



Pedagogická  
fakulta  
Faculty  
of Education

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

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích  
Pedagogická fakulta  
Katedra pedagogiky a psychologie

Diplomová práce

# Psychická kondice u učitelů v pedagogické praxi

Vypracovala: Martina Vitejčková  
Vedoucí práce: Mgr. Josef Nota, Ph. D.

České Budějovice 2017

## **Prohlášení**

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

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

V Českých Budějovicích dne 4. 7. 2017

.....  
Martina Vitejková

## **Poděkování**

Tímto bych ráda poděkovala vedoucímu práce Mgr. Josefu Notovi, Ph.D., za odborné vedení, za cenné rady, připomínky a ochotnou pomoc během zpracování diplomové práce. Dále bych chtěla poděkovat všem učitelům, kteří mi věnovali svůj čas a poskytli rozhovory.

A samozřejmě děkuji své rodině za podporu a trpělivost během mého celého studia.

## **Anotace**

Diplomová práce se zabývá psychickou kondicí učitelů. Cílem teoretické části v diplomové práci je definice základních pojmů, které s tématem souvisejí, vymezení pojmů k psychické kondici učitelů a k její revitalizaci. Zvláštní pozornost je věnována syndromu vyhoření, protože právě učitelé jsou značně ohroženou skupinou. Praktická část je provedena kvalitativním výzkumem. Prostřednictvím polostrukturovaných rozhovorů jsou u učitelů v pedagogické praxi zjišťovány subjektivně vnímané příčiny stresu a strategie, kterých používají k udržení psychické a profesní kondice.

## **Klíčová slova**

Učitel, stres, příčiny stresu, zvládání stresu, syndrom vyhoření, psychohygiena

## **Annotation**

The dissertation deals with mental condition of teachers. Theoretical part of the dissertation aims to define basic terms related to the main topic, delimit terms to mental condition of the teachers and to its revitalization. Special attention is dedicated to burnout syndrome, because teachers are considerably threatened group. Practical part is made by qualitative research. Via semi-structured interviews are investigated causes of teachers's stress and strategies, which are used to maintaining mental and professional condition.

## **Key words**

Teacher, stress, the cause of stress, manage stress, burnout syndrome, mental hygiene

# Obsah

Úvod a motivace k volbě tématu .....	9
<b>TEORETICKÁ ČÁST .....</b>	<b>10</b>
<b>1 Povolání učitele .....</b>	<b>10</b>
<b>2 Psychická odolnost .....</b>	<b>12</b>
<b>3 Stres .....</b>	<b>13</b>
3.1 Stresory .....	14
3.2 Příznaky stresu .....	15
3.3 Zvládání stresu .....	17
3.4 Vliv stresu na zdraví .....	18
3.5 Stres v povolání učitele .....	19
3.5.1 Projevy učitelského stresu .....	21
<b>4 Syndrom vyhoření .....</b>	<b>22</b>
4.1 Definice .....	22
4.2 Příčiny vzniku .....	23
4.3 Vývoj syndromu vyhoření .....	24
4.4 Příznaky .....	26
4.5 Syndrom vyhoření u učitelů .....	27
4.6 Prevence .....	28
4.7 Metody zjišťování .....	29
<b>5 Duševní hygiena .....</b>	<b>30</b>
5.1 Komu je určena .....	31
5.2 Význam duševní hygieny .....	31
5.3 Pravidla duševní hygieny .....	32

<b>PRAKTICKÁ ČÁST</b> .....	33
<b>6 Metodika</b> .....	33
6.1 Cíle výzkumu .....	33
6.2 Výzkumný problém .....	33
6.3 Výzkumné otázky .....	33
6.4 Použité metody .....	34
6.4.1 Kvalitativní výzkum .....	34
6.4.2 Rozhovor .....	34
6.5 Výběr výzkumného vzorku.....	35
6.6 Průběh výzkumného šetření.....	35
6.7 Charakteristika respondentů .....	36
<b>7 Analýza a interpretace dat</b> .....	38
7.1 Hodnocení volby učitelské profese.....	38
7.2 Nevýhody učitelského povolání.....	40
7.2.1 Postoj veřejnosti .....	40
7.2.2 Spolupráce s rodiči .....	41
7.2.3 Časté změny v profesi učitele.....	42
7.2.4 Platové ohodnocení .....	43
7.2.5 Velký počet žáků .....	45
7.3 Výhody učitelského povolání .....	46
7.4 Stres u učitelů.....	47
7.4.1 Stresové situace .....	49
7.4.2 Projevy stresu .....	51
7.4.3 Zvládání stresových situací .....	52
<b>8 Shrnutí výzkumu</b> .....	54
<b>9 Diskuze</b> .....	57

<b>Závěr.....</b>	<b>59</b>
<b>Seznam použité literatury.....</b>	<b>60</b>
<b>Seznam příloh .....</b>	<b>62</b>



## Úvod a motivace k volbě tématu

Podle mého názoru je povolání učitele v současné době jedno z nejvíce stresujících profesí. Na učitele je kladena spousta nároků. Očekává se od nich, že budou žáky nejen vzdělávat, ale i vychovávat. Pomáhají jim osvojovat si znalosti, dovednosti a zároveň rozvíjet jejich osobnost. I ze své zkušenosti vím, že mnohdy plní roli kamarádů, rodičů či psychologů. Neustále řeší různé problémy a konflikty žáků. Musí plnit úkoly zadané vedením školy. Spoustu času a úsilí jim zabere plánování a příprava a v současné době i stále více administrativy. I na této profesi se projevuje zrychlené tempo dnešní doby.

Uvědomuji si náročnost tohoto povolání a vím, že je velmi důležité překonávat psychickou pracovní zátěž, která s profesí učitele souvisí. Toto téma jsem si zvolila právě proto, že i já se snad brzy stanu učitelkou a zjistím, že mé vysněné povolání má i stinné stránky. Práci lze tedy brát i jako přípravu a poučení do budoucna. Je důležité, aby se člověk cítil dobře a našel určitou rovnováhu ve svém životě. Není snadné rozložit energii mezi svou rodinu, práci a přátele. Také bychom neměli zapomínat na sebe a své záliby. Pokud je člověk spokojený a odpočatý, projeví se to i v jeho chování a jednání. Práce ho bude více bavit a bude ve svém povolání i více úspěšný. Proto by učitelé neměli zapomínat pečovat o svou psychiku, snažit se vytěžit dostatek času na relaxaci a nabrání nových sil.

Text diplomové práce je rozdělen na teoretickou a praktickou část. V teoretické části se zabývám nejprve učitelským povoláním, jeho pracovní náplní a psychickou odolností. Dalším tématem je stres, vliv stresu na naše zdraví a také zvládání zátěžových situací. Jedna z kapitol se zaměřuje na syndrom vyhoření, což je v současné době aktuálním tématem především v pomáhající profesích. A právě učitelé jsou velmi ohroženou skupinou. Pozornost je také věnována psychohygieně.

Ve výzkumné části jsem se zaměřila na přístupy učitelů ke své profesi. V dnešní době jsou učitelé často probíraným tématem široké veřejnosti i médií. Mým hlavním cílem je zjistit, jak svou práci vnímají naopak učitelé a jaký mají vztah ke svému povolání. Prostřednictvím výsledků získám názory pedagogů na svou profesi a přiblížím náročnost tohoto povolání.

# TEORETICKÁ ČÁST

## 1 Povolání učitele

Učitelství patří mezi pomáhající profese. Jedná se o povolání, která se zabývají vedením či pomocí druhým. Služba druhým vyžaduje jisté osobnostní dispozice, vzdělání a často i ochotu přinášet oběti (Jankovský, 2003, s. 157).

Povolání učitele klade nesnadné a psychologicky rozmanité nároky. Učitelé se podílejí na vývoji dětí a mladistvých. Od učitele očekáváme, že bude žáky vzdělávat, zprostředkovávat jim různé vědomosti, dovednosti a také je vychovávat. Rozvíjet jeho zájmy, postoje a schopnosti. Neustále musí udržovat kázeň, často si nosí svou práci domů, a tak nemá tolik času na odpočinek. Musí snášet kritiku inspektorů, nadřízených, rodičů i sdělovacích prostředků. Musí si osvojit příslušný obor a neustále se v něm zdokonalovat, organizovat nejen svou činnost, ale i činnost žáků. Prohlubovat poznatky a metody v oblasti pedagogiky a psychologie, které jsou potřebné pro poznávání žáků. Dále adekvátně komunikovat se žáky, s jejich rodiči, kolegy i nadřízenými. Především by měl pečovat o své tělesné a duševní zdraví (Čáp, Mareš, 2007, s. 264-266; Fontana, 2003, s. 371).

Toto povolání je navíc náročné proto, že učitel působí na ostatní celou svou osobností. Mnohdy se stává pro žáky vzorem, přebírají jeho názory, hodnoty a napodobují jeho chování (Holeček, 2014, s. 13).

Předpokladem pro efektivní práci učitele je znalost toho, co jeho žákům pomáhá ve vyučovacím procesu. Důležité jsou vědomosti učitele o daném oboru a znalost různých metod. Dále rozhodování během přípravy i během samotného vyučování, které je zaměřené na dosažení nejlepších výsledků. Podstatné je také jednání, chování a snaha učitele pomáhat žákům k učení (Kyriacou, 1996, s. 20).

Učitel, který bývá oblíbený u žáků, dokáže vše dobře vysvětlit. Zároveň má i potřebnou autoritu. Měl by být trpělivý, důsledný a rozhodný. Dobrý učitel by měl mít zdravou sebedůvěru. Mnoho začínajících učitelů nezůstane ve školství proto, že nezvládají udržet kázeň a nemají autoritu. To může být způsobeno právě nízkým sebevědomím. Důležitý je také vztah k druhým. Nejen k dětem, ale i k rodičům, spolupracovníkům a nadřízeným. Učitel by se měl dokázat vcítit do druhých. Je po něm vyžadována jistá dominance, ale

zároveň by měl být přátelský k dětem. Především na prvním stupni je na místě projevit svou náklonnost k dětem. Každý učitel by měl být zároveň zodpovědný ke své práci (Holeček, 2014, s. 19-23).

Učitelské povolání vyžaduje **obecné schopnosti**, tedy především dostatečnou inteligenci. Důležitou roli hraje i emoční inteligence. To, jak učitel dokáže ovládat své emoce a zda je dostatečně citlivý. Rozhodující je také nadání pro tuto profesi a kvalita speciálních schopností učitele. Do **speciálních schopností** lze zařadit pedagogicko-didaktické schopnosti, psychodidaktické schopnosti, pedagogický takt, expresivní schopnosti a schopnost sebereflexe.

U pedagogicko-didaktických schopností je důležitá perfektní příprava a realizace vyučovací hodiny, plnění vyučovacích cílů, volba vhodných metod a pomůcek. Předpokládá se, že má učitel dobré organizační schopnosti. Psychodidaktické schopnosti vyžadují, aby se učitel nezajímal pouze o vědomosti žáka, ale i o jeho osobnost, emoce a vhodnou motivaci. Pedagogický takt zahrnuje empatii, tedy umění vcítit se do žákovy psychiky. Také tzv. pedagogický optimismus, kdy učitel věří v úspěšný vývoj žáka, snaží se nacházet jeho lepší vlastnosti. Učitel musí být spravedlivý a objektivní. Při výuce by měl klást na žáky přiměřené nároky, ale zároveň by měl být přátelský a nápomocný. Expresivní schopnosti umožňují předat žákům nejen vědomosti, ale i postoje a emoce. Tyto schopnosti zahrnují i mimiku, gesta a umění pracovat s hlasem. Schopnost sebereflexe poskytuje učiteli zpětnou vazbu. Umožňuje mu uvědomit si své přednosti či nedostatky. V čem by se měl zlepšit, co se mu povedlo atd. (Holeček, 2014, s. 30-36).

Do veškerého učitelova působení se promítá jeho osobnost. Ovlivňuje podmínky, během nichž působí i dosažené výsledky. Pro úspěch učitele je důležitá jeho rozhodnost, cílevědomost i důslednost. Významná je také sociální zralost. Učitel by měl být emancipovaný a zároveň orientovaný na ostatní lidi, měl by se dokázat vžít do situace druhých. Měl by si být vědom svých povinností a práv (Pařízek, 1988, s. 30-31).

Profesní vývoj učitelů lze rozdělit do jednotlivých etap. Nejprve je to volba tohoto povolání, tedy motivace k danému studiu. Další etapu lze nazvat jako „začínající učitel.“ První rok je považován za důležitou a rozhodující zkušenost. Teprve během toto období se ukáže, co všechno tato profese obnáší. Následující roky probíhá adaptace. Přibližně po pěti a více letech se učitel stává zkušeným ve svém oboru. Pro závěrečnou etapu se

mnohdy uvádí termín syndrom vyhoření (burnout syndrom). Učitel pracuje bez nadšení a práce ho vyčerpává (Průcha, 2002, s. 23-28).

## **2 Psychická odolnost**

Psychická odolnost neboli resilience je schopnost člověka zvládat náročné životní situace. Pro duševní odolnost je velice důležitý optimismus. Také je důležité pracovat na vztazích, umět za sebe převzít odpovědnost a podílet se na utváření své budoucnosti. Psychická odolnost je nejvíce zkoušena během závažných životních událostí jako je vážná nemoc či smrt blízkého. Určitou míru psychické odolnosti potřebuje člověk i na pracovišti. Stále větší množství práce, velký tlak a časté změny, tomu všemu je třeba se bránit. Duševní odolnost je nezbytná i v soukromí. Vztahové či finanční problémy představují také značnou zátěž (Gruhl, Körbacher, 2013, s. 10-12).

Pro vědomé zvládnání stresu se užívá pojmenování coping. V podstatě jde o zvládnání náročných stresových situací. Pod tímto pojmem je možné nalézt spoustu postupů, jak se vyrovnat s psychickým tlakem (Paulík, 2010, s. 79).

Povolání učitele patří po psychické stránce k náročným povoláním. Organismus vynakládá velké úsilí, aby odolal zátěžovým situacím. Učitelé musí řešit různé konfliktní situace, odolávat hluku, a především mají velkou zodpovědnost za své žáky. To vše má vliv na jejich duševní i fyzické zdraví. Učitel, který dokáže předcházet stresu a naučí se ho zvládat, bývá vyrovnanější a spokojenější. To se pak odráží i na jeho práci a atmosféře ve třídě (Šimíčková-Čížková, 2010, s. 51-52).

Na tomto povolání je také náročné, že učitel musí zvládat všechny pracovní nároky ihned od počátku nástupu do zaměstnání. Musí plnit několik funkcí, musí zvládnout kázeň a motivaci žáků. Tyto začátky bývají pro mnohé učitele velice náročné, někdy jsou označovány jako šok z reality (Mareš 1998 in Šimíčková-Čížková, 2010, s. 81).

Podle Průchy (1997 in Šimíčková-Čížková, 2010, s. 81) často učitel zjistí až v průběhu profesní praxe, že pro toto povolání nemá dostatečné vědomosti, dovednosti a psychické předpoklady. Zjišťuje, že není dostatečně trpělivý, nezvládá odolávat vysokému hluku apod.

### 3 Stres

Vzhledem k tomu, že je povolání učitele po psychické stránce velmi náročná profese, zabývá se tato kapitola vymezením pojmu stres, dále příčinami a příznaky stresu. Je také důležité zmínit, jaký vliv má stres na lidské zdraví.

Stres se vymezuje různými způsoby. Fontana (1989 in Fontana, 2003, s. 370) vymezuje stres jako „*zvýšený nárok na přizpůsobivé schopnosti mysli a těla.*“ Z toho nám plyne, že stres není ani dobrý, ani špatný a jeho charakter ovlivňuje řada faktorů, například intenzita stresoru a psychofyzická odolnost člověka. Rozlišujeme negativní stres – distres, kdy má jedinec pocit, že nezvládne různé nepříznivé vlivy, které na něj působí. Nabývá pocitu přetížení a zoufalství, což se může projevit i na jeho zdravotním stavu. Oproti tomu je kladně působící stres, eustres. Může to být nějaká příjemná událost a její očekávání (Fontana, 2003, s. 370-371; Irmiš, 1996, s. 8).

Centrální nervový systém je možné ovlivňovat vůlí. Oproti tomu existuje nervový systém, který vůlí ovlivňovat nejde, ten se nazývá autonomní (vegetativní). Ovlivňuje srdeční činnost, činnost cév a žláz a také hladké svalstvo. Autonomní systém způsobuje zrychlení srdečního tepu, nadměrné pocení, zčervenání či zblednutí. Tento nervový systém se skládá ze dvou částí. Sympatikus se aktivuje v první fázi, tzv. poplachové reakci. V této chvíli může dojít například ke zrychlení srdeční činnosti, zvýšení tlaku a nadměrnému pocení. Druhá část, parasympatikus způsobuje zúžení zornic, zpomaluje tep, zvyšuje vylučování slz a slin. Parasympatikus souvisí s odpočinkem a regenerací. Pokud nadměrný stres přetrvává dlouhou dobu, může se jedinec dostat až do stavu beznaděje. Trpí depresemi, pasivitou, přestává se bránit (Irmiš, 1996, s. 17-21).

Každý z nás je jiný. To, čím se jeden člověk stresuje, nemusí být stresující i pro ostatní. Pro ty může jít pouze o vzrušující výzvu. Je důležité, abychom byli schopni rozeznat časná stadia stresu a zajistili včasnou nápravu (Fontana, 2003, s. 371).

Rozdíly také nacházíme mezi muži a ženami. Především tedy rozdíly v situacích, které stres vyvolávají. Žena se mimo zaměstnání musí více než muž ještě starat o domácnost, věnovat se dětem a být milenkou. Muži oproti ženám reagují více agresivně, řadu situací podceňují. To, že jsou ženy více odolné proti stresu naznačuje jejich delší věk (Irmiš, 1996, s. 63-64).

### 3.1 Stresory

Stres je vyvoláván různými podněty, kterým se říká stresory. Lze rozlišit **fyzikální** stresory, tedy vnější – různé jedy, nikotin, alkohol, drogy, hluk, teplo, chlad, ovzduší, úrazy, katastrofy. Potom **emocionální**, které vyvolávají úzkost, strach, frustraci a napětí. Patří mezi ně například nedorozumění, konfliktní situace, obavy a strach, nemožnost dosáhnout cíle. Dále jsou stresory **vnitřní**, k nim řadíme nemoci a různé metabolické a chemické změny, zatěžující náš organismus. Stresor můžeme chápat i jako „negativně působící vliv.“ Mezi časté stresory patří materiální činitel, jako například nízké finanční ohodnocení. Dalším stresorem mohou být vztahy v rodině i na pracovišti (Irmiš, 1996, s. 11-12).

Také se můžeme setkat s termíny ministresory a makrostresory. Ministresory znamenají mírné okolnosti vyvolávající stres a makrostresory naopak hrozivě působící vlivy (Křivohlavý, 1994, s. 13).

Charley Cungi (2001 in Bártová, 2011, s. 22-23) třídí stresory na dva typy. Prvním typem jsou **akutní stresory**. S těmi se učitelé setkávají často. Nastávají v situacích, kdy nečekají určité chování žáků či rodičů. Tím nastane u učitele stresová reakce. Tento typ stresu se může projevit nezvyklými tělesnými reakcemi (pocení, bušení srdce atd.), různým onemocněním a úzkostnými stavy.

Ukázkou takové situace může být následující příklad: *Heiner W. vyvolá v hodině matematiky k tabuli čtrnáctiletého žáka Frederika. Jelikož Frederik dnes neodevzdal*

*domácí úkol, ani se zatím nezapojil do výuky, má alespoň na tabuli vyřešit matematický příklad. Frederik si ale postaví hlavu a říká, že to neumí a že se mu počítat nechce. Učitel W., kterého tím Frederik ten den potřetí zklame, na svého žáka zakřičí: „Nikdy nedáváš pozor! Vůbec se nechceš učit! Nejspíš sem vůbec nepatříš!“ Ostatní žáci začnou hlasitě pokřikovat a tleskat – zavládne totální chaos. Najednou se otevřou dveře a do třídy nakoukne ředitelka školy – zakroutí hlavou a pohoršeně se na učitele podívá, načeš Heiner W. zrudne v obličeji a pošle Frederika zpátky do lavice (Buchwald, 2013, s. 27).*

Druhým typem jsou **chronické stresory**, ty jsou vyvolány opakujícími se situacemi. Napomáhá tomu současné zrychlené životní tempo a obtížnější životní styl (Cungi 2001 in Bártová, 2011, s. 23-24).

Eva Rheinwaldová (1995 in Bártová, 2011, s. 24) rozděluje stresory do tří okruhů. **Myšlenkové** souvisí s pohledem na sebe, na ostatní a na situace, které prožíváme. **Úkolové** jsou výsledkem naší výchovy a zaměřením osobnosti. Třetím typem jsou **fyzikální** stresory. Mezi ně patří prostředí, ve kterém žijeme.

### 3.2 Příznaky stresu

Pokud člověk trpí nespavostí, návaly paniky, častěji požívá alkohol, je neklidný, trpí depresemi, zvýšenou podrážděností – to vše jsou příznaky narůstajícího stresu, a proto je třeba jim včas věnovat pozornost (Fontana, 2003, s. 371).

Při reakci na jakýkoliv stresor se v organismu mohou objevit tři stadia adaptace. Nejprve dochází k vylučování adrenalinu a noradrenalinu, zejména dření nadledvinek. Tato tzv. poplachová reakce zburcuje celý organismus. Tím dojde k různým fyziologickým změnám, které můžeme považovat za projevy připravenosti k obraně. Tato reakce může být také spuštěna nějakým konfliktem či hádkou. Druhou fází je stadium rezistence. Pokud je jedinec vystaven stresové situaci trvaleji, dojde ke zvýšené produkci adrenokortikotropinu a kortinu, což napomáhá adaptovat se proti stresu. Procesy narušené během první fáze obnovují svou normální funkci. Pokud dojde k tomu, že organismus není schopen rezistence, nastává třetí fáze, která se nazývá stadium vyčerpání. Znovu se objevují fyziologické změny, která nastaly během poplachové reakce. Pokud stresor stále

působí na organismus, mohou nastat různá onemocnění (Irmiš, 1996, s. 9; Míček, Zeman, 1997, s. 14-15).

Křivohlavý (1994, s. 29-30) uvádí fyziologické, emocionální a behaviorální příznaky stresu, které mohou negativně ovlivňovat jedince:

Fyziologické příznaky stresu:

1. bušení srdce
2. zvýšený krevní tlak
3. nechutenství
4. časté močení
5. nepříjemné pocity v krku
6. střevní potíže
7. bolesti hlavy

Emocionální příznaky stresu:

1. časté změny nálady
2. podrážděnost
3. nadměrné starosti o vlastní zdravotní stav
4. pocity únavy
5. porucha koncentrace
6. úzkostnost
7. pocity bezmocnosti

Behaviorální příznaky stresu:

1. plačtivost
2. nemocnost, pomalé uzdravování
3. zhoršená kvalita práce
4. zvýšená konzumace alkoholu
5. častější kouření cigaret
6. zvýšené užívání léků na uklidnění a na spaní
7. ztráta chuti k jídlu nebo naopak přejídání



### 3.3 Zvládání stresu

Zvládání stresu je individuální záležitost. Křivohlavý (2001, s. 70) poukazuje na rozdíly, jak lidé přistupují ke zvládání stresu. Tyto rozdíly jsou dány osobností člověka. Na jedné straně existují lidé, kteří se snaží stresu postavit čelem. Využívají své schopnosti a možnosti. Ti ostatní počítají s tím, že se situace vyřeší sama. Přesto všechno existují určité postupy, které pomáhají překonávat nadměrnou zátěž.

Buchwald (2013, s. 35) ve své publikaci rozděluje zvládání stresu do tří oblastí, které se ovlivňují navzájem. První je zvládání stresu prostřednictvím pozitivního myšlení. Už to, že se jedinec zbaví negativních myšlenek napomůže k úspěchu, jak se zbavit stresu. Druhou oblast představuje zvládání stresu cíleným jednáním. Snaha předvídat situacím, které člověka stresují. Poslední oblastí je zvládání zátěžových situací prostřednictvím tělesného a psychického uvolnění. Vhodné je proto zvládat různé relaxační techniky.

Také Irmiš (1996, s. 83-127) zmiňuje různé postupy pro překonání stresu. Jsou to **metody kognitivně behaviorální**, které probíhají v lidské mysli. Jde o snahu potlačit negativní stimuly. Podstatné je zjistit, co vyvolává stres a co následuje. Pokud se chce člověk bránit stresové situaci, může využít tzv. stop techniku. To znamená, že se dotyčný snaží navodit pozitivní myšlenky a tím může dojít ke zlepšení depresivní nálady. Další využívaná metoda se nazývá desenzitace. Využívá se ve stavech úzkosti a podstatou je propojení stavu relaxace s představou, která vyvolává u dotyčného úzkost. Pokud je to možné, je nejjednodušší metodou vyhnout se takovým situacím a lidem, vyvolávající stresovou zátěž. Jestliže to možné není, je neúčinnější změnit svůj postoj. Nepřipouštět si nepříjemné okolnosti. Další možností je dopřát si čas na odpočinek a relaxaci.

Existují také **regulační metody**, do kterých lze zařadit správné dýchání a relaxaci. Dechová cvičení pomáhají ke správnému dýchání, tím může dojít ke snížení intenzity stresu. I relaxační techniky mohou ovlivnit psychiku člověka. Dochází k uvolnění svalového a následně i psychického napětí. Důležitá je koncentrace, která lze neustále zlepšovat. Pozitivní vliv na psychiku má jednoznačně také pohyb. Ke snížení negativních následků stresu pomáhá meditace. Prostřednictvím meditace se člověk dostane do pocitu uvolnění nejen těla, ale i psychiky. Ve stresových situacích pomáhá jistě i citové zázemí, dobré vztahy v rodině i s ostatními lidmi. Také existuje mnoho druhů léků, které příznivě působí na organismus, ale stresovou situaci nevyřeší.

Křivohlavý (2001, s. 89-90) navíc uvádí ještě další techniky jako například relaxaci a imaginaci. Relaxace je záměrné postupné uvolňování jednotlivých svalových skupin, kterého si musí být jedinec vědom. Tím následně dochází i k psychickému uvolnění. Podstatou imaginace je představování si pozitivních obrazů, nějakého uklidňujícího zážitku a tím dotyčný nemyslí na stresové situace.

### **3.4 Vliv stresu na zdraví**

Stres negativně působí na zdravotní stav člověka. Je pokládán za značný činitel při vzniku somatických onemocnění. Pouze podle biologicky chápaného myšlení je příčinou nemoci nějaká bakterie či virus. Pokud se přihlédne k celkové situaci, značný vliv mají i stresory působící na člověka. Jestliže je možné u vzniku choroby zjistit také vliv psychiky, jako například pocity úzkosti, deprese apod., jedná se o psychosomatické onemocnění. Také ale naopak tělesný stav může ovlivnit psychický stav jedince (Křivohlavý, 1994, s. 32-5).

Stres může zdravotní stav ovlivnit přímo, nebo nepřímo. Přímým působením je vliv na imunitu, endokrinní či nervový systém. Nepřímý vliv označuje vliv na chování jedince. Studie dokazují, že infekční onemocnění s větší pravděpodobností postihne člověka ve stresu. Také u kardiovaskulárních onemocnění byla zjištěna souvislost se stresem. Ten může urychlit různé srdeční choroby u lidí, jenž trpí kardiovaskulární chorobou. Právě srdeční choroby se častěji vyskytují u lidí, kteří nejsou spokojeni v práci, jsou přetěžováni, nestíhají plnit své úkoly a často se dostávají do konfliktů.

Dalším onemocněním, na kterém se do značné míry podílí stres, je vysoký krevní tlak neboli hypertenze. Právě učitelé patří mezi ty, kteří hypertenzí trpí nejčastěji. Příčinou může být například vysoká intenzita hluku. Stres také spouští procesy, které se později mohou projevit jako rakovina. Rozvoj rakoviny nezpůsobuje ani tak stres, ale spíše nezvládnutí stresové situace. Stres souvisí i s bolestí hlavy. Určitou souvislost má i s astmatem. A to tím, že často spouští astmatický záchvat. Dále byl zkoumán vliv stresu na vznik diabetu. Stres významně ovlivňuje imunitní systém. Stres může také ovlivňovat

emocionální stavy. Například vznik deprese se často objevuje u lidí, kteří nejsou v psychické pohodě (Křivohlavý, 1994, s. 36-37; Křivohlavý, 2001, s. 184-187).

Četné množství nemocí je v současné době z velké části ovlivněné stresem. Nejsou to jen psychické příčiny, ale i vrozené dispozice k dané nemoci, osobnost jedince a sociální rysy. Důležitý je také životní styl, kdy člověk nedodržuje správnou výživu, má nedostatek pohybu a ve velkém množství konzumuje alkohol či kouří (Irmiš, 1996, s. 19).

### **3.5 Stres v povolání učitele**

Průcha, Mareš a Walterová (2003, s. 231) pojmenovávají hlavní příčiny stresu učitelů. Především jsou to žáci se špatnou motivací, neukáznění žáci, časté změny vzdělávacích projektů, nevyhovující pracovní podmínky, konflikty s kolegy či nadřízeným, vysoké časové vytížení a nedocení učitelé profese společností.

Také Bártová (2011, s. 56-57) ve své knize uvádí možné příčiny, které způsobují stres učitelů:

- negativní postoj veřejnosti k učitelskému povolání
- chování rodičů, kteří neustále přenášejí svou odpovědnost na školu
- konflikty s kolegy či s nadřízeným
- nedisciplinovaní žáci se špatnou motivací
- mnohdy nesplnitelné požadavky společnosti na školu (podchycení společensky nebezpečných jevů u žáků-poruchy chování, násilí, šikana, prevence proti alkoholu a drogám atd.)
- úsporná finanční opatření

K příčinám učitelského stresu se vyjadřují i autoři Míček a Zeman (1997, s. 61-72). Podle nich je hlavní příčinou stresovanosti učitelů velké množství povinností a příliš málo času. Učitelé nestíhají a cítí se přepracovaní. Další stresory se týkají žáků a jejich rodičů. Patří sem velký počet žáků ve třídě, který znesnadňuje individuální přístup ke každému. Dále lhostejnost žáků k výuce a jejich nevhodné chování. Častým stresorem v povolání učitele bývají konflikty v učitelském sboru nebo s nadřízeným a také nedocenenost jejich profese společností.

Henning a Keller (1996, s. 21-36) rozlišili několik skupin příčin učitelského stresu.

1. **Individuální psychické příčiny:** Už během dětství si každý osvojuje různé myšlenkové vzory, které vyvolávají stres. Můžeme se setkat s re-aktivním či pro-aktivním postojem. Jedinci s re-aktivním postojem, jsou náchylnější ke stresu. Svou zodpovědnost často přenášejí na ostatní, cítí se bezmocní. Pro-aktivní lidé jsou zodpovědní sami za sebe, k problémům se staví čelem, zabývají se především přítomností.
2. **Individuální fyzické příčiny:** Nezdavý způsob života může být příčinou narůstajícího stresu. Spousta lidí se brání proti stresu kouřením, užíváním alkoholu či léků, výsledek je opačný a stres se naopak zvyšuje. Stejně to je i s nedostatkem pohybu a s nadváhou.
3. **Institucionální příčiny:** Také nespokojenost na pracovišti může mít vliv na psychiku člověka. Mohou to být nevyhovující prostory, vysoký hluk, špatné osvětlení. Zdrojem stresu jsou i konflikty mezi spolupracovníky.
4. **Společenské příčiny:** V dnešní době už není rodina emocionální jistotou dítěte. Mnoho manželství se rozvádí. Schopnost rodičů vychovávat v mnoha případech slábne. Často nahrazují zájem o dítě materiálními hodnotami. Práci učitelů také zatěžuje zvýšený výskyt vývojových poruch, poruch učení a chování u dětí. Dalším společenským jevem, který může mít vliv na psychiku učitele je nedocenení jeho povolání.

Za velmi silné stresory jsou pokládány především náročné životní situace jako například smrt blízké osoby, rozvod, vážné onemocnění či úraz, odchod do důchodu atd. Všechny tyto stresory mohou společně se stresovými situacemi ve škole stupňovat psychickou zátěž učitelů a urychlovat tak jeho vyhoření (Henning, Keler, 1996, s. 32).

Každý učitel by se měl snažit omezit stresovou zátěž. Velmi účinný je humor, který i ve škole má své místo. Důležitý je zdravý životní styl. Také pokud učitel dobře hospodáří se svým časem, dokáže si naplánovat aktivity a vyhradí si dostatek času na odpočinek, vyhne se velkému psychickému zatížení. Každý učitel je hodně ovlivněn atmosférou ve škole. Také je důležitá podpora rodiny (Bártová, 2011, s. 78-83).

### **3.5.1 Projevy učitelského stresu**

Projevy stresu u učitelů se v podstatě shodují s těmi obecnými. Vyskytují se ale také projevy, které jsou specifické právě pro učitele.

Podle Míčka a Zemana (1997, s. 37-56) je typickým projevem stresovanosti učitelské rozčilování. Většinou nastává ve chvílích bezmoci, kdy si učitel neví se svými žáky rady. Také je projevem obrany před neustálými nepříznivými podněty, oddálením nepříjemného rozhodnutí a mnohdy slouží jako výmluva. Takovéto rozčilování by se nemělo stát zvykem pro řešení zátěžových situací.

Ten, kdo se cítí neustále ve stresu se může chovat nepřírozeně až křečovitě. Také mívá ke svému okolí negativní postoj. Stresovaný učitel často ztrácí zájem o své žáky. Neustále se upíná na svůj problém a zájem o žáky je minimální. Dokonce se může stát, že k žákům získá až negativní postoj. Mnohdy bývá ovlivněn i pracovní výkon učitele.

## 4 Syndrom vyhoření

Syndrom vyhoření je v posledních letech aktuálním a mnohdy diskutovaným tématem. Právě školství je jedním z oborů, kde se syndrom vyhoření ve značné míře objevuje.

### 4.1 Definice

Tento pojem použil poprvé Hendrich Freudenberger v sedmdesátých letech. Pojmenoval jím jev, který už byl známý. Od té doby začal stoupat počet publikací zabývajících se tímto tématem. Vznikalo několik snah o vysvětlení a objevovaly se různé definice. Jednotná definice se ale do této doby nevyskytla (Poschkamp, 2013, s. 10).

Křivohlavý (1998, s. 47-48) uvádí tyto definice syndromu vyhoření:

*„Burnout je reakcí na práci, která člověka mimořádně zatěžuje. Je situací totálního vyčerpání sil.“ (Cary Cherniss)*

*„Burnout je stav vyplenění všech energetických zdrojů původně velice intenzivně pracujícího člověka (např. lidí, kteří se snaží druhým lidem v jejich těžkostech pomoci a pak se cítí sami přemoženi jejich problémy).“ (Henrich Freudenberger)*

*„Burnout je stavem totálního odcizení, a to jak práci, tak druhým lidem i sama sobě.“ (Carol J. Alexandrová)*

*„Burnout je kritický stav člověka, který má problémy s udržováním dobré úrovně zdravého sebe-hodnocení, sebe-cenění a sebe-pojetí.“ (Donald Hay)*

*„Burnout je emoční vyprahlost.“ (Řehulka)*

Z těchto definic je patrné, že syndrom vyhoření neboli burnout effect je stavem emocionálního vyčerpání, deprese, únavy. Je patrné, že se především klade důraz na chování lidí, než na fyzické příznaky.

Syndrom vyhoření zahrnuje celou řadu příznaků. Člověk ztrácí elán, radost ze života, je frustrovaný, nedůvěřivý, reaguje podrážděně. Mnozí autoři rozlišují syndrom vyhoření od stavu vyčerpání. Jejich rozdíl spočívá především v příčinách. Důvodem vyčerpání může být dlouhotrvající fyzická, psychická či emocionální zátěž. Jedinec se cítí

nepotřebný a nedoceněný. Syndrom vyhoření je oproti stavu vyčerpání důsledkem chronické zátěže související s vleklým nasazením pro ostatní lidi. Z toho je patrné, že se vyskytuje především u těch pracovníků, kteří ve své profesi neustále přicházejí do kontaktu s jinými lidmi (Jankovský, 2003, s. 158).

Syndrom vyhoření ohrožuje především ty, kteří jsou vysoce motivováni, práce je pro ně smyslem života. Objevení syndromu pak připisují tomu, že svou práci nezvládají, že selhali. Mezi nejčastěji ohrožená povolání patří především lékaři, zdravotní sestry, psychologové, sociální pracovníci, policisté, kriminalisté právníci i učitelé. Právě učitelé jsou mnohdy vyčerpání dlouhodobým stresem z povolání (Pešek, Praško, 2016, s. 16).

## **4.2 Příčiny vzniku**

Není zcela jednoznačné, co vede k syndromu vyhoření. Nejčastější příčiny vznikají v souvislosti s pracovní oblastí. Mohou to být nadměrná očekávání, nízká podpora ze strany nadřízených, vztahové konflikty, příliš mnoho práce, neustálé působení rušivých elementů, nedostatek samostatnosti a neustálá kontrola, špatné vztahy s kolegy, vysoká odpovědnost či náročné podmínky.

V okamžiku, kdy jsou na člověka kladeny příliš vysoké nároky a on je nedokáže zvládnout, dostává se do stresu. Musí vynaložit velké množství energie, a to ho vyčerpává. Právě vyčerpání je důsledkem vyhoření. Možným řešením takovéto situace je pokusit se zvyšovat psychickou odolnost a snažit se zátěž lépe zvládat. Problémy nastávají také, pokud pracovník nedostává mnoho volnosti a neustále je pod dohledem nadřízeného. Nemá příliš možností k vlastní iniciativě, kreativitě a nemůže ovlivnit své pracovní prostředí. Dalším problémem je nedostatečné ocenění, a to nejen po finanční stránce. Je důležité, když si práce a vynaložené snahy dotyčného někdo váží a dovede ji náležitě ocenit. I špatné vztahy v kolektivu mohou vyvolat vznik syndromu vyhoření. Pokud se kolegové chovají nepřátelsky, odměřeně a nerespektují jeden druhého, objevuje se na pracovišti špatná atmosféra, což může vyvolat stresovou reakci. Na psychiku jedince působí nepříznivě také konflikty hodnot. Pokud se osobní hodnoty neshodují s hodnotami zaměstnavatele, může člověku připadat jeho práce zbytečná.

Také osobnostní faktory přispívají ke vzniku syndromu vyhoření. Lze rozlišit typ chování A, který se vyskytuje u jedinců ambiciózních, soutěživých, se sklonem k perfekcionismu a agresivitě. Práce je pro ně na prvním místě, nepřipouští si zdravotní potíže a nedopřávají si dostatek času na odpočinek. To vše se na nich postupem času podepíše a může nastat vyhoření. Typ chování B je pravým opakem. Tito jedinci jsou více trpěliví, přátelšší a méně soutěživí. V tomto případě nedochází k syndromu vyhoření, avšak uvolněný přístup a slabá iniciativa vedou ke snížení pracovního nasazení, což po delší době může způsobit nespokojenost v osobním i pracovním prostředí (Stock, 2010, s. 31-44).

Existuje mnoho příčin, proč právě učitele často postihuje syndrom vyhoření. Patří mezi ně osobnost učitele, jeho zvládání stresových situací, vliv prostředí školy (nevyhovující prostory, špatná kvalita osvětlení, hluk) i společenské příčiny (negativní hodnocení učitelské profese společností) (Henning, Keller, 1996, 34-37).

### 4.3 Vývoj syndromu vyhoření

Syndrom vyhoření je dlouhodobý proces. Může se u každého projevit po různě dlouhé době. Objevují se různé modely popisující fáze syndromu vyhoření. Často se vyskytuje model složený z pěti fází.

1. **Idealistické nadšení:** Když člověk nastoupí do nového zaměstnání je plný ideálů a velkých očekávání. Často přeceňuje své síly, snaží se ostatním pomáhat.
2. **Stagnace:** Dochází k seznámení s realitou a nastává „vystřízlivění.“ Už pro něj nejsou některé věci tolik důležité jako na začátku.
3. **Frustrace:** Pracovník začíná mít pochybnosti o významu své snahy. Pociťuje bezmocnost.
4. **Apatie:** Tato fáze je obranou reakcí proti frustraci. Člověk se uzavírá do sebe, vyhýbá se obtížnějším úkolům, straní se ostatním lidem a dělá jen to, co je nutné. Mohou se objevit psychosomatické problémy.
5. **Syndrom vyhoření:** Toto konečné stadium bývá provázeno depresemi. Dochází k emočnímu vyčerpání (Pešek, Praško, 2016, s. 19-20).



Alfried Laengle (1997 in Křivohlavý 1998, s. 64-66), představitel rakouské školy, uvádí jiný názor na průběh procesu syndromu vyhoření. První fází je **nadšení**. Člověk má pro co žít, práce je pro něj smysluplnou činností. Ve druhé fázi nastupuje **utilitární zájem**. Prvotní motivace není uspokojena, nyní pracuje například už jen kvůli penězům. A. Laengle říká: „*Je to život bez života a vlastní život tím ztrácí cenu.*“ Třetí fázi označil jako „**život v popeli**.“ Člověk ztrácí respekt k vlastnímu životu, je cynický a ironický. Nic pro něj nemá smysl, ničeho si neváží. Na lidi se dívá jako na materiál.

Holeček (2014, s. 64-66) ve své publikaci popisuje pět fází vývoje syndromu vyhoření konkrétně v učitelské profesi. První fáze, kdy učitel veškerý svůj čas věnuje práci, naplňuje ho a nevádí mu pracovat přesčas, se nazývá **nadšení**. Dále následuje **spokojenost**. Učitel začíná zjišťovat i omezení své profese, nadšení pomalu opadá, začíná se věnovat i jiným aktivitám, které se netýkají pouze práce. Třetí fáze je **stagnace**, která může být způsobena konflikty se žáky, rodiči, kolegy či nadřízeným. Učitel se začíná zabývat smyslem své práce, začínají se objevovat pocity beznaděje a někdy i zdravotní potíže. Dále nastává stadium **apatie**. Učitel je frustrován tím, že nedokáže dosáhnout svých stanovených cílů. Dělá už jen to, co musí. Apatie může být způsobena přístupem žáků ke vzdělání, jejich nezájmem a nízkou motivací. Jako poslední nastává **vyhoření**, tedy emocionální vyčerpání a pocit ztráty sebe.

## 4.4 Příznaky

Mnoho autorů se ve svých publikacích zabývá popisem příznaků syndromu vyhoření. Křivohlavý (1998, s. 51) rozděluje příznaky burnout do dvou skupin.

1. **Subjektivní příznaky:** Jedinec cítí velkou únavu, sníženou koncentraci. Je snadno podrážděný a negativní. Tento stav je doprovázen nízkou úrovní sebehodnocení.
2. **Objektivní příznaky:** Tento stav je dlouhodobý. Ohrožená osoba má trvale sníženou výkonnost, což je pozorovatelné i ze strany spolupracovníků či rodiny.

Jankovský (2003, s. 159) uvádí jiné rozdělení:

- **Tělesné vyčerpání:** Objevuje se chronická únava, slabost. Z toho vyplývá, že jsou tito lidé více náchylní k různým nemocem a úrazům. Špatně spí, trpí bolestmi zad a hlavy.
- **Emocionální vyčerpání:** Nastávají pocity beznaděje, které mohou vést až k myšlenkám na sebevraždu.
- **Duševní vyčerpání:** Bývají často negativní, uzavírají se do sebe.

Poschamp (2013, s. 35) sestavil z charakteristických symptomů čtyři úrovně:

1. **Fyzická úroveň:** Ohrožená osoba ztrácí energii, dochází k tělesnému vyčerpání. Mohou nastat problémy s krevním oběhem, se zažíváním a bolesti hlavy.
2. **Kognitivní úroveň:** Objevuje se snížená soustředěnost a paměť. Člověk není schopen plnit úkoly, je nepřesný.
3. **Emoční úroveň:** Dochází k emočnímu vyčerpání, nastávají deprese, pocity bezmocnosti. Mohou se objevit i sebevražedné sklony.
4. **Úroveň chování:** Jedinec se často dostává do konfliktů, je více agresivnější, často cynický. Vyhýbá se kontaktu s ostatními. Ve větším množství konzumuje alkohol, tabák či kávu.

Podle Stocka (2010, s. 19-22) jsou hlavními příznaky vyčerpání, odcizení a pokles výkonnosti. **Vyčerpání** se projevuje emočním i fyzickým vysílením. Postižený se cítí bezmocný, sklíčený, ztrácí sebeovládání, má nedostatek energie, pociťuje svalové napětí. Mohou se objevit poruchy spánku, paměti i zažívací potíže. Projevem **odcizení** je ztráta

cílevědomosti a zájmu, člověk má ke svému okolí odmítavý postoj. **Pokles výkonnosti** spočívá ve ztrátě důvěry ve vlastní schopnosti. Postižený potřebuje více času na odpočinek a nabrání nových sil.

#### **4.5 Syndrom vyhoření u učitelů**

Existuje mnoho příčin, proč právě učitele často postihuje syndrom vyhoření. Patří mezi ně osobnost učitele, jeho zvládnání stresových situací, vliv prostředí školy (nevyhovující prostory, špatná kvalita osvětlení, hluk) i společenské příčiny (negativní hodnocení učitelské profese společností) (Henning, Keller, 1996, 34-37).

Tělesné vyhoření se obvykle vyznačuje chronickou únavou, bolestmi hlavy a zad. Objevují se poruchy spánku, žaludeční potíže a jedinec je více náchylný k nemocem. Psychické vyhoření se projevuje úzkostmi, depresemi, pocity beznaděje, negativními postoji ke svému okolí i k sobě samému.

Častou příčinou vzniku syndromu vyhoření u učitelů je čím dál tím větší nekázeň žáků. Mnohdy jsou začínající učitelé překvapeni, že v jejich profesi nejde tolik o vyučování, ale spíše o vychovávání. Je na místě, když se učitel účastní různých seminářů, kde se učí zvládat stresové a konfliktní situace. Pro vznik syndromu přispívá také přílišný perfekcionismus. Vše musí být dokonalé, nepřipouští se žádné chyby. Perfekcionisté často trpí úzkostmi a strachem ze selhání.

Způsobů, jak se bránit syndromu vyhoření je několik. Především by učitelé měli volit přiměřenou zátěž v oblasti pracovní i osobní. Je podstatné rozvrhnout si priority. Tedy co je důležité a co je třeba udělat hned a co lze naopak odložit. Učitel by si měl dobře zorganizovat svou práci, snažit se trávit co nejméně času administrativou a radovat se i z malých úspěchů při práci s dětmi. Měl by se pokusit omezit pocity strachu a beznaděje a zapojit do své práce také humor. Pomáhá přistupovat ke všemu pozitivně a hledat si na všem jen to hezké. Aby se učitel snažil předejít vzniku syndromu vyhoření, měl by si umět vyhradit určitý čas jen pro sebe a nabrání nových sil. Musí umět odpočívat a relaxovat a najít si čas na své koníčky (Holeček, 2014, s. 64-67).

## 4.6 Prevence

Syndrom vyhoření nevzniká ze dne na den. Jde o dlouhodobý proces. Existuje několik způsobů, jak mu předcházet. Je možné rozlišit dvě skupiny metod. Tou první jsou tzv. interní postupy. Jedná se o individuální možnosti prevence. Lidé, kteří si stanovují jen cíle, kterých mohou dosáhnout a není pro ně na prvním místě úspěch bývají odolnější proti syndromu vyhoření. Druhou skupinu tvoří externí přístupy. Jde o sociální oporu rodiny, přátel, kolegů apod. Nejdůležitější je umět naslouchat druhým, dokázat se vcítit do jeho problémů, umět spolupracovat a dokázat povzbudit k neustálému zdokonalování (Křivohlavý, 1998, s. 93-97; Křivohlavý, 2001, s. 117-118).

Osoby, které jsou ohroženy syndromem vyhoření, by měly být schopni pozitivního přeladění. Každý načerpává energii jinak, může to být prostřednictvím přírody, sportu, umění či jiných zálib. Může se ale vyskytnout i negativní přeladění. To nastává, pokud se ohrožení brání proti vyhoření požíváním psychotropních látek (alkoholu, drog, nikotinu, kofeinu apod.). Dalším způsobem prevence může být pozitivní očekávání. Není efektivní, když se člověk předem vzdává a počítá jen s problémy. Je důležité myslet pozitivně a být přesvědčen, že naše práce má smysl (Jankovský, 2003, s. 163-164).

Stock (2010, s. 57-70) také udává několik rad, jak předcházet syndromu vyhoření. Především je důležité dokázat udržet odstup a nebýt tolik pohlcen jen svou prací. Je tím myšlen i fyzický odstup, proto je vhodné včas změnit prostředí, odjet někam na dovolenou a nemyslet na starosti. Velmi účinné je dokázat zhodnotit vlastní situaci, co člověka stresuje, co mu odebírá energii, co ho v práci nejvíce zatěžuje a umět si stanovit cíle, kterých chce dosáhnout. Značný pozitivní vliv má relaxace. Existuje několik typů relaxačních metod, a to například meditace, hypnóza, Schultzův autogenní trénink, biofeedback, Jacobsonova relaxace, jóga apod.

## 4.7 Metody zjišťování

Zjišťování psychického stavu vyhoření je možné několika způsoby. Lze pozorovat svůj vlastní stav nebo pozorovat druhé lidi. Pokud chce člověk zjistit svůj vlastní stav, může využít tzv. **Orientační dotazník**. Je to velmi jednoduchá a vhodná metoda pro zjištění počínajícího syndromu vyhoření. Tento dotazník vnímá vyhoření jako proces. Podstatou je odpovědět na několik otázek buď „ano“ nebo „ne.“ Pokud převažují odpovědi typu „ano,“ je velice pravděpodobný vznik syndromu vyhoření.

Další možností, jak zjišťovat psychický stav je **Dotazník MB-psychického vyhoření**. Zaměřuje se na tři hlediska: fyzické vyčerpání (únava, ztráta sil, slabost), citové vyčerpání (beznaděj, deprese) a psychické vyčerpání (ztráta podstaty vlastní existence). Dotazník obsahuje několik tvrzení. Každé tvrzení musí dotyčný označit číslem 1 (nikdy) -7 (vždy).

Nejčastěji používanou metodou je metoda **MBI**. Touto metodou jsou zjišťovány tři činitele: emocionální vyčerpání, ztráta úcty k ostatním lidem a snížení pracovního výkonu. Dotazník se skládá z dvaadvaceti otázek. Každou otázku je třeba označit jedním ze sedmi stupňů předem dané škály.

Neexistují pouze dotazníkové metody, syndrom vyhoření lze zjišťovat i prostřednictvím jiných metod. Je možné využít tzv. **sémantický diferenciál**, který je založen na práci opačných adjektiv. Podstatou je čára o rozsahu několika stupňů, na jejím konci jsou vyznačeny opačné extrémy. Podle toho, kde se dotyčný nachází, vyznačí svou odpověď křížkem (Křivohlavý, 1998, s. 33-41).

## 5 Duševní hygiena

Jak už bylo zmíněno, na učitele je kladeno velké množství nároků. Proto je důležité, aby neustále pečoval o své duševní zdraví.

Duševní hygiena (psychohygiena) znamená systém pravidel a rad, který poskytuje udržení, zlepšení či opětovné získání duševního zdraví. Jde o disciplínu na předělu psychologických, sociálních a lékařských věd. Pomáhá nám chránit a upevňovat duševní zdraví, tedy stav duševní pohody.

Duševní hygiena je využívána už mnoho let. S jejími počátky jsou spojováni především psychiatři L. Haškovec a M. Brandejs. V období světových válek o duševní hygienu pečovali převážně psychiatři. Až po skončení druhé světové války se rozmohla i mezi psychology. Zabývají se obecnými problémy duševní hygieny, zvládáním zátěžových situací, využitím duševní hygieny v rodině i v mezilidských vztazích, problémy sebevýchovy a duševní hygienou u nemocných lidí.

Duševní hygiena má úzkou souvislost s obecnou psychologií, především v oblasti osobnosti, dále také s vývojovou a pedagogickou psychologií. Velmi blízko má také k psychoterapii. Neměla by se ale s psychoterapií zaměňovat. Psychohygiena neslouží k odstraňování poruch, spíše posiluje a upevňuje zdravý duševní stav. Psychoterapie je založena na práci psychoterapeuta. Ten pomáhá lidem, kteří sami nedokáží zvládnout zátěžové situace.

Duševní hygiena se zabývá autoregulací a adaptací jedince, sebepoznáním, prevencí a upevňováním duševní pohody. Autoregulace znamená řízení činnosti vlastní vůlí. Jde o usměrňování kognitivních činností (úsilí, touhy atd.), myšlenek, představ a emocí. Adaptace neboli přizpůsobení, je proces, kdy se jedinec přizpůsobuje měnícím se podmínkám okolního i vnitřního prostředí. Lze rozlišit dva druhy adaptace. Nejprve jako fyziologický proces a poté jako proces přizpůsobování osobnosti. Sebeoznání slouží k diagnostice sebe sama v různých situacích, jenž může napomoci k objasnění příčin daného chování, ovlivňuje také sociální adaptaci (Křivohlavý, 2001, s. 144-146; Míček, 1984, s. 9-12).

## **5.1 Komu je určena**

Duševní hygiena se zabývá zdravými lidmi. Těmi, kteří nemají příznaky duševní nemoci, ale dodržováním zásad duševní hygieny své zdraví upevňují. Věnuje se i jedincům na rozhraní zdraví a nemoci. U těch se vyskytují častější a vážnější příznaky narušení duševní rovnováhy. Duševní hygiena jim umožní poznat sama sebe, rozpoznat příčiny poruchy a posílit duševní zdraví. V neposlední řadě se zabývá nemocnými. Zde nestačí jen duševní hygiena. Podle druhu nemoci je navíc potřeba lékaře, psychiatra, psychologa či neurologa. Duševní hygiena může zkrátit dobu léčení (Míček, 1984, s. 13).

## **5.2 Význam duševní hygieny**

Duševní hygiena se využívá jako prevence tělesných a psychických nemocí. Člověk, který je duševně zdravý, nebývá tolik náchylný k somatickým chorobám. Téměř každá nemoc se zlepší vlivem zlepšení psychického stavu. Často u těch, kteří myslí optimisticky a věří ve své uzdravení, probíhá léčba mnohem příznivěji. Dodržování zásad duševní hygieny může mít vliv na předcházení duševních nemocí. Není tomu ale tak u těžších duševních poruch. Duševní hygiena také zlepšuje sociální vztahy. Jedinci s narušenou duševní pohodou bývají podráždění, přecitlivělí a častěji se dostávají do konfliktů. Tím jsou narušeny jejich sociální vztahy. Narušení duševní rovnováhy má vliv i na vzrůstající počet rozvodů.

Prostřednictvím psychohygieny lze zlepšit i pracovní výkon. Nejvíce je to znát u profesí, jejichž hlavní náplní je jednání s lidmi (učitel, lékař atd.). Duševní rovnováha se projevuje na kvalitě pracovního výkonu. Člověk se dovede lépe soustředit. Také je využívána pro celkovou spokojenost. Nevyrovnaný člověk mívá úzkostné stavy, není spokojený se svým životem a neprožívá ho naplno (Míček, 1984, s. 13-15).

### 5.3 Pravidla duševní hygieny

Pro předcházení napětí a udržení duševní pohody je třeba dodržovat několik zásad. Jejich dodržováním si člověk nejen udržuje zdravou osobnost, zvyšuje kvalitu práce, ale může předejít i syndromu vyhoření.

Především je důležité dodržovat správný spánkový režim. Podstatná je pravidelnost, tedy chodit spát ve stejnou dobu. Před usínáním je třeba se uklidnit a zapomenout na každodenní starosti. Dobrý vliv na spánek mají relaxační cvičení, koupel nebo bylinkové čaje. Nejhlubší spánek bývá během dvou až tří hodin po usnutí. V průběhu spánku se objevuje tzv. REM fáze. Je to stav, kdy se oči rychle pohybují. Při této fázi probíhají sny, které potvrzují kvalitu spánku. Sny navíc podporují emoční rovnováhu. Také je důležité správně dýchat. Když se člověk rozčílí, pomáhá k uklidnění zhluboka a pravidelně dýchat. Během dne je důležité pobývat nějakou dobu na čerstvém vzduchu. Emoční stabilitu lze upevnit i správnou výživou. Někteří bojují proti stresu přejídáním, což není vůbec vhodné. Také hladovění není pro psychiku nijak příznivé. Strava by měla být pravidelná a vyvážená. Prostřednictvím stravy lze zvýšit i pracovní výkon.

Do režimu dne by měl být zařazen také odpočinek. Během něj je třeba nemyslet na povinnosti a starosti. Často pomáhá změna prostředí. V průběhu týdne by měl být jeden den zcela odpočinkový. Pro někoho je odpočinkem, že střídá různé pracovní činnosti, někomu pomůže procházka či nějaká sportovní aktivita. Právě pohyb hodně přispívá pro zachování duševního i tělesného zdraví. Při nedostatku pohybu se výrazně zvyšuje emoční napětí. Duševní rovnováha bývá narušena nedostatkem času. Je dobré stanovit si pravidelný denní režim, rozvrhnout si aktivity podle potřeby. Na nervovou soustavu nepůsobí dobře neustálý spěch. Není řešením odkládat povinnosti na později, ale je důležité vynechat zbytečnosti a tím ušetřit čas například právě na odpočinek (Míček, 1984, s. 41-56; Míček, 1988, s. 215-217).



# PRAKTICKÁ ČÁST

## 6 Metodika

### 6.1 Cíle výzkumu

Hlavním cílem diplomové práce je zjištění, jak učitelé vnímají náročnost své profese, co je stresuje a jaké strategie využívají k udržení psychické a profesní kondice.

### 6.2 Výzkumný problém

Jak učitelé vnímají náročnost pedagogického povolání a jak s tím nakládají?

### 6.3 Výzkumné otázky

1. Litují někdy učitelé svého rozhodnutí zvolit si právě toto povolání?
2. Jak jsou učitelé spokojeni ve svém zaměstnání?
3. Co jsou nejčastější stresory v povolání učitele?
4. Jakým způsobem zvládají stresové situace?
5. Co jim pomáhá k udržení psychické kondice?

Tyto otázky byly podrobněji rozpracovány a použity v jednotlivých rozhovorech podle situace a odpovědí respondentů.

## **6.4 Použité metody**

K dosažení stanoveného cíle bylo zvoleno kvalitativní výzkumné šetření. Hlavní metodou byl polostrukturovaný rozhovor.

### **6.4.1 Kvalitativní výzkum**

Kvalitativní výzkum byl zvolen, protože umožňuje hlubší vhled do dané problematiky. Využívá širokého spektra sbírání dat. Je považován za tzv. pružný typ. V jeho průběhu lze podle okolností měnit a doplňovat otázky (Hendl, 2005, s. 50).

Výsledky nejsou získávány prostřednictvím kvantifikace. Pro kvalitativní výzkum je třeba dovednost kritické analýzy, schopnost abstraktního myšlení a vyhnutí se zkreslení. Kvalitativní metoda umožňuje oproti kvantitativní metodě získat podrobnější informace (Strauss, Corbinová, 1999, s. 10-12).

### **6.4.2 Rozhovor**

Metoda rozhovoru se v kvalitativním výzkumu pro sběr dat využívá nejčastěji. I v tomto výzkumu byla zvolena metoda rozhovoru, protože umožňuje přímý kontakt s respondenty a také pokládání doplňujících otázek. Prostřednictvím těchto otázek lze pochopit různé pohledy lidí na danou situaci, aniž by byli omezeni pouhým výběrem údajů v dotazníku.

Existují dva typy rozhovoru. Polostrukturovaný vzniká na základě předem připravených otázek, kdežto ten nestrukturovaný vychází mnohdy jen z jediné předem připravené otázky (Švaříček, Šed'ová, 2007, s. 159-160).

## 6.5 Výběr výzkumného vzorku

Výběr respondentů proběhl na základě metody záměrného výběru. Jde o nejvíce využívanou metodu v rámci kvalitativního šetření. Jsou vybíráni jen ti jedinci, kteří splňují určitá kritéria a jsou ochotni zúčastnit se výzkumu (Miovský, 2006, s. 135).

Hlavní a jediné kritérium pro výběr vhodných respondentů bylo, že musí vykonávat profesi učitele. Využila jsem možnosti provést rozhovor s různými typy učitelů. Oslovila jsem učitelky mateřských škol, na základní škole jsem se setkala jak s učitelkami, tak s jedním učitelem. Mým záměrem bylo také vyzpovídat učitele s dlouholetou praxí i začínajícího učitele, což se mi naskytlo.

## 6.6 Průběh výzkumného šetření

Kvalitativní výzkumné šetření probíhalo na předem domluveném místě a v domluvném čase. Vždy byl předem objasněn záměr a průběh setkání a také, že rozhovor bude nahráván na diktafon. Všichni byli ujištěni o zachování anonymity, a že audiozáznam slouží jen k přepsání a zachycení veškerých informací. Všem respondentům bylo také změněno jméno.

Z počátku docházelo k setkání přímo na pracovišti respondentů. Mohla jsem si tím udělat malou představu, jak na mě dané místo působí. Rozhovory probíhaly v době, kdy už se tam nepohybovali žáci, takže byl dostatečný klid pro uskutečnění rozhovoru.

Učitelé na mě působili nervózně a napjatě. Doufala jsem, že by k uvolněnější atmosféře mohlo přispět neformální prostředí, proto další rozhovory probíhaly mimo školu jako například v kavárně.

Rozhovor trval u každého různě, většinou přibližně kolem třiceti minut. Každý rozhovor byl nahráván na diktafon. Ihned po rozhovoru byly zaznamenány důležité poznámky např. jak se dotyčný choval apod.

Prostřednictvím opakovaného poslechu audiozáznamů byla provedena doslovná transkripce a poté tzv. barvení textu, tím došlo k označení souvisejících tematických celků. Významovou analýzou byly zhodnoceny a porovnány jednotlivé rozhovory.

## **6.7 Charakteristika respondentů**

### **Iveta Š.**

Iveta Š. začala učit v roce 1982. S přestávkou na mateřskou dovolenou učí přibližně 33. rok. Už od mala si hrála na paní učitelku. Navíc ji ovlivnila její učitelka z první třídy, ke které vzhlížela a rozhodla se, že chce být jednou tak dobrá jako ona.

### **Petr S.**

Petr S. pracuje ve školství od roku 1992. Pro povolání učitele se rozhodl už na prvním stupni ZŠ. Před několika lety ze školství odešel, ale dlouho to nevydržel a opět se na základní školu vrátil.

U svých žáků je velice oblíbený. Kromě třídnictví na prvním stupni má ještě spoustu dalších aktivit. Organizuje veškeré sportovní akce, které se na škole pořádají, má na starost sběr papíru a vede různé sportovní kroužky.

Před půl rokem měl vážné zdravotní potíže, které jak sám přiznal, mohly souviset s pracovním vytížením a se stresem.

### **Radka N.**

Radka N. se po gymnáziu nedostala na architekturu a jelikož ráda pracovala s dětmi, rozhodla se vystudovat učitelství. Zpočátku učila na 2. stupni ZŠ matematiku a výtvarnou výchovu a později se rozhodla pro první stupeň.

Její největším koníčkem je práce s keramikou. Vede keramické kroužky a víkendové kurzy, a to ji zaměstnává natolik, že je pro ni náročné vše skloubit. Rozhodla se proto, že povolání učitelky ukončí, i když podle ní to možná není na vždy, a po čase se zase vrátí.

### **Marcela H.**

Marcela H. původně vystudovala vysokou školu, obor speciální pedagogika. Po studiu nastoupila jako asistentka na základní školu. Z důvodu nedostatku učitelů jí po roce nabídli pozici učitelky ve 2. třídě. Práce se jí zalíbila natolik, že se rozhodla vystudovat potřebné pedagogické minimum, aby v této profesi mohla pokračovat i do budoucna.

Sama přiznává, že na její nadšení z práce má vliv to, že s učením teprve začíná, ale jelikož měla vztah k práci s dětmi už od dětství, tak věří, že nebude litovat svého rozhodnutí.

### **Tereza V.**

Tereza V. je učitelkou v mateřské škole od roku 1989, což je více než 27 let. Pro tuto profesi se rozhodla po vzoru své maminky. I ona byla učitelkou v MŠ a Tereza V. ji často jako malá navštěvovala a pomáhala.

### **Zuzana S.**

Když se Zuzana S. v patnácti letech rozhodovala, na jakou půjde střední školu, rodiče ji rozmluvili její původní záměr, tedy studovat na zdravotní sestru. Nakonec se tedy rozhodla pro střední pedagogickou školu. Svého rozhodnutí nikdy nelitovala. Jako učitelka MŠ pracuje již 37 let.

### **Anna B.**

Anna B. pracuje jako učitelka mateřské školy 30 let. Pro tuto profesi se rozhodla po vzoru své učitelky. Pracuje ve školce na vesnici, kde má jen jednu třídu, přesto zmiňovala stejné stresové faktory jako ostatní učitelé. I přesto, že si prošla závažnými zdravotními problémy, které mohly být podle jejích slov příčinou stresu, svou práci má ráda a nechtěla by dělat něco jiného.

## 7 Analýza a interpretace dat

### 7.1 Hodnocení volby učitelské profese

Z odpovědí dotazovaných respondentů je patrné, že mají svou práci rádi i přesto, že je velice náročná. Na otázku, zda někdy litují svého rozhodnutí stát se učitelem odpovídali převážně, že ne.

Petr S.: *„Nelituju, protože jsem to vždycky chtěl dělat...nelituju.“*

Marcela H.: *„Ne, sice mě občas někdo naštvě, třeba děti...ale kolegové jsou super a podle mě, každé povolání má něco.“*

Iveta Š.: *„Nelituju, nedovedu si představit jinou práci. Neláká mě žádná profese, maximálně nějaká kancelářská práce, ale z té bych už asi byla v tomhle věku otrávená, takže nikdy mě to nenapadlo, že bych litovala, že jsem učitelka.“*

Zuzana S.: *„Nelituji. Vždycky mě tedy lákala právě profese ve zdravotnictví, ale určitě bych si zase zvolila nějakou pomáhající profesi. V tom se cítím nejlépe.“*

Anna B.: *„Ne, mám pocit, že je to moje poslání.“*

Pouze Tereza V. odpověděla, že se najdou chvíle, kdy ji práce tolik netěší, ale jak sama říká nejde o tu práci samotnou, ale spíše o okolnosti, které se tohoto povolání týkají: *„Občas toho lituji, obzvlášť když poslouchám názory některých lidí na učitelské povolání. Někdy mě to až uráží, ale zároveň mě ta práce baví a neumím si představit, že bych dělala něco jiného.“*

Dále byla učitelům položena otázka, zda od tohoto povolání očekávali něco lepšího. Odpovídali, že jsou spokojeni a práce se jim líbí.

Petr S.: *„Asi ne, asi si myslím, že jsem věděl do čeho jdu. Důležitá věc je jakoby spokojenost ať řeknu finanční, tak spokojenost profesní. To znamená, že žáky naučíte a že žáci jsou prostě vzorní, hodní, nosí pomůcky...tak tam bych viděl spokojenost.“*

Zuzana S.: *„Myslím, že ne. Myslím, že co jsem očekávala, toho jsem se dočkala a jsem spokojená v povolání.“*

Iveta Š.: „*Já jsem spokojená. Já jsem si to tedy představovala už od těch šesti let, že to je tahle práce. Je tam tedy spousta dalších věcí, které jsem si jako dítě nedovedla představit, ale všechno mi to vyhovuje.*“

Tereza V. si uvědomuje, že je důležité neustále se zdokonalovat: „*Více jsem si tu práci idealizovala. Měla jsem ráda malé děti a myslela jsem si, že to stačí. Ted' vím, že je potřeba neustále se zdokonalovat, aby člověk děti zaujal, aby je činnosti bavily. Je to čím dál tím těžší v dnešní době tabletů. Je ale pravda, že je to velmi zajímavá práce.*“

Než Marcela H. začala pracovat jako učitelka, měla představu, že budou žáci hodnější. Jejich chování ji mnohdy překvapuje: „*No, možná třeba v tom chování dětí. Myslela jsem si, že když jsou to druháčci, že budou hodní a oni dokážou pěkně zlobit. Tak to byla moje představa, že budou hodnější.*“

## 7.2 Nevýhody učitelského povolání

Učitelé, se kterými jsem dělala rozhovory, si jsou vědomi stinných stránek svého povolání. Nejen, že se musí potýkat s obrovskou zodpovědností za své žáky, musí zvládat různé stresové situace. Jak říká Anna B.: „*Neustále jsme jednou nohou v kriminále.*“

Jsou pod tlakem široké veřejnosti, neustále je jejich práce kontrolována a hodnocena. Také se stále více setkávají s nekázní žáků a mnohdy vážne i spolupráce s rodiči. Přesto vše, co musí zvládat nejsou dostatečně finančně ohodnoceni. Musí brát různé aktivity navíc, čímž jsou více unaveni a nestíhají vše tak, jak by chtěli.

### 7.2.1 Postoj veřejnosti

To, s čím dotazovaní učitelé často nejsou spokojeni je postoj veřejnosti k jejich povolání. Učitelé zmiňovali, že jsou neustále pod dozorem nejen odborníků, ale i laiků. Mnoho z nich je přesvědčeno, že rozumí jejich práci, ví, co by učitel měl a neměl dělat.

Spousta z nich argumentuje tím, jak se učitelé mají dobře. Chodí brzy domů, mají až příliš volna. Nikdo z nich ale nevidí tu zodpovědnost, musí být neustále ve střehu, aby se dětem něco nestalo. Neuvědomují si, kolik času musí trávit nad přípravami, opravováním sešitů atd.

Petr S.: „*Veřejnost nás vnímá jako službu, řekl bych, že vážnost toho kantorského povolání byla asi v dřívějších dobách větší. V současné době se s tím pereme celospolečensky.*“

Zuzana S.: „*Nejsem spokojená. Veřejnost už nepovažuje učitele za někoho, ke komu by měli mít nějakou úctu, respekt. Myslím, že považují učitele za někoho, kdo poskytuje určité služby jejich rodině, jejich dětem.*“

Iveta Š.: „*Když jsem začala učit, tak ten přístup veřejnosti k učitelům byl mnohem lepší.*“



Tereza V.: „*Veřejnost je hodně kritická k učitelům. Vidí pouze výhody této práce a neumí se vžít do problémů. Často slyším, jak se mám, že se můžu s dětmi procházet venku, ale už nevidí tu zodpovědnost, aby se dětem něco nestalo.*“

Radka N.: „*Někdo to vidí, tak jak to je tu práci, kterou tady děláme. A pak je spousta lidí, která vidí pouze to, že jdeme ve dvanáct domů a už nevidí, že si nesu dvě tašky sešitů, nad kterými sedím ráno od čtyř.*“

Marcela H.: „*Mně všichni závidějí prázdniny a zase pak nevidí, že to má své rizika, co se může stát. Taky mi vadí, když někdo řekne, že tam kde učím, že je to mnohem lehčí škola.*“

## **7.2.2 Spolupráce s rodiči**

Dalším problémem, na který si učitelé v rozhovorech stěžovali, je spolupráce s rodiči. Učitelé čím dál méně nacházejí u rodičů svých žáků podporu. Často musí čelit jejich výtkám. Současní rodiče také mnohdy přenášejí svou zodpovědnost právě na učitele, přitom oni jsou zodpovědní za výchovu svých dětí. Jak říká Zuzana S., je důležité snažit se vyjít se všemi, i když je to občas náročné: „*No já osobně s určitou dávkou diplomacie vyjdu se všemi, ale často se najdou rodiče, s kterými je spolupráce dost náročná, dost těžká.*“

Samozeřejmě jsou i tací, kteří si váží práce učitelů a snaží se s nimi spolupracovat.

Tereza V.: „*Jak s kterými. S někým je spolupráce výborná, s někým je to hodně těžké. Rodiče jsou dneska nároční více k druhým než sami k sobě.*“

Iveta Š.: „*Tak spolupráce s rodiči je na velmi dobré úrovni, rodiče mají zájem velký o svoje děti. Ve výjimečných případech samozřejmě ne. Nespolupracuje se tak, jako se spolupracovalo kdysi, kdy přišli s pokorou. Dnes je problém, že přijdou a věří dítěti a přijdou si stěžovat na něco, co není ani pravda.*“

Podle je Petra S. je velice důležité, aby se rodiče snažili spolupracovat, protože se to pak odráží i na práci jejich dětí: „*Tam, kde spolupráce nefunguje, tam se i objevují jakoby věci výchovné a věci zapominání a všechny tyhle aspekty.*“

Rodiče často vycházejí s učitelem jen do té doby, než nastane nějaký problém. Když si učitel na jejich dítě postěžuje nastává problém. I Marcela H. si zatím na spolupráci s rodiči nestěžuje, ale je si vědoma, že až nastane nějaký problém, může se to změnit.: „*Myslím, že jsou se mnou spokojeni. Možná je to taky tím, že v té třídě ještě nebylo něco, proč by na mě ti rodiče mohli být naštvaní, je to druhá třída, takže i ty děti mají známky dobré.*“

### **7.2.3 Časté změny v profesi učitele**

V průběhu let došlo v učitelské profesi k různým změnám. Sami učitelé za dobu své praxe jisté změny zaznamenali, jak uvedli v rozhovorech.

Zuzana S.: „*Změnily se metody, změnil se děti, změnil se pomůcky, trochu i režim dne.*“

Radka N.: „*Víc vychováváme, než učíme, bohužel. Neustále řeším jen kázeňské problémy, a tak je potom méně času na samotnou výuku.*“

Většinou se shodují, že dříve se jim učilo lépe a časté změny jim nevyhovují.

Petr S.: „*Přeci jenom v těch začátcích mi to přišlo takové více pohodovější. V poslední době je tam více těch stresujících faktorů jako jsou věci s kázní žáků a se sociálními sítěmi.*“

Radka N.: „*Když to srovnám třeba s něčím, co bylo před dvaceti, pětadvaceti lety. Sice teď je o hodně větší volnost v tom, co člověk může nebo naopak nemusí, ale myslím si, že dříve to bylo lepší, i přesto, že to byl větší dril. Přidává se spousta různých věcí do osnov, přibývá spousta předmětů.*“

Zuzana S.: „*Vidím to vždycky spíše jako změny k horšímu, i když třeba časem poznáme, že nové věci jsou lepší, ale takové to první setkání s těmi změnami pro nás vždycky znamenají ne jenom více práce, ale zase změnu stylu práce, takže je to jako zátěžové pro ty učitele, ale zase se posouváme někam dál, takže to tak asi musí být.*“

Iveta Š.: „*Nám starším ty nové věci připadají až zbytečné, protože mi to s dětmi na prvním stupni děláme a pak je to nazvané jako průřezové téma. Takže moc nadšená z toho nejsem., když se něco mění. Samozřejmě obohacení výuky, to všechno беру, ale úplně velké změny nejsou k dobru.*“

Iveta Š. ale také naopak spatřuje i pozitivum ve změnách, které proběhly od té doby, kdy začala učit: „*Práce učitele jako taková se usnadnila používáním audiovizuální techniky. Hlavně se změnil ten přístup, ten klasický přístup, když jsem začala učit. To bylo pero, sešit, učebnice, takže tam je velký pokrok.*“

#### **7.2.4 Platové ohodnocení**

Dalším tématem, o kterém učitelé hovořili, byl plat. Často jsou demotivováni právě nízkým platovým ohodnocením. V porovnání s ostatními vysokoškoly bývají platy učitelů nízké. Tereza V. je přesvědčena, že plat nedoceňuje dostatečně práci učitele: „*Myslím si, že by mohlo být lepší. Dostatečné ohodnocení by to bylo v případě, že bych jen hlídala děti, ale ne za těchto podmínek, co je na nás kladeno.*“

Radka N.: „*Když bych si chtěla vydělat více peněz, tak určitě nebudu učit. Je spousta lidí, kteří tady učí a pokud ten druhý z rodiny, například manžel nebo přítel nevydělává opravdu hodně, tak si myslím, že to není až tak, jak by mělo být. Hlavně, když to člověk srovná se spoustou jiných profesí. Ale to tak prostě je, některá profese vydělává statisíce, některá méně. Myslím si, že by to mohlo být lepší, hlavně když to člověk srovná s platy v okolních státech.*“

Rovněž Petr S. není se svým platem příliš spokojený a jako muž, který chce uživit rodinu, to nemá vůbec jednoduché: *„Tak s platovým ohodnocením nejsem spokojený. Tím, že dělám věci jakoby navíc, tak ten plat je o malinko lepší. Samozřejmě bych si přál prostě být zaplacen lépe, než jsem dosud.“* Pořádá různé sportovní akce, čímž ale zase tráví méně času doma. Tím, že chce ale více peněz, nic jiného mu podle něj nezbyvá.

Také Iveta Š. si přibrala práci navíc, aby mohla být se svým platem spokojená: *„Celkově platy učitelů nedosahují vůbec ohodnocení, že jsou to vysokoškolsky vzdělaní lidé. Jsou hluboce někde pod průměrem. Takže se člověk musel naučit s tím platem žít. Já už jsem teda na stropě. Ty postupy platové jsou minimální. Já mám tady o víkendech na starosti sportovní halu, takže já mám vedlejší příjem. Ne tedy nějaký horentní, ale je to znát.“*

Jen Marcela H. si na plat zatím nestěžuje. Je to její první zaměstnání, takže dosud nebyla na takový přísun peněz zvyklá. Samozřejmě přiznává, že zatím nemá rodinu, kterou by musela živit, a tak si zatím s tímto platem vystačí.

Anna B. si myslí, že by měl plat obsahovat nějakou pojistku pro učitelky, kdyby se něco stalo. Je si vědoma, jakou obrovskou zodpovědnost toto povolání obnáší: *„Kdyby se něco stalo, tak ti nikdo nic nedá. Ty jsi odkázaná, že v životě to povolání dělat nebudeš a ty vlastně nemáš z čeho žít. Třeba hasiči, policisti...všichni mají výsluhu, ale zdravotní sestry a učitelky ne. Přitom je to obrovská zodpovědnost.“*

### 7.2.5 Velký počet žáků

V současné době bývá ve třídách velké množství žáků, což byl další faktor, který učitele často vyčerpává. Shodují se, že čím více žáků, tím je práce náročnější.

Zuzana S.: *„Nejsem spokojená, čím méně žáků, tím se lépe pracuje a tím se učitel může věnovat individuálně nebo alespoň menším skupinám dětí, takže určitě se lépe pracuje tam, kde je méně dětí ve třídě.“*

Radka N.: *„Když jsou děti v pohodě, tak to jde, ale samozřejmě, že se lépe pracuje s menším počtem dětí. Čím méně dětí, tím lépe se s nimi pracuje, protože na každého má člověk více času.“*

Petr S.: *„Tak je samozřejmě znát, když učíte třicet žáků. Učil jsem také čtrnáct žáků, je to znát samozřejmě v těch třiceti dětech se objeví jakoby více problémů výchovných, vzdělávacích atd.“*

Také zmiňují, že vše záleží především na tom, jaké děti se ve třídě sejdou. O tom je přesvědčena i Radka N.: *„Strašně moc to záleží, jaké děti se ve třídě sejdou. Ať jich je málo nebo hodně, podle toho se pak s nimi pracuje.“*

Iveta Š. má dobrou zkušenost s učením ve třídě, kde bylo hodně žáků. Také ale přiznává, že záleží na dětech: *„Já jsem učila pět let třídu, kde bylo od 33 do 36 dětí ve třídě. Nikdy se mi neučilo lépe. Mě to vůbec nevadilo. To složení třídy bylo tak dobré, že prostě spoustu těch aktivit si dělali jakoby sami a učilo se mi dobře. Samozřejmě je to nevýhoda ve třídě, kde jsou slabé děti, tak tam velký počet to je tragédie. Stačí dvě tři slabé děti a mít jich třicet, tak to vůbec nejde. Takže já mám zkušenost s velkým počtem dětí dobrou, ale k těm teď co mám třídu a přidat k nim dalších deset, už by to bylo nad hlavu.“*

### 7.3 Výhody učitelského povolání

Samozřejmě, že i tato profese má také svá pozitiva. Učitelé se shodovali, že je naplňuje práce s dětmi, na nichž mohou vidět výsledky své práce v podobě znalostí či úspěchů. Nejedná se o stereotypní práci a pokud má učitel snahu se neustále rozvíjet, činí tak svou práci příjemnější a zajímavější nejen pro sebe, ale i pro své žáky.

Za velké pozitivum svého povolání považují volno, kterého mají oproti ostatním rozhodně více.

Iveta Š.: *„Tak výhoda je rozhodně to, co nám závidí celá veřejnost, a to jsou prázdniny.“* Shodují se ale, že mnohdy by se to bez tak dlouhého odpočinku nedalo zvládnout a jen díky volnu mohou tuto práci vykonávat. Radka N.: *„Velká výhoda jsou prázdniny. Na druhou stranu bez prázdnin by to nešlo, nedovedu si představit, že by jel člověk v kuse bez prázdnin.“*

Učitelé zmiňují i jiná pozitiva. Zuzana S.: *„Mezi výhody považuji určitou možnost seberealizace, když si učitel může vytvářet způsob a styl práce při zachování určitých povinných nějakých cílů. Tato práce je velice motivující pro toho učitele, všestranně se může rozvíjet.“*

Marcela H.: *„Také třeba i spousta výletů a akcí, kam se normálně člověk nepodívá.“*

Anna B.: *„Pro mě je výhodou, že to není sedavé zaměstnání, já bych nechtěla v práci sedět.“*

## 7.4 Stres u učitelů

Z rozhovorů je patrné, že povolání učitele patří mezi velice stresové povolání. Všichni dotazovaní se shodli, že je tato profese více náročná po psychické stránce než po té fyzické.

Iveta Š.: *„Samozřejmě je náročnější po psychické stránce. Učitelka, když bude chtít, tak si může sednout a odučí to od stolu, mimo tedy tělocviku. Takže fyzicky si myslím, že není náročná, ale psychicky stoprocentně náročná je.“*

Tereza V.: *„Tak určitě je to náročnější po psychické stránce. Z fyzické zátěže se vyspím. Ta psychika je určitě náročnější, ale i na tom se dá pracovat.“*

Petr S. přiznává, že čím je starší, tím některé situace zvládá hůře: *„Řekl bych, když jste mladší, tak to berete jakoby s nadhledem, když jste starší, tak si uvědomujete ještě věci, které si jako mladý člověk neuvědomujete, ale když tu práci děláte rád, tak si myslím, že stres je všude. Možná i tím, že jsem muž, tak dokážu nějaké věci jakoby možná lépe vyselektovat než třeba ženy, ale čím jste starší, tím vás to víc stresuje.“*

Psychickou zátěž pociťují všichni dotazovaní.

Zuzana S.: *„Snažím se ji kompenzovat nějakými koníčky a nemám ráda práci pod tlakem. Špatně ji snáším.“*

Iveta Š.: *„Únavu cítím každý den po skončení dne. Když jsou mezi jednotlivými odučenými hodinami mezery, tak se rychle regeneruji. Ale jestliže učím několik hodin za sebou, tak únavu cítím.“*

Tereza V.: *„Podle kolegyň i rodičů působím klidně a vyrovnaně, ale jsem člověk, který si všechno bere. Snáším všechno dost těžko. Jsem ráda, že své pocity nepřenáším na své okolí. Je asi chyba, že se snažím dělat svou práci na sto procent, a to mě vyčerpává.“*

Podle mého názoru by neměla být opomenuta otázka, zda si své pracovní starosti nosí i domů. Je totiž důležité umět vypnout a nemyslet na starosti po pracovní době, i když je jasné, že v takovéto profesi to není vůbec snadné. Třeba Tereza V. nad svou prací často přemýšlí i doma: *„Tak to se mi bohužel stává velmi často. Často doma přemýšlím nad tím, co jsem udělala špatně, co jsem mohla udělat lépe. Asi úplně nejde si takovouto práci domu nenosit.“* Stejně to má i Radka N.: *„Jestli jsou starosti opravování a příprava, tak každý den. Já mám vedle třídy družinu a odpoledne tu proto bývá hluk, tak se tu nedá pracovat příliš v klidu a také se mi popravdě nechce hned, jak skončím. Takže si většinou všechno nosím domů.“*

Naopak Iveta Š. si je vědoma toho, jak důležité je oddělovat práci od soukromého života a jak sama říká, dosud se jí to daří: *„Tak to se mi nestává, a proto jsem si asi zachovala víceméně zdravý rozum. Ve škole se snažím plnit povinnosti na sto procent a věnovat se každému. Pak zavřu školu a jedu na jiné vlny. Starosti nepřenáším do rodiny.“* Také Petr S. se snaží pracovní problémy doma neřešit: *„Snažím se je nenosit, se ženou žádné tyto záležitosti nekomunikuji. Snažím se prostě domu si tyto věci zkrátka nenosit.“*



### 7.4.1 Stresové situace

V rámci jejich profese dochází ke spoustě situací, kdy se dostávají v rámci své profese do stresu. Jak sami říkají, největším spouštěčím faktorem je, když toho mají hodně a nestíhají.

Zuzana S.: *Třeba když nestíhám mít všechnu práci, kterou bych potřebovala. Nebo když nenaučím děti to, co bych je chtěla naučit. Když děti nemají zájem o práci.* “

Marcela H.: *„Třeba teď, blíží se konec školního roku, řešíme školu v přírodě, řeší se další projekty, řeší se den dětí, řeší se testy. Takže prostě když je toho hodně a nestíhám a přijde mi i třeba něco zbytečný, ale musí se to udělat.* “

Radka N.: *„Před akademií v prosinci. Nestíhám, protože nemám vymyšlenou akademii. Neumím vymýšlet nic dopředu, takže vždy na poslední chvíli a pak nestíháme vůbec nic. Takže po nocích chystám akademii, opravuji sešity, vymýšlím testy. To je ale spíše jenom o čase, že bych potřebovala na všechno více času.* “

Anna B. zmínila, jak by pro ni byla důležitá pauza, kdy by nevykonávala práci učitelky, ale měla by čas na další sebevzdělávání: *„Myslím si, že by měla být pauza, nevím, jestli po deseti letech nebo po kolika...abych se třeba mohla věnovat studijním materiálům a k tomu si dělat třeba nějaké kurzy. Teď jsem třeba nadšená z matematiky Hejného, ráda bych si udělala ten kurz, ale kdy? “*

Dalším stresovým faktorem je již zmiňovaný kontakt s rodiči, jak uvádí například Tereza V.: *„Asi nejvíce v kontaktu s rodiči. Pokud mám pocit, že nemůžu splnit požadavky rodičů. Ráda s každým vycházím, ale někdy je toho moc. Někteří rodiče jsou opravdu nároční, ale více na druhé než na sebe.* “

Pro Petra S. je nejvíce stresující, když žáci nedělají, co mají: *„Do stresu se dostávám v tu chvíli, kdy si žáci neplní svoje povinnosti. To, co máme nastavené standardně a oni to neplní, tak tam se dostávám do stresové situace “*

Iveta Š. pociťuje stres, pokud si není jistá: *„Já se do stresu dostanu velice rychle, když cítím nejistotu. Jakmile pocítím nejistotu, že si nejsem v tom, co říkám nebo dělám stoprocentně jistá, tak určitě na sobě cítím známky stresu.* “

Anna B. se nejvíce bojí, aby se dětem nic nestalo: „*Nejhorší je strach o tu bezpečnost.*“

Pro psychickou rovnováhu je důležité pracovní prostředí. Všichni respondenti se shodli, že jsou spokojeni s podmínkami na pracovišti. Také pomůcek mají dost, jak dokazuje například odpověď Marcely H.: „*Jo, mám. Bud' mám materiály ze školy, co mají děti učebnice nebo pak máme knihovnu, kam si chodím pro různé materiály a spoustu toho je na internetu. Takže mám dost, možná až moc, někdy ani nevím, co dříve použít.*“

Naopak to, co učitelům není vůbec příjemné a mnohdy se to odráží na jejich psychice je zvýšený hluk ve třídách.

Zuzana S.: „*Strašně mi vadí hluk ve třídách. Snažím se, aby se děti ztišily.*“

Tereza V.: „*Je to únavné, člověk je více vyčerpaný, a i ta snaha děti zklidňovat je velmi vyčerpávající.*“

Radka N.: „*Není to příjemné. Špatně se v tom pracuje. Nemůžu se soustředit, raději mám klid.*“

Marcela H.: „*Někdy jsem v pohodě, ale někdy mě to naštve. Takže jsem na ně přísnější. Takže jakmile křičí, tak mají úkol navíc, když třeba vykřikují o hodině. Je to jak kdy, je to o tom, když jsem třeba unavená.*“

Petrovi S. to jako mladému nevadilo, ale čím je starší, hluk mu více vadí: „*Dříve ne, v současné době ano.*“

Respondenti také zmínili, že na jejich psychiku působí vztahy s kolegy a s nadřízeným. Nikdo z nich se do nějakého vážnějšího konfliktu nedostal, ale pokud došlo k nějakému nedorozumění, snažili se jej v klidu vyřešit.

Tereza V.: „*Myslím, že nejsem konfliktní typ, ale s jednou kolegyní spolu moc dobře nevycházíme. Spíš si to s ní snažím v klidu vyříkat. Nemám ráda, když je mezi námi dusno.*“

Petr S.: „*Je to vždycky v rámci nějaké diskuse, takže nějaký zásadní problém to nebyl. Jsme prostě schopní ty věci jakoby vykomunikovat na rovinu.*“

Zuzana S.: „*Já nechodím do konfliktu. Nejsem konfliktní typ, takže já řeším třeba nějaké nedorozumění vždycky v klidu.*“

Marcela H.: „*Jako mám nějaké kolegyně, se kterými nesouhlasím, tak se jim snažím spíš vyhýbat, ale do konfliktu jsem se ještě nedostala.*“

Pouze Radka N. se kdysi nepohodla se svým nadřízeným a musela danou situaci vyřešit úřední cestou: „*Když jsem se dostala do tohohle konfliktu, což bylo už před několika lety, tak musím říct, že mě nic ještě tolik nerozzlobilo. Řešila jsem to oficiálním dopisem, který jsem předala řediteli, starostovi a od té doby byl klid.*“

#### **7.4.2 Projevy stresu**

Projevy stresu jsou individuální záležitostí. Aby se organismus se stresem vyrovnal, musí zapojit obranné mechanismy.

I u dotazovaných učitelů se stres projevuje různými způsoby. Petra S. stresuje, když nemá své žáky pod kontrolou a oni neplní své povinnosti. Je si vědom, že v takových situacích je mnohem více přísnější: „*Asi zvýším hlas a snažím se být přísný.*“ Také Radka N. se začne jinak chovat ke svému okolí: „*Asi bych řekla, že jsem na všechny kolem o hodně více protivnější. Také mi vadí i to, co by mi jindy nevadilo.*“

Mezi dalšími projevy byla zmiňována únava, neklidnost, výbušnost a také třeba zhoršené usínání.

Tereza V.: „*Větší únavou, horším usínáním, občas bolestí v oblasti žaludku, třes rukou.*“

Marcela H.: „*Asi jsem možná více roztěkaná. Nemívám moc změny nálad, ale jsem třeba i více výbušná, to normálně mám pocit, že nejsem, ale pak mě naštvou maličkosti.*“

Iveta Š.: „*Určitě znervózním, začnu jinak mluvit, než když je člověk uvolněný.*“

Radka N.: „*Je pravda, že na ty děti křičím, to jsem dříve nedělala.*“

Zuzana S.: „*Jsem neklidná a hodně jím.*“

Zuzana S. se také svěřila, že z důvodu častého stresu u ní nastaly i zdravotní problémy: *„Já jsem bojovala asi před třemi roky s akutními potížemi se srdcem. Nakonec se projevilo, že to způsobila moje psychická stránka a mám stanovenou diagnózu – panická porucha.“*

Také Petr S. se před půl rokem potýkal se zdravotními komplikacemi. Několik dní strávil i v nemocnici: *„V tomto školním roce jsem onemocněl a bylo to jakoby pracovní vyčerpání, stres, všechno dohromady se tam spojilo.“*

Anna B. trpěla často na pásové opary, které mohly být prý způsobeny právě častým stresem. Také kdysi prodělala rakovinu kůže: *„Znám ve svém okolí několik učitelů, kterým se také rozjela rakovina. Určitě na to má vliv, to že jsi ve stresu v té práci. Ač tě ta práce baví, tak jsi ve stresu.“*

### **7.4.3 Zvládání stresových situací**

Také to, jak každý zvládá stresové situace je značně odlišné. Někdo potřebuje pro psychický odpočinek sport, někomu pomáhá, když tráví čas se svou rodinou. I učitelé v rozhovorech jmenovali různé způsoby, jak se vyrovnat s takovou zátěží.

Petr S.: *„Psychický odpočinek pro mě je sportování. Jízda na kole, běhání.“*

Tereza V.: *„Já ráda čtu, ráda cvičím. Chodím cvičit do Sokola. Mám ráda pěší turistiku. Myslím si, že nejlepší je právě aktivní odpočinek.“*

Anna B.: *„Pro mě je to zahrada a pes.“*

Zuzana S.: *„V současné době toho moc nedělám, ale dříve jsem vždycky ráda pracovala na zahrádce, a to byla pro mě opravdu ta jiná forma. Tam jsem si odpočinula.“*

Iveta Š.: *„Vypínám, snažím se všechny starosti potlačit a koukat na všechno z toho lepšího konce.“*

Anna B.: *„Já si občas musím dát skleničku.“*

Radka N.: *„Pořádila jsem si psa, se kterým musím každý den jít ven. Takže kvůli jsem ho pořizovala, že mě to donutí chodit. Každý den s ním minimálně půl hodiny trávím čas*

*venku. A také si ještě chodím kupovat květiny do zahradnictví. “*

Marcela H.: *„Mně pomáhá dát si kafe, nohy nahoru a odejít ze školy. Také třeba, když nemám dozor, tak ráda chodím do sborovny pokecat si s ostatními. To se snažím pravidelně, protože to je pro mě odpočinkový. Ted' už tolik ne, ale dříve to byl také běh. “*

Často je pro psychickou pohodu důležitá rodina. Anna B.: *„Mně pomáhá, že mám podporu manžela. Chápe, že svoji práci nemám šanci zvládnout v pracovní době“*

Důležitou otázkou bylo, zda mají učitelé dostatek času na odpočinek a relaxaci. Ač to mnozí nevidí, práce učitele nekončí jen posledním zazvoněním. Pečlivě se musí připravit na každou vyučovací hodinu. Těžko se tak hledá čas na odpočinek, který je pro jejich psychiku velice důležitý. Pokud si tento čas nevyhradí, může to mít neblahý vliv na jejich zdraví. Není dobré podceňovat sebemenší příznaky únavy, protože se může časem nasčítat a způsobit velké problémy.

Tereza V. potvrzuje, že prázdniny jsou nezbytnou součástí: *„V létě, v době prázdnin je toho času více, ale během školního roku je to horší. “*

Pro Petra S. je to v průběhu roku různé: *„Je to vždycky období, kdy máte třeba sportovní soutěže, což je třeba duben, květen, červen...to je strašně nabitý, ale pak jsou měsíce, kdy na to je čas víc. “*

Čas na odpočinek je také ovlivněn již zmiňovanými aktivitami navíc.

Marcela H.: *„U mě je problém, že k té škole mám ještě osm hodin vychovatelství ve družině, takže ten čas tolik nemám, ale kdybych měla jenom to jedno jako v prvním pololetí, tak je to v pohodě. “*

Také Radku N. nezaměstnává pouze práce učitelky. Kromě plného úvazku ve škole má ještě keramickou dílnu, což obnáší vedení keramických kroužků a pořádání víkendových kurzů. Proto nestíhá vše tak, jak by chtěla a je rozhodnuta příští rok s učením skončit a věnovat se jen keramice. Na otázku, co je ten hlavní důvod pro její rozhodnutí odpověděla: *„Opravdu to nestíhám a bohužel jsem z těch dětí nějak více unavená, než je zdrávo. Třeba to nebude napořád. Nejde to ale prostě dělat obojí a když si mám vybrat... “*

## 8 Shrnutí výzkumu

V této kapitole jsou shrnuty informace získané v průběhu výzkumu. Jednotlivě jsou zodpovězeny výzkumné otázky. Poznatky jsou zobecněny pouze na daný okruh respondentů, kteří poskytli rozhovor. Tyto poznatky samozřejmě nelze generalizovat na všechny učitele.

### **Litují někdy učitelé svého rozhodnutí zvolit si právě toto povolání?**

Všichni účastníci výzkumu se shodli, že nelitují toho, že se v mládí rozhodli pro povolání učitele. **Tato práce je naplňuje a neumí si představit, že by dělali něco jiného.** I přesto, že si uvědomují náročnost této profese, rozhodli by se i nyní stejně. Samozřejmě **se najdou i chvíle, kdy jsou vyčerpaní a nespokojení.**

Během výzkumu jsem se setkala s případy, kdy učitel na nějaký čas opustil práci ve školství, ale nakonec se k ní stejně vrátil. Během doby, kdy nepracoval jako učitel si uvědomil, že není sice tolik ve stresu, ale práce ho nenaplňuje tolik, jako role učitele.

### **Jak jsou učitelé spokojeni ve svém zaměstnání?**

Na psychickou pohodu má jistě vliv právě spokojenost na pracovišti. Nikdo z respondentů nezmínil, že by byl nějak nespokojený ve škole, na které působí. Zmiňovali, že mají dostatek pomůcek pro vyučování, také že dobře vychází se svými kolegy.

S čím naopak nejsou spokojeni je platové ohodnocení. **Upozorňují na to, že výše platu neodpovídá pracovnímu vytížení a především zodpovědnosti,** kterou mají. Aby byli se svým platem spokojeni, musí si přibírat aktivity navíc, jako jsou různé kroužky či doučování. Tím se **dostávají do časové tísně, což je pro většinu z nich velkým stresovým faktorem.** Z toho plyne, že **nemají ani dostatek času na odpočinek.**

## Co jsou nejčastější stresory v profesi učitele?

Nejčastějším stresorem v povolání učitele dotazovaných respondentů je **časová tíseň**. Často se dostávají do stresu právě proto, že nestíhají vše tak, jak by si představovali. Dále učitelé zmiňovali **kontakt s rodiči**, a především jejich požadavky. Svou zodpovědnost mnohdy přenášejí právě na učitele. Tento problém zmiňovali především učitelky mateřských škol, protože na rozdíl od učitelů základních škol jsou s rodiči v kontaktu každý den. Učitelé se také dostávají do stresu, když **žáci neplní své povinnosti** a především, když musí neustále řešit **kázeňské problémy, kterých je, jak uvádějí, čím dál tím více**. Jsou si vědomi, že je vše odvíjeno od toho, jaký kolektiv se ve třídě sejde. Dalším stresovým faktorem je **spousta administrativy**. Mnozí by se raději více zaměřili na práci s dětmi na úkor obsáhlé administrativní činnosti.

Co se týče kolegů a nadřízených, u dotazovaných respondentů to není příčina jejich psychické zátěže. Všichni jsou momentálně na svém pracovišti spokojeni a nemají konflikty se svými spolupracovníky.

## Jakým způsobem zvládají učitelé stresové situace?

**Většina respondentů zažívá stres poměrně často**. Za své žáky nesou velkou zodpovědnost. Neustále mají strach, aby se jim něco nestalo. Také je na ně kladena spousta požadavků, a tak nestíhají všechno podle svých představ.

Součástí duševní pohody je také schopnost řešit konfliktní situace. Je velice důležité umět konfliktům předcházet. Respondenti **se snaží konfliktům vyhýbat** a pokud přeci jen k nějakému nedorozumění dojde, snaží se **vždy jednat v klidu a daný problém vyřešit**.

**Nebyla zjištěna souvislost vnímání stresu s věkem ani s pohlavím**. Snad jen to, že si muži obecně věci tolik nepřipouští a přistupují ke všemu více s nadhledem. Dalším faktorem je také role matky. Ženy jsou více zatíženy potřebou zajistit domácnost a péči o své vlastní děti. Také nebyl patrný velký rozdíl mezi začínající učitelkou a učitelkou s dlouholetou praxí. Spíše je rozhodujícím faktorem povaha a odolnost vůči stresu. **Učitelé jsou si vědomi náročnosti své profese a dokáží se bránit proti psychické zátěži**. Umí rozpoznat projevy stresu a **snaží se udržet v duševní pohodě**.

### **Co jim pomáhá k udržení psychické kondice?**

Učitelé, se kterými byl prováděn rozhovor, jsou si vědomi negativního působení stresu, uvědomují si i zdravotní problémy, které u nich byly vyvolány právě stresem. Způsoby, jak se udržet v psychické kondici jsou u každého různé. **Převážně se snaží o to, aby si nenosili svou práci domů.** Většinou se snaží vyhradit si dostatek času na odpočinek a relaxaci, ale během školního roku toho času příliš nemají. V této souvislosti zmiňují, **jak jsou pro ně velmi důležité prázdniny, během nichž načerpávají nové síly na další školní rok.**

**Většinou pro psychický odpočinek volí ty činnosti, které nesouvisí s výchovně-vzdělávacím procesem** a u kterých mohou zapomenout na pracovní starosti. Zmiňovali např. sportovní aktivity, procházky a pobyt v přírodě, práci na zahrádce, četbu knih atd. Také jim pomáhá společnost rodiny, přátel a péče o domácí mazlíčky.



## 9 Diskuze

Ve své výzkumné části jsem se zaměřila na učitelskou profesi z pohledu samotných učitelů. Zajímalo mě, co je v rámci profese nejvíce stresuje a jak zvládají případné zátěžové situace. Také jsem se pokusila dozvědět, jakým způsobem se snaží udržet v psychické kondici.

Ve výzkumu se ukázalo, že konkrétní respondenti vnímají učitelské povolání jako velice náročné. Pedagogové shodně odpovídali, že cítí únavu a náročnost své profese především po psychické stránce. Prostudováním rozhovorů bylo zjištěno, že se výsledky tohoto šetření shodují s nejčastějšími příčinami stresovanosti u učitelů uváděnými Bártovou (2011, s. 56-57). Patří mezi ně negativní postoj veřejnosti k učitelskému povolání, rodiče, kteří neustále přenášejí svou odpovědnost na školu, nedisciplinovaní žáci a nedostatečné finanční ohodnocení.

Štěpaník (2008, s. 63) ve své publikaci poukazuje na úzkou souvislost času a stresu. Řešení spatřuje v nalezení „zloděje času.“ Každý by se měl snažit svůj čas účelně organizovat. Toto se projevilo i v mém výzkumu, kdy v rozhovorech učitelé zmiňovali jako velký problém, že neustále bojují s časovou tísní.

Výzkum koresponduje také s tvrzením Míčka a Zemana (1997, s. 60), kteří uvádí, že kontakt s lidmi bývá větší příčinou stresu než zacházení s věcmi. Proto je povolání učitele více psychicky náročnější než například povolání knihovníka. I v rozhovorech učitelé zmiňovali, že je pro ně důležité s rodiči vycházet. Úskalí spatřuji v tom, že se mnohdy nesnaží opravdu spolupracovat. Myslím si, že je důležité zapojovat rodiče do akcí školy a snažit se tak upevňovat dobré vztahy.

Dalo by se zaobírat otázkou, zda učitelé nepodléhají příliš určitým představám, jak by vše mělo vypadat. Očekávají od svých žáků, ale i rodičů, jak by se měli chovat, co by měli dělat a jsou frustrováni, když to tak není.

Učitelé hovořili také o postoji veřejnosti k jejich profesi. Setkávají se s hodnocením kladným, ale bohužel častěji i se záporným. Právě negativní názory jsou pro ně velice stresujícím faktorem. Průcha, Mareš a Walterová (2003, s. 231) také zmiňují jako jednu z hlavních příčin stresu učitelů nedocenení učitelské profese společností.

V mém výzkumu nebylo u žádného učitele zaznamenáno závažné psychické vyčerpání. Nelze ale samozřejmě tvrdit, že všichni učitelé jsou psychicky v pořádku. Během mé praxe jsem se setkala s učitelkou, která na mě působila velice vyčerpaně. Bylo vidět, že už dělá jen to, co musí. Ztratila chuť dělat jakoukoliv práci navíc. Také když došlo k nějakým změnám, měla s tím velký problém. Přišla mi jako vhodný adept na rozhovor do mého výzkumu. Bohužel mi ale rozhovor neposkytla. Nemyslím si, že by byla tolik neochotná, spíše se jí už opravdu nechce dělat to, co nemusí. Otevírá to otázku, zda si někteří učitelé vůbec uvědomují, že vyhořeli.

Jak už bylo zmíněno, jde opravdu o velmi náročné povolání právě po psychické stránce. Proto se nabízí otázka, zda by učitelé po nějaké době neměli mít nárok na delší placené volno. O tomto tématu se v současné době velmi diskutuje. Tím by učitelé měli možnost na další sebevzdělání a načerpání nové energie.

Metodu rozhovoru jsem zvolila proto, že učitelé mohou otevřeně odpovídat a projevat své názory. Položila jsem učitelům několik otázek týkajících se náročnosti jejich profese. Výzkum byl ale velmi ztížen tím, že nebylo snadné respondenty rozmluvit. Mnohdy jsem měla pocit, že se snaží správně odpovědět, ale nedokázali se otevřít a opravdu sdělit, co je trápí. Domnívala jsem se, že na to může mít vliv i prostředí školy, kde prvotní rozhovory probíhaly. Proto jsem se rozhodla pro změnu a domluvili jsme si schůzku například v kavárně. Ani zde jsem ale bohužel nezaznamenala velký rozdíl. Patrně respondenty znervózňovalo i nahrávání na diktafon. Přesto, že byli upozorněni, že je vše anonymní, byla na nich patrná značná nervozita. Občas to na mě dělalo dojem, že se snaží působit co nejlépe a neříkají, jak to opravdu je.

Jsem přesvědčena, že právě z tohoto důvodu se kvalitativní výzkum ubíral trochu jiným směrem. Ve výsledcích proto nebylo možné zcela pregnantně najít hlubší vhled na problematiku psychické kondice.

## ZÁVĚR

Cílem této diplomové práce bylo u učitelů zjistit příčiny stresu, co a do jaké míry je nejvíce stresuje. Dále také zvládání stresových situací a strategie, které používají k udržení psychické a profesní kondice.

V teoretické části své diplomové práce jsem se snažila přiblížit učitelskou profesi a její náročnost. Dále teoretická část obsahuje obecné informace týkající se stresu, jeho příčin, projevů a v neposlední řadě i jeho následků. Také nebyly opomenuty techniky zvládání stresu. Problém spatřuji v tom, že lidé v současné době podceňují prevenci a začínají řešit důsledky stresu, když už jsou jím zcela ovládnuty. Celkové psychické a fyzické vyčerpání může vést až k syndromu vyhoření, kterému je také věnována jedna kapitola.

V praktické části jsem zvolila kvalitativní výzkum. Na základě získaných výsledků jsem se přesvědčila, že je povolání učitele opravdu náročné. Učitelé se často dostávají do stresujících situací a musí zvládat takové situace řešit. Cílem výzkumu bylo zjistit, co nejvíce učitele stresuje. Prostřednictvím rozhovorů učitelé vyjádřili názory na své povolání a na různé okolnosti, které s ním souvisí.

Na výzkumném vzorku nebyl zaznamenán přílišný rozdíl ve vnímání stresu u začínajících učitelů a učitelů profesně starších. Také ženy a muži vnímají svou profesi podobně. Protože mezi respondenty byly učitelky základních i mateřských škol, byla možnost porovnat i je. Jejich náplň práce je do jisté míry odlišná, ale příčiny stresu jsou v podstatě stejné. Nejčastěji byla zmiňována časová tíseň, tedy když nestíhají vše, co by chtěli. Dále učitelé stresují neukáznění žáci a mnohdy také rodiče, kteří na ně přenášejí svou zodpovědnost a často si neváží jejich práce. Je důležité zaměřit se na tyto stresové faktory a snížit jejich vliv.

Rozhodně tato práce neměla vyvolat dojem, že jde o děsivé povolání. Práce s dětmi je sice náročná, ale zároveň velice obohacující. Měla by být spíše námětem k přemýšlení, co by se dalo zlepšit.

Vypracování této práce pro mě bylo přínosné a poskytlo mi spoustu cenných rad, které budu moc využít v mém profesním životě.

## Seznam použité literatury

BÁRTOVÁ, Z. Jak zvládnout stres za katedrou. Kralice na Hané: Computer Media, 2011. ISBN 978-80-7402-110-7.

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

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

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

GRUHL, M. a H. KÖRBÄCHER. Psychická odolnost v každodenním životě. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0345-2.

HENDL, J. Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-040-2.

HENNING, C. a G. KELLER. Antistresový program pro učitele: projevy, příčiny a způsoby překonání stresu z povolání. Praha: Portál, 1996. ISBN 80-7178-093-6.

HOLEČEK, V. Psychologie v učitelství. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-3704-1.

IRMIŠ, F. Nauč se zvládat stres. Praha: Alternativa, 1996. ISBN 80-85993-02-3.

JANKOVSKÝ, J. Etika pro pomáhající profese. Praha: Triton, 2003. ISBN 80-7254-329-6.

KALLWASS, A. Syndrom vyhoření v práci a v osobním životě. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-299-7.

KŘIVOHLAVÝ, J. Jak neztratit nadšení. Praha: Grada, 1998. ISBN 80-7169-551-3.

KŘIVOHLAVÝ, J. Jak zvládat stres. Praha: Grada, 1994. ISBN 80-7169-121-6.

KŘIVOHLAVÝ, J. Psychologie zdraví. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-551-2.

KYRIACOU, CH. Klíčové dovednosti učitele: cesty k lepšímu vyučování. Praha: Portál, 1996. ISBN 80-7178-022-7.

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

MÍČEK, L. Duševní hygiena. Praha: SPN, 1984. učeníce pro vysoké školy.

- MÍČEK, L. Sebevýchova a duševní zdraví. Praha: SPN, 1988. Knižnice psychologické literatury.
- MÍČEK, L. a V. ZEMAN. Učitel a stres. Opava: Vade Mecum, 1997. ISBN 80-86041-25-5.
- PAŘÍZEK, V. Učitel a jeho povolání. Praha: SPN, 1988. Pedagogické studie.
- PAULÍK, K. Psychologie lidské odolnosti. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2959-6.
- PEŠEK, R. a J. PRAŠKO. Syndrom vyhoření: jak se prací a pomáháním druhým nezničit: pohledem kognitivně behaviorální terapie. Praha: Pasparta, 2016. ISBN 978-80-88163-00-8.
- POSCHKAMP, T. Vyhoření: rozpoznání, léčba, prevence. Brno: Edika, 2013. ISBN 978-80-266-0161-6.
- PRŮCHA, J. Učitel: současné poznatky o profesi. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-621-7.
- PRŮCHA, J., J. MAREŠ a E. WALTEROVÁ. Pedagogický slovník. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-772-8.
- STOCK, CH. Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3553-5.
- STRAUSS, A. a J. CORBIN. Základy kvalitativního výzkumu: postupy a techniky metody zakotvené teorie. Brno: Sdružení Podané ruce, 1999. ISBN 80-85834-60-x.
- ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, J. Psychologické aspekty v práci učitele. Ostrava: Pedagogická fakulta Ostravské univerzity v Ostravě, 2010. ISBN 978-80-7368-913-1.
- ŠTĚPANÍK, J. Umění jednat s lidmi 3: stres, frustrace a konflikty. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-1527-8.
- ŠVAŘÍČEK, R. a K. ŠEĐOVÁ. Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-313-0.

## **Seznam příloh**

Příloha č. 1: otázky pro rozhovor

Příloha č. 2: ukázka rozhovoru

## **Příloha č. 1: Otázky pro rozhovor**

Obecné otázky:

- Kdy jste se rozhodla pro toto povolání?
- Jak dlouho ve školství pracujete?
- Litujete někdy svého rozhodnutí stát se učitelkou?

Okolnosti ovlivňující práci učitele:

- Myslíte si, že se v průběhu let změnila náplň učitele?
- Jak jste spokojena se svým výkonem ve škole?
- Myslíte si, že převažují výhody či nevýhody tohoto povolání?
- Jak jste spokojena s postojem veřejnosti k učitelům?
- Jak jste spokojena s učením ve třídách, kde je velký počet žáků?
- Jak hodnotíte spolupráci s rodiči?
- Jak jste spokojena s platovým ohodnocením?
- Očekávala jste od tohoto povolání něco jiného, lepšího?
- Máte někdy pocit, že jste v práci přetěžována, nedoceněna?

Zvládání stresových situací:

- Dostala jste se někdy do nějakého konfliktu s kolegy, s nadřízeným?
- Jak to řešíte, když se dostanete do nějakého konfliktu?
- Je podle Vás více náročná fyzická nebo psychická zátěž této profese?
- Jak zvládáte psychickou pracovní zátěž?
- Dokážete popsat situace, kdy se v rámci profese dostáváte do stresu?
- Jak na Vaši psychiku působí zvýšený hluk ve třídách?
- Jak se u Vás stres projevuje?
- Projevily se u Vás někdy nějaké zdravotní potíže, které by mohli souviset se stresem?
- Stává se Vám, že si své pracovní starosti nosíte domů?
- Co děláte pro psychický odpočinek?
- Máte dostatek času pro odpočinek a relaxaci?

## **Příloha č. 2: Ukázka rozhovoru**

**Kdy jste se rozhodla pro toto povolání?**

*„Po gymnáziu, když jsem se nedostala na architekturu.“*

**Jak dlouho ve školství pracujete?**

*„24 let.“*

**Litujete někdy svého rozhodnutí stát se učitelkou?**

*„Myslím, že ne.“*

**Myslíte si, že se v průběhu let změnila náplň učitele?**

*„Změnila.“*

**V čem myslíte?**

*Víc vychováváme, než učíme, bohužel. Neustále řeším jen kázeňské problémy, a tak je potom méně času na samotnou výuku.“*

**Jak jste spokojena se svým výkonem ve škole?**

*„Býval lepší, o hodně lepší.“*

**A s čím nejste spokojená?**

*„Řekla bych, že jednak jsem neskutečně unavená za poslední léta a nedělá člověk spoustu věcí navíc, takového zpestření. Jednak na to není ve třídě čas, protože alespoň s těmito se člověk neustále rozčiluje, takže když se stráví půlka hodiny nějakým umravňováním a ukázněním, tak už pak není čas na to hrani a blbnutí. A ani na to nemám čas, nestíhám to doma připravovat.“*

**Myslíte si, že převažují výhody či nevýhody učitelského povolání?**

*„Velká výhoda jsou prázdniny. Na druhou stranu bez prázdnin by to nešlo, nedovedu si představit, že by jel člověk v kuse bez prázdnin. Nevýhodou je možná, že lidé kolem kontrolují všechno, co člověk dělá. Nic dalšího mě nenapadá.“*



### **Jak jste spokojena s postojem veřejnosti k učitelům?**

*„Jak s kým. To je individuální. Někdo to vidí, tak jak to je tu práci, kterou tady děláme. A pak je spousta lidí, která vidí pouze to, že jdeme ve dvanáct domů a už nevidí, že si nesu dvě tašky sešitů, nad kterými sedím ráno od čtyř.“*

### **Jak jste spokojena s učením ve třídách, kde je velký počet žáků?**

*„Když jsou děti v pohodě, tak to jde, ale samozřejmě, že se lépe pracuje s menším počtem dětí. Čím méně dětí, tím lépe se s nimi pracuje, protože na každého má člověk více času. Strašně moc to ale záleží, jaké děti se ve třídě sejdou. Ať jich je málo nebo hodně, podle toho se pak s nimi pracuje.“*

### **Jak hodnotíte spolupráci s rodiči?**

*„U mě ve třídě, až na jednu jedinou výjimku, mám velké štěstí na rodiče.“*

### **Jak jste spokojena s platovým ohodnocením?**

*„Když bych si chtěla vydělat více peněz, tak určitě nebudu učit. Je spousta lidí, kteří tady učí a pokud ten druhý z rodiny, například manžel nebo přítel nevydělává opravdu hodně, tak si myslím, že to není až tak, jak by mělo být. Hlavně, když to člověk srovná se spoustou jiných profesí. Ale to tak prostě je, některá profese vydělává statisíce, některá méně. Myslím si, že by to mohlo být lepší, hlavně když to člověk srovná s platy v okolních státech.“*

### **Máte někdy pocit, že jste v práci přetěžována, nedoceněna?**

*„Nemyslím si. Spíše nestíhám všechno tak, jak bych chtěla.“*

### **Očekávala jste od tohoto povolání něco jiného, lepšího?**

*„Ani ne.“*

### **Dostala jste se někdy do nějakého konfliktu s kolegy, s nadřízeným?**

*„S kolegy si nepamatuji. S nadřízeným kdysi.“*

### **Jak to třeba řešíte, když se dostanete do nějakého konfliktu?**

*„Když jsem se dostala do tohohle konfliktu, což bylo už před několika lety, tak musím říct, že mě nic ještě tolik nerozzlobilo. Řešila jsem to oficiálním dopisem, který jsem předala řediteli, starostovi a od té doby byl klid.“*

**Je podle Vás více náročná fyzická nebo psychická zátěž této profese?**

*„Jak kdy. Asi psychická.“*

**Jak zvládáte psychickou pracovní zátěž?**

*„Jak kdy. Nevadí mi to, ale je pravda, že na ty děti křičím, to jsem dříve nedělala.“*

**Dokážete popsat situace, kdy se v rámci profese dostáváte do stresu?**

*„Před akademií v prosinci. Nestíhám, protože nemám vymyšlenou akademii. Neumím vymýšlet nic dopředu, takže vždy na poslední chvíli a pak nestíháme vůbec nic. Takže po nocích chystám akademii, opravuji sešity, vymýšlím testy. To je ale spíše jenom o čase, že bych potřebovala na všechno více času.“*

**Jak na Vaši psychiku působí zvýšený hluk ve třídách?**

*„Není to příjemné. Špatně se v tom pracuje. Nemůžu se soustředit, raději mám klid.“*

**Jak se u Vás stres projevuje?**

*„Asi bych řekla, že jsem na všechny kolem o hodně více protivnější. Také mi vadí i to, co by mi jindy nevadilo.“*

**Projevily se u Vás někdy nějaké zdravotní potíže, které by mohly souviset se stresem?**

*„Asi ano, ale nemyslím si, že by to souviselo se stresem spojeným s prací nebo se školou.“*

**Stává se Vám, že si své pracovní starosti nosíte domů?**

*„Jestli jsou starosti opravování a příprava, tak každý den. Já mám vedle třídy družinu a odpoledne tu proto bývá hluk, tak se tu nedá pracovat příliš v klidu a také se mi popravdě nechce hned, jak skončím. Takže si většinou všechno nosím domů.“*

**Co děláte pro psychický odpočinek?**

*„Pořídila jsem si psa, se kterým musím každý den jít ven. Takže kvůli jsem ho pořizovala, že mě to donutí chodit. Každý den s ním minimálně půl hodiny trávím čas venku. A také si ještě chodím kupovat květiny do zahradnictví.“*

**Máte dostatek času pro odpočinek a relaxaci?**

*„Myslím, že ne, ale strašně bych to chtěla. Jenže já mám kromě plného úvazku ve škole ještě keramickou dílnu. To jsou keramické kroužky, občas keramické kurzy o víkendech, takže se to nedá všechno stíhat. Proto chci také příští rok skončit s učením a dělat jen keramiku“*

**Takže hlavní důvod, proč chcete končit je, že nestíháte?**

*„Opravdu to nestíhám a bohužel jsem z těch dětí nějak více unavená, než je zdrávo. Třeba to nebude napořád. Nejde to ale prostě dělat obojí a když si mám vybrat...“*