to jsou **fyzické stresory**, jako je hluk a hlad, **psychické stresory**, mezi které patří zejména časová tíseň, malé nebo velké časové vytížení, velké změny v krátkém časovém období a sociální, do kterých zařazujeme konflikt či ztrátu blízké osoby (Stock, 2010, s. 62)

Další příčiny, které vedou ke vzniku burnoutu, jsou následující:

- náročná pracovní činnost z emocionálního hlediska;
- rozvod, nízký počet pozitivních motivačních faktorů;
- málo pohybu, špatné stravování, nezdravý životní styl;
- rutinní styl života;
- stavy po operaci, nedostačující regenerace;
- posttraumatické stresy;
- existuje také tak zvaný syndrom krátkého času, kdy je den pro člověka příliš krátký;
- přetěžování v dětství – zejména se jedná o fyzické přetěžování, mentální, ale také i v oblasti emocí;

- příčina workoholismu;
- samotářství a opuštěnost;
- seberealizace jedince skrze druhé, neustále má pocit, že musí pomáhat ostatním – tzv. pomahačský vnitřní vzorec.

Jak již bylo výše uvedeno, se syndromem vyhoření je velmi úzce spjat pojem stres. Tento pojem byl poprvé použit kanadským endokrinologem – Hans Selye. Podle názoru tohoto endokrinologa je stres *"kompletní sumou všech reakcí adaptačního charakteru v rámci biologického systému, které jsou spuštěny nespecifikovanou noxou"*. V současné době má tento pojem mnohem významnější použití a co se týče psychologické oblasti je definován jako *"stav nadměrného zatížení včetně ohrožení."* (Vágnerová, 2004, s. 49)

Podle Krivohlavého (1998, s. 54) je stres možné definovat jako *"vztah mezi dvěma různými silami působících protikladným způsobem."* Jak je v definici uvedeno, objevují se různé síly, které působí protikladně. Jedna síla je stresor, druhá síla je salutor. Stresor organismus člověka zatěžuje, kdežto salutor je určitým typem obranného mechanismu, který se spouští pro zvládnání problémových a zátěžových situací. Jestliže ale dojde k situaci, kdy je stresorů víc než salutorů, dostavuje se stres. Pokud stres se svojí silou a razancí přetrvává, přichází na řadu distres, což můžeme označit jako určitý patologicky působící stres. (Vágnerová, 2004, s. 51)

Stres může být nejen negativního charakteru, ale také i pozitivního. Určitý typ stresu může u člověka zajistit aktivaci k řešení situace a dané problematiky včetně nečekaných situací. Existují typy lidí, kteří stres doslova a do písmene vyhledávají v rámci extrémního sportování, podávání nadměrných výkonů, apod.

Ve skupině lidí podléhajících stresu nacházíme určité druhy rozdílů. Jde zejména o jejich nezdolnost, o postoj k jejich životu včetně vnímání hodnot, ve víře v sebe sama a především mít pozitivní přístup k práci, lidem kolem sebe a vyskytujícím se překážkám.

Jeklová a Reitmayerová (2006, s. 15) rozdělují rizikový faktor syndromu vyhoření na vnitřní a vnější. Vnější rizikové faktory se zabývají především jednotlivými situacemi včetně kontextů, do kterých se člověk dostal. Do této skupiny jsou zařazeny následující skupiny:

- a) **Rodina** – v rámci tohoto prostředí jde vždy o problémy, které se dotýkají domácnosti. Do této skupiny patří zejména nedostatek finančních prostředků, nevyhovující podmínky pro bydlení, onemocnění někoho z členů rodiny, nefunkční partnerský vztah či problémy obecného charakteru;
- b) **Zaměstnání** – v tomto prostředí se vyskytuje velké množství problémů a ze statistického hlediska je tento vnější rizikový faktor syndromu vyhoření ten nejčastější. Jedná se zejména o dlouhodobou práci s lidmi, nedostatek času pro výkon svěřené práce, nedostatek zkušeností, málo pracovních sil na pracovišti, slabé finanční ohodnocení ze strany zaměstnavatele, popřípadě jeho špatná finanční situace či neocenění vykonávané práce zaměstnavatelem. Negativně může na člověka působit i rivalita mezi jednotlivými kolegy na pracovišti, snahy o postup v kariéře či velké nároky ze strany zaměstnavatele vůči pracovníkovi;
- c) **Společnost** – současná společnost nabádá určité typy lidí, aby zvyšovali své cíle. Jedná se především o lidi soutěživé a cílevědomé. Tato skutečnost může být pro některé z nich, ať už z fyzického nebo také z psychického hlediska, neúnosnou. Současná doba se odehrává v představách, že člověk, který má dostatek finančních prostředků, auto, rodinné zázemí, dobré zaměstnání, je šťastný a spokojený ve svém životě. I když by si takovýto život přál snad každý z nás, automaticky to ale neznamená, že dotyčný musí být spokojený a šťastný.

Do vnitřních rizikových faktorů je zařazována osobnost jedince, jeho fyzický stav a chování včetně reakcí na dané životní situace. Jedná se o počáteční nadšení pro nové zaměstnání, horší vyrovnání se s případnými neúspěchy, špatné snášení konfliktů jak v pracovním, tak i osobním životě, neustále si kladou vyšší a vyšší nároky na svoji osobu, nedostatek sebevědomí, apod.

Všechny výše uvedené faktory mohou vést ke vzniku syndromu vyhoření, a z tohoto důvodu by neměly být tyto věci brány na lehkou váhu, nejlépe se jim úplně vyhnout nebo se snažit minimalizovat případná rizika.

Příčiny syndromu vyhoření u pedagogických pracovníků

Riziko syndromu vyhoření je u pedagogických pracovníků nadměrně vysoké. Cesta ke stresu a celkovému vyhoření vede přes ztrátu elánu včetně celkového vyčerpání. Syndrom vyhoření se u učitelů objevuje zejména kvůli dlouhodobým problémům, které se mezi učiteli vyskytují. Vzájemně může docházet k ponižování, pomluvám, soupeření mezi sebou včetně špatné komunikace. Poslední dobou je na pedagogické pracovníky kladeno čím dál více nároků nejen ze strany nadřízených pracovníků, kterými jsou ředitelé škol jejich zástupci a zřizovatel školy, ale také i ze strany zákonných zástupců. Pedagog musí čím dál častěji rozšiřovat záběr svých znalostí, ale bohužel, někdy to z finančních důvodů není možné. (Míček & Zeman, 1992, s. 85)

Pedagogický pracovník by se měl během svého pracovního života naučit vyhýbat stresovým situacím a také jim předcházet, svůj volný čas trávit takovým způsobem, který mu vyhovuje, to znamená s rodinou, aktivním způsobem prostřednictvím pohybových aktivit, apod. Velmi důležitou věcí je taktéž atmosféra, která je mezi pedagogickými pracovníky na příslušné škole. Je důležité, aby učitelé uměli vzájemně spolupracovat, snažili se zachovat přátelský vztah a celkové příznivé klima na pracovišti.

Pozitivní myšlení je jedním z kvalitních prostředků proti stresu včetně umění mít smysl pro humor. Není potřeba a nemá ani smysl, aby se dotyčný utápěl ve své lítosti včetně výčitek, co třeba mohl udělat lépe a především jinak.

Mezi zajímavé fakty patří skutečnost, že syndrom vyhoření se častěji vyskytuje u pedagogů mladšího věku, než u starší generace pedagogických pracovníků. Mladší učitelé jsou po svém vstupu do školy plni elánu, nadšení včetně odhodlání a za velmi krátkou dobu toto nadšení ztrácí, včetně iluzí a idejí. Po prvotním nadšení přichází kruté vystřízlivění. Poté přichází zklamání vystřídané frustrací. Před závěrečnou fází, kterou je psychické a fyzické vyčerpání se u dotyčného pedagogického pracovníka objevuje apatie. Úkolem pedagogů je žít zdravým životním stylem, zajistit fungování svého organismu v rovnováze mezi činností, kterou vykonává a odpočinkem. Pedagog by si měl umět kvalitně naplánovat každodenní činnosti včetně nastavení priorit, co je pro něj důležité a naopak co není.

1.3 Příznaky syndromu vyhoření

U syndromu vyhoření dochází k silnému oslabení mentálních, emocionálních a fyzických schopností daného jedince. Podle Stocka (2010, s. 66) existují 3 druhy základních symptomů, které se projevují v rámci syndromu vyhoření – jedná se o vyčerpání, pokles výkonnosti a odcizení.

Vyčerpání je záležitostí emočního a fyzického vysílení, kdy v rámci fyzického vysílení dochází k nedostatku energie, slabosti včetně chronické únavy, svalového napětí a bolesti, projevuje se náchylností k infekčnímu onemocnění, poruchami spánku, ale také paměti a soustředěnosti, zažívacími potížemi včetně náchylnosti k nehodám. V rámci **emočního** vypětí a vyčerpání se projevují fáze bezmoci a beznaděje, sklíčenosti, ztráty sebeovládání, pocitu strachu včetně prázdnoty. Syndrom **odcizení** zabezpečuje postupnou ztrátu idealismu, ale také zájmu. Dotyčný se odcizuje od svých kolegů, nadřízených a klientů včetně žáků a zákazníků, kteří jsou vnímáni jako jedna velká přítěž. Tyto syndromy se projevují také v soukromí dotyčného, kam si přenáší své vlastní problémy ze zaměstnání, bývá hodně často podrážděný, apatický, v některých případech se dobrovolně izoluje a nemá zájem o jakékoliv sociální vazby. V rámci výkonnosti bývá jedinec považován za "neschopného" zejména v pracovní oblasti, aby zvládl úkol, musí mít více energie a tím dochází ke snížení jeho produktivity. (Stock, 2010, s. 68)

Další možností, jak rozdělit příznaky syndromu vyhoření je rozdělení na vnitřní a vnější (Rush, 2003, s. 48). Vnitřní příznaky syndromu vyhoření jsou následující:

Ztráta osobní identity včetně sebeúcty – v tomto případě si člověk uvědomuje, že již nemá takové schopnosti, aby dosahoval stejných nebo alespoň podobných úspěchů jako dříve. Veškerá energie, která vždy bývala, je najednou pryč, stejně tak i smysl života a životní cíl. Ten již není kladen, protože je jedinec přesvědčen, že na něj stejně nedosáhne.

Ztráta objektivity – jedinec postupně přichází o reálný pohled na skutečnost včetně objektivitu a rozhodují se pouze a jenom na základě svých vlastních vnitřních pocitů.

Ztráta odvahy – v této fázi je jedinec totálně emocionálně, duševně a fyzicky vyčerpán, což vede ke ztrátě sebevědomí. U těchto lidí, kteří podlehnou syndromu vyhoření, dochází v určité situaci k rezignaci na život jako takový.

Vyčerpanost emocionálního charakteru – dochází ke ztrátám energie, díky čemuž jedinec není ochoten stavět se každodennímu tlaku včetně problémů, které práce člověka přináší.

Negativní postoj – jde především o pesimistický pohled na život jako takový včetně problémů, které se jej dotýkají.

Vnější příznaky syndromu vyhoření jsou následující:

Fyzická únava – jedinec má pocit neustálé únavy, vyčerpání.

Podrážděnost – u lidí se začíná objevovat nadměrné množství podrážděnosti. Dostávají se do situací, že jim vadí i situace, které jim doposud nikdy nevadily. Často se zlobí sami na sebe, a to z toho důvodu, že nejsou spokojeni se svými výsledky, které by měly být podle nich lepší. Ale také se čím dál více zlobí na druhé, zejména z důvodu, že žijí z přesvědčení, že jim brání v úspěchu. A také samozřejmě i na samotné zaměstnání – to je trápí ze všeho nejvíce.

Nechtějí riskovat – jedinci utíkají od vzniklých problémů, místo toho, aby se dokázali těmto problémům postavit čelem a řešit je, popřípadě hledat alespoň řešení (Rush, 2003, s. 49).

1.4 Fáze syndromu vyhoření

Syndrom vyhoření nejčastěji u člověka vzniká díky dlouhodobému působení stresu a stresových situací. Jednotlivé fáze syndromu vyhoření se nemusejí projevit ihned, některé jsou výrazné okamžitě, jiné jsou nevýrazné, projeví se velmi pomalu. Jednotlivé fáze na sebe plynule navazují, vzájemně se doplňují, a proto na člověka působí nevýrazným, nepozorovaným dojmem. Existuje několik modelů, které jsou prostřednictvím jednotlivých autorů zabývajících se syndromem vyhoření, v jednotlivých fázích. Modely jsou rozděleny na jednoduché a složité, přičemž ten nejjednodušší model má tři fáze a nejsložitější má fází dvanáct. Tyto fáze jsou vzájemně provázané, překrývají se, a proto jsou velmi těžce ohraničené (Stock, 2010, s. 72). V následující části této práce budou uvedeny dva příklady (jednodušší a složitější), které jsou odborníky používány jako fáze syndromu.

Jednoduchá fáze – Christina Maslach

Tento model bývá řazen mezi ty nejjednodušší, ale přesto má mezi odborníky velký ohlas. Dělí se do 4 následujících fází:

- „*idealistické nadšení a přetěžování*;
- *vyčerpání emociálního a fyzického charakteru*;
- *dehumanizace jiných lidí jako určitá obrana před vyhořením*;
- *terminální stádium – stavět se proti všemu a všem. Syndrom vyhoření se objevuje v celé své kráse.*“ (Křivohlavý, 1998, s. 62)

Náročnější, dvanáctifázová fáze – model J. W. Jamese

Křivohlavý (2012, s. 88) v jedné z několika svých publikací odkazuje na velmi rozsáhlý model, který sestavil J. W. James. Tento model je rozložen do celkového počtu dvanácti fází:

- snaha o kladné osvědčení se v pracovním procesu;
- vše udělat sám – nikomu nevěřím, nikomu nic nesvěřím (člověk nechce delegovat někomu jinému pracovní autoritu);
- ignorace vlastních osobních potřeb daného jedince;
- plány, práce, úkoly – to je to jediné, čím se dotyčný zabývá, o co příslušnému jedinci v životě jde;
- zmatek v rámci hodnotového žebříčku – nemá přesně určeno, co je a co není podstatné;
- jasné popírání jednotlivých příznaků, které značí, že se rodí vnitřní napětí člověka – jde o projev obrany vůči situacím, které se dějí;
- jedinec postupně ztrácí naději, vytrácí se angažovanost. Od všeho utíká, začíná hledat útěchu v návykových látkách;
- obrovské změny v chování člověka – nesnese a nepřijímá rady včetně kritiky, dochází k sociální izolaci;
- objevuje se tak zvaná depersonalizace – dochází ke ztrátě kontaktu sama ze sebou včetně vlastních životních cílů a hodnot;
- v životě daného jedince se objevuje prázdnota včetně pocitu zoufalství ze selhání a pádu až na samé dno;

- začínají se objevovat deprese, celkové zoufalství z toho, že nic v jejich životě není funkční, člověk se dostává do smysluprázdného vakuu;
- v poslední fázi přichází totální vyčerpání, ať se jedná o fyzické, mentální nebo emocionální vyčerpání. Jedinec je totálně bez energie a nemá žádné motivační zdroje.

1.5 Diagnostika syndromu vyhoření

Abychom mohli zjistit skutečnost, zda se doopravdy jedná o syndrom vyhoření, je v reálném životě možné použít několik způsobů diagnostiky. Mezi běžné formy patří zejména pozorování pomocí druhých lidí nebo sebezpozorování včetně rozhovoru. Nejpoužívanější a také zásadní diagnostikou je použití dotazníkové formy. Existuje několik typů dotazníků, z nichž některé budou v následující části práce popsány:

Tedium Measure

Dotazník je možné zařadit mezi ty jednodušší, v překladu slovo tedium znamená znechucení. Dotazník vytvořili Ch. Maslach a A. Pinesova, a to v roce 1981. Jedná se o časově méně náročný dotazník, díky tomuto dotazníku je možné odhalit, jaký vztah má dotyčný člověk k zaměstnání, jak vidí svůj osobní život, v jakém je momentálně rozpoložení a také skutečnost, jestli není testovaná osoba ohrožena syndromem vyhoření. Prostřednictvím stupnice 1 – 7 jedinec hodnotí, v jaké míře jsou uvedené výroky v dotazníku pravdivé (Stock, 2010, s. 78)

Orientační dotazník

Tento dotazník sestavili čtyři autoři. Je jednoduchou metodou, která velice vhodným způsobem rozpozná blížící se stav syndromu vyhoření. Je možné ji použít jako diagnostickou samoobsluhu, kdy si člověk dokáže sám zjistit, v jakém stavu se momentálně nachází. Má celkem 24 otázek, respondent odpovídá způsobem ano nebo ne. Jestliže na většinu otázek odpovídá ano, pak se u tohoto jedince rodí syndrom vyhoření. Autoři tohoto dotazníku vnímají syndrom vyhoření jako stav,

který se postupně rozvíjí v těchto fázích: zrod, vývoj, rozvoj a poslední fází je vyvrcholení. (Křivohlavý, 1998, s. 34 – 35)

Dotazník psychického vyhoření – BM

Tento dotazník umožňuje každému vypočítat si, jakou má míru psychického vyhoření. Zaměřuje se na tři důležité aspekty:

- pocit tělesného vyčerpání (fyzické vyčerpání) – příznakem je pocit únava, oslabení, celková slabost, ztráta energie, apod.;
- citové (emocionální) vyčerpání – dotyčný může mít pocity tísně, může cítit beznaděj;
- psychické – duševní vyčerpání, jde o pocity naprosté bezmocnosti, dotyčný ztrácí svoji lidskou hodnotu, iluzi o sobě samém a světě jako takovém.

Dotazník má celkem 21 otázek, respondent má na výběr ze sedmi možností. Tento BM dotazník je ceněn pro vysokou míru shody mezi jednotlivými údaji, v momentě, kdy se dotyčný hodnotí sám a v momentě, kdy jej hodnotí někdo jiný, například člověk, který jej velmi dobře zná. Takovým typickým člověkem je například někdo z rodiny či ze zaměstnání nebo blízký přítel. (Křivohlavý, 1998, s. 37)

Inventář syndromu vyhoření

Jedná se o méně známý typ dotazníku, také bývá méně používaný. Cílí na zjišťování projevů syndromu vyhoření se zaměřením na rovinu rozumovou, emocionální, tělesnou a také sociální. Má celkem 24 otázek, odpovědi jsou rozmístěny na stupnici od nuly do čtyř. Nula znamená nikdy, čtyři vždy. Jde pouze o orientační typ dotazníku. Používá se jako pomoc v rámci prevence rozvoje syndromu vyhoření. Je zapotřebí, aby se sečetly výsledky všech čtyř rovin, je vytvořeno celkové skóre určující náchylnost daného jedince k syndromu vyhoření (Tošner & Tošnerová, 2002, s. 8)

Přehled z oblastí pracovního života

Dotazník má také zkratku AWLS, zaměřuje se na pracovní život. Pomocí tohoto dotazníku je možné najít zdroj syndromu vyhoření, který vzniká z důvodu pracovní nespokojenosti. Má celkem 29 otázek, každá z otázek má pětibodovou škálu a to od jedničky do pětky. 1 – naprosto nesouhlasím, 5 – naprosto souhlasím. Autory tohoto dotazníku byl rozdělen celkem do šesti oblastí pracovní problematiky. (Havrdová, a spol., 2010, s. 25)

Dotazník MBI (Maslach Burnout Inventory)

Je to jeden z nejčastěji používaných dotazníků, kde jsou používány metody pro zjištění skutečnosti, zda se u jedince vyskytují příznaky syndromu vyhoření. Byl vytvořen v roce 1981 s menšími úpravami v následujících letech. Pomocí tohoto dotazníku je možné zjistit, v jaké fázi se syndrom vyhoření nachází, a to v oblasti emocí, depersonalizace včetně sníženého stupně pracovního výkonu.

- Emocionální vyčerpání (EE) – jedinec je provázen ztrátou chuti k životu, má nedostatek sil pro jakoukoliv činnost, nemá žádnou motivaci k jakýmkoliv činnostem. Je to základní příznak případného syndromu vyhoření;
- Depersonalizace (DP) – jde o projev psychického vyčerpání, který je patrný u jedinců, majících větší potřebu dostat kladnou odezvu od lidí, kterým věnují svoji pozornost, například se velmi často jedná o pedagogické profese. V momentě, kdy nedostanou kladnou odezvu, jak by si představovali, může se objevit pocit zahořknutí, k druhým lidem se staví cynickým způsobem. Nerespektují je a přestávají k nim mít úctu;
- Snížený pracovní výkon (PA) – objevuje se nejčastěji u lidí, kteří mají velmi nízké nebo žádné sebevědomí, sebehodnocení. Tito lidé nejsou odolní vůči stresovým situacím, a to z toho důvodu, že si sami nevěří. Dotazník má celkem 9 otázek, každá z otázek má 7 stupňů škály stupnice pro možnosti vyjádření (Křivohlavý, 1998, s. 42).

1.6 Riziková povolání

V současné společnosti se neustále objevuje více a více syndrom vyhoření. Souvisí to se samotným životem, který lidé vedou včetně neustále se zvyšujícího životního tempa i tlaku na kvalitní výkon jedince. Nejvíce se objevuje časový stres. Neustále se zvyšují nároky na adaptaci v rámci společenských změn včetně prudkého technického rozvoje. (Švingalová, 2006, s. 51)

Evropská agentura pro bezpečnost a ochranu zdraví ve svém prohlášení v roce 2007 uvádí jako příčiny pracovního stresu níže uvedené rizikové faktory (Stock, 2010, s. 77)

- *„nejistota zaměstnání, nestabilita na trhu práce, obava z možnosti ztráty pracovního místa;*
- *neustále se zvyšující náchylnost ke stresovým situacím a to v souvislosti s globalizací – přesun pracovní pozice do zahraničí;*
- *ztráta jistot v důsledku zavádění nové formy pracovních smluv – více přesčasů, krácení dovolené;*
- *prodloužená pracovní doba, zvětšující se intenzita práce včetně produktivity;*
- *rušení pracovních pozic nebo oddělení;*
- *neslučitelnost pracovního místa se soukromým životem.“*

V následujícím přehledu jsou uvedeny povolání, která jsou podle Křivohlavého (1998, s. 45 – 47) nejčastějšími, u nichž dochází k syndromu vyhoření:

- **Zdravotnictví** – jako první začalo upozorňovat na syndromy vyhoření, zejména se tato skutečnost začala objevovat u zdravotních sester, které pracují například na onkologickém oddělení, v hospicích, na psychiatrii, na oddělení intenzivní péče, neurologii či nefrologii, ale také třeba na interním oddělení, konkrétně na koronárním oddělení. Syndrom vyhoření nepostihuje ve zdravotnictví pouze zdravotní sestry, objevuje se taktéž u lékařů a bývá jeden z nejčastějších důvodů, proč tito lidé opouštějí pracovní místa ve zdravotnickém sektoru, dochází k tak zvané fluktuaci;
- **Administrativa** – vysoký výskyt syndromu vyhoření se objevuje také v administrativních profesích včetně hospodářských profesí, především

u vedoucích pracovníků, počínaje mistrem až po generálního ředitele. Nejvíce se v těchto profesích objevují stresové záležitosti a distres;

- **Sociální oblast** – syndrom vyhoření se objevuje zejména u sociálních pracovníků, příznaky se objevují také u poradců sociální služby, sociálních kurátorů, u zaměstnanců, kteří pracují u vězeňské služby, kriminální služby, ale také u policie;
- **Rodina** – se syndromem vyhoření se ve velké míře můžeme setkat i v rodinné oblasti, zejména v životě manželů, rodičů, v příbuzenském soužití. Spokojenost ať už v rodině či manželství bývá proměnlivého charakteru a může velmi rychle přejít až k vyhoření.

2 PROFESE UČITELE

Profese učitele se zaměřuje na výchovu, vzdělávání dětí, mládeže a dospělých. Tato profese prochází neustálým vývojem. Jsou čím dál větší nároky na výkon učitelské profese, a to jak z hlediska neustálého vzdělávání jeho samotného, tak i na kvalitu výuky, která je v současné době vyžadována. Jestliže si společnost přeje, aby práce pedagogů byla vykonávána co nejlepším, nejkvalitnějším a nejefektivnějším způsobem, nemělo by se stávat, že ji pedagog bude brát pouze a jenom jako způsob obživy, ale hlavně jako své poslání.

Učitelskou profesi můžeme charakterizovat jako pracovní roli sociálního charakteru, která je spojená zejména s výkonem všech činností, které mají smysl v působení na chování žáků včetně jejich přesvědčení a citění a snažit se jim předat své získané znalosti, ale také dovednosti a návyky. (Průcha, Walterová, Mareš, 1998, s. 214)

Vzdělání je důležitým procesem pro všechny jedince v naší společnosti, často se ve vzdělání hledá proces náplně a smyslu našich životů. Neodmyslitelným způsobem patří zejména do osobnostního rozvoje jedinců, ale je také důležité pro volbu a určení další cesty v oblasti budoucího povolání každého z nás. Je celoživotním procesem, přičemž základy jsou pevně budovány již od samého dětství, zejména ve škole. Dost často se nabízí otázka, jestli pedagog svými kvalitami a dosaženým vzděláním dosahuje na úroveň, která je v dnešní době vyžadována.

Žáci by se měli snažit získat do svého podvědomí jednotlivé druhy různých návyků. Mezi tyto návyky patří hygienický návyk, sociální či etický. Na druhou stranu, pokud se většina uvedených cílů reálně povede přenést na naše žáky, hodně často to znamená kvalitní start do života, a to po stránce nejenom profesní, ale také osobní. (Hrabal, Pavelková, 2010, s. 82)

O učitelské profesi pojednává velká řada odborných publikací, přesto nikde nedochází ke sjednocení tohoto termínu. Například Průcha (2002, s. 17) ve svých publikacích používá zpřesňující pojmy jako edukátor, učitel, profese – myšleno učitelská, pedagogický pracovník.

- **Edukátor** – je profesionálem provádějící edukační činnost – výuku, výchovu, školení, apod. Edukační činnost je typickou pro velkou řadu profesí, ale v největším množství se objevuje v pedagogické oblasti, kde ji zastupují

pedagogičtí pracovníci. Tento pojem je vymezen dle základních právních předpisů;

- **Pedagogický pracovník** – nejčastěji je označován také jako učitel. Právní vymezení tohoto pojmu je dáno zákonem č. 563/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání – školský zákon, konkrétně § 2 tohoto zákona. Podle právního hlediska se o skupině pedagogických pracovníků hovoří jako o různorodé skupině a to především co do druhů, ale také stupňů škol včetně obsahu činností. V rámci vyjasnění této skupiny v učitelské profesi se používá především aspekt sociologického a socioekonomického charakteru;
- **Profese** – aby mohla být objasněna specifická učitelství profese, používají se různé přístupy. Některé z nich zkoumají učitelství a objasňují ho podle jednotlivých činností, které učitelé musejí vykonávat. Velmi často se také využívá typologie učitelství profese, kdy se jedná o specifickou skupinu této kategorie, například učitelé základních uměleckých škol, primárních škol, apod. Učitele je možné kategorizovat také podle funkcí, které v rámci své činnosti vykonávají, například třídní učitel, uvádějící učitel, apod. Učitelství profese v sobě skýtá různé etapy profesní dráhy. Jinak se charakterizují učitelé, kteří svou dráhu teprve začínají a jinou již zkušeně pedagogové. Předpokladem pro výkon této profese je také příprava pro výkon učitelství povolání. (Průcha, 2002, s. 22 – 23)

K učitelství profese se vztahuje také pojem stavovství, což se dá vysvětlit jako charakteristika sociálního charakteru – stav, která je specifická pro určitou skupinu lidí. U této skupiny je specifickým, že mají postavení ve společnosti ekonomického a právního charakteru, dále že se zaměřují na sdílení určitých tradic, způsobu života, různé konvence včetně rituálů. Tato skupina má určitou prestiž. Jestli jsou učitelé i v současnosti stavem, těžko říct, ale je celkem patrné, že má tento druh stavu dlouhodobou historii.

Definice učitele – učitelé Průcha (2002, s. 25) definuje jako jedince předávající poznatky včetně postojů, dovedností, které jsou obsažené v rámci formálních kurikulárních programů pro žáky i studenty v rámci jednotlivých vzdělávacích institucích. Tuto definici je možné podložit na třech základních konceptech, jako je aktivita, profesionalita, vzdělávací programy:

- aktivita – jedná se o vykonání přímé pedagogické činnosti;
- profesionalita – profesionální jedinci vyučující ve školských a vzdělávacích zařízeních či institucích;
- vzdělávací programy – jedná se o ty, kteří žáky vyučují, nikoli o ty, kteří provádějí služby pro vzdělávací instituce, například psychologové, knihovník, apod.

Učitelkou profesí je také možné charakterizovat na základě jednotlivých analýz s pomocí různých přístupů včetně obecných kritérií a také klasifikací. Učitel je přesně takovou osobou, jakou ji chce společnost mít, jakou má od společnosti důvěru včetně morální podpory, jaké mu společnost dokáže vytvořit podmínky typu legislativního a materiálního, jak jsou finančně oceňováni. Učitelé vždy byli a budou uznávanými, současně i kritizovanými osobnostmi, kdy kontroverzní status této profese jen potvrzuje významné místo v životě současné společnosti (Vašutová, 2004, s. 17)

Pedagogové plní celou řadu různých funkcí a rolí, mezi které patří následující:

- **role pečovatele** – učitelé poskytují dítěti pocit bezpečí, lásky, úctu, ochranu před nějakým nebezpečím, zaměřuje se na podporu zdravého životního stylu, dítě vede k hygieně, sebeobsluze, dětem poskytuje pomoc...;
- **komunikátorská role** – učitel ve své pozici naslouchá, sděluje, odpovídá, navazuje vztah s dítětem, jeho rodiči, kolegy, zaměstnanci školy, apod.;
- **učitelská role** – vedou děti k poznávání okolního světa, dítě učí žít, jednat, komunikovat, snaží se o navození dalších situací, někdy přirozených, modelových, apod.;
- **role vůdce** – tato pozice je využívána v rámci spolupráce s rodinou včetně dalších institucí;
- **manažerská role** – zaměřuje se na řízení instituce, jejího celkového chodu, vyhodnocuje podněty a reaguje na ně;
- **role obhájce** – učitel může v této roli postřehnout určité signály, které vedou k nespokojenosti dítěte, které postupně vyhodnocuje a reaguje na ně;
- **role poradní** – dokáže poradit rodičům v oblasti výchovy včetně vzdělávání, nabízí různé varianty pro řešení dané situace, doporučuje případný kontakt s odborníky.

Veřejnost je již po několik desítek let toho názoru, že učitelská profese je vlastně klidnou záležitostí, vždyť učitel je vzdělaným člověkem, umí použít výchovné metody, je autoritou, která si dokáže s dětmi poradit. Ale v očích veřejnosti, i přes odborné vědomosti, nedosahuje takové odborné úrovně, jako například lékař, či právník, apod. Proto je velice důležité věnovat se také duševní a tělesné zátěži v rámci výkonu povolání učitele. Je nutné vzít na vědomí určitou specifickou učitelského povolání včetně jeho společenského hodnocení.

Emoce vs. práce

Výše uvedené pojmy, tedy práce a emoce, spolu velmi úzce souvisí. Práce se ukazuje v rámci našeho duševního stavu a naopak náš psychický stav se vždy odrazí v realizovaném pracovním výkonu. V případě, že je naše vykonaná práce úspěšná, máme v sobě pocity radosti včetně uspokojení. Člověk, který je vyrovnaný jak po fyzické, tak i po psychické stránce, má v sobě zakořeněn kladný postoj nejen k sobě samému, ale i ke svému okolí včetně vnitřního pocitu jistoty a je také schopen empatického postoje (Starý, 2008, s. 42).

Na druhou stranu, v okamžiku, kdy je člověk naladěn negativními emocemi, je omezen v podávání kvalitních pracovních výkonů a tím pádem dochází v případech pedagogických pracovníků k ovlivnění procesu učení. Napětí, které je v jedinci drženo bez možnosti uvolnění vede ke změně, která ovlivní naše chování včetně reakcí, jednání, ale i postojů a nonverbálních projevů.

Dlouhodobé napětí postupně vede člověka ke stresovým situacím a ten se dřív nebo později dostane do psychosomatických obtíží. Vzniklá duševní nerovnováha má za následek, že dochází k situacím, kdy v člověku roste vztek, zlost, podrážděnost, násilí nebo také agresivita. Emoce dokáží jedincův výkon nejen podpořit, ale též tlumit. Emoce je možné rozdělit do dvou základních skupin, a to na emoce stenické a astenické (Starý, 2008, s. 42).

Stenické emoce – jinak řečeno pozitivní emoce, dávají jedinci chuť do práce včetně energie, dokáží podněcovat, posilovat sebevědomí člověka včetně radosti ze života.

Astenické emoce – jsou protikladem ke stenickým emocím, jejich pomocí dochází ke snížení aktivity, k utlumení člověka, jeho neschopnosti jednat, zvyšuje se nesamostatnost jedince, ale také jeho neprůbojnost či závislost.

2.1 Historie učitelství

Každá z profesí má rozdílnou historii co se týče délky svého trvání, některé totiž zasahují až do období samého začátku vývoje lidstva a některé se začaly vyvíjet až v době nedávno minulé. Učitelství zasahuje do období samého počátku lidské existence. S určitostí je možné tvrdit, že zasahuje do doby, ve které se vyučování někoho něčemu postupně stalo specifikovanou činností. Do nich se lidská populace specializovala takovým způsobem, že mohli jiné učit něčemu, co neuměli. Jsou to především řemesla, která mají nejstarší historii, například je možné se zmínit o tkalcovství, kovářství nebo také léčitelství.

Vznik některých řemesel se podle odborníků datuje až do doby před 40 000 lety. K učení jako takovému je možné přiřadit různé způsoby, díky kterým si lidé uměli předat své získané znalosti postupně z jedné generace na druhou. Jsou to například poznatky o člověku, etických normách, náboženské poznatky, záležitosti z přírody, apod.

Od dob G. J. Ceasara je zřejmé, že již Keltové dostávali výuku k náboženství včetně jiných dovedností. Za prvního edukátora lidské populace je považován kněz, náčelník kmene, šaman, apod. Je celkem reálný předpoklad, že výuka v tehdejší době probíhala podobným způsobem i v ostatních kulturách (Průcha, 2002, s. 158)

„Nejstarší formy profesí učitele, které jsou v současnosti známé, jsou doloženy k dobám vzniku prvních škol. Je možné za to považovat účelově organizované instituce ke vzdělávání, které byly zajišťovány profesionály ve starověkých státech, jako je Indie, Čína, Egypt, v pozdějších letech také Řecko a Řím.“ (Průcha, 2002, s. 161)

Je dochován spis, ve kterém se objevují informace, že již v době středověku je učitelství povolání specializováno na určité oblasti. Nejvýznamnější tehdy byla gramatika, geometrie, hudba či rétorika. V těchto oblastech docházelo k diferenciaci žáků, a to podle jejich schopností.

Pedagogická profesí začala být výrazným způsobem ovlivňována v průběhu 17. století takovými osobnostmi, které byli současně pedagogy a filozofy. Jde především o Jana Amose Komenského, J. H. Pestalozzi, J. J. Rousseau, a podobně. Hlavním záměrem těchto myslitelů bylo především záměrné ovlivnění teorie ve školách včetně vyučovacího procesu, kdy současně docházelo k působení

na změny učitelské práce. Jednalo se především o způsoby, jakým byli žáci vzdělávání od počátku 17. století (Průcha, 2002, s. 152).

Vyučovací proces se uskutečňoval v jedné třídě, ve které byli žáci různých věkových kategorií, které vzdělávalo několik učitelů. Takovýto způsob byl neefektivním, vytvořené skupiny se vzájemně rušily. Díky Janu Amosi Komenskému byl tento systém výuky zrušen a postupně nahrazen novým systémem, ve kterém byli žáci obecných škol rozděleni do samostatných tříd. Bylo celkem 6 tříd v rámci šestileté docházky. Díky této inovaci došlo k vytvoření pozice třídních učitelů či učitelů na prvním a druhém stupni (Průcha, 2002, s. 152).

V průběhu 18. století došlo k zavedení povinné školní docházky. Tento krok uskutečnila Marie Terezie, a to v roce 1774. V tomto období byly školy děleny do tří základních skupin. První skupinu představovali triviální školy, jejichž hlavním úkolem byla výuka gramotnosti. Jednalo se zejména o psaní, čtení, počítání včetně náboženství. Tyto školy byly v městech nebo obcích. Druhým typem škol byly školy hlavní. Ty se zřizovaly ve velkých, krajských městech. Učilo se v nich větší množství předmětů, mezi které patřil přírodopis, geometrie nebo také základy hospodářství. Na těchto školách se již žáci připravovali na budoucí povolání jako například vojáci, řemeslníci nebo úředníci. Třetí skupinou byly školy normální, které se zřizovaly jedině v hlavním městě. Výuka v těchto školách probíhala v německém jazyce (Průcha, 2002, s. 154).

Marie Terezie provedla reformy, díky kterým došlo v roce 1775 ke zřízení tak zvaných preparandií. Šlo o kurzy, které se rozdělily do tří měsíců a byly určeny učitelům, kteří působili na triviální škole. Učitel, který působil na hlavní škole, podstupoval kurz v délce šesti měsíců. Tyto kurzy byly zaměřeny na pedagogickou a didaktickou teorii. Jakmile tyto kurzy učitelé absolvovali, mohli nejdříve působit jako pomocník učitele, po roce absolvované praxe bylo nutné, aby pomocný učitel složil zkoušky učitelské způsobilosti. V případě, že zkoušku zdárně vykonal, stala se dotyčná osoba samostatným učitelem. Jednalo se o první typ systematické přípravy učitelů v rámci českého školství (Frais, 2005, s. 62).

2.2 Učitel

S pojmem učitel se setkávají všichni z nás po celý svůj život. Učitel patří mezi jedny z hlavních činitelů, které působí na vzdělávání a výchovu dětí a mládeže. Podle Jůvy učitel „*koncipuje obsah výchovně vzdělávací činnosti v rámci shody s danými pedagogickými dokumenty, zajišťuje vstupní diagnózy včetně průběžné a výstupní na úrovni jednotlivců či skupin, rozhoduje o nasazení vhodných prostředků, ale také forem a metod v rámci výchovně vzdělávacího působení. Zaměřuje se na vyhodnocování dosažených výsledků a vhodným způsobem modifikuje výchovný proces takovým způsobem, aby byl ve shodě s věkovou či individuální zvláštností vychovávaného jedince či skupiny*“ (Jůva, 2001, s. 57).

Učitel patří mezi základní činitele v rámci výchovně vzdělávacího procesu, je to profesionální, kvalifikovaný pedagogický pracovník, který spoluzodpovídá za přípravu, řízení včetně organizace a výsledků uvedeného procesu. Aby mohl vykonávat funkci učitele, je nutné mít pedagogickou způsobilost. Učitel se snaží spoluvytvářet formu edukačního prostředí, ale i klima třídy, provádí koordinační činnost žáků, zaměřuje se na řízení a hodnocení procesu učení.

Na území České republiky působí několik druhů a typů škol, jako je například mateřská škola, základní škola, střední škola, speciální škola, vyšší odborná škola a vysoká škola. Tyto školy mají různého zřizovatele. Největším procentem jsou zastoupeny státní školy, o mnoho menším školy soukromé.

2.2.1 Osobnost učitele

V každém oboru, v každé profesi se objevují zaměstnanci, kteří jsou oproti ostatním méně kvalitní, méně dobří, ale i naopak. Určitě si každý z nás vzpomene, jak jsme hodnotili své pedagogy, některý učitel byl pro nás dobrý, jiný špatný. Velmi důležitou roli hraje také symbióza mezi pedagogickým pracovníkem a žákem. Pokud je spokojen učitel, je spokojen většinou žák. Každý z učitelů by měl mít a také má mnoho charakteristických rysů, aby se mohl co nejefektivnějším způsobem realizovat v učitelské profesi. Podle Hrabala se jedná o následující základní výčet předpokladů:

- „organizace včetně slovní plynulosti;
- autorita učitele;
- schopnost ovlivnit žáka a jeho postoje ke stanoveným cílům výuky;
- přiměřenost ve vztahu k žákům školy;
- přesně a jasně formulovat úkoly;
- mít schopnosti spočívající v rozvíjení žákových schopností učit se;
- být spravedlivý;
- disponovat vědomostmi v probírané látce, zajistit organizaci vyučovací jednotky;
- komunikace včetně schopnosti motivovat;
- přispívat k emocionálnímu rozvoji žáků;
- zaměřit se na chápání žáka;
- používat vhodné metody pro práci ve třídě.“ (Hrabal, 2010, s. 126)

Každý z odborníků vidí charakteristické rysy příkladné osobnosti učitele jinými očima, tudíž je možné pro srovnání uvést například to, jaké rysy osobnosti učitele zařadil například Jůva:

- pedagogický klid včetně pedagogického taktu;
- pedagogické zaujetí neboli angažovanost;
- spravedlnost, tvořivost;
- morální postoje;
- obrovský přístup k žákům. (Jůva, 2001, s. 72)

Mezi nejdůležitější vlastnosti pedagogického pracovníka patří bezesporu autorita. Aby byl člověk dobrým učitelem, tak právě autorita tvoří většinu pedagogického úspěchu. Pedagogický pracovník by neměl mít autoritu jen u svých žáků, ale také v rámci širší společnosti a zejména u rodičů či zákonných zástupců. Mezi rodiči velmi často slyšíme negativní projev vůči pedagogickým pracovníkům. Tím mohou své negativní názory přenášet na děti, což samozřejmě není dobré. Pokud si děti mají osvojit a zachovat slušné etické a sociální návyky, je důležité, aby jim právě rodiče byli zářným příkladem. Což se bohužel často nestává.

Učitelova osobnost a její pojetí včetně profese spočívají v celkovém postoji v autoritě daného pedagogického pracovníka. Autorita se vytvoří především díky partnerskému přístupu pedagoga k žákům s důrazem na prospěch. Jelikož

pedagogický pracovník je v pohledu jeho žáka rádcem a pomocníkem současně, nesmí se učitel dostat do situace, že by byl žákův protivník. Pokud jsou nastolena jasná a přesná pravidla, která jsou vyžadována a dodržována, bude vztah mezi učitelem a žákem podpořen důvěrou včetně otevřenosti (Střelec, 1998, s. 42).

Pedagog musí na žáka působit silou hnacího motoru, který dokáže žáka kdykoliv povzbudit, zapojit ho do dění, pomůže mu zjistit, co se již naučil, co umí a co se ještě může naučit. Ke svým žákům pedagog musí přistupovat s vědomím, že každý z nich je v něčem výjimečný, dobrý a každý má svou hodnotu. Je nutné, aby žáky vedl a kladl jim na srdce, že je důležité dokončovat zadané úkoly, nepodvádět, nebýt povrchní a že je potřeba pracovat s maximálním nasazením a úsilím.

Díky svému kladnému a spravedlivému postoji ke svým žákům bývá pedagog nejvíce žákům sympatický. Až poté následují jeho znalosti a schopnosti. Díky tomu si žáci takového učitele oblíbí a jsou schopni pro něj „udělat cokoli“, ve většině případů vykonají vše s vyšším pracovním úsilím. Mohou být rozdávány tresty, mravní ponaučování, nic nenahradí vliv pedagogického pracovníka. Kouzlo osobnosti samotného pedagoga včetně jeho přístupu k žákům je k nezaplacení (Střelec, 1998, s. 44).

Úžasným nástrojem pro možné ovlivnění žáků je právě učitelova osobnost. Bývá velmi často efektivnější než jakékoliv používané pedagogické metody, nebo prostředky včetně technik, které směřují záměrným způsobem k účinkům výchovného charakteru.

2.2.2 Vývoj profesní dráhy

Jelikož se i učitelská profese neustále vyvíjí a posouvá směrem kupředu, je velice důležité, aby se i pedagogičtí pracovníci neustále posouvali. Jakékoliv školské zařízení by mělo jít neustále s dobou se snahou využít moderní metody ve výuce, které povedou k neustále zvyšující se kvalitě v rámci vzdělávací úrovně.

Čím dál více se klade důraz na snahu zprofesionalizovat učitelskou profesi. Je nutné, aby učitelský proces byl neustále obměňován, docházelo k flexibilním reakcím na změny a postupným způsobem se dostávat do osobních setkání mezi žákem a pedagogem. Další trend, na který se v posledním období klade čím dál větší

důraz, je zvětšení působnosti učitele na socializaci včetně formování osobnosti jednotlivých žáků.

Je celkem patrný posun od tak zvaných minimálních kompetencí, kde mezi hlavní úkoly patří nejefektivnější předávání znalostí žákům, až po přesun k modelu tak zvané široké profesionality, kdy v rámci tohoto modelu hlavní úkol spočívá ve zvyšování snahy učitele o socializaci jedince včetně jeho kompletní kultivace. V rámci tohoto modelu se objevuje zvýšené množství odpovědnosti pedagoga za výsledky jednotlivých žáků. Mezi kompletní nárůst nároků ze strany pedagoga patří také jeho schopnosti dobře argumentovat, prezentovat, ale také umět vysvětlit své pojetí práce, přičemž úkolem pedagoga je mít schopnosti komunikovat s rodiči žáků, svými kolegy a širokou veřejností (Spilková, 1997, s. 35)

V dobách minulých byl dán jasný prostor pro takzvané pedagogické normy, které byly prezentovány jednotnými učebnicemi, učebními osnovami včetně plánů, klasifikačními a pracovními řády, apod. Díky této skutečnosti měla profese učitele jasně předepsané celkové pojetí, které spočívalo v roli, cíli, povahy této profese. Pedagogický pracovník de facto působil v roli tak zvaného úředníka, který má minimální kompetence a je neustále kontrolován, jestli se náhodou neodchyluje od předepsaných norem a řádů.

Vývoj učitelské profese je možné podle Průchy (2002, s. 215) rozčlenit do následujících oblastí:

- *„volba učitelské profese – motivace pro práci učitele;*
- *start v této profesi, postavení učitele ve stylu pedagog – začátečník;*
- *adaptace v učitelské profesi – první roky v učitelské branži;*
- *stabilizace v učitelské profesi;*
- *syndrom vyhoření, vyhasínání v profesi“.*

Hodně rodičů si často pokládá otázku, zda má na kvalitu pedagogického pracovníka vliv také etapa profesního charakteru, v níž se zrovna nachází. Zamýšlí se ale také nad typem otázek, jako je například, zda je pro jejich dítě lepší, že jej bude učit mladý učitel bez zkušeností, či by byla lepší varianta se starším učitelem, který má více zkušeností a může toho dětem více předat.

Kvalita vykonávané práce učitele závisí na následujících faktorech (Průcha, 2002, s. 225):

- sociabilita učitele, její stupeň včetně míry;
- typ vzdělání;
- obliba v učitelském sboru, postavení v něm;
- úroveň interakce se žáky;
- učitelova odbornost;
- organizační schopnost;
- míra tvořivosti;
- přiměřenost v klasifikaci.

Naopak podle některých provedených výzkumů není kvalita učitele závislá na (Průcha, 2002, s. 227):

- pohlaví učitele;
- jeho věku;
- pedagogických zkušenostech, délce vykonané praxe;
- zdravotním stavu pedagogického pracovníka;
- míry neurotičnosti.

2.2.3 Nároky na profesi pedagoga

Na učitelskou profesi je ze strany celé společnosti kladen celkem vysoký nárok už od nepaměti. Je všeobecně očekáváno, že pedagog bude dobře vychovávat, ale také vzdělávat svěřené žáky, že pro ně bude opora, bude je chránit a také jim pomáhat, a to především v situacích, které se nedotýkají přímo vyučovacího procesu. Do učitelské profese se určitým způsobem promítají získané odborné znalosti, praktické zkušenosti ale také vlastnosti konkrétního člověka. Učitel by měl být dostatečně osobně zainteresován, a to ve smyslu vytvoření vztahu se žáky, znalosti jejich osobních záležitostí a někdy i problémů, apod.

Udržení určité psychické pohody, včetně zdraví a výkonnosti a to nejen v pracovním životě, bývá v některých momentech pro pedagoga cílem celkem nedohledným, protože v českém školním prostředí schází jakákoliv péče systematického charakteru o psychické zdraví pedagogického pracovníka. Pokud toto vše dáme do kombinace důrazu na profesionální vybavenost a velmi nízké ocenění, pak pedagog velice jednoduše podlehne stresovým situacím, které mohou dojít

až do fáze syndromu vyhoření. Ve většině případů si to sám pedagogický pracovník ani nepřipouští (Křivohlavý, 1998, s. 30).

Je samozřejmostí, že pedagogický pracovník má odborné znalosti v rámci své vystudované aprobase, mimo těchto znalostí, by měl také ovládat a používat postupy včetně vyučovacích metod přiměřeného rozsahu. Pedagog by měl mít kromě toho, že je dobrý didaktik, ještě schopnosti pružným způsobem reagovat na problémové chování jednotlivých žáků, vystupovat a působit výchovným stylem, poradit si s předepsanou administrativou, umět jednat se zákonnými zástupci žáků či se zhostit jiných činností.

Pedagog, který je hlavním realizátorem vyučovací jednotky, nese přímou odpovědnost za výběr a realizaci učiva, jejího podání a zhodnocení výkonu žáků. Zaměřuje se taktéž na tvorbu projektů spojenou s manažerskou činností, umí zkonzultovat svoji práci se svými kolegy, dokáže komunikovat s ostatními školskými zařízeními včetně institucí. Pedagogický pracovník navštěvuje různá školení, semináře, workshopy, koná dozory o přestávkách. Kromě toho, že tento jedinec musí být pro výkon pedagogické profese psychicky odolným, je dalším předpokladem pro výkon této práce i existence účinné strategie směřující k minimalizaci stresové situace. Je důležité, aby měl k ruce několik důležitých metod včetně postupů, které povedou k překonání možných krizových situací a nevídané události (Křivohlavý, 1998, s. 30).

2.3 Učitel vs. syndrom vyhoření

Oblastí, kde se ve vysoké míře objevují příznaky syndromu vyhoření, je školství a to zejména u pedagogů základních, středních a vysokých škol. Ve větší míře mu podléhají i učitelé speciální pedagogiky, kteří musí pracovat se školáky majícími psychiatrická postižení. Mezi náročná povolání, a to z hlediska možného výskytu syndromu vyhoření, je taktéž učitelství v odborném školství (Křivohlavý, 1998, s. 23).

Velká část pedagogů po skončení vyučování pociťuje každý den fyzickou únavu projevující se bolestmi nohou včetně únavy hlasové. Řada pedagogů má po určité době vleklé hlasové problémy, přičemž tyto podceňované problémy nejsou lehkého

rázu. Mezi další zátěže učitelů patří psychická zátěž, která se dále dělí do tří skupin. Patří sem zátěž **senzorická, mentální a emoční** (Řehulka, Řehulková, 1998).

Senzorická zátěž – je velkou zátěží pro pedagogické pracovníky, kdy svou práci, která je velmi náročná na sluch a zrak, vykonávají ve svém plném vědomí.

Mentální zátěž – obrovským způsobem klade nárok na psychický proces, mezi který patří například paměť, pozornost, myšlení, rozhodování nebo též představivost.

Emocionální zátěž – objevuje se nejvýraznějším způsobem u učitelů na základních školách a je vytvořena prostřednictvím afektivní odezvy pedagogické práce. V rámci vztahů učitel a žák se objevují projevy osobnostních vlastností, a to nejenom u učitele, ale také u žáka. Emocionální zátěž má několik podob, různých projevů s negativními následky. U učitelů se objevují zažívací potíže, bolesti hlavy, jsou nejistí v pohybech, hlavní problém mají v komunikaci. Důsledkem dlouhodobé zátěže je tudíž možné začít zkoumat fenomén syndromu vyhoření u pedagogického pracovníka.

Příznak syndromu vyhoření se častým způsobem objevuje u ženského pohlaví, a to konkrétně u učitelek, které v rámci studia na pedagogických fakultách patřily mezi nejlepší. Jejich hlavní snaha a cíl – učit žáky – se neseťkal s dostatečným zájmem. Na to se nabalily špatné vztahy v pedagogickém sboru včetně rodinných problémů či nestandardní požadavky ze strany vedení školy (Křivohlavý, 1998, s. 26).

Řehulka s Řehulkovou v rámci svých výzkumů a šetření uskutečnili několik rozhovorů včetně dotazníkových šetření, a vytvořili klasifikaci učitelského stresoru. Rozdělili je do následujících oblastí (Řehulka, Řehulková, 1998, s. 321):

- Stres související s objektivními pracovními podmínkami – početná třída, problémový žák ve třídě, hygienický nedostatek vyučovacího prostoru, jako je například hluk ve třídě, který se objevuje v ulicích, nedostatečná akustika, apod.;
- Stres související s klasifikací – učitel není schopný pořádně a dostatečným způsobem vysvětlit probíranou látku, neumí dobře pracovat s didaktickými a učebními pomůckami, nerozumí chování žáků ve třídě a škole, apod.;
- Stres související s osobností učitele – objevuje se nespokojenost s vykonávanou prací včetně malé motivace pro výkon práce, špatná

spolupráce se zákonnými zástupci, onemocnění psychického či tělesného charakteru, apod.

U pedagogických pracovníků existují různé druhy typologií osobnosti, které jsou zaměřeny zejména na oblasti pracovní zátěže. V rámci této problematiky rozlišuje Stock (2010, s. 45) čtyři druhy osobností:

- Typ G – Gesundheit, zdraví: tento typ osobnosti se projevuje zejména ochotou snést vysokou zátěž včetně vysokého pracovního nasazení. Umí si udržovat odstup včetně schopnosti zregenerovat, dokáže být díky své kolegialitě i úspěšným pracovníkem. Jde o ideální typ osobnosti;
- Typ A – Anstrengung, námaha: tento typ osobnosti je perfekcionistou. Má nadprůměrné pracovní nasazení, ale ztrácí schopnost zregenerovat. U kolegů má tento typ osobnosti nízkou podporu, velmi rychle takovému člověku hrozí opotřebením organismu;
- Typ B – Burnout, vyhoření: u tohoto člověka se projevuje obrovské pracovní nasazení včetně zaujetí. Následně však ale rychle přichází vyčerpání jak fyzické, tak i psychické. Hodně rychle tento člověk rezignuje, nemá sílu pokračovat v pracovním tempu dál;
- Typ S – Schonung, šetření se: takovýto člověk se bojí pracovního opotřebením, velmi dobře sice pracuje, ale neprojevím snahu pracovat nad rámec svých povinností. Jejich pracovní nasazením je méně intenzivnějšího charakteru.

Typologické rozložení tohoto charakteru bylo podle Stocka (2010, s. 50) poprvé použito v rámci vědeckých výzkumů, které provedly školy v německém Freiburgu psychosomatickým oddělením univerzitní kliniky Freiburg. Z tohoto šetření vyplynula skutečnost, že více než 60 % pedagogických pracovníků vykazuje angažovanost vysokého až velmi vysokého charakteru – projevily se typy G, A, B.

Více než polovina této skupiny, přesně 35 % byla ve fázi vyhoření, tedy typu B z hlediska vyčerpání fyzického a psychického. Tím se potvrdila domněnka, že syndrom vyhoření se ve větší míře objevuje u pedagogických pracovníků než u jiných profesí. U zbývajících pedagogů se projevovalo nižší nasazením, i když ve skutečnosti vykonávali svoji práci velmi dobře. Je tedy možné konstatovat, že zhruba dvě třetiny pedagogů pracují s vysokým nasazením, jedna třetina má nasazením menší, spíše se šetří.

Hlavním symptomem stresu u pedagogického pracovníka jsou podle Švingalové (2006, s. 63) pocity absolutního vyčerpání, frustrace ze situace, že nebylo dosaženo výkonu, zvyšující se podrážděnost, apatie, přání opustit co nejdříve pracoviště, apod. Švingalová (2006, s. 65) dělí příčiny stresů u pedagogických pracovníků včetně syndromu vyhoření do následujících kategorií:

- **Individuální psychická příčina** – hlavními znaky je perfekcionalismus, nedostatečná asertivita, ztráta smyslu života, člověk má hromadu negativních myšlenek, hromadí se v něm životní stresory, apod.;
- **Individuální fyzická příčina** – tito lidé trpí nedostatkem odolnosti k případné zátěži, nezdravým životním stylem projevujícím se v oblasti kouření, konzumace alkoholu nebo také nadváhy;
- **Institucionální příčina** – projevuje se v nedostacích v oblastech řízení školy, celkových nedostacích v organizacích, pracovním klimatem, velkým množstvím administrativy, časovém tlaku, feminizací, neustále přibývajícím počet problémových žáků, zvyšující se nároky na pedagogické pracovníky v jiných oblastech než vyučování, nedostatečná komunikace mezi pedagogickými pracovníky, slabé finanční odměňování, apod.;
- **Společenské příčiny širšího charakteru** – snižující se společenská prestiž pedagogického pracovníka, negativní pohled veřejnosti na pedagogy s údajnou odpovědností za chyby ve výchově;
- **Nedostatečná příprava** – jedná se o přípravu pedagogů v oblasti výcviku potřebných dovedností.

Švingalová (2006, s. 66) konstatuje, že se věkový průměr pedagogických pracovníků působících na školách neustále zvyšuje a problémy se žáky taktéž přibývají, je celkem přirozené a jasné, že v letech budoucích bude počet pedagogických pracovníků trpících syndromem vyhoření diametrálním způsobem přibývat.

3 DUŠEVNÍ HYGIENA

Pojem duševní hygiena je možné charakterizovat jako systém propracovaných pravidel vědeckého zaměření včetně rad, které slouží k udržení, ale také prohloubení či získání duševního zdraví a rovnováhy daného jedince. Tento uvedený systém je v současné době pozvolným způsobem konstituován jako duševní hygiena a postupně se z tohoto systému stala nová vědní disciplína (Míček, 1986, s. 85).

Duševní hygiena je naukou o tom, jakým způsobem upevňovat či uchránit svoje duševní zdraví a zajistit tímto zvýšení odolnosti člověka vůči nejrůznějším vlivům škodlivého charakteru. Duševní hygiena se zaměřuje na zkoumání interakce jednotlivých osobností, ale též prostředí a vliv těchto vztahů na duševní pohodu a zdraví člověka. Zjednodušeným způsobem je možné říci, že se jedná o péči o lidské duševní zdraví. Je to soubor preventivních zásad, které pokud jsou dodržovány, napomáhají udržet zdraví člověka, a to tělesné i duševní.

Duševní hygiena obecným způsobem působí na celkový systém našich hodnot. Každý z nás by měl mít ujasněno, co je pro něj hodnotným cílem, ke kterému bude směřovat svoje úsilí a čemu dá přednost. S duševní hygienou úzce souvisí také aktivní přístup trvalého rázu, a to jak k sobě samému, tak i k okolnímu prostředí, přičemž hlavní cíl je dosažení kvalitní pracovní výkonnosti včetně funkčních sociálních vztahů a také subjektivní spokojenosti.

Jestliže dojde k situaci, že je péče o lidskou duši zanedbávána až zanedbána, objeví se posléze celá řada příznaků, které jsou pro lidské tělo nežádoucí. Většina z nás bere odpočinek po fyzické námaze jako samozřejmost, odpočinku po psychické námaze a celkově psychickému zdraví věnujeme velmi malou pozornost. I mozek ale potřebuje udržovat v dobré kondici, takže i v momentě, kdy se zrovna necítíme moc unavení, vyčerpaní či přetížení, je nutné trochu mu ulevit. Aniž by si to někteří uvědomovali, tak je realitou, že duševní hygiena je zásadním faktorem pro to, abychom mohli žít plnohodnotný a zdravý život.

Duševní hygiena v obecném slova smyslu souvisí nejen s člověkem jako osobností, ale také je důležitá pro jeho pracovní výkon či vykonávanou profesi. Značná část profesí klade velké nároky nejen na přesnost či odpovědnost, ale také na soustředěnost jedince. Existují takzvané pomáhající profese, které díky své specifčnosti vyžadují nejenom obrovské pracovní nasazení, ale také odbornost příslušného jedince včetně vysokého morálního kreditu této osoby a její vhodné

charakterové vlastnosti. V neposlední řadě patří do této skupiny také dobrá fyzická kondice včetně té psychické (Starý, 2008, s. 74).

Do skupiny profesí, kde patří mezi hlavní pracovní náplň práce s lidmi, je možné přiřadit také pedagogické pracovníky. Záměrně zmiňuji pedagogické pracovníky, protože se nejedná pouze o učitele jako takové, ale patří sem například i výchovní poradci, vychovatelé, apod. V průběhu své několikaleté praxe čelí tito pracovníci různým vlivům a to jak pozitivním, tak i negativním. Tyto vlivy je nutné mít neustále na zřeteli, je nutné a dobré včas je rozpoznat a také dokázat s nimi pracovat.

3.1 Faktory, které přispívají k duševní vyrovnanosti jedinců

Existuje několik faktorů různých druhů, které se zaměřují a zajišťují duševní vyrovnanost jedinců. V rámci této diplomové práce si v následujících řádcích většinu z nich blíže představíme (Míček, 1986, s. 102 – 104; Křivohlavý, 2009, s. 142 – 144):

- **Dostatečný spánek** – aby nervový systém dostatečným způsobem regeneroval a došlo ke vzpruze celého lidského organismu, je nutné, aby měl jedinec dostatečnou délku spánku včetně jeho kvality, a to právě z toho důvodu, že pravidelný spánkový rytmus je pro člověka velmi důležitý.
- **Lidská strava – správná a vyvážená** – v rámci výživy je velice důležité, aby bylo dbáno na skutečnost, že není dobré přejídat se, a aby bylo také pamatováno na vhodné složení stravy a pravidelnost jídla. Díky správné výživě dochází k vyrovnání duševní rovnováhy člověka, zvyšuje se odolnost proti infekčním onemocněním, zvyšuje se pracovní výkonnost a můžeme tak zajistit prodloužení lidského života;
- **Pracovní prostředí** – aby pracovní prostředí působilo příjemným dojmem, musí být upraveno nejenom po hygienické stránce, ale také po stránce estetické. K mnohem většímu zatížení našich organismů dochází v průběhu naší pracovní činnosti než v době, kdy člověk odpočívá. Mělo by docházet ke kontrolám fyzikálních podnětů z vnějšího prostředí, jako je například teplota místnosti, osvětlení, vlhkost vzduchu či intenzita hluku. V rámci

kontroly podmínek pracovního prostředí by mělo dojít k zajištění správných podmínek pracovního prostoru včetně větrání či materiálního vybavení;

- **Organizace času včetně odpočinku** – k duševní vyrovnanosti člověka výrazným způsobem přispívá správné hospodaření s časem, tedy vhodné nastavení pravidelného denního rytmu práce a odpočinku. Toto vše následně vede k mnohem lepšímu využití vlastní energie včetně času. Je nutné, aby lidé kladli důraz na pořádky ve věcech a také na tempo, jaké nasadí. To by mělo korespondovat s naší osobností, mělo by být přiměřené. Časový stres patří mezi nejčastěji prožívané stresy vůbec. Kvalitní naplánování našich činností a reálné časové rozvržení jednotlivých dnů může pomoci účinným způsobem takovému druhu stresu předejít;
- **Odpočinek včetně regenerace lidských sil** – velmi důležitým okamžikem je také umění odpočinout si. To znamená, že se člověk soustředí jen a pouze na svůj odpočinek, nic jiného jej nezajímá. Velmi účinná je změna prostředí, ve kterém se jedinec pohybuje a to i aktivní forma odpočinku prostřednictvím pohybové aktivity;
- **Dostatečná pohybová aktivita** – patří mezi důležité prvky autoregulace a to zejména v rámci udržení dobré tělesné a duševní kondice. Díky sportovním aktivitám dochází ke zvyšování nejen tělesné kondice, tyto sportovní aktivity mají velký vliv i na lepší psychickou odolnost jedince a to v oblasti sebevědomí a sebehodnocení. Jsou velmi důležité také v oblasti posilování sociálního vztahu včetně vazeb;
- **Správné způsoby dýchání** – způsoby našeho dýchání jsou ve větším množství případů měněny díky citovým hnutím. V krizových situacích mohou dostatečným způsobem pomoci například různé druhy dechových cvičení;
- **Relaxační cvičení a autorelaxační cvičení.**

3.2 Psychohygiena

Psychohygiena je mladou vědou, která se začala postupným způsobem jako samostatná věda vyvíjet v poslední čtvrtině minulého století, na počátku osmdesátých let. Předtím se objevovala jako součást věd jiných, a to již v průběhu

18. a 19. století. Je možné konstatovat, že se jedná o disciplínu, která je na pomezí psychologické, sociální a lékařské vědy. Pokud se konkrétně zaměříme na psychologii, tak psychohygienu souvisí především s obecnou psychologií. Ta pro ni představuje zdroj podstatných informací, ale také poznání o lidské osobnosti. Psychohygienu zejména klade důraz na sebevýchovu.

Jako věda se psychohygienu orientuje zejména na oblast prevence, tedy na možnost předcházení problémů se zaměřením na duševní zdraví a rovnováhu. Zaměřuje se taktéž na podporu a upevnění psychického zdraví konkrétních jedinců. Je možné říci, že jde o disciplínu uplatňující soubory pravidel a strategií sloužící pro udržení, prohloubení, ale také znovuzískání duševního zdraví. Psychohygienu nastiňuje cestu, jakým způsobem lze upravit životní styl včetně podmínek a to tak, aby bylo možné zabránit různým nepříznivým vlivům, ale taktéž, aby došlo k co největšímu uplatnění takových vlivů, které posilují lidskou duševní kondici s duševní rovnováhou. Psychohygienu by měla jedince naučit jak nejenom předejít psychickým obtížím, ale také, pokud tyto potíže již nastaly, tak takového jedince naučit, jakým způsobem je co nejlépe zvládnout (Starý, 2008, s. 82).

Psychohygienu bývá rozdělována do dvou základních částí, a to na tělesnou a duševní, a to z toho důvodu, že skutečnosti, které se odehrávají v našem těle, mají vliv na naši psychiku a opačně. Jedincovo prožívání se promítne do jeho těla. Je důležité, aby se lidé naučili své tělo poslouchat a zejména se o něj, ale také o svou duši, rovnoměrným způsobem starat. Velký vliv na tyto věci mají již výše zmíněné, důležité faktory, jako je spánek, vyvážená strava, odpočinek, seberealizace, vyrovnaný vztah s lidmi, otužování, apod. (Bedrnová, 1999, s. 26).

Hlavní cíl psychohygieny by měl spočívat především ve snaze dosáhnout rovnováhy mezi pracovními činnostmi a soukromým životem, zajistit rozvoj profesionální identity, vybudovat realistické sebevědomí, zachovat zájem o práci. Velmi důležité je, aby se jedinec naučil pracovat a hospodařit se svým vlastním časem včetně svých vlastních sil, ať už jde o síly fyzické nebo psychické.

Přínos psychohygieny je možné spatřovat v následujících bodech (Bedrnová, 1999, s. 29):

- prevence nemocí psychického a somatického charakteru;
- velmi dobrá pracovní výkonnost – pokud je člověk psychicky vyrovnaný, velmi dobře se soustředí na svou práci a tudíž může odvést dobré pracovní výkony;
- dobré sociální vztahy – jedinec, který je psychicky vyrovnaný, dokáže pozitivně působit na své okolí;
- subjektivní spokojenost – pokud je člověk psychicky vyrovnaný, lépe dokáže odolat citovému vypětí.

Psychohygienu pedagogického pracovníka

Pedagogika v současné době využívá nejčastěji tak zvanou dvousměrnou komunikaci neboli dialog. Pedagog již v současnosti není sám proti svým žákům, ale stále častěji se jim staví po jejich boku a společně objevují cestu, jak dosáhnout stanovených cílů. Vševědoucí učitel neboli nositel informací, který se objevoval ve školách v dobách nedávno minulých, je již nahrazen flexibilním pedagogickým pracovníkem, schopným průvodcem svých žáků v rámci cesty osvojování si potřebných dovedností, ale také znalostí. Jdou společně cestou za sebepoznáním. Jestliže chce ale učitel provázet, musí zejména on sám znát danou cestu (Míček, Zeman, 1992, s. 102).

Hlavní úloha psychohygieny v práci pedagogického pracovníka spočívá ve zvládnutí nadměrného množství stresu a nutnosti vyvarovat se psychickým problémům, které mohou pedagogického pracovníka potkat. Pedagog, který se dostane do fáze psychického napětí, dostatečným způsobem nemůže věnovat pozornost, jenž je potřebná pro jednotlivé a rozdílné potřeby jeho žáků, tudíž nemůže dojít k dostatečnému naplnění inkusivní snahy.

Proto je velmi potřebné, aby si pedagog dokázal zachovat nejen svůj přirozený, ale také osobnostní nadhled včetně profesionálního odstupu od problémů. Je nutné, aby nebral neúspěch svého žáka či žáků za svůj vlastní neúspěch a dokázal se vyhnout přenosu problémů z pracovního života do svého osobního života. Každý z pedagogů by měl mít základní seberegulační dovednosti. Toho lze docílit využitím ověřených, jednoduchých technik v psychohygieně, které jsou například využívány u manažerů, kteří se pohybují v rámci top managementu firmy (Míček, Zeman, 1992, s. 102).

Tím, že bude pedagog dodržovat základní a obecné zásady duševní hygieny, je to pro něj jakási záruka, že bude zachováno jeho psychické zdraví. Součástí těchto zmíněných zásad jsou zejména způsoby pro efektivní komunikaci a asertivního chování včetně metod sebevýchovy, ale také sebepoznání (Frýba, 2012, s. 154).

Efektivní komunikace – aby byla komunikace efektivní je zapotřebí, aby se jedinec naučil komunikovat takovým způsobem, aby pro příjemce informace byla významná takovým způsobem, jak komunikátor sám chce (Frýba, 2012, s. 154).

Asertivní chování – způsoby asertivního chování jsou vyznačovány nejčastěji těmito znaky: vyrovnanost, poklidný projev, jasná formulace potřeb, potlačení empatií a zkrocení hněvu včetně zlosti, správná reakce na pochvalu, kompliment nebo také ocenění. Do asertivních dovedností patří zejména umění říci ne a nemít pocit viny, dokázat požádat o nějakou laskavost, konstruktivním způsobem kritizovat, umět vyjednat kompromis, neoprávněný požadavek dokázat odmítnout, vyjádřit svůj vlastní názor i negativního obsahu, umět obhájit svá práva (Frýba, 2012, s. 154).

Nejdůležitějším cílem duševní hygieny u pedagogického pracovníka je tedy zachovat si svoji duševní rovnováhu. Životní pohoda jedince dokáže zasáhnout do všech oblastí lidského života a od této skutečnosti se posléze odvíjí chování jedinců, v našem případě chování pedagogického pracovníka. Každý z nás by se měl umět naučit takzvaně „vypnout“ a dokázat se odreagovat všedních záležitostí a to i záležitostí pracovního rozsahu. U povolání pedagogického pracovníka je to velmi důležitá záležitost, neboť je v dennodenním kontaktu se svými žáky a pro ně by měl být vždy vzorem. Pedagogický pracovník má obrovský vliv na vytvoření rovnováhy svých žáků v rámci celé své osobnosti.

Žáci nechávají ve škole kus svých životů, a v rámci této doby působí osobnost pedagoga jako významný činitel. Komplexní vyrovnaná osobnost učitele – to znamená jeho trpělivost, empatie, tolerance, sebedůvěra včetně sebekázně, ale také přiměřené vedení – to vše dokáže na žáky působit blahodárným způsobem. Pokud se u pedagoga objeví znaky jako je neklid, netrpělivost, nervozita, vznětlivost, podrážděnost, ale také nízká tolerance, může to mít vliv na prožívání dětí a následně se tyto negativní vlivy mohou projevit i ve vztahu k příslušnému předmětu, který pedagog učí.

V rámci správného vedení vyučovací jednotky je nutné brát v potaz celou řadu různých faktorů, které spolu úzkým způsobem souvisí a díky nim dochází

k ovlivnění zdraví žáků, a to jak z hlediska duševního zdraví, tak i tělesného. Mezi tyto faktory patří především školní zralost, individuální odlišnost mezi jednotlivými žáky, odlišné vzdělávací potřeby, vývojová odchylka u žáka, je nutné respektovat přiměřený výběr učiva, nepřetěžování žáků, přiměřené vysvětlení učební látky včetně vhodného využití didaktických zásad a respektování sociálně psychologického aspektu ve výchově, to znamená se zaměřením na vztahy v kolektivu. Škola společně s rodinou patří mezi nejdůležitější činitele potřebné pro zdravý duševní vývoj žáka a to za podmínek, že budou mít jeden společný cíl a používat stejných výchovných prostředků.

3.3 Strategie psychohygieny

V rámci psychohygieny hraje nepostradatelnou roli dodržování zásad duševní hygieny jako jsou sebevýchova, sebepoznání, zdokonalení sebe sama. Učitel by měl vždy znát své možnosti, mít naladěno pozitivní myšlení, umět efektivním způsobem komunikovat, udržet dobré a čisté mezilidské vztahy nejenom mezi sebou a žáky, ale také mezi pedagogickými pracovníky, zaměřovat se na procvičování sebekontroly včetně sebeovládání. Důležitou složkou je uplatnění předem vytyčeného zdravotního stylu včetně dodržení vhodného druhu životosprávy, umět pravidelně střídat práci a odpočinek a zajistit tak dostatečnou regeneraci pro celý organismus.

Jak již název kapitoly napovídá, je několik druhů strategií v rámci psychohygieny, které budou v následující části této práce rozebrány (Frýba, 2012, s. 162 – 166):

- **Utlumení shonu** – přesměrování naší pozornosti do oblasti jiné problematiky pro potlačení emocí. Někdy postačí i drobné odbočení od problematiky a člověk je opět schopný aktivace, například jít si popovídat za kolegou do jiné kanceláře, protáhnout se, projít se, apod.;
- **Účelné plánování** – pedagog často v rámci výkonu své profese naráží ve škole na problémy časového rozsahu, časový tlak, a není schopen mít dostatek času pro sebe a pro svůj odpočinek s relaxací. Je velmi důležité, aby se dostatečným způsobem věnoval podrobnému plánování aktivit.

Do svého plánu by měl zcela určitě zařadit přípravu aktivit, které budou uplatněné přímo ve vyučovacím procesu, ale také rozvržení všech činností, které jej s určitostí čekají v rámci jeho volných vyučovacích hodin a také po skončení výuky. Učitelé, kteří jsou maximálním způsobem vytížení, by měli vzít v potaz, jaké činnosti jsou pro ně nutné a které by mohli naopak vynechat, co lze udělat ještě ve škole a neodnášet si to domů;

- **Rozložení problému** – v momentě, kdy realita dojde do situace, že se začíná řešit složitější problém či se vyskytne krizová situace, je důležité, aby si pedagog vytyčil postupné kroky, které jej povedou k vyřešení situace neboli ke stanovenému cíli. Do svého plánu by měl zavést i skutečnost, které kroky a ve který okamžik bude nutné podniknout;
- **Sdílení problému** – jestliže má příslušná škola, ve které učitel pracuje, možnost zavést pravidelné supervize, které jsou vedené prostřednictvím externího odborníka, popřípadě pravidelné kazuistické semináře nebo také diskuzní skupiny, kde by mohli pedagogové sdílet veškeré své zkušenosti ať již pozitivního nebo negativního charakteru, jsou tyto uvedené záležitosti pro každého z pedagogických pracovníků velkým přínosem;
- **Kvalitní příprava na výuku** – každý z pedagogů by si měl stanovit postupné kroky, to znamená, že by měl mít při ruce metodiky, hry, vzdělávací strategie;
- **Ukončení práce** – vytvoření určitých rituálů, které povedou k ukončení rozdělané práce a umožní odchod domů;
- **Zvyšování kvalifikace** – požadavky na výkon pedagogického pracovníka, respektive pedagoga se neustálým způsobem mění, dalo by se říci, že spíše zvyšují, a proto by se mohlo stát, že se učitel pod dojmem, že nemá dostatečnou kvalifikaci, dostane do určité fáze stresu. Aby se tomuto předešlo, je dobré, aby se účastnil různých školení, seminářů, kurzů, které mu pomohou nejen v získání nových zkušeností, poznatků, ale také vědomostí, také dochází ke zvýšení jeho sebevědomí včetně jistoty, má možnost poznat nové kolegy z jiných škol, vzájemně mohou probrat společnou problematiku, najít řešení, apod.;
- **Ve volném čase se vyvarovat stresovým situacím** – svůj volný čas by neměl zatěžovat nepříjemnými, pracovními situacemi, měl by si ho zorganizovat takovým způsobem, aby si odpočinul;

- **Vše má svůj čas** – pokud se ve volném čase objeví nějaká myšlenka, která je kvalitní a týká se pracovních činností, je dobré si ji zaznamenat a realizovat jí až v rámci svých pracovních povinností;
- **Snížit své nároky na úspěch** – touhy po určité dokonalosti posilují výrazným způsobem psychické napětí a dochází k oddálení přijetí vlastní lidské nedokonalosti.

4 STRES A STRESOVÉ FAKTORY

4.1 Stresové faktory

V rámci vykonání jakéhokoliv povolání se vždy objeví určité množství stresových situací nebo stresorů, které jsou specifickým způsobem spojené jen s určitou profesí včetně konkrétního místa a prostředí, kde dotyčný jedinec svou práci vykonává. Je několik faktorů, které dávají jedinci určitý pocit spokojenosti v rámci pracovního prostředí anebo tyto faktory mohou být stresovým zdrojem. Hlavními negativními stresovými faktory způsobujícími stres jsou: (Sekera, 2018):

- **Nízké společenské, ale i finanční ohodnocení práce** – obrovským zdrojem vznikajících stresových situací může být nedostatečné společenské postavení. Někteří jedinci se dostávají do stresu z toho důvodu, že mají pocit, že ostatní k nim nemají takový respekt, jaký by si představovali a to většinou z toho důvodu, že práce, kterou vykonávají, je málo zaplácena. Stres se objevuje především u pracovníků, kteří se přesunuli z pracovních pozic z vyššího stupně na společenském žebříčku do nižší kategorie;
- **Pracovní zátěž** – dostatečná míra v oblasti pracovní zátěže má ohromný vliv a to nejen na zdraví jedince, ale také na jeho spokojenost. Kromě toho se podílí na efektivitě pracovníka včetně jeho produktivity. V rámci objektivitě by se mělo přihlížet především k individuálním možnostem daného jedince, a to zejména proto, aby nedošlo k vyčerpání člověka, nedostavila se frustrace, nevznikala v člověku úzkost, ale také bezmocnost. Tak, jak může jedinec trpět stresovými situacemi z důvodu, že je na něj naložena velká tíha odpovědnosti včetně obrovského množství práce, může se do stresových situací člověk dostat i z opačného důvodu, tedy z malého pracovního vytížení. Pro lidský organismus je obrovským stresorem nuda, ale více dokáže jedince frustrovat pocity méněcennosti;
- **Zodpovědnost** – existují jedinci, u kterých stres vzniká z důvodu příliš velké odpovědnosti. Určitá míra odpovědnosti je důležitá. Není podstatné, co se děje, ale záleží na skutečnosti, jaký postoj ke konkrétní situaci příslušný jedinec zaujme a také, jak na ni dokáže reagovat. Touto skutečností dochází

k vysvětlení, z jakého důvodu se někteří jedinci ve funkci zhroutí a druzí na stejné pozici zůstanou ničím nedotčeni;

- **Fyzikální faktor** – tyto typy faktorů mohou způsobovat v rámci pracovního prostředí stresové situace, v některých momentech nad těmito faktory není možná kontrola. Jsou to teplota, hluk, vlhkost vzduchu, znečištěné ovzduší, sluneční záření, vibrace nebo také chemikálie. Jelikož je tolerance záležitostí individuální, je třeba mít na paměti, že je nutné, brát ohledy jeden na druhého.

Mezi nejčastější negativní faktory v rámci pomáhajících profesí, tedy i v rámci pedagogické profese, patří stres. Abychom mohli tomuto negativnímu faktoru odolávat, popřípadě úplně odolat, je nutné vědět, co nás do těchto stresových situací přivedlo, musíme znát, co je možné za stres považovat, především jakým způsobem se projeví a to nejdůležitější, jak mu může jedinec co nejlépe čelit.

Učitelská profese svou náročností celkem jednoduše umí vytvořit velkou zátěž na psychiku daného jedince. V současné době, kdy čím dál více nastupují nároky na kompetenční modely výuky včetně její přípravy a osobnostního nasazení, které je potřebné pro realizaci, může díky těmto uvedeným nárokům docházet k výskytu chronické únavy s možností krátkodobého emočního vyhoření. Tyto situace vedou ke vzniku dalších možných stresových situací. Tyto situace mohou vyvrcholit banálními situacemi například v nezvladatelné třídě. V učitelské profesi byl zvýšený výskyt psychické pracovní zátěže opakovaně prokázán prostřednictvím celé řady výzkumných projektů.

Pracovní psychická zátěž – na člověku se projevuje zejména prostřednictvím snížené pozornosti a díky zvýšenému výskytu pocitu odpovědnosti, odráží se také v rámci motivace k zaměstnání, objevuje se i ve vztazích na pracovišti mezi zaměstnanci, v jednání s lidmi, v rizicích pracovního i zdravotního charakteru, ve velké únavě, napětí, dochází k velkému poklesu pracovní výkonnosti (Bedrnová, a kol., 1999, s. 88).

Pracovní přetížení – přichází především v momentech časového tlaku – termínovaná práce, když jsou realizovány rychlé změny v rámci vzdělávacích projektů, jestliže se jedinci nahromadí najednou větší množství pracovních úkolů a díky tomu se dostává například do časové tísně, zaměstnanec má díky pracovnímu

vytížení krátké nebo vůbec žádné přestávky, je zatěžován zbytečnou administrativou (Bedrnová, a kol., 1999, s. 88).

Dalšími faktory, které přispívají ke vzniku stresu na pracovišti, patří (Bedrnová, a kol., 1999, s. 89 – 90):

- **Perfekcionismus** – projevuje se zvýšenou sebekritikou, stálým tlakem na podání co nejlepšího pracovního výkonu, jedinec má neustálý pocit, že v rámci svého vysokého pracovního nasazení i tak podal nedostatečný výkon, má neustálou snahu být ve všem nejlepší;
- **Kontrola** – jedinec neustále kontroluje sám sebe, není dostatečně schopný delegovat pracovní úkoly na jiné, má strach, že v momentě, kdy ztratí vlastní sebekontrolu, bude působit jako slaboch;
- **Sociální opory** – tento jedinec je až dramatickým způsobem závislý na názorech druhého, péči zaměřuje více na jiné, než aby pečoval sám o sebe, dochází k potlačení vlastních názorů i s negativními myšlenkami a má neustálou snahu zalíbit se druhému;
- **Kompetentnost** – jedinec tohoto typu se neustále srovnává s ostatními, má nedůvěru ve svůj vlastní úsudek, chybí mu selský rozum a cítí se velmi nepříjemně, pokud je chválen.

4.2 Stres

Stres je záležitostí, kdy jde o stavy psychického zatížení lidského jedince v rámci uspokojení jeho potřeb při dosahování stanovených záměrů, ale také cílů. Velmi často je stres označován taktéž jako obecný druh adaptačního syndromu. Tento jev se objevuje ve chvíli, kdy intenzita zátěže je vyšší než možnosti člověka zvládat konkrétní situace. Stres může také být nadlimitní zátěží či jinak řečeno nadbytkem podnětů, popřípadě jejich nedostatkem. Označuje se takto vnitřní stav jedince, který je něčím ohrožován či nějaké ohrožení bezprostředně očekává (Starý, 2008, s. 87).

Prostřednictvím stresu reaguje organismus na jakékoliv procesy interního a externího charakteru, které bývají takových hodnot, až dochází k přetěžování fyziologických kapacit lidského organismu. Příznaky začínajícího stresu se vyskytují v několika různých úrovních. V rámci psychické úrovně jde ve většině případů

o postupné snižování koncentrace v oblasti pozornosti či poruch vnímání. V emocionálních záležitostech se projevují zejména oblasti přecitlivělosti, postupné snižování sebedůvěry daného jedince a pocitu napětí. Fyzickými projevy jsou únava, porucha spánku či zažívací potíže. Jedinec trpí častými nemocemi a jeho zdravotní stav v takovýchto momentech není dobrý.

Lidský organismus je perfektní, jeho mechanismus je nejen přesný, ale také citlivý, a proto nám podává informace o skutečnostech, které se dějí uvnitř našeho těla. Člověk dostává stále dokola intenzivní signály, co se odehrává uvnitř těla, zejména v situaci, kdy se dostává do stresujících momentů, anebo se do nich začíná dostávat. Nejsou to podněty v momentu emocionálních příznaků stresu, jako je forma agresivity, vzteku, podrážděnosti, apod., ani nejde o poruchy, které stresem právě vznikají, například přejídání, nespavost, a tak dále. Jde o fyzický příznak, který je našemu tělu předložen, tím je například neustálá bolest hlavy, svalstva, výraz ve tváři, špatné držení těla, dýchání, apod. (Starý, 2008, s. 89)

Původ stresu a jeho příčiny

Většina lidí, které stavy stresu či napětí někdy postihly, nemá ve svých silách najít pravý a přesně specifikovatelný důvod, proč se do této situace dostala, co je příčinou jejich úzkostných stavů. Stres je ve většině případů reakcí na něco, co se jedinci odehrává v hlavě a jeho myšlenkách. Nebývá to záležitostí tělesné schránky příslušného člověka. Velmi často vychází ze situací či konfliktů, které jedinec prožil či prožívá, aniž by si vůbec tuto skutečnost uvědomoval. Příčina stresových situací bývá označována jako vnitřní konflikt daného člověka. Má nejčastěji podobu touhy po sblížení či po samotě, touhy po nezávislosti či mít potřebu být na někom závislý, soutěživost versus snaha o spolupráci, touha být impulsivního charakteru vs. společenská konvence.

Základním a rozhodujícím činitelem, který způsobuje vznik emocionálních stavů, neboli stresu bývají kompletně vztahy a vazby příslušného jedince. Stres si způsobujeme jen my sami. Rodí se v každém z nás, uvnitř těla a je komplexním výsledkem našich zlovyků a návyků. V momentě, kdy dojde k situaci, že stav, který se odehrává, není totožný s představou jedince, reakce, která následně vznikne, je označována právě jako stres. Čím je stres objemnější, tím je představa člověka více

rozporuplná. Napětí a stres se objevuje ve chvíli, kdy jsou naše představy včetně postojů v příkrém rozporu s reálnou situací (Wilson, 2011, s. 126)

4.2.1 Druhy stresů

Existuje několik druhů stresů jako je eustres, distres, hypostres a hyperstres. Stresů je ještě mnohem více, v rámci této diplomové práce se budeme věnovat pouze výše uvedeným.

- Eustres – je to pozitivní typ stresu doprovázející v našich životech vzrušující událost, v malém množství by neměl chybět v životě každého z nás. Je to typ stresu, kdy má člověk radost z efektivní práce, z toho, že dosáhl svého stanoveného cíle;
- Distres – je opakem eustresu, je to negativní forma stresu. Distresem jsou označeny veškeré nejnepříjemnější typy stresových situací, jde o stres představující veškeré neuvolněné typy frustrací, vzteku, úzkosti a obavy, bývá doprovázen pocitem nudy, únavy, beznaděje;
- Hypostres – je to druh stresu, který se dá ještě v menší míře zvládnout, ale v momentě, kdy má na člověka dlouhodobé působení, tak se postupem může změnit v Distres;
- Hyperstres – typ stresu, který přesahuje hranice adaptability neboli přizpůsobivosti jedince na prostředí.

Poslední dva jmenované druhy stresu jsou novými, moderními typy stresů. Stres je součástí všech lidských životů, pro dotyčného může být škodlivým až v momentě, kdy překročí individuální hranici, kdy se z normálního stresu stává distres. Lidé, v jejichž životech stres totálně chybí, nedokázali úplně využít všech svých sil a tím pádem nemohou dosahovat a ani nedosahují vrcholného výkonu. Pod pojmem stres je možné představit si veškeré změny vznikající v rámci regulačních mechanismů a činností a to jako reakce na působení stresorů, které se objevují v rámci řešení stresové situace (Bártová, 2011, s. 33).

Stresory – jsou podnětem událostí nebo činitelem, který vyvolává zátěžovou situaci včetně psychosomatických stresových reakcí pedagogických pracovníků. To,

jak jedinec vnímá jednotlivé stresory včetně míry jejich působení a jakým způsobem dokáže reagovat na ohrožení těmito činiteli, je individuální záležitostí každého z nás.

Stresové situace – v těchto chvílích organismus psychickým a tělesným způsobem reaguje na stresor například negativní myšlenkou, bušením srdce, pocením se, zvýšenou hladinou kortizolu, apod. O stresových situacích je možné hovořit v momentě, kdy míra intenzity stresových situací je vyšších hodnot, než naše schopnost nebo též možnost zvládat tyto situace, jinak řečeno zvládat nadlimitní zátěže. Tato nadlimitní zátěž je důvodem ke zvýšení vnitřního napětí jedince a také ke kritickému narušení rovnováhy organismu daného jedince (Bártová, 2011, s. 34).

Znaky stresových situací

- jde o situace, které jsou z pohledu jedince neovlivnitelné;
 - jedinec není schopen se v určité situaci vyznat, z důvodu nečitelnosti, nepřehlednosti a nestrukturovanosti;
 - jedinec má sice jasnou představu o skutečnosti, za jaké okolnosti by byla daná situace řešitelná, ale nemá prostředky pro to, aby ji řešil – tudíž se hovoří o nezvládnutelnosti;
 - na člověka jsou kladeny nároky, které přesahují jeho schopnosti;
 - objevuje se neřešitelný konflikt včetně nutnosti změnit zavedené návyky.
- (Bártová, 2011, s. 35)

4.2.2 Stresy v pedagogické činnosti

Stres se v sociální oblasti a sociálních vědách stává frekventovaným tématem v okamžiku, kdy světlo světa spatřila průkopnická publikace H. Selyeho vydaná pod názvem *The Stress of Life* v polovině šedesátých let minulého století. Zaměřovala se na problematiku psychologického aspektu. V 60. letech docházelo ke zkoumání pedagogických profesí a to zejména v souvislosti s tématem úzkosti či pracovní spokojenosti. Postupem doby se začalo čím dál více hovořit také o stresech, které se objevují v pedagogických oblastech. Od 70. let minulého století se postupně usazuje termín stres učitelů – *teacher stress*. V 80. letech se počet publikací, které se zaměřují na stres v pedagogické profesi, rapidně zvyšuje

a v devadesátých letech je toto téma již frekventovanou záležitostí, která je nepřehlédnutelná.

V rámci počátečních výzkumů byla oblast stresu u pedagogů chápána poměrně vágním způsobem, pouze jako určitá zkušenost pedagogů s nepříjemným zážitkem, souvisejícím s negativní emoci jako je například hněv, pocity úzkosti, frustrace, apod. Záležitosti, které vyplynuly z pracovní činnosti pedagogické profese. V pozdější době došlo k vypracování několika různých specifických modelů, které se zabývaly problematikou stresu u pedagogických pracovníků. Mezi první a úspěšný model patří model autorů Kyciacou a Sutcliffe z konce 80. let, konkrétně v roce 1978. V rámci tohoto modelu byl stres pedagoga koncipován jako jeho konkrétní a jasná negativní zkušenost, která byla vytvořena dle jeho percepce, že pracovní situace ohrožují pohodu včetně jeho sebepojetí. Stres významným způsobem ovlivňuje práci pedagogických pracovníků, může docházet ke snižování jejich pracovních výkonů včetně motivace, dochází ke zhoršování vztahů mezi žákem a pedagogem, ale také mezi pedagogickými pracovníky vzájemně. Není možné, aby stresové situace u pedagogických pracovníků byly zlehčovány, naopak, je nutné se jim dostatečným způsobem věnovat a zajistit snahu vedoucí k nápravě. On totiž stres a frustrace vyplývající z pracovních činností jsou totiž u českých pedagogických pracovníků velmi častým jevem (Bártová, 2011, s. 51).

Zdroje pedagogického stresu

Všichni pedagogičtí pracovníci se dennodenně setkávají s mnoha případy, kdy dochází k problémovým situacím. Musí se zabývat záležitostmi ohledně organizace vyučovacího procesu, nekázně žáků, musí řešit vztahy s vedením příslušné školy, se svými kolegy či zákonnými zástupci žáků. Právě posledně zmíněné jednání s rodiči může být také zdrojem konfliktu. Mezi další zátěže může patřit nadměrná administrativa, povinnost účastnit se dlouhých porad či různých školení. Stresorem též bývá poměrně často nevhodná organizace práce ve škole, nevyjasněné kompetence, nedostatečná finanční odměna, finanční ohodnocení celkové práce pedagogického pracovníka včetně i morálního hodnocení. Stejně tak nebývá pedagog ušetřen negativních záležitostí ani v rámci svého osobního, rodinného, ale též i společenského života (Bártová, 2009).

Zdroje stresů u pedagogických pracovníků se objevují u následujících základních interakčních oblastí:

- pedagogický pracovník a učivo – může se jednat o příliš náročnou problematiku probíraného učiva;
- pedagogický pracovník a žáci – u některých žáků se objevují záporné až negativní vztahy ke škole;
- pedagog a pedagogický sbor – v některých momentech může pedagogickému pracovníkovi chybět podpora ze strany kolegyň a kolegů;
- pedagogický pracovník a škola – nadměrná administrativa, nízké mzdové ohodnocení;
- pedagog versus zákonní zástupci žáků – může se v některých případech jednat o nedostatek respektu ze strany zákonných zástupců včetně korektnosti;
- pedagog a vnější instituce.

Nejčastěji objevující se stresory

- chybějící společenské ocenění – chybějící prestiž povolání pedagogického pracovníka;
- nedostačující finanční ohodnocení;
- nadměrná a neustále se zvyšující administrativa;
- nedostatečný časový prostor pro vlastní relaxaci a odpočinek;
- pracovní přetížení pedagogických pracovníků;
- práce ve třídách, kde je velmi rozdílná úroveň žáků;
- nedostatečná spolupráce se zákonnými zástupci žáků;
- nízká úroveň postojů žáků k práci ve škole;
- nedostatečný prostor pro přípravu žáků na výuku včetně využití pomůcek i potřeb pro vyučovací jednotku;
- nedobré chování žáků ve třídách i v hodinách;
- velký počet žáků ve třídách, nižší úroveň pedagogické činnosti (špatně se učí ve třídách s velkým počtem žáků);
- jde o práci, která je spojená se shonem;
- velký počet žáků se nepřipravuje na výuku, nenosí do školy potřebné pomůcky;

- nemožnost motivovat žáky, nemají zájem o výuku;
- nedostatečný prostor pro skupinovou práci se žáky;
- špatné vztahy s vedením školy, nedobré vztahy mezi kolegy na pracovišti;
- problémoví rodiče a žáci. (Čáp a Mareš, 2007, s. 354 – 355)

4.2.3 Psychotraumatizace pedagogického pracovníka

Psychotraumatizace jako taková je dělitelná do několika skupin. Nejčastějším dělením je na primární a sekundární, dále se dá ještě dělit na individuální a skupinovou psychickou traumatizaci, která je pro oblast škol hodně typickou.

Primární psychotraumatizace

Primární psychotraumatizace bývá považována za situaci, ve které je pedagog sám osobně obětí šikany nebo tělesných trestů včetně ponižování. Díky těmto situacím zažívá emoční nepohody – strach, úzkost, děs, ponížení, bezmoc, averze, ironie, posměch, mocenská manipulace, nespravedlnost, ztrapnění, apod.

Existuje několik druhů traumatizace. Primární bývá prožívána tím nejintenzivnějším způsobem. Výsledek jejího působení je v intenzivní poškozování duševní a emoční pohody. Velmi intenzivního charakteru je v těchto případech reakce hormonálního a nervového typu, současně je také velmi vyčerpávající. Stres může skončit stavem celkového vyčerpání daného jedince. Dlouhodobé a chronické primární psychotraumatizace mohou lidský organismus vyčerpat takovým způsobem, že se objevuje až tak zvaný syndrom vyhoření, známý především z pedagogické činnosti (Bártová, 2011, s. 74).

Jak již bylo uvedeno v úvodu této diplomové práce, syndrom vyhoření neboli „burnout efekt“ je výsledek pracovního stresu chronického charakteru. Je to stav celkového vyčerpání sil – psychických, tělesných a emocionálních. Příčiny můžeme hledat v nadměrných psychických a emocionálních nárocích. Víc není zapotřebí téma syndromu vyhoření rozvádět.

Ať už se jedná o krátkodobou či chronickou primární psychotraumatizaci, ať tak nebo tak, může být způsobena buď úmyslně a to intencionálním nebo neúmyslným způsobem, nebo neúmyslně (Křivohlavý, 1998, s. 8).

Sekundární psychotraumatizace

Za sekundární psychotraumatizace jsou považovány stavy, ve kterých pedagogičtí pracovníci nebývají přímým způsobem vystavováni traumatizačním situacím své osoby, nepatří mezi přímé oběti, ale jsou svědkem přímé traumatizace někoho jiného, kdo jim je blízký, například kolega pedagog. Byli natolik zasaženi jejich traumatizací, což v konečném důsledku mělo nepříznivý vliv na jejich vlastní prožívání a nepohodu. Sekundární psychotraumatizace je jedincem v drtivé většině případů prožívána méně intenzivněji než primární psychická traumatizace (Bártová, 2011, s. 75).

4.2.4 Stresová prevence

Jedna z nejlepších cest, jak překonat stres obecným způsobem, není snaha změnit okolnosti, ale mnohem jednodušší cestou je přehodnocení přístupu k nim. Zbavit se v rámci svého života stresu je celkem snadné. Existují dvě základní možnosti:

- jedinec změní podmínky, které stres zapříčiňují;
- jedinec změní přístup k těmto podmínkám.

V rámci zvládnání stresových situací se nejvíce klade důraz na následující skutečnosti:

- Zvládat stres je dynamickým procesem, nejedná se o jednorázovou záležitost;
- zvládnout stres není automatickou reakcí;
- zvládat stres představuje snahu řídit dění;
- pro zvládnání stresových situací je nutné mít určitou snahu a námahu příslušné osoby.

Obecným způsobem je možné uplatňovat dvě hlavní strategie, které jsou potřebné pro zvládnutí stresových situací. Strategii, která je zaměřená na řešení problému nebo strategii zaměřenou na to, že se jedinec vyrovná se stresem prostřednictvím emocionálního stavu. Lidé, kteří se v odborné sféře zabývají stresovými situacemi, definovali základní body, které jsou účinné jako obrana proti zátěži jako takové:

- Každý z jedinců by měl mít stanoven vlastní žebříček hodnot;
- nutně zvládat vedení konstruktivního vnitřního monologu;
- popřemýšlet nad tím, do jaké míry na nás leží odpovědnost za situaci, do které se dostaneme;
- chápat vztah těla a psychiky;
- najít vlastní míru rovnováhy a zejména se snažit si ji udržet.

Psychická odolnost

Aby člověk mohl být vůči stresu psychicky odolný, musí mít určitou míru tolerance vůči stresu. Každý z nás ji má jinou, u někoho se projevuje vrozenými vlastnostmi, nebo jinak řečeno temperamentem, u někoho zase pro změnu získanými vlastnostmi – charakter a inteligence. Komplexně se tolerance vůči stresovým situacím projevuje určitou mírou spokojenosti u každého z jedinců v jeho práci i osobním životě. Pro úspěšné vykonávání pedagogické profese je důležitý předpoklad existence i jiných účinných strategií než je psychická odolnost. K nejčastějším patří znalost způsobů pro předcházení stresových situací. Pedagog by měl mít k dispozici několik různých metod včetně postupů pro překonání případné krize či nepředvídatelné a nevíтанé události. Pedagogičtí pracovníci by měli umět předcházet stresovým situacím a současně s tím posilovat svou odolnost psychiky včetně profesní zdatnosti. K těmto bodům pedagog nejčastěji přispěje, pokud (Bártová, 2011, s. 85):

- je asertivní a má dostatek zdravého sebevědomí;
- je pyšný na to, že vykonává profesi pedagoga a dokáže ji vyargumentovat jako společensky důležitou profesi;
- pedagogové mají vzájemnou podporu v pedagogickém sboru;
- má učitel dobré zázemí doma, ve svém partnerovi nebo rodině jako takové;
- dokáže pedagogický pracovník realizovat své zájmy včetně koníčků v rámci svého osobního života, dokáže se oprostít od pracovního světa;
- se zúčastní podpůrného antistresového programu;
- realizuje se v programech dalšího vzdělávání pedagogických pracovníků pro zvýšení své dosavadní dosažené kvalifikace.

Nejdůležitější kroky proti stresu

- **Snížit vysoko nastavené ideály** – nemít na sebe, ani na své okolí velmi vysoké nároky, je důležitější brát v potaz skutečnost, že jsme tvorové, kteří chybují, a nejsme dokonalí;
- **Nepropadnout nepříjemnému syndromu pomocník** – není možné, abychom byli zodpovědní za všechno a za všechny – tomuto bychom se měli vyhnout;
- **Naučit se říkat NE** – je důležité, aby se jedinec nenechal nesmyslným způsobem přetěžovat;
- **Stanovení priorit** – je důležité, abychom se soustředili pouze a jen na důležité a podstatné věci;
- **Dobře sestavený časový plán** – pokud máme rovnoměrným způsobem rozdělenou práci včetně racionálního zacházení se svým časem, pak jsme na nejlepší cestě vše a bez problémů zvládat, nedojde k situacím, kdy budeme nuceni odkládat naši práci včetně úkolů;
- **Přestávky v práci** – v rámci pracovní doby a mezi vykonávanými činnostmi je dobré vždy vložit nějakou krátkou přestávku, která poslouží k doplnění naší energie, a můžeme načerpat nové síly;
- **Vyjadřovat navenek své pocity;**
- **Mít emocionální podporu** – to znamená, mít někoho k sobě, kamaráda, přítele, který nás vyslechne a vždy pro nás „ztratí“ nějaký ten čas;
- **Vyhledání věcné podpory** – mít možnost poradit se svými kolegy v zaměstnání, mít od nich podporu;
- **Vyvarovat se negativnímu myšlení** – nebýt neustále v sebelítosti, je důležité, aby člověk uměl říct stop a radoval se z příjemných stránek života;
- **Předcházení výukovým problémům** – je důležité, aby byl učitel dobře připraven na vyučovací proces, na jeho začátku žákům jasně sdělil pravidla a svá očekávání. V případě, že někdo nebude dodržovat stanovená pravidla, okamžitě a jasně reagovat. Pro odlehčení vyučovací jednotky může používat osvědčené rituály;
- **V kritickém okamžiku nutně zachovat chladnou hlavu** – duševně se připravit na případné kázeňské konflikty, zůstat co nejvíce klidný

při prvních negativních pocitech, nereagovat ihned impulsivně, jednání žáka kritizovat konstruktivním způsobem;

- **Konstruktivní analýza** – následně je nutné vše detailně zanalyzovat včetně kritických situací, vlastního chování, dát do pléna návrhy řešení, zapojit do situace i ostatní;
- **Doplnění energie** – vykonanou práci vyrovnávat odpočinkem, věnovat se věcem, které jedince naplňují a dodávají mu radost;
- **Vyhledávání výzev** – je nutné, aby pedagog neustále podstupoval další vzdělávání, rozšiřoval si své obzory;
- **Využít nabídnuté pomoci** – v kritické situaci je nutné využít nabídnuté pomoci od svých kolegů;
- **Zdravé žití** – jestliže se objeví varovné signály vydané vlastním tělem, je nezbytné brát je vážně, nikoli na lehkou váhu, mít dostatek spánku i pohybu a zdravou stravu. (Frýba, 2012, s. 184 – 186)

PRAKTICKÁ ČÁST

5 PRŮZKUMNÉ ŠETŘENÍ

Praktická část diplomové práce zahrnuje výsledky provedeného výzkumného šetření, které bylo realizováno formou pedagogického průzkumu, který byl proveden na vybraných základních školách ve Středočeském kraji, konkrétně okrese Praha - východ. Pedagogický průzkum byl zaměřen na náchylnost pedagogických pracovníků vůči stresovým situacím. Průzkum byl cílen zejména na to, jaké jsou nejčastější stresové faktory pedagogického pracovníka a pomocí kterých technik tento stres zvládají. Součástí tohoto pedagogického průzkumu také byla skutečnost, jakým způsobem věnují pedagogičtí pracovníci péči relaxaci včetně duševnímu zdraví.

Cílem provedeného pedagogického průzkumu bylo najít nejčastější stresor v práci pedagogického pracovníka na základní škole. V jaké míře dochází ve škole k jejich přetížení, zda a proč je pro ně jejich práce stresující a zda ještě dokáží mít ze své práce radost.

Cíle pedagogického průzkumu

- Nejčastěji objevující se stresor v práci pedagogického pracovníka základní školy;
- Jakou techniku nejčastěji pedagogičtí pracovníci používají pro odbourání stresu;
- Vztah délky praxe včetně náchylnosti pedagogického pracovníka ke stresovým situacím;
- S jakou intenzitou pečují pedagogičtí pracovníci o své duševní zdraví.

5.1 Použitá výzkumná metoda

Pro zjištění a zmapování problematiky stresu u pedagogických pracovníků byla využita metoda dotazníkového výzkumu. Byla použita především z důvodu časové nenáročnosti včetně respektování vynaloženého úsilí dotazovaných pedagogických respondentů. Ti měli dostatečné množství času promyslet si své odpovědi a možnosti

vrácení se k předchozím otázkám a odpovědím. Z důvodu dodržení ochrany osobních údajů je dotazník pro respondenty anonymní, díky čemuž se docílí větší upřímnosti dotazovaných respondentů včetně pravosti jejich odpovědí.

Byl připraven dotazník, který obsahoval celkem 17 otázek. První 3 otázky byly zaměřeny na osobní záležitosti respondentů to i na délku pedagogické praxe. Ve zbývajících otázkách měli respondenti na výběr z přesně stanovených možností. Otázky jsou zaměřeny zejména na problematiku náchylnosti pedagogického pracovníka ke stresovým situacím. Otázky včetně možností odpovědí byly koncipovány takovým způsobem, aby se dalo říci, že odpovídají stanoveným cílům a také, aby odpovědi byly jasné a dobře vyhodnitelné.

Charakteristika respondentů

Vypracovaný dotazník je určený pro učitele na základních školách, celkem bylo připraveno 78 dotazníků, návratnost činila celkem 70 dotazníků. Pedagogický průzkum byl realizován na základních školách ve Středočeském kraji a to, jak již bylo uvedeno na základních školách. Vzhledem k realitě, že se obecně na školách objevuje více žen než mužů, odpovídalo tomu také zastoupení pohlaví v rámci tohoto dotazníkového průzkumu, kdy odpovědělo více žen než mužů.

5.2 Vyhodnocení pedagogického průzkumu

Jednotlivé otázky včetně jejich vyhodnocení jsou zpracovány v tabulkové a grafické podobě pro lepší orientaci a přehlednost.

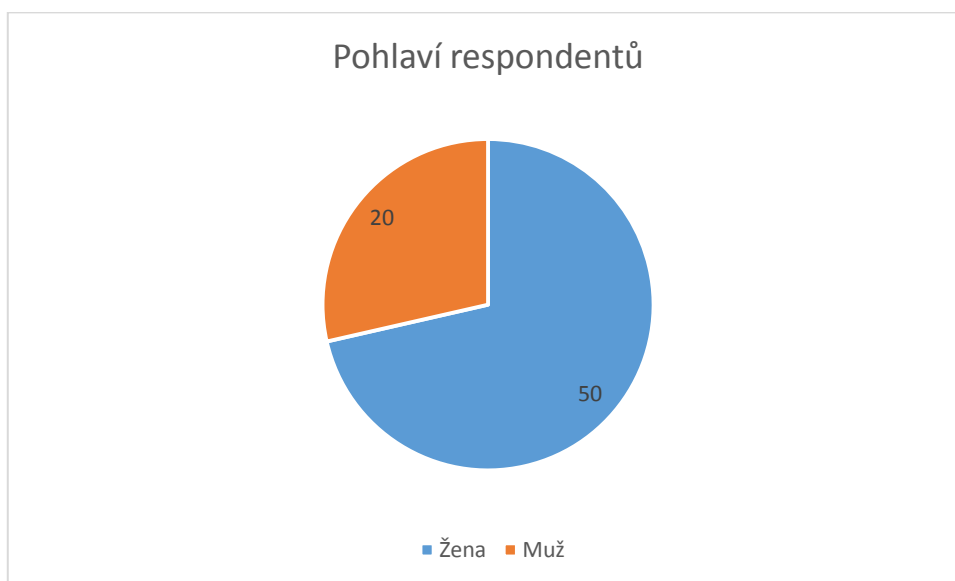
Otázka č. 1: Jaké je Vaše pohlaví?

Tabulka 1 – Pohlaví respondentů

Pohlaví	Celkový počet – absolutní hodnota	Procentní vyjádření – % relativní hodnota
Žena	50	71 %
Muž	20	29 %

Zdroj: Autor práce, 2018 (vlastní šetření)

Graf 1 – Pohlaví respondentů



Zdroj: *Autor práce, 2018 (vlastní šetření)*

Jak již bylo uvedeno výše v textu této diplomové práce, v českém školství se dle statistik pohybuje více žen nežli mužů a takto tomu je i v tomto pedagogickém průzkumu, kdy se tohoto průzkumu zúčastnilo ze 70 dotázaných respondentů bezmála tři čtvrtiny ženského pohlaví, zbytek je pohlaví mužské.

Otázka č. 2: Jaký je váš věk?

Tabulka 2 – Věkové rozpětí respondentů

Věkové rozpětí respondentů	Celkový počet – absolutní hodnota	Procentní vyjádření – % relativní hodnota
25 – 35	8	12 %
36 – 45	25	35 %
46 – 55	26	37 %
56 a více let	11	16 %

Zdroj: *Autor práce, 2018 (vlastní šetření)*

Graf 2 – Věkové rozpětí respondentů



Zdroj: *Autor práce, 2018 (vlastní šetření)*

Výsledky druhé otázky bychom mohli rozdělit do dvou skupin, které jsou vzájemně vyrovnané. Tou první je skupina, která má menší zastoupení ve věkovém rozpětí a patří sem bohužel věkové rozpětí mezi 25 až 35 roky, tedy věkově ti nejmladší, kteří jsou zastoupeni osmi respondenty a ta nejstarší skupina věkového rozpětí, tedy 56 let a více, která má zastoupení jedenácti respondenty. Druhou skupinu tvoří zaměstnanci středního věku, kdy jsou si obě vzájemně vyrovnané, rozdíl mezi nimi činí pouze jednoho respondenta. Ve věkovém rozpětí 36 – 45 let je dvacet pět respondentů a v rozpětí 46 – 55 let je dvacet šest respondentů. Z vyhodnocených výsledků jednoznačně vyplývá, že respondenty jsou pedagogové produktivního věku.

Bohužel vyhodnocení této otázky potvrdilo dnešní trend českého školství, že zde je velmi málo mladých učitelů, a že jich stále ubývá. Jeden ze závažných problémů současné doby je skutečnost, že i přes navýšení mzdových prostředků jich je ve školství stále nedostatek, nejsou nastavená jasná pravidla, není kariérní řád, který už byl před schválením včetně platového postupu, který by byl založen na odváděné práci včetně dalšího vzdělávání.

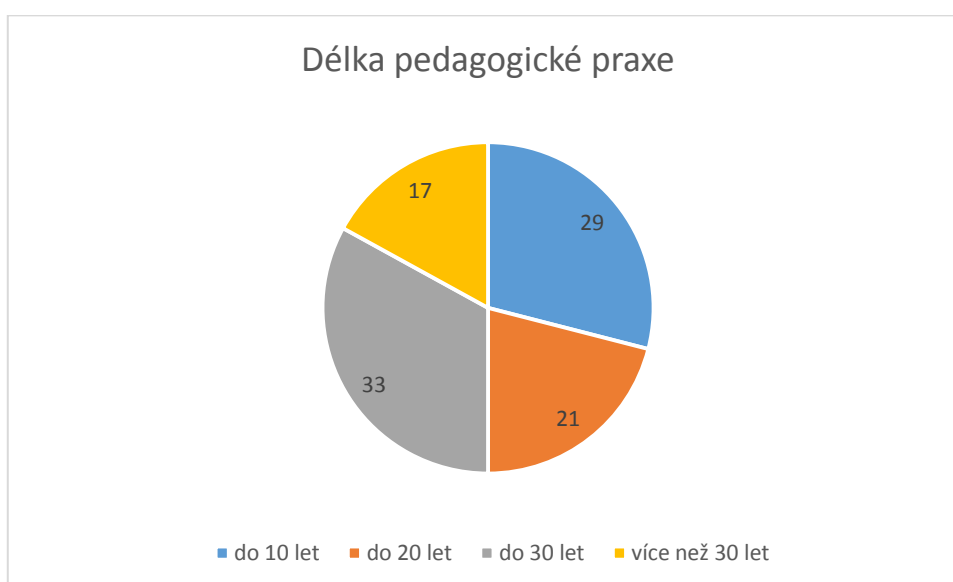
Otázka č. 3: Jak dlouhá je Vaše pedagogická praxe?

Tabulka 3 – Délka pedagogické praxe

Pedagogická praxe	Celkový počet – absolutní hodnota	Procentní vyjádření – % relativní hodnota
Méně než 10 let	20	29 %
11 – 20 let	15	21 %
21 – 30 let	23	33 %
Více než 30 let	12	17 %

Zdroj: *Autor práce, 2018 (vlastní šetření)*

Graf 3 – Délka pedagogické praxe



Zdroj: *Autor práce, 2018 (vlastní šetření)*

Druhá a třetí otázka dotazníkového šetření spolu velmi úzce souvisí. Ne vždy musí souhlasit věk respondentů s jejich dosavadní praxí. Největší zastoupení má v této otázce skupina, která má 21 – 30 let pedagogické praxe, a to celkem přesně jednou třetinou, což opět dokazuje tvrzení, že pedagogické sbory jsou tvořeny pedagogy staršího věku.

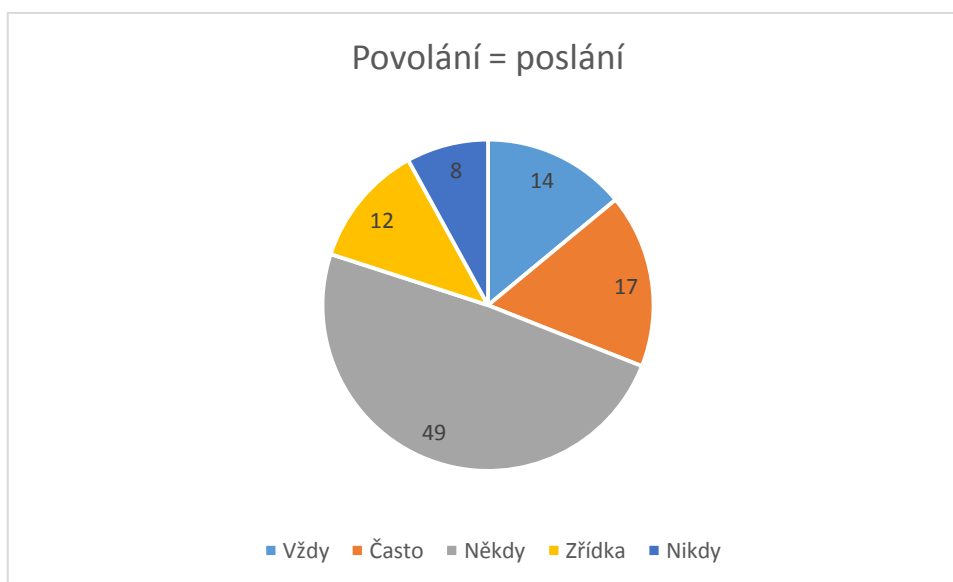
Otázka č. 4 – Berete vaše povolání též jako poslání?

Tabulka 4 – Povolání = poslání

Povolání = poslání	Celkový počet – absolutní hodnota	Procentní vyjádření – % relativní hodnota
Vždy	10	14 %
Často	12	17 %
Někdy	34	49 %
Zřídka	8	12 %
Nikdy	6	8 %

Zdroj: Autor práce, 2018 (vlastní šetření)

Graf 4 – Povolání = poslání



Zdroj: Autor práce, 2018 (vlastní šetření)

Z výsledků, které jsem zjistila v další otázce pedagogického průzkumu, jasně vyplývá, že polovina dotázaných bere a vnímá své povolání jako poslání jen někdy. Osm procent dotázaných jej nikdy nebude považovat za své poslání. Třetina dotázaných respondentů své povolání bere jako poslání, ale pouhých 17 % si toto myslí vždy. Jedná se zřejmě o dotazované, kteří měli odmalička sen stát se pedagogem, a tudíž tuto svou profesi berou jako poslání. Je totiž velice důležité, aby u profese pedagoga vždy platilo, že jestli má být velmi dobře vykonávána,

nemůže být pro člověka pouhým zaměstnáním, ale také musí být pro něj zejména posláním.

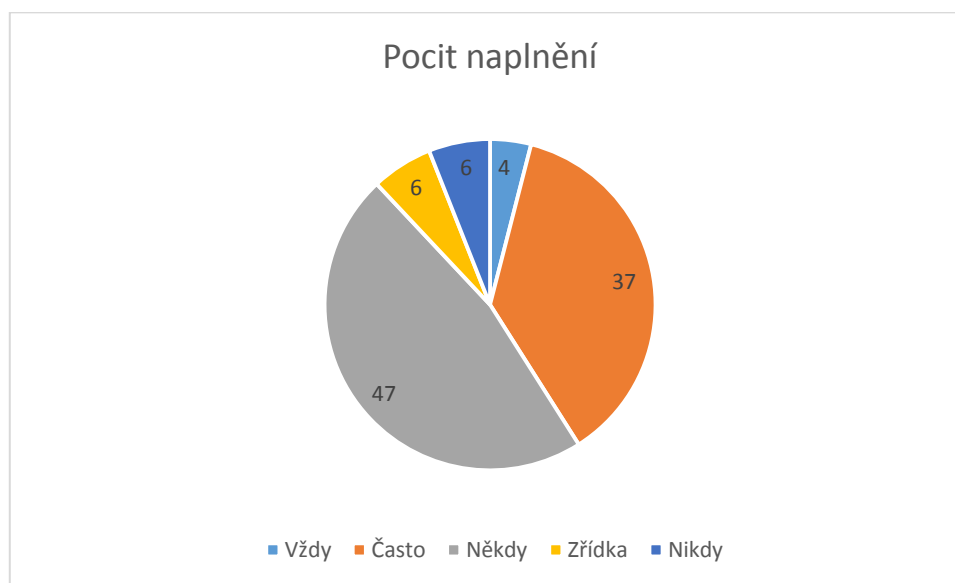
Otázka č. 5 – Naplňuje vás profese učitele?

Tabulka 5 – Pocit naplnění

Pocit naplnění z profese učitele	Celkový počet – absolutní hodnota	Procentní vyjádření – % relativní hodnota
Vždy	3	4 %
Často	26	37 %
Někdy	35	47 %
Zřídka	4	6 %
Nikdy	4	6 %

Zdroj: Autor práce, 2018 (vlastní šetření)

Graf 5 – Pocit naplnění



Zdroj: Autor práce, 2018 (vlastní šetření)

Téměř polovině dotazovaných respondentů přináší jejich práce pedagoga alespoň někdy pocity naplnění. Současně se jedná o největší skupinu z dotazovaných. Druhou, nejvíce zastoupenou skupinou jsou respondenti, kteří tento pocit mají často, je jich zhruba o deset procent méně, nějakých 37 %. Vždy mají pocit naplnění ze své profese pouhá 4 % dotázaných, protipól tvoří respondenti, kteří tento pocit

nemají nikdy – 6 % dotázaných respondentů. Aby pedagogický pracovník bral svoji práci za naplňující a také smysluplnou, je velmi důležitá zpětná vazba, to znamená spolupráce s žáky, zejména jejich ochota se aktivním způsobem zapojovat do vyučovací jednotky včetně jejich kázně. Nicméně tato skutečnost závisí velmi na učitelích, jakým způsobem je schopný své žáky zaujmout a jakým způsobem jim předá nové informace.

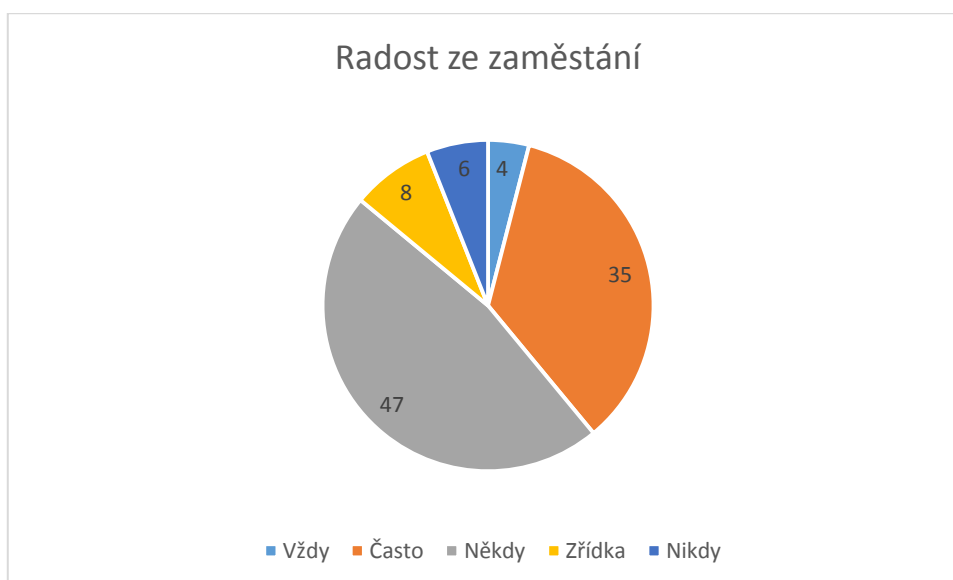
Otázka č. 6 – Umíte se radovat z vaší práce?

Tabulka 6 – Radost ze zaměstnání

Radost z pracovní profese	Celkový počet – absolutní hodnota	Procentní vyjádření – % relativní hodnota
Vždy	3	4 %
Často	22	35 %
Někdy	35	47 %
Zřídka	6	8 %
Nikdy	4	6 %

Zdroj: *Autor práce, 2018 (vlastní šetření)*

Graf 6 – Radost ze zaměstnání



Zdroj: *Autor práce, 2018 (vlastní šetření)*

Radost ze svého zaměstnání a tudíž z vykonávané práce – učitelské profese včetně pocitu naplnění z vykonávané práce spolu velmi úzce souvisí. Většina dotazovaných má radost ze své pracovní činnosti (82 % dotazovaných respondentů), z toho 47 % někdy a 35 % často. Což dle mého názoru jsou velmi krásné hodnoty zvláště pokud jde o dnešní situaci v školství. Tuto skutečnost je třeba hodnotit velmi pozitivně.

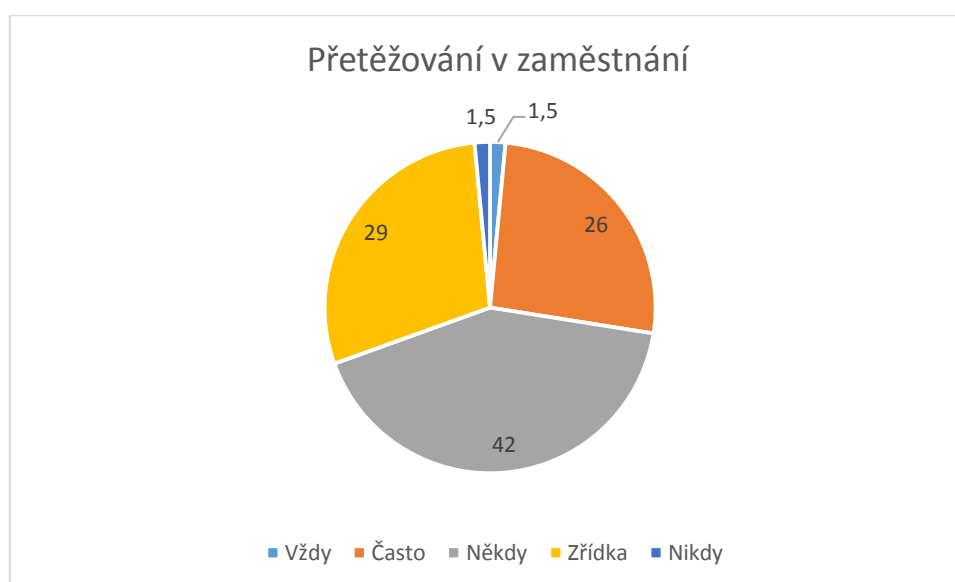
Otázka č. 7 – Cítíte se v práci přetěžováni?

Tabulka 7 – Přetěžování v zaměstnání

Přetěžování v práci	Celkový počet – absolutní hodnota	Procentní vyjádření – % relativní hodnota
Vždy	1	1,5 %
Často	18	26 %
Někdy	30	42 %
Zřídka	20	29 %
Nikdy	1	1,5 %

Zdroj: *Autor práce, 2018 (vlastní šetření)*

Graf 7 – Přetěžování v zaměstnání



Zdroj: *Autor práce, 2018 (vlastní šetření)*

Z uvedených výsledků je patrné, že kromě dvou pracovníků jsou všichni respondenti, kteří se zúčastnili tohoto pedagogického průzkumu, ve svém zaměstnání přetěžováni. A to 42 % někdy, 26 % často a zřídka se cítí přetíženo 29 % dotázaných respondentů. Tato hodnota by měla být k zamyšlení pro základní školy, ve kterých probíhal tento pedagogický průzkum. V momentě, kdy se v práci pedagogického pracovníka objevuje pracovní přetížení, začnou se velmi rychle objevovat stresory negativního rozměru. Pracovním přetížením je myšlen například časový tlak na termínovanou práci, neustálá změna pracovních úkolů i se vzdělávacími projekty, časová tíseň, krátké přestávky mezi vyučovacími hodinami, nadbytečná administrativa či časté suplování.

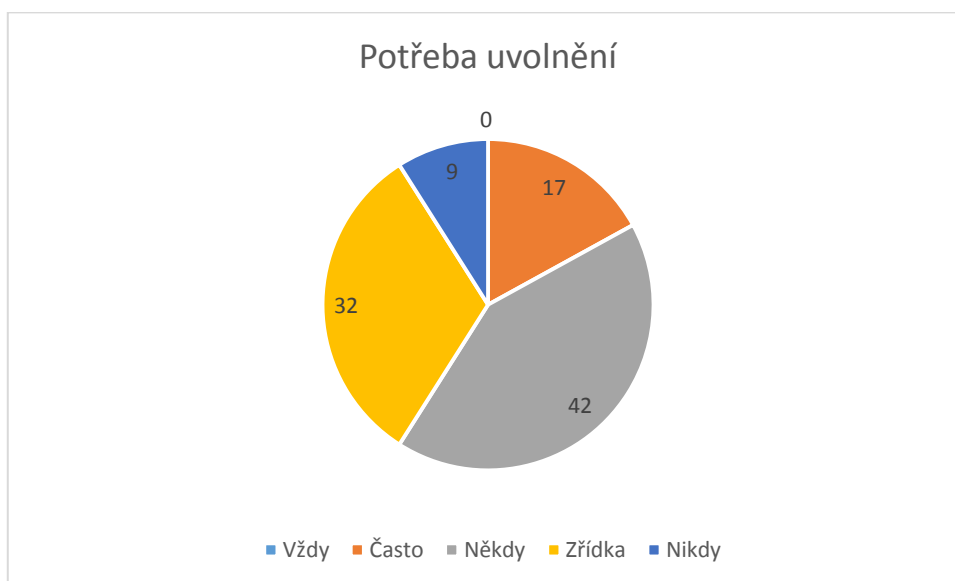
Otázka č. 8 – Jak často cítíte nutnost „vypuštění páry“ tedy potřebu uvolnění, relaxace?

Tabulka 8 – Potřeba uvolnění

Potřeba uvolnění	Celkový počet – absolutní hodnota	Procentní vyjádření – % relativní hodnota
Vždy	0	0 %
Často	12	17 %
Někdy	30	42 %
Zřídka	22	32 %
Nikdy	6	9 %

Zdroj: Autor práce, 2018 (vlastní šetření)

Graf 8 – Potřeba uvolnění



Zdroj: *Autor práce, 2018 (vlastní šetření)*

V momentě, kdy se učitel cítí být přetížen, je pro takového pracovníka důležité znát veškeré možné techniky, které mu mohou pomoci v daný okamžik zajistit alespoň částečné uvolnění. Schopnost uvolnění je souvislá s přetížením lidského organismu. Podle zpracovaného pedagogického průzkumu necítí potřebu relaxace pouhých 9 % dotazovaných respondentů. Naopak častou potřebu uvolnění zažívá celkem 17 % dotázaných respondentů a zbývajících 74 % tento pocit zažívá někdy či zřídka. Je k zamyšlení pro vedení nejenom těchto základních škol, zda neseznámit pedagogické pracovníky s různými relaxačními technikami pro uvolnění se, které by mohli učitelé zařadit i do výuky.

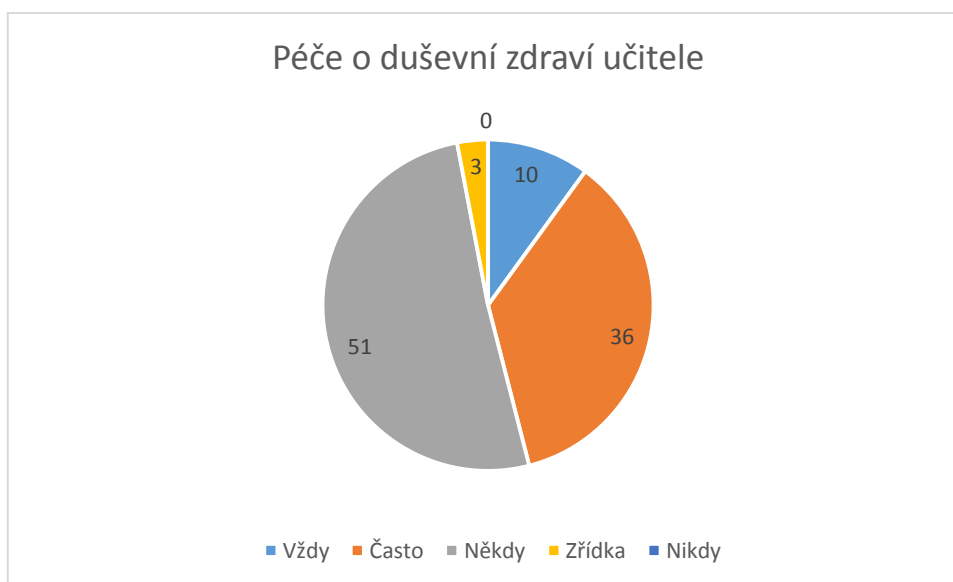
Otázka č. 9 – Dokážete věnovat péči svému duševnímu zdraví?

Tabulka 9 – Péče o duševní zdraví učitele

Péče o duševní zdraví učitele	Celkový počet – absolutní hodnota	Procentní vyjádření – % relativní hodnota
Vždy	7	10 %
Často	25	36 %
Někdy	36	51 %
Zřídka	2	3 %
Nikdy	0	0 %

Zdroj: Autor práce, 2018 (vlastní šetření)

Graf 9 – Péče o duševní zdraví učitele



Zdroj: Autor práce, 2018 (vlastní šetření)

Podle výsledků je možné zkonstatovat, že celkem 46 % dotázaných respondentů (10 % vždy a 36 % často) věnuje péči svému duševnímu zdraví. Plná polovina dotázaných se svému duševnímu zdraví věnuje jen někdy, to znamená, jak má čas, když si vzpomenou. Celá 3 % dotázaných jen zřídka, kolonku nikdy nevyplnil nikdo z dotázaných. Aby lidé mohli svoji profesi vykonávat dostatečně dobrým způsobem a ještě se k tomu cítili naplnění, dokázali se vyrovnat se stresovými situacemi, neboli jinak řečeno dokázali odolávat stresu včetně pracovní zátěže, je velmi důležité, aby pravidelným způsobem pečovali o svoje zdraví, zejména

o to duševní. Pro pedagogické pracovníky je tato činnost velmi důležitou záležitostí, a to zejména z toho důvodu, že profese pedagoga je velmi náročnou na psychickou odolnost.

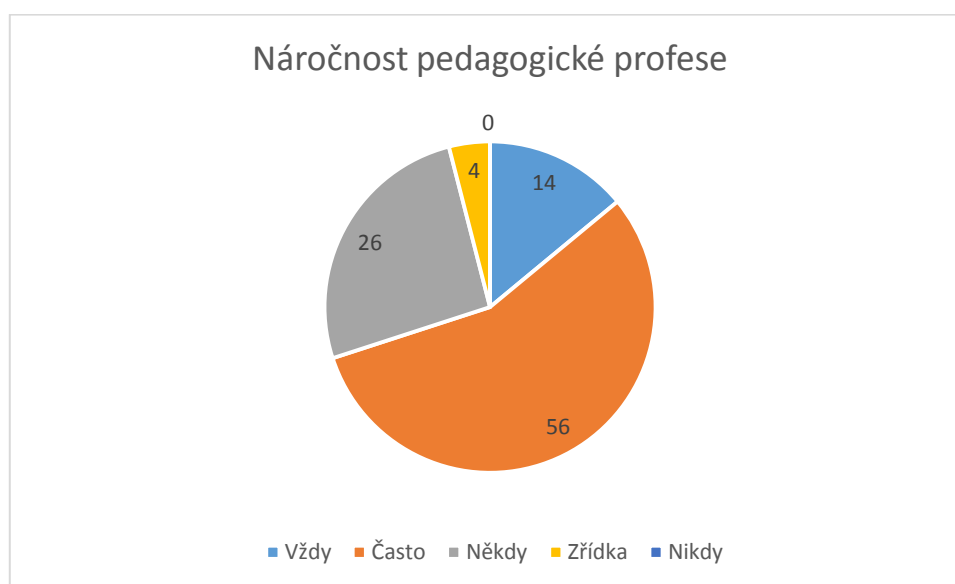
Otázka č. 10 – Je podle vás učitelské povolání psychicky náročným povoláním?

Tabulka 10 – Náročnost pedagogické profese

Náročnost pedagogické profese	Celkový počet – absolutní hodnota	Procentní vyjádření – % relativní hodnota
Vždy	10	14 %
Často	39	56 %
Někdy	18	26 %
Zřídka	3	4 %
Nikdy	0	0 %

Zdroj: *Autor práce, 2018 (vlastní šetření)*

Graf 10 – Náročnost pedagogické profese



Zdroj: *Autor práce, 2018 (vlastní šetření)*

Psychická náročnost včetně stresových situací a nízkého platového ohodnocení patří mezi největší negativa v učitelské profesi, s čímž se můžeme ztotožnit i v rámci provedeného pedagogického šetření. Drtivá většina dotazovaných respondentů považuje učitelskou profesi do jisté míry za psychicky náročné povolání.

Plných 26 % dotazovaných respondentů považuje povolání učitele za náročné pouze někdy, více než polovina (celkem 56 %) velmi často a pro 14 % je učitelství náročným povoláním vždy. Aby pedagogičtí pracovníci mohli mnohem lepším způsobem odolat jednotlivým stresorům a dokázali si udržet svou duševní rovnováhu, měli by každý den svému duševnímu zdraví věnovat pár minut. Existují relaxační metody, které trvají velmi krátce a velmi uleví. Jedná se o metodu dýchací, pozice klidu, apod.

Otázka č. 11 – Způsobuje vám učitelské povolání stresové stavy?

Tabulka 11 – Stres z učitelského povolání

Stres z učitelského povolání	Celkový počet – absolutní hodnota	Procentní vyjádření – % relativní hodnota
Vždy	0	0 %
Často	18	26 %
Někdy	32	46 %
Zřídka	17	24 %
Nikdy	3	4 %

Zdroj: Autor práce, 2018 (vlastní šetření)

Graf 11 – Stres z učitelského povolání



Zdroj: Autor práce, 2018 (vlastní šetření)

Stres patří v pedagogických profesích mezi nejčastější negativní faktory. Jen 4 % z dotazovaných respondentů tuto domněnku nepotvrzuje. Těm totiž učitelské povolání stresové situace nezpůsobuje nikdy. Zbývajícím 96 % ano – 46 % dotázaným někdy, 26 % často a 24 % zřídka. V rozhovoru mimo pedagogický průzkum se jeden z dotazovaných, který patří mezi 4 %, kterým učitelská profese stres nezpůsobuje, zmínil, že kvůli práci se stresovat odmítá. Určitě velmi dobrý postoj daného pracovníka, kéž by takových učitelů bylo více. Dennodenně se pedagogický pracovník dostává v učitelské branži do různých situací. Nejčastěji to je se studenty, ale také s kolegy na pracovišti, vedením školy, někdy také se zákonnými zástupci žáků. Veškeré výše uvedené situace mohou u pedagogického pracovníka vyvolávat stresové stavy a i z tohoto důvodu je důležité, aby se pedagog naučil se stresem nejenom pracovat, ale také jej co nejlépe eliminovat. Pro učitele je tato činnost velmi důležitou, protože právě stres dokáže snížit kvalitu učitelské práce, dochází ke zhoršení vztahu s ostatními pedagogickými pracovníky na škole, ale také s žáky příslušné školy.

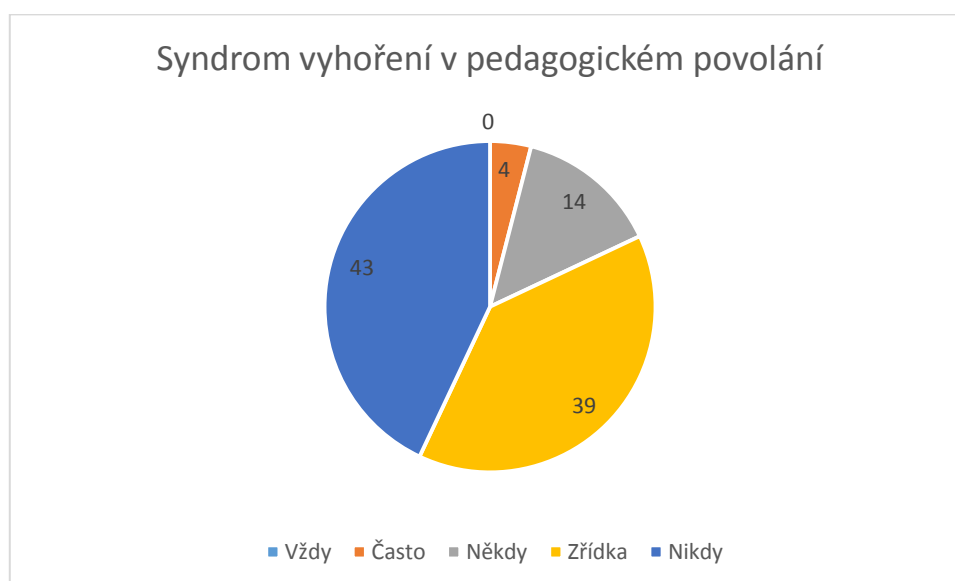
Otázka č. 12 – Setkali jste se během své praxe se syndromem vyhoření u vás či kolegy?

Tabulka 12 – Syndrom vyhoření v pedagogickém povolání

Syndrom vyhoření v pedagogickém povolání	Celkový počet – absolutní hodnota	Procentní vyjádření – % relativní hodnota
Vždy	0	0 %
Často	3	4 %
Někdy	10	14 %
Zřídka	27	39 %
Nikdy	30	43 %

Zdroj: Autor práce, 2018 (vlastní šetření)

Graf 12 – Syndrom vyhoření v pedagogickém povolání



Zdroj: *Autor práce, 2018 (vlastní šetření)*

Necelá polovina dotázaných respondentů v pedagogickém průzkumu ještě nezažila či nepocítila v rámci svého povolání syndrom vyhoření, celkem 43 % dotazovaných respondentů. Dalších 39 % tento pocit zažilo pouze zřídka. Pokud bychom dali tato čísla dohromady, dostaneme 82 % dotázaných, kteří se v rámci výkonu svého povolání se syndromem vyhoření nikdy, nebo skoro nikdy nesetkali. 4 % dotázaných pociťuje syndrom vyhoření často a 14 % někdy. Což je celkem 18 % respondentů, kteří se nějakým způsobem se syndromem vyhoření v rámci své pedagogické činnosti potkali. Němečtí psychologové Hennig a Keller tvrdí, že cca 15 – 20 % pedagogů trpí syndromem vyhoření. Toto tvrzení by tedy můj pedagogický průzkum potvrzoval. U těch dotázaných, kteří pociťují syndrom vyhoření často (zminěná 4 %) by bylo dobré, kdyby zvážili své setrvání na místě pedagogického pracovníka na škole. Možná je třeba zaměřit se na hledání jiné profese, přinejmenším na čas.

Otázka č. 13 – Jaký je podle vás největší stresor v učitelství profesí?

Tabulka 13 – Stresor v učitelství profesí

Stresor v učitelství profesí	Celkový počet – absolutní hodnota	Procentní vyjádření – % relativní hodnota
Nedostatečné ohodnocení – finanční a společenské	18	26 %
Vztahy na pracovišti	4	6 %
Suplování	0	0 %
Nedostatky ze strany zákonných zástupců	3	4 %
Nedostačující pracovní podmínky	5	7 %
Špatné vztahy s vedením školy	3	4 %
Počty žáků ve třídách	2	3 %
Chování žáků ve třídě	6	9 %
Nedostatečný čas pro přípravu na hodinu	5	7 %
Byrokracie	21	30 %
Jiné	3	4 %

Zdroj: Autor práce, 2018 (vlastní šetření)

Graf 13 – Stresor v učitelství profesí



Zdroj: Autor práce, 2018 (vlastní šetření)

Výsledky u třinácté otázky pedagogického průzkumu ukazují, že mezi nejčastější stresory dotázaných respondentů patří byrokracie – celkem 30 % dotázaných uvedlo tuto možnost a nedostatečné ohodnocení jak finanční, tak i společenské – celkem 26 % dotázaných. Ostatní možnosti byly uvedeny 4 – 9 % respondenty.

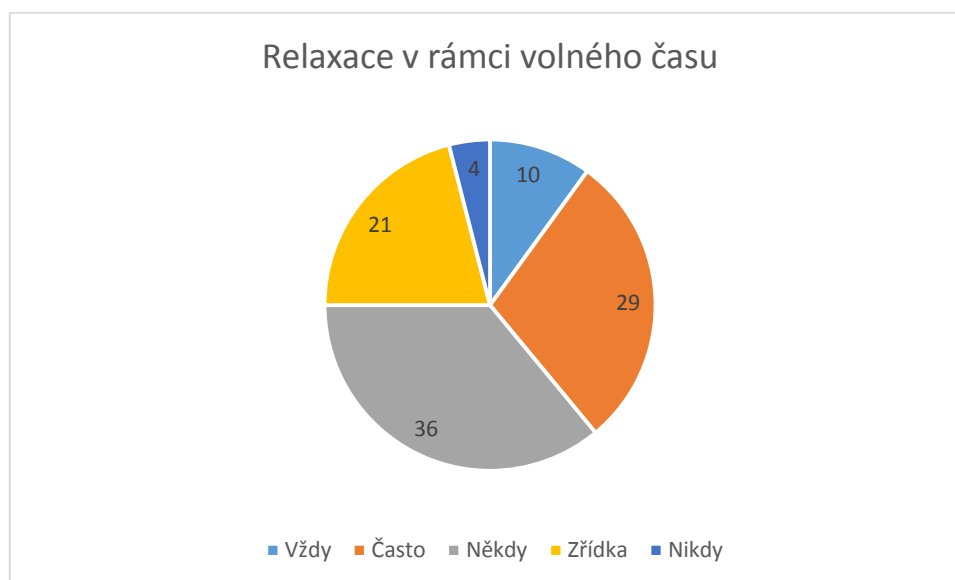
Otázka č. 14 – Věnujete se ve volném čase dostatečně relaxaci?

Tabulka 14 – Relaxace v rámci volného času

Relaxace v rámci volného času	Celkový počet – absolutní hodnota	Procentní vyjádření – % relativní hodnota
Vždy	7	10 %
Často	20	29 %
Někdy	25	36 %
Zřídka	15	21 %
Nikdy	3	4 %

Zdroj: *Autor práce, 2018 (vlastní šetření)*

Graf 14 – Relaxace v rámci volného času



Zdroj: *Autor práce, 2018 (vlastní šetření)*

Z výsledků, které byly získány v rámci provedení pedagogického průzkumu je patrné, že mimo 4 % dotázaných se relaxaci ve volném čase věnuje (více či méně) zbývajících 96 % pedagogů. Největší zastoupení s 36 % získala položka

někdy, 29 % často a 21 % zřídka. Pouhých 10% respondentů dokáže svůj volný čas věnovat relaxaci vždy. Bohužel se jedná o velmi nízkou hodnotu. Pro to, aby měl jedinec duševno ve vyrovnané rovině je důležité, aby dokázal svůj volný čas rovnoměrným způsobem rozdělit mezi pracovní záležitosti a relaxaci. Za pozitivní, považují fakt, že většina dotázaných respondentů si uvědomuje, že se jedná o náročnou profesi a relaxace je tedy velmi podstatná.

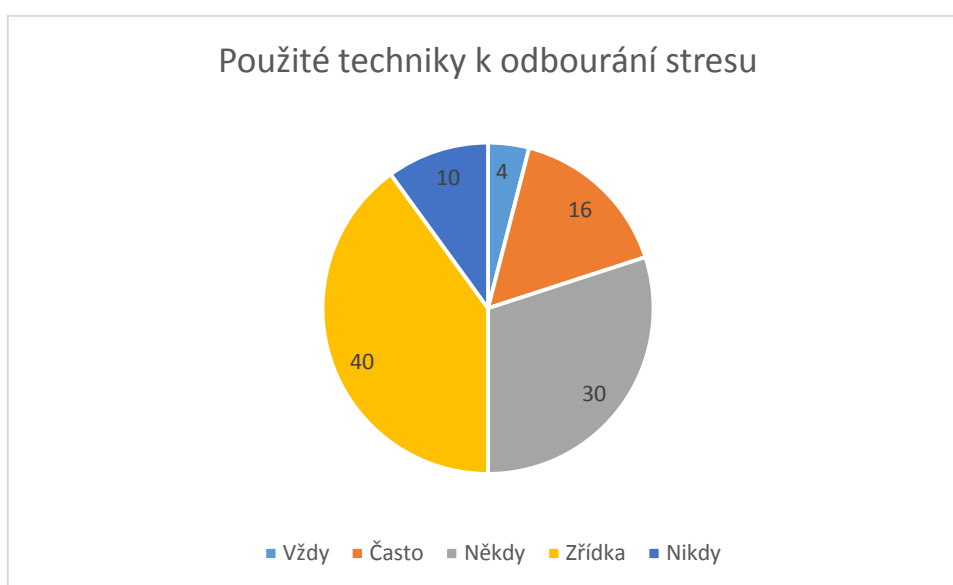
Otázka č. 15 – V rámci relaxace používáte nějaké techniky, které by pomohly k odbourání stresových situací?

Tabulka 15 – Použité techniky k odbourání stresu

Relaxace v rámci volného času	Celkový počet – absolutní hodnota	Procentní vyjádření – % relativní hodnota
Vždy	3	4 %
Často	11	16 %
Někdy	21	30 %
Zřídka	28	40 %
Nikdy	7	10 %

Zdroj: *Autor práce, 2018 (vlastní šetření)*

Graf 15 – Použité techniky k odbourání stresu



Zdroj: *Autor práce, 2018 (vlastní šetření)*

Z grafického znázornění výsledků je zřejmé, že relaxační techniky vždy využívají k odbourání stresových situací pouhá 4 % dotázaných respondentů, celkem 86 % je využívá dle možností. 16 % respondentů často, 30 % někdy a 40 % zřídka. 10% dotázaných se přiznalo, že tyto techniky pro odbourání stresových situací nepoužívají vůbec.

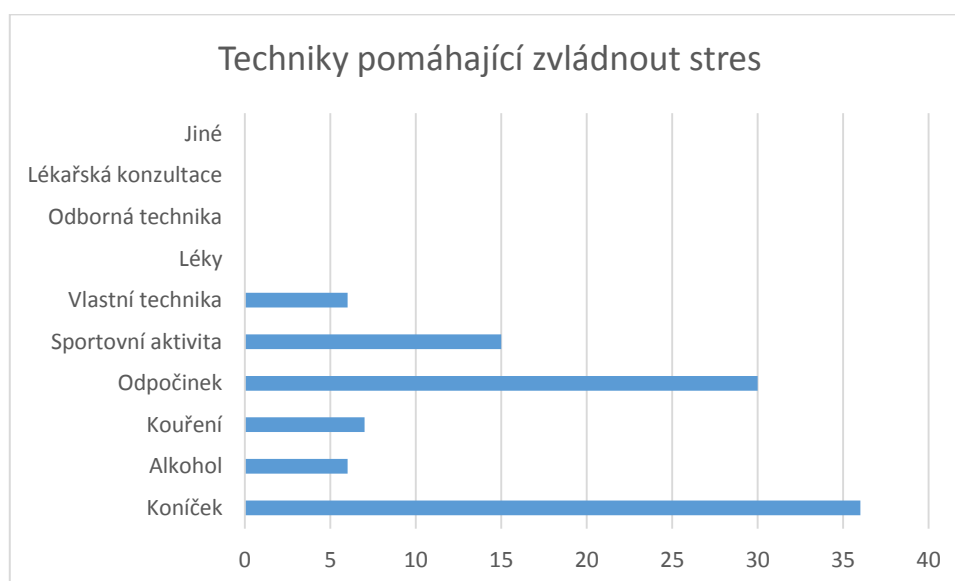
Otázka č. 16 – Co vám nejvíce pomáhá pro zvládnutí stresu? Jaké prostředky duševní hygieny používáte?

Tabulka 16 – Techniky pomáhající zvládnout stres

Techniky pomáhající zvládnout stres	Celkový počet – absolutní hodnota	Procentní vyjádření – % relativní hodnota
Léky	0	0 %
Alkohol	4	6 %
Kouření	5	7 %
Koníček	25	36 %
Odpočinek	21	30 %
Sportovní aktivity	14	15 %
Vlastní technika	4	6 %
Odborná technika	0	0 %
Lékařské konzultace	0	0 %
Jiné	0	0 %

Zdroj: Autor práce, 2018 (vlastní šetření)

Graf 16 – Techniky pomáhající zvládnout stres



Zdroj: *Autor práce, 2018 (vlastní šetření)*

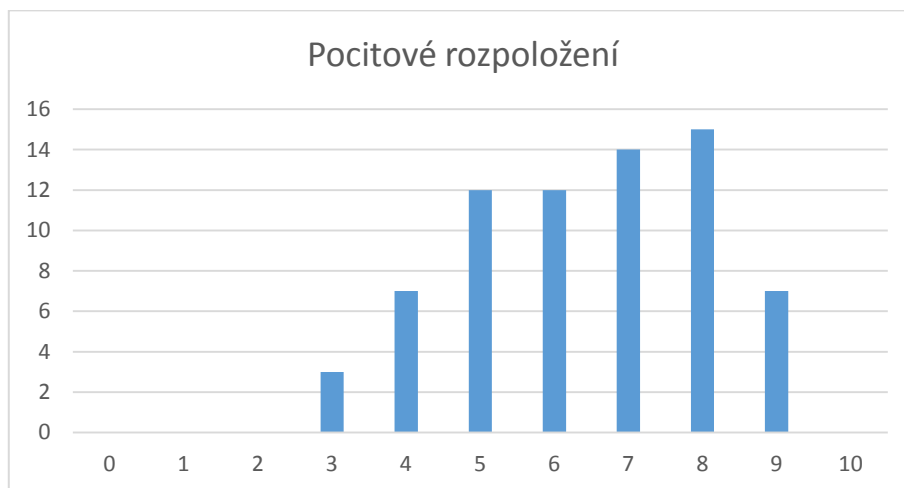
Koníčky patří k nejčastěji zvoleným technikám, které respondenti uvádějí pro zvládnání stresu. Celkem si tuto možnost vybralo v pedagogickém průzkumu 36 % dotázaných respondentů, druhou, nejčastěji zvolenou možností byl odpočinek (například relax, spánek, apod.), který si zvolilo celkem 30 % dotázaných. Na třetím místě se s 15 % umístily sportovní aktivity, které slouží k odbourávání stresových situací u dotazovaných. Vlastní techniky, alkohol a kouření se nedostalo přes hranici deseti procent, jiné možnosti jako např. léky, odborná technika, lékařská konzultace nezmínil žádný z respondentů.

Otázka č. 17 – V jakém současném rozpoložení se nacházíte?

Odpovědi na tuto otázku vyjádřili respondenti prostřednictvím škály od 1 do 10, kdy číslo 1 znamená největší možnou únavu a číslo 10 největší možnou svěžest.

Škála	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Odpovědi respondentů	0	0	0	3	7	12	12	14	15	7	0

Graf 17 – Pocitové rozpoložení



Zdroj: *Autor práce, 2018 (vlastní šetření)*

Poslední otázka dotazníkového šetření byla věnována současnému rozpoložení dotazovaných respondentů. Tato otázka byla položena proto, abych zjistila, v jakém rozpoložení jsou respondenti v momentu, kdy vyplňují dotazník. Měli možnost vybírat z deseti stupňové číselné hodnoty, kdy číslo 0 znamenalo největší možnou únavu a číslo 10 maximální svěžest. Číslo pět může být považováno za ideální střed, mezník. Od čísla šest se cítí celkem 48 dotázaných respondentů, což je bezmála 70 % dotázaných. Pod hranici pět se vešlo celkem 10 respondentů. Takže většina pedagogických pracovníků byla svěží.

Shrnutí dotazníkového šetření

Praktická část diplomové práce byla realizována formou dotazníkového šetření na základních školách. Dotazník obsahoval celkem 17 otázek, rozdáno bylo celkem 78 dotazníků, návratnost činila 70 vyplněných dotazníků. Cíle pedagogického průzkumu byly následující:

- Nejčastěji se objevující stresor v práci pedagogického pracovníka základní školy.
- Jakou techniku nejčastěji pedagogičtí pracovníci používají pro odbourání stresu?
- Způsobuje učitelské povolání stresové stavy?
- S jakou intenzitou pečují pedagogičtí pracovníci o své duševní zdraví?

Nejčastěji se objevující stresor v práci pedagogického pracovníka základní školy.

Výsledky u této otázky pedagogického průzkumu ukazují, že mezi nejčastější stresory dotázaných respondentů patří byrokracie – celkem 30 % dotázaných uvedlo tuto možnost. Dalším stresorem je bezesporu nedostatečné ohodnocení a to finanční, i společenské – celkem 26 % dotázaných. Ostatní možnosti čítají 4 – 9 % respondentů.

Jakou techniku nejčastěji pedagogičtí pracovníci používají pro odbourání stresu?

Koníčky patří k nejčastěji zvoleným technikám, které respondenti používají pro zvládnání stresu. Celkem si tuto možnost vybralo v pedagogickém průzkumu 36 % dotázaných respondentů. Mezi uváděné koníčky patřila především návštěva divadla či kina, četba knih, cestování, zahradničení či ruční práce. Druhou, nejčastěji zvolenou možností byl odpočinek (například relax, spánek, apod.), který si zvolilo celkem 30 % dotázaných. Na třetím místě se s 15 % umístily sportovní aktivity, které slouží k odbourávání stresových situací u dotazovaných. Konkrétní sportovní aktivity byly především cyklistika a turistika. Tyto dvě aktivity, podle mého názoru, učitelé volí proto, že se při jejich vykonávání pohybují v přírodě a na čerstvém vzduchu, v klidu a tichu, což je velmi osvěžující po celém dnu stráveném ve třídě plné hlučných dětí. Vlastní techniky, alkohol a kouření se nedostalo přes hranici deseti procent. Jiné možnosti respondenti neuvodli.

Způsobuje učitelské povolání stresové stavy?

Stres patří v pedagogických profesích mezi nejčastější negativní faktory. Jen 4 % z dotazovaných respondentů tuto domněnku nepotvrzuje. Těm totiž učitelské povolání stresové situace rozhodně nezpůsobuje. Zbývajícím 96 % ano – 46 % dotázaným někdy, 26 % často a 24 % zřídka. Odpovědi na tuto otázku nepřekvapily. Předpokládala jsem, že většina pedagogů bude přesvědčena o stresovosti svého povolání. Koneckonců každodenně se o této skutečnosti přesvědčuji. Důvodem, dle mého názoru, je především stále rostoucí tlak na pořádání všemožných akcí pro děti a rodiče, stále se zhoršující kázeň současných dětí a v neposlední řadě astronomickou řadou narůstající množství dokumentace, které musí pedagog stále vyplňovat.

S jakou intenzitou pečují pedagogičtí pracovníci o své duševní zdraví?

Podle výsledků je možné zkonstatovat, že dohromady 46 % dotázaných respondentů (10 % vždy a 36 % často) věnuje péči svému duševnímu zdraví. Plná polovina dotázaných se svému duševnímu zdraví věnuje jen někdy, to znamená, pokud má čas, když si vzpomenou. 3 % dotázaných jen zřídka, kolonku nikdy nevyplnil nikdo z dotázaných.

Výsledky pedagogického průzkumu ukázaly, že všichni dotazovaní pedagogičtí pracovníci jsou toho názoru, že učitelská profese je svým způsobem psychicky náročná. Tuto domněnku potvrzují svými odpověďmi v otázce č. 10. Učitelské povolání patří mezi psychicky nejnáročnější mezi jednotlivými profesemi, nejvíce náročné po psychické stránce je to pro ty, kteří mají více let praxe za sebou. Psychická opotřebovanost je dána především administrativní zátěží, novými metodami, které jsou neustále zaváděny na školách, nekázní žáků v hodinách, byrokratickými překážkami, apod.

V rámci dotazníkového šetření byla také položena otázka ohledně péče o duševní zdraví jedince. Z celkového počtu sedmdesáti vrácených dotazníků bylo celkem 50 žen a 20 mužů. Z dotazovaných respondentů o své duševní zdraví pečují mnohem více muži než ženy. V kladnějších odpovědích (například možnost vždy a často) mají větší procentuální zastoupení právě muži. Žádný z respondentů, který je mužského pohlaví nevyplnil možnost nikdy. I když se jedná pouze o zlomek, není tedy možné říci jednoznačným způsobem, že by o svou duševní hygienu dbali jen a více muži, nicméně z námi oslovených respondentů tomu tak bylo.

ZÁVĚR

Tato diplomová práce se zaměřila ve své teoretické části na syndrom vyhoření a duševní hygienu učitelů na základních školách.

Pracovat s psychikou daného jedince včetně její potence je velmi důležitá dovednostní složka každého z pedagogických pracovníků, a proto pochopení zákonitosti stresu včetně budování odolnosti vůči stresovým situacím patří mezi nejdůležitější faktory pracovní úspěšnosti pedagogického pracovníka a to z toho důvodu, že výchova včetně vzdělávání patří mezi vysoce reprezentující stresovou pracovní činnost.

O problematikách psychohygieny včetně duševního zdraví bylo již vydáno mnoho odborné literatury, ale výzkumu jako takového je stále potřeba, jelikož data, která jsou z jednotlivých výzkumů získávána, signalizují, že stres včetně frustrace profesního původu bývají u českého učitele velmi častými. Zachování duševního zdraví a čistoty by u pedagogických pracovníků mělo být zajištěno zejména dodržováním zásad psychohygieny. Mezi důležité součásti těchto zásad patří především efektivní komunikace, asertivní chování včetně sebepoznání a sebevýchovy. Oblast psychohygieny klade zejména důraz na prevenci a také předcházení stresových situací prostřednictvím aktivní cesty.

Náchylnost vedoucí k syndromu vyhoření je individuální záležitostí. Záleží na přístupu každého z nás, na našem sebevědomí ale také na úctě k sobě samému. Důležité jsou také vnitřní a vnější vlivy, které jedince ovlivňují včetně prevence jak v psychické, tak i fyzické oblasti. Ani jednu z nich by neměl pedagogický pracovník zanedbat.

V praktické části jsem se snažila pomocí pedagogického průzkumu prostřednictvím dotazníkového šetření zmapovat jaká je situace, pokud jde o syndrom vyhoření a psychohygienu, u pedagogických pracovníků ve Středočeském kraji. Do pedagogického průzkumu byly zapojeny základní školy v okrese Praha - východ. Cílem průzkumu bylo získat odpovědi na výše zmíněné otázky. Na tyto otázky se odpovědět podařilo, tedy cíl práce byl splněn.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

KNIŽNÍ ZDROJE

- BÁRTOVÁ, Z.: *Jak zvládnout stres za katedrou*. Praha: Computer Media, 2011, 96 s. ISBN 978-80-7402-110-7
- BEDRNOVÁ, E. a kol.: *Duševní hygiena a sebeřízení*. Praha: Fortuna, 1999, 158 s. ISBN 80-7168-681-6
- ČÁP, J. a J. MAREŠ: *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál, 2007, 656 s. ISBN 978-80-807367-73-7
- FRAIS, J.: *Reformy Marie Terezie a Josefa II. Nejen v Českých a Moravských zemích*. Třebíč: Akcent, 2005, 156 s. ISBN 80-7268-337-3.
- FRÝBA, M.: *Umění žít šťastně*. Praha: Albert, 2012, 278 s. ISBN 978-80-7326-219-8
- HAVRDOVÁ, Z., ŠOLCOVÁ, I., HRADCOVÁ, D. & E. ROHANOVÁ: *Kultura organizace a syndrom vyhoření*. *Československá psychologie*, 2010, s. 235 – 248
- HRABAL, V., I. PAVELKOVÁ: *Jaký jsem učitel*. Praha: Portál, s. r. o., 2010, 240 s.
- JEKLOVÁ, M., E. REITMAYEROVÁ: *Syndrom vyhoření*. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí, 32 s. ISBN 80-86991-74-1
- JŮVA, V.: *Základy pedagogiky pro doplňující pedagogické studium*. Brno: Paido, 2001, 120 s. ISBN 80-85931-95-8
- KŘIVOHLAVÝ, J.: *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada Publishing. 1998, 131 s. ISBN 80-7169-551-3
- KŘIVOHLAVÝ, J.: *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2009, 280 s. ISBN 978-80-7367-568-4
- MÍČEK, L.: *Duševní hygiena*. Praha: SPN, 1986, 208 s. ISBN 14-400-86
- MÍČEK, L. & ZEMAN, V.: *Učitel a stres*. Brno: Masarykova univerzita, 1992, 169 s. ISBN 80-210-0521-1
- PRŮCHA, J., E. WALTEROVÁ, J. MAREŠ: *Pedagogický slovník*. Praha: Portál, s. r. o., 328 s. ISBN 8071782521
- PRŮCHA, J.: *Moderní pedagogika*. 2. vyd. Praha: Portál, s. r. o., 2002, 481 s. ISBN 80-7178-631-4

- ŘEHULKA, E., O. ŘEHULKOVÁ: *Problematika psychické a tělesné zátěže při výkonu učitelského povolání*. In Řehulka, E., Řehulková, O., Učitelé a zdraví, 1. Brno: Psychologický ústav AV ČR, 1998, ISBN 80-902653-0-8
- SEKERA, J.: *Předexperiment v osobnostním rozvoji učitele základní a střední školy v pregraduální přípravě*. [online], 2018, [cit. 2018-12-29]. Dostupný z: www.acor.cz ISSN 1803 – 0823
- SPILKOVÁ, V.: *Proměny primární školy a vzdělávání učitelů v historickosrovnávací perspektivě*. Praha: Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy, 1997, 121 s. ISBN 80-86039-41-2
- STARÝ, K.: *Pedagogika ve škole*. Praha: Portál, 2008, 151 s. ISBN 978-80-7367-511-0
- STŘELEČEK, S.: *Kapitoly z teorie a metodiky výchovy*. 1. vydání. Brno: Paido – edice pedagogické literatury, 1998, 189 s. ISBN 80-85931-61-3
- ŠVINGALOVÁ, D.: *Stres a vyhoření u profesionální pracujících s lidmi*. Liberec: Technická univerzita. 2006, 82 s. ISBN 80-7372-105-8
- TOŠNER J., & T. TOŠNEROVÁ: *Burn-out syndrom – Syndrom vyhoření*. Pracovní sešit pro účastníky kurzu, Praha: Hestia, 2002, 16 s.
- VÁGNEROVÁ, M.: *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál, s. r. o. 2004, 872 s. ISBN 80-7178-3

Seznam použitých zahraničních zdrojů

- WILSON, P.: *Základní kniha relaxačních technik*. Praha: Levné knihy, 2011, 332 s. ISBN 978-80-7309-922-0
- STOCK, Ch.: *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada Publishing. 2010, 112 s. ISBN 978-80-247-3553-5
- REZAEI, Shamseddin, SALEHIPOUR, Mojgan, BASTAMI, Hemmat (2016). Investigating Patterns of Spending Leisure Time with Emphasize on Physical Activities and Sport (The Case Study: Female Professors, Students, and Staffs at Ilam University). *International Journal of Science Culture and Sport*, 4(3). p. 326 – 338. DOI: 10.14486/IntJSCS523. ISSN 2148-1148.

Seznam použitých internetových zdrojů

WEBER, Z.: *Syndrom vyhoření*. Online Blog – Zdeněk Weber, [online], 2012, [cit. 2018-12-28]. Dostupný z:

<http://www.zdenekweber.cz/terapie/syndrom-vyhoreni/>

BÁRTOVÁ, J.: *Umíme se bránit stresu*. Učitelské listy: Štítky profese učitele [online], 2009, [cit. 2019-01-07]. Dostupný z:

<http://www.ucitelske-listy.cz/2009/11/jana-bartova-umime-se-branit-stresu.html>

LITSCHMANNOVÁ, M. *Máme dotazníky. A co dál?* [online]. ©

2009 [cit. 2018-04-29]. Dostupné

z http://homel.vsb.cz/~lit40/SKOMAM_09.PDF.

SEZNAM TABULEK A GRAFŮ

Seznam tabulek

Tabulka 1 – Pohlaví respondentů.....	64
Tabulka 2 – Věkové rozpětí respondentů	65
Tabulka 3 – Délka pedagogické praxe.....	67
Tabulka 4 – Povolání = poslání	68
Tabulka 5 – Pocit naplnění	69
Tabulka 6 – Radost ze zaměstnání.....	70
Tabulka 7 – Přetěžování v zaměstnání	71
Tabulka 8 – Potřeba uvolnění	72
Tabulka 9 – Péče o duševní zdraví učitele.....	74
Tabulka 10 – Náročnost pedagogické profese	75
Tabulka 11 – Stres z učitelského povolání	76
Tabulka 12 – Syndrom vyhoření v pedagogickém povolání	77
Tabulka 13 – Stresor v učitelské profesi.....	79
Tabulka 14 – Relaxace v rámci volného času.....	80
Tabulka 15 – Použité techniky k odbourání stresu	81
Tabulka 16 – Techniky pomáhající zvládnout stres	83

Seznam grafů

Graf 1 – Pohlaví respondentů	64
Graf 2 – Věkové rozpětí respondentů	65
Graf 3 – Délka pedagogické praxe	67
Graf 4 – Povolání = poslání	68
Graf 5 – Pocit naplnění	69
Graf 6 – Radost ze zaměstnání	70
Graf 7 – Přetěžování v zaměstnání	71
Graf 8 – Potřeba uvolnění.....	73
Graf 9 – Péče o duševní zdraví učitele	74
Graf 10 – Náročnost pedagogické profese.....	75

Graf 11 – Stres z učitelského povolání	76
Graf 12 – Syndrom vyhoření v pedagogickém povolání	77
Graf 13 – Stresor v učitelské profesi	79
Graf 14 – Relaxace v rámci volného času	80
Graf 15 – Použité techniky k odbourání stresu	81
Graf 16 – Techniky pomáhající zvládnout stres	82
Graf 17 – Pocitové rozpoložení	84

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A: Dotazník	I
---------------------------	---

PŘÍLOHY

Příloha A: Dotazník

Problematika syndromu vyhoření a duševní hygieny u učitelů základních škol

Dokončuji studium na VŠ a sbírám podklady pro svou diplomovou práci. Prosím o vyplnění mého dotazníku. Po zpracování do statistických údajů, budou všechny dotazníky skartovány. Děkuji.

1. Jaké je vaše pohlaví?

- a) Žena
- b) Muž

2. Jaký je váš věk?

- a) 25 – 35 let
- b) 36 – 45 let
- c) 46 – 55 let
- d) 56 a více

3. Jak dlouhá je Vaše pedagogická praxe?

- a) Méně než 10 let
- b) 11 – 20 let
- c) 21 – 30 let
- d) Více než 30 let

4. Berete Vaše povolání též jako poslání? svobodný /á

- a) vždy
- b) často
- c) někdy
- d) zřídka
- e) nikdy

5. Naplňuje vás profese učitele?

- a) vždy
- b) často
- c) někdy
- d) zřídka
- e) nikdy

6. Umíte se radovat z Vaší práce?

- a) vždy
- b) často
- c) někdy
- d) zřídka
- e) nikdy

7. Cítíte se v práci přetěžováni?

- a) vždy
- b) často
- c) někdy
- d) zřídka
- e) nikdy

8. Jak často cítíte nutnost „vypuštění páry“ tedy potřebu uvolnění, relaxace?

- a) vždy
- b) často
- c) někdy
- d) zřídka
- e) nikdy

9. Dokážete věnovat péči svému duševnímu zdraví?

- a) vždy
- b) často
- c) někdy
- d) zřídka
- e) nikdy

10. Je podle vás učitelské povolání psychicky náročným povoláním?

- a) vždy
- b) často
- c) někdy
- d) zřídka
- e) nikdy

11. Způsobuje Vám konkrétně učitelské povolání stresové stavy?

- a) vždy
- b) často
- c) někdy
- d) zřídka
- e) nikdy

12. Setkali jste se během své praxe se syndromem vyhoření u vás či kolegy?

- a) vždy
- b) často
- c) někdy
- d) zřídka
- e) nikdy

13. Jaký je podle Vás největší stresor v učitelské profesi? Vypište:

14. Věnujete se ve volném čase dostatečně relaxaci?

- a) vždy
- b) často
- c) někdy
- d) zřídka
- e) nikdy

15. V rámci relaxace používáte nějaké techniky, které by pomohly k odbourání stresových situací?

- a) vždy
- b) často
- c) někdy
- d) zřídka
- e) nikdy

16. Co vám nejvíce pomáhá pro zvládnutí stresu? Jaké prostředky duševní hygieny používáte? Vypište:

17. V jakém současném rozpoložení se nacházíte?

Vyjádřete na škále od 1 do 10, kdy číslo 1 znamená největší možnou únavu a číslo 10 největší možnou svěžest.

Škála 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Lucie Jeřábková

Obor: Andragogika

Forma studia: kombinované

Název práce: Syndrom vyhoření a duševní hygiena u učitelů základních škol

Rok: 2019

Počet stran textu bez příloh: 79

Celkový počet stran příloh: 4

Počet titulů českých použitých zdrojů: 23

Počet titulů zahraničních použitých zdrojů: 3

Počet internetových zdrojů: 3

Vedoucí práce: Doc. Dr. Milan Beneš