

**UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA**

Magisterské kombinované studium

2010 - 2012

**DIPLOMOVÁ PRÁCE**

Bc. Hana Vrzá ová

Stres a stresory v práci speciálního pedagoga

**Praha 2012**

**Vedoucí diplomové práce:**

Mgr. Iva Dvo áková

**JAN AMOS KOMENSKÝ UNIVERSITY PRAGUE**

Master Combined (Part-Time) Studies

2010 - 2012

**DIPLOMA THESIS**

Bc. Hana Vrzá ová

Stress and stressors in the work of a special needs  
teacher

**Prague 2012**

**The diploma work supervisor:**

Mgr. Iva Dvorakova

## **Prohlášení**

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

Souhlasím s předem určeným způsobem zpřístupnění své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne 29. 2. 2012

Bc. Hana Vrzáková

Pod kováňí

Cht ěla bych pod kovat své vedoucí diplomové práce Mgr. Iv  
Dvo ákové za odborné vedení, kamarádce Ing. Pavle Illové za pomoc a rady  
p i zpracování této práce.

Anotace:

Diplomová práce se zabývá stresy a stresory v profesi speciálního pedagoga a množstvím administrativy, kterou jsou uitelé v současné době zatíženi. V tomto nelze pominout vzájemné souvislosti.

Stejně jako je průzkum výskytu a příčin stresu u speciálních pedagogů zejména u uitelů základních škol praktických a speciálních, ve kterých téma výlučně průzkum probíhal.

Klíčové pojmy:

Stres, stresor, speciální pedagog, školská administrativa, salutory, krize, konflikt, frustrace, eustres, distres, pocitová kontrola, jóga, pranájáma, základní soubor, reprezentativní vzorek

Annotation:

This thesis deals with stress and stressors in the profession of special educator and a number of administration, the teachers are currently burdened. This mutual respect can not be ignored.

The central part of the research is the incidence and causes of stress in special education - especially primary school teachers practical and special, in which research was conducted almost exclusively.

Key words:

Stress, stressor, a special education teacher, school administration, salutary, crisis, conflict, frustration, eustress, distress, feel control, yoga, pranayama, basic set of a representative sample

# OBSAH

<b>ÚVOD .....</b>	<b>7</b>
<b>TEORETICKÁ ÁST .....</b>	<b>10</b>
<b>1. PROBLEMATIKA STRESU .....</b>	<b>10</b>
<b>1.1. Pozitivní stanoviska a očekávání.....</b>	<b>11</b>
<b>1.2. Vymezení pojmu stres .....</b>	<b>13</b>
1.2.1 Původ slova stres .....	14
1.2.2 Definice stresu.....	15
1.2.2.1 Stres dle H. Seleyeho.....	15
1.2.2.2 Stres hovorov .....	15
1.2.2.3 Stres v psychologii.....	15
<b>1.3. Fáze reakce na stres.....</b>	<b>15</b>
<b>1.4. Stresory a stresové situace.....</b>	<b>17</b>
1.4.1 Učitelů speciální pedagog .....	17
1.4.2 Těkoloů pracovi-t .....	18
1.4.3 Definice stresoru, rozli-ení .....	19
1.4.4 Stresové situace .....	20
<b>1.5. Faktory ovliv ůující stres.....</b>	<b>23</b>
1.5.1 Negativní my-lení.....	24
1.5.1.1 Stresové situace na pracovi-ti .....	25
1.5.1.2 Sborovna o místo pro p átelské vztahy.....	25
1.5.2 Pozitivní a flexibilní my-lení .....	26
<b>1.6. Projevy stresu .....</b>	<b>26</b>
1.6.1 Bolesti hlavy způsobené stresem.....	28
1.6.2 Denní mrzutosti.....	29
1.6.2.1 Frustrace.....	29
1.6.2.2 Konflikt.....	30
<b>2. PORUCHY VYVOLANÉ STRESEM .....</b>	<b>31</b>

<b>2.1.</b>	<b>Fyziologické reakce na stres .....</b>	<b>31</b>
<b>2.2.</b>	<b>Psychologické reakce na stres .....</b>	<b>31</b>
2.2.1	Akutní reakce na stres.....	33
2.2.2	Posttraumatická stresová porucha .....	33
<b>3.</b>	<b>STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ STRESU .....</b>	<b>35</b>
<b>3.1.</b>	<b>Deficitní strategie zvládnutí stresu.....</b>	<b>35</b>
3.1.1	Psychohygiena mezilidské interakce .....	36
<b>3.2.</b>	<b>Pozitivní strategie zvládnutí stresu .....</b>	<b>38</b>
3.2.1	Psychoterapie .....	39
3.2.2	Moderní jóga a jóga .....	40
3.2.3	Léčivé byliny.....	42
	<b>PRAKTICKÁ ČÁST.....</b>	<b>44</b>
<b>4.</b>	<b>CÍL PRŮZKUMU.....</b>	<b>45</b>
<b>4.1.</b>	<b>Průzkumný předpoklad.....</b>	<b>45</b>
4.1.1	Učební stres .....	46
<b>5.</b>	<b>TEKOLSKÁ A TEKOLNÍ LEGISLATIVA .....</b>	<b>48</b>
<b>5.1.</b>	<b>Nestandardizovaný dotazník.....</b>	<b>52</b>
<b>5.2.</b>	<b>Harmonogram postupu .....</b>	<b>52</b>
<b>5.3.</b>	<b>Popis zkoumaného vzorku učitelů speciální pedagogové .....</b>	<b>54</b>
<b>5.4.</b>	<b>Analýza dat .....</b>	<b>56</b>
<b>5.5.</b>	<b>Interpretace výsledků průzkumu.....</b>	<b>65</b>
<b>5.6.</b>	<b>Závěrečná doporučení .....</b>	<b>66</b>
	<b>ZÁVĚR.....</b>	<b>69</b>
	<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....</b>	<b>71</b>
	<b>SEZNAM OBRÁZKŮ A GRAFŮ .....</b>	<b>73</b>
	<b>SEZNAM PŘÍLOH .....</b>	<b>74</b>



# ÚVOD

## Fenomén emoce

Du- evní flivot lov ka tvo í funk ní celek, uv domovaný jako proflívání, jeho cílem je regulace chování. Emoce jsou procesy hodnocení flivotního významu situací, které byly sou asn spojeny s mobilizací energie /aktivací organismu/ nutné na vynaloflení ú elného chování, nap íklad út ku ze situace ohroflující flivot individua. Situace rozpoznaná jako signál nebezpe í tak vyvolávala pocit strachu a sou asn aktivaci organismu, p ípravující ho na út k.

Emoce jsou psychickým prafenomémem, který má zásadní význam pro regulaci chování, nebo jsou podstatou jeho motivace /mají povahu pohnutek/ i jeho organizace na základ individuálních zku- eností /u ení/; ur ují vzorce apetencí a averzí, tedy toho, co nás p ítahuje a co odpuzuje, toho, co bude nau eno, a co nikoli. Jako takové mají podstatný vliv na du- evní flivot lov ka, jemufi cít ní dává jedine ný záflitkový akcent. /Nakone ný, 2000/

Moderní lov k, který je zm k ilý následkem neú elného zp sobu flivota a trpí trvalým p etíflením, jifl jen st flí dokáfle sná- et drobné nep íjemnosti. Od nau il se vyrovnávat vlastní silou s rozlad ním, únavou, poruchami spánku, pocity úzkosti a podobnými psychickými nebo nervovými obtíflmi. To se promítá do úd sn stoupající spot eby uspávadel a uklid ujících prost edk . /Leibold, 1994/

Tato práce má p ísp t k tomu, aby se sou asný lov k osvobodil od stanovisek a zvyklostí vedoucích k chorobám, a p esv d il se o nutnosti flít flivotem blifl- ím k p írod .

Pro fyzické i du- evní zdraví je d leflité nalézt rovnováhu mezi šskute nýmō a šzdravýmō stresem, také mezi jakýmkoli typem nap tí a obdobím úplného uvoln ní. V p írod se tato polarita vyskytuje na mnoha místech: léto a zima, den a noc, bd lost a spánek. Jsou páry, kde jeden je

předpokladem druhého, jinak by nemohly existovat. Stejně jako sobě patří napětí a uvolnění; jedno nemůže být bez druhého.

Důsledkem neustálého stresu bývají srdeční infarkt a mrtvice. Uvolnění nemůže ale poúdat být ani ve fázi uvolnění, jinak by organismus ztratil svou přirozenou výkonnost a vitalitu. Rozhodujícím faktorem je tedy zdravý přístup. /Geisselhart, Burkart, 2006/

V úvodu této práce je věnována pozornost fenoménu emoce, nepřítomnosti moderního uvolnění, nedostatku fyzické a duševní rovnováhy. Dále je popisována problematika stresu, od vymezení tohoto pojmu, přes jednotlivé fáze reakcí na stres až ke stresorům a stresovým situacím v nejen profesním životě speciálního pedagoga. Další kapitola se zabývá výše uvedenými faktory stresu, vlivy vnějších a zaměřuje se na různé projevy stresu. Přes strategie zvládnutí stresu diplomová práce pokračuje až k samotným poruchám, které způsobí stres vyvolává. Pozornost je zaměřena i na nejčastější psychosomatické poruchy. Praktická část práce je zaměřena na nestandardizovaný dotazník, jehož respondenty /zúčastnění odpovídající/, jsou zde podrobně rozebrány a následně vyhodnoceny skupiny otázek. V závěru se hledá odpověď na hypotetickou otázku, zda je administrativa pro speciální pedagogy různých školství za největším stresorem. O problému administrativy ve speciálním školství se totiž ve veřejném mínění na rozdíl třeba od lékařů ve školách a platů učitelů.

Téma diplomové práce bylo zvoleno s ohledem na aktuálnost tohoto problému v pedagogické profesi. Cílem práce je informovat o tom, jak zlobná a bobtnající administrativa na pracovištích existuje a není možnost se jí vyhnout.

Na druhé straně v profesi speciálního pedagoga je náročné pracovní prostředí a prvotní by úkol být práce s dětmi! V neposlední řadě důležitou podmínkou vztahu člověka k práci je ale i dobré pracovní prostředí a pracovní podmínky, které nepoškozuji jeho zdraví, neomezují jeho dobrý psychosociální stav. Obecnými znaky pracovního prostředí je nepochybně úroveň humanizace práce, která se projevuje nejen v pracovních podmínkách samotných, ale též ve vztazích mezi lidmi, ve vzájemné personální péči, v atmosféře

ó prost edí -kolského za ízení a v sociálních interakcích uvnit -koly v bec. Ve -kolách a -kolských za ízeníh by m la být hlavní a nejd leflit j-í náplní práce s d tmi /s d razem na individuální p ístup/, administrativa nem fle od erpávat speciálním pedagog m jejich drahocenný as a energii.

# TEORETICKÁ ČÁST

*Archeologický výzkum na konci 3. tisíciletí: š Co asi zanechal po útek 3. tisíciletí pro další generace?š Z hory sutin vy nívá kostnatá ruka t ímající Informovaný souhlas s dal-ím zkoumáním ostatk ílov ka 21. století.*

*Mgr. Jana Vízková*

## 1. PROBLEMATIKA STRESU

Stres zná dnes skoro kařdý. Od d tí ve -kolním v ku, řlen v domácnosti, d lník na stavb a prodava ek afl k nejvy-ím -éf m. Kařdý je řfakt stresovanýš, řvářn ve stresuš nebo m l řstres celý denš.

V dci p i-li nato, řle závisí na konkrétním postoji kařdého jednotlivce, jak rychle a jak výrazn za ne ó nebo také neza ne ó trp t stresem. Pokud je n kdo extrémn orientovaný na konkuren ní boj a ctifádostivý, tak mu -kodí tlak a zát řl výrazn více neřl n komu, kdo se dokářle od p řli- p emr-t ných p edstav oprostit.

P řlefřitostný stres m řle mít velmi podn tný a posilující vliv, vzpome me t eba na sportovní řinnost. Nikoho by ani nenapadlo ozna ovat řtrénink ve fitness centru za stejn stresující jako t eba dopoledne v kancelá i, kdy kařdých 5 minut zvoní telefon nebo se na vás n kdo obrací s novými a novými pořřadavky. N jaká situace se m ní ve stresovou zát řl v tom okamřřiku, kdy máte pocit, řle vás p et řřuje. Vn j-í a vnit ní pořřadavky vám p er stájí p es hlavu a zdá se, řle nikdy neskon í. Nakonec reagujete uřl jen jako robot a snařříte se ze sebe vydat víc, neřl v bec vydat m řřete. Tím p et řřujete svou výkonnost a t lo reaguje p řřlu-nými stresovými symptomy, jako je vnit ní neklid, vzn tlivost, bolesti hlavy, t es, tlukot nebo dokonce bu-ení srdce, nervozita, pocit závrat , úzkostné stavy a tak dále. T mto reakcím m řřete zabránit, v ideálním p řřpad k nim v bec nemusí dojít. řlov k není natřřvalo na takové vyp tí stav n ó organismus za ne d řve nebo pozd ři vysílat první alarmující signály. /Geisselhart, Burkart, 2006/

## 1.1. Pozitivní stanoviska a o ekávání

Sílu svých stanovisek a o ekávání, která ur ují v–echo na–e chování, tém vřdy podce ujeme. Léka i na stovkách p ípad prokázali, že negativní o ekávání m že v extrémním p ípad vést dokonce i k smrti; smrt po odchodu do d chodu, smrt ze studu nebo v d sledku pov ry, brzkou smrt po úmrtí manžela, a kone n masovou smrt v beznad jných situacích / koncentra ní tábory, p írodní katastrofy/. Lidová e zná tyto mechanismy odedávna: hovo í se nap íklad o šzloženém srdci, ale i v b řném řivot se setkáváme stále znovu s týmiř souvislostmi. Kdo v í na řne– astnou, t ínáktku, kdo má strach z ř erné ko ky, která mu zk ířila cestu, nebo kdo úzkostn sleduje, zda mu řzvoní, v u–ích, řasto zjistí, že se jeho obavy opravdu splní. Na vin ale není datum, nevinná ko ka ani poruchy prokrvení; na vin ř jsou negativní o ekávání, která jeho chování nev dom ídí tak, že má sm lu.

Podobné obavy mnohým z nás více í mén řnep řijem ují řřivot; mnohé p řatelství zni řily, mnohý úsp řch zneřřnily. Chování toho, kdo se neustále obává neřřho, kdo okolnímu řv řtu trvale ned řv uje, je tím natolik ovlivn no, že on sám obávané ne– řstí p řimo magneticky p řitahuje.

Mezi p ří iny negativních stanovisek a o ekávání pat ří –patné řzku–nosti z minulosti, omyly a zklamání. Pevn řtkví v na–í pam řti, bojíme se, že se budou opakovat. Tato obava p ředstavuje řřivnou p řdu pro negativní o ekávání, je tedy nutné ji p řekonat jako první. V tomto sm řu se musíme nejd řve znovu nau řit uvoln řní a klidu, coř jsou řstavy s úzkostí neslu řitelné. Mnohdy unikneme strachu a jeho následk m prostým uvoln řním se, s pouřřitím formulí k sebeovlivn řní. Nesmíme sílu svých p ředstav posuzovat jen negativn ř. Naopak, m řeme podobnou sílu a ú řinnost o ekávat í od pozitivních, řřivotu p řitakávajících stanovisek. S trochou řvcviku m řže v sob řkařřdy vyvolat pozitivní o ekávání. Kdo se navenek chová tak, jako by byl klidný a uvoln řný, záhy zjistí, že skute n řklidu a uvoln řnosti dosahuje. Kdo p ředstírá úsp řnost, dosáhne cíle, k n řmuř se upíná ř kdo naopak jen na řká nad řsvými neúsp řchy, toho tyto neúsp řchy celý řřivot neopustí.

Nejlep–í pojistkou proti nervovým obtířřím bylo a je skute né um řní řřít. Komu se poda ří:

- alespo do jisté míry flít rozzumn , zejména pak nem nit noc na den a tém se vzdát pochutin a lék

- p edcházet p etífení a neúsp ch m tím, fle se nepokou-í v-e vy ídit co moflná nejrychleji, nýbrfl plánovit a cílev dom krok za krokem;

- netrápít se a neroz ílovat pro kařkou mali kost, nýbrfl nevyhnutelným nep íjemnostem kařkodenního flivota elit uvoln n a sebejist ;

- vyhýbat se t ecím plochám b flného flivota, nesnaflit se umín n proráfllet hlavou ze , nýbrfl jako chyt ej-í také jednou ustoupit;

- osobní a pracovní nesnáze vid t ve správném sv tle, nepotla ovat je bez e-ení, nýbrfl plánovit je zvládat,

ten u inil jifl mnoho pro to, aby se chránil p ed nervovými poruchami.

Jestliffe se navíc nau í t -ít se z drobných radostí flivota - dobré knihy, hudby, podn tného rozhovoru p i poháru vína, podobn - dob e vycházet s okolím a realizovat se v zam stnání, ten vykonal v-e, co je moflné, aby unikl civiliza ní chorob - nervozit .

Dv z t chto rad si zaslouflí, aby byly zd razn ny, protofle dnes je lze uskute nit je-t nesnadn ji nefl v minulosti: *dobrý vztah k okolí a práce p iná-ející uspokojení!*

Mnozí z nás dnes postrádají moflnost rozhovoru s chápařícím a p átelským lov kem. Na tom v-ak nejsou sami zcela bez viny. P edpokladem je, aby i oni se bez p edsudk , p epjatosti a p emoud elosti podíleli na problémech a úzkostech ostatních. Toto soucít ní a naslouchání není v dne-ní dob p íli- v kurzu. Jestliffe n kdy nasloucháme rozhovor m, musíme velmi ásto dojít k následujícímu záv ru: partne i nehovo í k sob , nýbrfl mimo sebe. Na tomto poli zbývá je-t mnoho práce, nefl se vytvo í p íznivé mezilidské klima.

Kdo nepoci uje radost ze své práce, kdo ji povafluje jen za p íleflitost k výd lku, který má být co moflná nejv t-í, kdo v kolegovi vidí jen konkurenta, ten m fle na krátkou nebo i dlouhou dobu onemocn t. Automatizace a racionalizace degradují lov ka stále více na otroka techniky, takfle nedokáfle bez obtíflí najít práci skute n uspokojující a odpovídařící jeho schopnostem

a nadání. Souasná situace na trhu práce nutí mnohé, aby setrvali v zaměstnání, které jejich sklon má a nadání neodpovídá a tudíž je samé neuspokojuje. /Leibold, 1994/

## 1.2. Vymezení pojmu stres

Stresová reakce má svůj význam šhistorický. V době kamenné, v nebezpečí zachraovala lovku život. Jestliže se setkal například s jeskynním medvědem nebo –avlozubým tygrem, byl /oproti lovku dnešnímu/ v poměrně jednoduché situaci. Buď se dal do boje o život nebo do bohu o život, v obou případech došlo k mohutné tělesné aktivitě, velkému fyzickému výkonu, čímž se stresová reakce nervová i hormonální šnaplnila, proběhla a plně odezněla. Jestliže například o život, situace se svým způsobem vyvíjela také.

Dnešní lovka však žije v situacích zcela jiných. Ve stresové situaci, ve které jí dnes nejde o život, ale o jiné hodnoty – estet, postavení, sociální zajištění, společenský status, štvá – tedy v situacích konfliktních – lovka nemůže vyútlit nic z toho, na co byla cílena stresová alarmující reakce. Dostaneme-li se do konfliktní situace, nemáme fyzicky bojovat /nebo alespoň ne bez zásahu bezpečnostního aparátu/ a nemáme také utéci /i když by to bylo –asto nejlepší –. Nemáme se vrhnout na lovka, který nás rozílí, stejně jako nemáme utéci před –éfem z práce, máme jen zstatat a dusit v sobě –pobouření nebo strach. Tím –echny popsané fyziologické mechanismy vyzní zcela naprázdno, nervové reakce se neodreagují, neodězní a –etrávají zjevně nebo skrytě –nadále, chemické látky se nespotebují a neútlite nese nahromadí do toxických množství a doslova otravují organismus. To pak vede k množství patologických reakcí a –dů, a jestliže se tyto procesy denně a neustále do nekonečna opakují a –potencují, potom ufl psychika i tělo podlehne a vznikají buď –neurózy, nebo psychosomatické nemoci, –í –eji vyjáděno jako civilizační choroby. /Tingalová, 2006/

Podle Nakonečného /1995/ stres vzniká tehdy, –p –obí –li na jedince nadměrně silný –podnět po dlouhou dobu nebo –ocitne-li se v nesnesitelné situaci, jí se nemáme vyhnout a –etrvá –li v ní.

Německý psycholog S. Brockert /1993/ charakterizuje vznik stresu tehdy, když se naše životní cíle liší nekryjí s našimi potřebami. Podle tohoto autora stres tedy vzniká tehdy, nejlépe-li v souladu se svými vlastními potřebami.

Henning a Keller 1995 vymezují stres jako druh psychofyzické reakce na vnější a vnitřní zátláky stresory.

Vágnerová /1999/ chápe stres z psychologického hlediska jako stav nadměrného zatížení i ohrožení.

Írtková /2000/ uvádí: „Pro zátláky tedy stres, je podstatné, že rozpor mezi vnějšími nároky a způsobilostí jedince jim elit musí být subjektivně zaregistrován a prožíván. Pokud si jedinec tento rozpor neuvědomuje i nepipouť, pak k zátláky nedochází. Současně může být situace prožívána subjektivně jako zátláky, aniž by rozpor mezi tlakem situace a připraveností jedince skutečně nastal.“ /Vingalová, 2006/

### 1.2.1 Původ slova stres

Stres pochází z anglického slova *stress* a znamená **zátláky, napětí**. Je to –ir–í biomedicínský a psychologický pojem. Zahrnuje v nej–ir–ím slova smyslu souhrnné označení náročných životních situací, kterými patří například konflikty, frustrace, problémy a nepříjemně pociťované situace v běžném životě.

Pojem pochází původně z fyziky, z oblasti výzkumu hmoty a vztahuje se k tlaku, jemuž je hmota vystavena.

Endokrinolog H. Seley přenesl tento pojem na člověka a vytvořil teorii stresu. V roce 1950 charakterizoval stres jako fyziologickou odpověď organismu, která se projevuje prostědnictvím obecného adaptačního syndromu.

Organismus se snaží udržet **homeostázu**, stálost svého vnitřního prostředí, která je nutnou podmínkou zdárného průběhu všech životních dějů a rovnováhy životních funkcí. Na změnu podmínek musí reagovat nějakou regulační činností – **adaptací**. Práv **stres klade zvýšené požadavky na adaptaci schopnosti organismu a aktivizuje ho.** /Vingalová, 2006/



## 1.2.2 Definice stresu

### 1.2.2.1 *Stres dle H. Seleyeho*

Stres je H. Seleyem definován jako charakteristická fyziologická odpověď na poškození nebo ohrožení organismu, které se projevuje prostřednictvím adaptačního syndromu; tento ovšem ovlivňuje zdraví tím, že vyvolává nadměrnou a trvalou aktivaci nervového sympatického systému nebo systému adrenokortikálního, posléze poškození systému imunitního. /Hartl, Hartlová, 2000/

### 1.2.2.2 *Stres hovorov*

Hovorov je stres označován jako choroba století, jako termín všeobecně nadužívaný pro konflikt, úzkost, frustraci, vyčerpání aktivizaci a situace nepříjemně pociťované v běžném životě. /Hartl, Hartlová, 2000/

### 1.2.2.3 *Stres v psychologii*

V psychologii slovo stres označuje nadměrnou zátěž či neúnikového druhu, která vede k trvalé stresové reakci, ústící ve tvrdé poškození, k vysoké aktivaci adrenokortikálních funkcí a psychosomatickým poruchám; liší se od neurotické reakce, v níž somatické poškození či porucha může být vyvolána únikovým mechanismem; u tělesné zátěže jde o přehřátí, podchlazení, infekci, otravu, poranění, úraz či operační trauma; rozlišit fyziologickou zátěž od psychologickou naráží na problémy, především vzhledem k povaze stresoru; rozsah psychologických stresorů je individuálně rozdílný a vlastně nekonečný, může jím být i silná radost. /Hartl, Hartlová, 2000/

## 1.3. Fáze reakce na stres

**Reakce na stres je procesem, který probíhá ve třech fázích, zachycujících postupné zvládnutí této situace:**

**Fáze aktivace obranných reakcí a uv dom ní zát fle.** Reakcí na zát fl je aktivace obranných reakcí, fyziologických i psychických. Z biologického hlediska každý takový podn t vyvolává krom specifické reakce i nespecifickou humorální odezvu. Tato nespecifická reakce m fle mít r znou intenzitu, ale má stejný charakter, bez ohledu na kvalitu zát fle. Podle Seleyho se nazývá poplachová reakce a je první fází adaptace.

Aktivace fyziologické reakce probíhá postupn :

První reakce je zahájena reflexn , to znamená, fle funguje automaticky, bez ohledu na názor a rozhodnutí lov ka. Nervovou cestou je podrážd n sympatikus a humorální odezvou je vyplavení katecholaminu /adrenalinu a noradrenalinu/. Katecholaminy jsou neurotransmitery, které zvy-ují krevní tlak, zrychlují srde ní funkci, regulují ob h ve prosp ch vitáln nejd leflit j-ích orgán . Podílejí se na aktivaci energetických systém .

Následn se aktivuje hypotalamo-hypofyzoadrenální osa a vyplavují se hormony hypofýzy /zejména adrenokortikotropní hormon, ACTH/ a nadledvin /glukokortikoidy a mineralokortikoidy/. Organismus aktivuje energetické zdroje a získává energii z cukru a bílkovin.

Nakonec se aktivují depotní tuky jako energetický zdroj. Vznikají zm ny vnit ního prost edí navozené katabolismem. Celý tento proces má za cíl aktivizovat energii, která by mohla být pouflita p i zvládání zát fle.

**Psychická reakce** za íná interpretací ur íté situace jako stresující. K tomu dochází teprve tehdy, kdyfl vyvolává siln negativní pocity ó pokud je takto proflívána. Zp sob hodnocení dané situace závisí na zku-enosti jedince, jeho aktuálním stavu, schopnostech, ale i na podpo e, kterou má. Pokud by byl p esv d en, fle zát fl snadno zvládne, nedo-lo by k navození pocitu stresu.

Proflitek stresu je spojen se **zm nou emo ního proflívání**, typickou reakcí je úzkost, pocity nap tí a obavy z n jakého, blífle neur ítého ohroflení, objevuje se hn v a vztek, který aktivizuje r zné reakce, n kdy i agresivního charakteru. Výjimkou není ani proflitek smutku a deprese jako reakce na p esv d ení o ne-e-itelnosti situace, m fle p evládnout apatie a tendence na jakékoli e-ení rezignovat.

Dochází ke **změně kognitivních funkcí**, působení záťové situace může mít způsob uvažování. Důležitý je způsob jejího posuzování, jakou míru závažnosti jí člověk přičítá. Pocit ohrožení ovlivňuje zpracování informací a jejich hodnocení, uvažování ve stresu může být zkratovitější a pesimističtější, zhoršuje se koncentrace pozornosti, rušivými mohou působit různé asociace a vtíravé myšlenky vyvolané touto situací.

Záť **aktivizuje psychické obranné reakce**, které mohou být individuálně specifické. Jejich smyslem je zachování respektive znovuzískání psychické rovnováhy jedince. Kromě nevdomých obranných reakcí mohou působit k dosažení rovnováhy i vdomé strategie zvládnutí coping.

**Fáze hledání účelných strategií**, které by mohly vést ke zvládnutí a eventuálně působily alespoň ke zmírnění úniku stresu. Důležitá je, do jaké míry si člověk uchovává pocit kontroly nad situací, zda si myslí, že ji může nějak ovlivnit. Jestliže záť zvládne a pokud se situace změní, jeho psychické i fyziologické funkce se vracejí do normálního stavu. Pokud se záť dlouhodobě zvládnout nedá, nastupuje další fáze.

**Fáze rozvoje stresem podmíněných poruch.** Vznik takových potíží lze chápat jako projev selhání obranných reakcí. Ufnejde jen o akutní potíže, ale o závažnější a trvalejší problémy. Typickým příkladem mohou být psychosomatické poruchy. /Vágnerová, 2004/

## **1.4. Stresory a stresové situace**

### **1.4.1 Uitel speciální pedagog**

Uitel speciální pedagog je povolání, které patří do skupiny pomáhajících profesí. Pomáhající profese představují poměrně široký soubor nejrozličnějších povolání majících vztah k bezprostřední práci s lidmi, jsou však více službou a posláním než rutinní prací.

Výkon pomáhajících profesí může být spojen s celou řadou obtíží, problémů a zklamání. Školba druhým vyřazuje od těch, kteří ji hodlají poskytovat, určité osobnostní dispozice, vzdělání a mnohdy i ochotu pomáhat. Ne každý, kdo chce být učitелеm, má předpoklady k tomu, aby se stal opravdu dobrým pedagogem. Jistě právem se traduje, že se kantorem člověk nejenom stává (vzděláním, zkušeností, praxí), ale že se jím především rodí (nutné osobnostní dispozice).

Povolání pedagoga nelze úspěšně vykonávat, aniž by při něm nebyly respektovány určité etické zásady. Základní požadavky na reprezentanty příslušné profese jsou formulovány v tzv. etickém kodexu.

**Profesní etický kodex pedagoga** bývá podobný jako u jiných povolání a rozdělen do čtyř oddílů:

Obecné zásady,

Pedagog a výkon povolání,

Pedagog a žák,

Pedagog a ostatní pedagogové.

Dalším nemén důležitým předpokladem k výkonu profese pedagoga je především také ochota pomáhat druhým.

Toto povolání vyřazuje ještě navíc nejenom znalosti, zkušenost a dovednosti. Předpokládá totiž ryzost charakteru, mravní čistotu a v domění odpovědnosti vůči vybranému mravnímu řádu.

Poměr národních požadavků na tuto profesi však mohou představovat pro některé pracovníky nepřiměřenou zátěž, je-li možné vést, ve spojení s psychickou, emocionální a případně fyzickou náročností výkonu takového povolání, ke stresu nebo dokonce až k naprostému vyčerpání, resp. k tzv. vyhoření, vyhaslosti či vyprahlosti /Jankovský, 2003/.

#### 1.4.2 Škola a pracovníci

Škola je společenská instituce, která má svá pravidla, specifickou hierarchii rolí a jasné vymezení svého obsahu.

Škola je prostředím, které dítě určitým způsobem stimuluje a rozvíjí. Má své požadavky a očekávání, které mohou být pro ně některé věci těžko splnitelné.

Hodnocení jejich výkonu i chování představuje specifickou vzájemnou vazbu, jež může ovlivnit sebehodnocení dítěte. Pro neúspěšné nebo nepatřičně adaptovatelné dítě se může stát ohrožujícím nebo naopak bezvýznamným prostředím /například tehdy, pokud rodina nepovažuje školní úspěchy za podstatné/. Děťatům jsou i *vztahy mezi učiteli a žáky*, které mohou být oboustranně stresující. Učitel je autoritou, jež má určitou moc /i když objektivně dost omezenou/, a proto může dítě s ním vzájemně ovlivnit.

Pracovní místo je prostředím, kde dospělý člověk zaujímá určité postavení, které má sociální prestiž. Z *profesní role* rovněž vyplývají různé požadavky a očekávání, které by měl zaměstnanec vůči učiteli plnit. I ty mohou být subjektivně neuspokojivé nebo nadměrné, mohou se stát zdrojem stresu. Rovněž *kvalita vztahů* mezi nadřízeným a podřízeným, mezi spolupracovníky a podobně je relevantní, může sloužit jako opora, ale i jako zátěž. /Vágnerová, 2004, str.47/

### 1.4.3 Definice stresoru, rozlišení

**Stresor** – vnitřní nebo vnější prostředí vyvolávající v organismu stav stresu i stresovou reakci; mezi nejvýznamnější patří hlad, podvýživa, uvědomovaná bída, hluk, konflikty a traumatické životní události /Hartl, Hartlová, 2000/

Lidé žijí na úsvětu. Pod tlakem se stávají stále za novými cíli a za to musí splácet úroky. Jmenují se stres, nedostatek volného času k tomu, aby vychutnávali svůj život a blahobyt, chybějící lidské kontakty, chybějící kontakt s přírodou a také s naší vlastní přirozeností. /Brockert, 1993/

**Stresory** jsou vnitřní, podstaty různých charakterů /fyzikální, chemické, psychosociální/, které jsou subjektivně prožívány a kognitivně hodnoceny jako zátěžové a stresové.

Obvykle se rozlišuje:

**Eustres** ó jde o příjemnou i radostnou záležitost, o pozitivní emoční působící stres /radostné vzrušení, o ekvání příjemné události, nadšení/. Ovšem i tento stres může v silnější míře působit škodlivě.

**Distres** ó negativní emoční působící stres.

#### 1.4.4 Stresové situace

Stresové situace můžeme rozlišovat z různých hledisek:

**Vnější** ó jsou zapříčiněny především působením fyzikálních a chemických stresorů /hluk, teplo, chlad/

**časové** ó nastávají tehdy, jestliže má člověk zvládnout mnoho úkolů v krátkém časovém termínu

**Ze zodpovědnosti** ó v popředí je strach ze selhání, pocit rizika, důležitosti úkolu /vystoupení před mnoha lidmi/, do této kategorie spadá i zkouškový stres /zkoušení ústní, písemné, maturita, státní závěrečné zkoušky/

**Sociálně psychologické** ó vyskytují se v pracovním i mimopracovním životě, patří sem komplikované nebo konfliktní sociální situace včetně dehumanizované vztahy mezi lidmi, stále stoupající nároky na výkonnost, množství složitých úkolů, časová tíseň, frustrace, sociální nejistoty, ohrožení životního standardu, nezaměstnanost a v nichž se cítí jako v válce i její hrozba; za nejzávažnější psychosociální záležitost je v obecné pověsti ztráta emoční blízké osoby /úmrť, rozchod, rozvod/

**Zvnitřní nesouhlas** ó jestliže má člověk plnit příkazy, které vnímá jako subjektivně nesmyslné

**Pracovní a profesní** ó jde o specifický druh stresu vázaného na specifické pracovní a profesní situace. /Tingalová, 2006/

Zdrojem pracovního stresu mohou být následující faktory:

- sociální pracovní prostředí /interpersonální konflikty, klima práce, konflikty rolí, kompetencí, komunikace/;
- organizace práce;

- obsah práce /nároky související s vlastní pracovní inností, nároky na kvalitu, odpov dnost a výkon pracovníka, nízká autonomie pracovní innosti, malá možnost pracovníka rozhodovat o tempu práce, její povaze nebo podmínkách/;

- profesní perspektiva /nejasný kariérní ád, nevyužití kvalifikace, chyb ící perspektiva osobního r stu;

- fyzické prost edí /hluk, prach, teplota, vyru-ování jinými pracovníky nebo d tmi, bezpečnost práce/. /Mingalová, 2006/

V-echny tyto fyzikální stresory na u itele denn ě p sobí a snižují jejich práh citlivosti pro stresové podn ty.

Obrovská zát ěl pramení rovn ěl z **asového faktoru**. Skute ná týdenní pracovní doba se pohybuje u v t-iny u itel ě kolem 51 hodin, tedy vysoko nad limitem pro jednotlivé typy -kol. Zát ělová v-ak není jen délka pracovní doby, ale také struktura a **organizace vyu ovacího dne**: 45minutové úseky se st ídají s velmi krátkými p estávkami. U itel se -tve podle rozvrhu hodin ze t ídy do t ídy, aniž by m ěl dostate nou p íležitost si odpo inout nebo se du-ěvn ě p ípravit na dal-í zát ěl.

Vznik stresu je v sou asné době ovlivn ěn i podstatn ě **vy-ím po tem problémových flák ve t ídách**. Postílení jsou p edev-ím u itel ě sociáln ě rizikových -kol. Tam u ěl tradi ní repertoár výchovných prost edk ě k udržení ádu -koly a k zabezpečení jejího p sobení nesta í. Stres u itel ě podporují p edev-ím ásté konflikty s agresivními fláky. **Stavy du-ěvního vy erpání u itel ě ze sociáln ě rizikových -kol lze p írovnat k šbitevní neuróze u voják ě**. /Hennig, Keller, 1996, str. 34-35/

Zdrojem stresu je rovn ěl **naru-ená komunikace a kooperace v u itelském sboru**. Znamená to, že chybí vzájemná pomoc a podpora koleg ě, výchovné a vyu ovací problémy se otev ěn ě nediskutují, neexistuje v-ěobecná shoda ohledn ě základních výchovných a vzd lávacích cíl ě.

Dal-ím stresorem pro u itele je, jestliže vedení -koly nevyjad uje svým pedagog m podporu a d ěv ru, nevytvá í jim vhodné zázemí a zaujímá pouze

roli správce a kontrolora provozu –koly. Ím mén se u itel cítí podporován vedením –koly, tím v t-í je u n j pravd podobnost vzniku stresu.

Motivaci k výkon m a spokojenost u itel v zam stnání jist neposiluje ani fakt, že možnosti profesionálního postupu jsou relativn nepatrné a že angařovanost jednotlivce je velmi –patn finan n odm ována.

Nevýhodou je i sou asné **v kové slofení u itel** na –kolách. Pr m rný v k se pohybuje kolem 48 let a v kový rozdíl mezi pedagogy a d tmi a mládeří se stále zv t-uje. Znamená to, že pro slábnoucí šu itelské t lož je stále obtířn j-í nést tíhu výchovy. Obrazn e eno: Mlyná stárne, ale pytel s moukou váří po ád stejn nebo je-t více.

Podstatným zdrojem stresu, jehoř pí inu m fleme ozna it také jako institucionální, je **p íprava student na u itelské povolání a dal-í vzd lávání u itel** . V obou p ípadech vzd lávání je p edm tu pedagogická psychologie v nována pouze okrajová pozornost. Stejn jako d íve je i dnes u itel primárn vzd láván jako zprost edkovatel v domostí. V kritických výchovných a výukových situacích se pak nutn cítí bezmocný. V sou asné dob p íbývá pokus a snah nabídnout u itel m p edev-ím v rámci dal-řho vzd lávání pomoc v t chto otázkách. Ve srovnání s tím, kolik asu a úsilí se v nuje odborné problematice, jde stále je-t jen o skrovný p ísp vek.

Systém p ípravy na u itelské povolání i program dal-řho vzd lávání u itel ó praktik dál ignoruje skute né pot eby reálného řivota a do jednoho z psychicky nejnáro n j-ích povolání vysílá absolventy s nedosta ující psychologickou kvalifikací. /Hennig, Keller, 1996, str. 35/

Nejvíce pracovního stresu p íná-í práce, která je vysoce odpov dná, s malou možností autonomního rozhodování o nářlní, tempu a podmínkách práce.

A koli jsou stresory ozna ovány obecn za negativní initele, ur itá míra stresu je nezbytnou podmínkou pro řivotní otuřování a zdravý psychický vývoj. Zvládnutý stres zp tn posiluje odolnost jedince v i dal-ř zát ří. /Mingalová, 2006/



## 1.5. Faktory ovlivňující stres

Mechanismy reakce člověka na stres jsou složitě a mnohotvárné. Existuje velká interindividuální i intraindividuální variabilita v pojetí stresu. Co pro jednoho člověka znamená stres /nadměrnou zátěž/, může pro jiného člověka znamenat drobnou překážku. V některých životních etapách také vnímáme jinak situace, které na nás působí někdy stresově, jindy nikoli.

Zda situace bude působit stresově a do jaké míry působit stresově, závisí na mnoha faktorech:

- subjektivním hodnocení situace, vlastní interpretaci a kognitivním a emocionálním zpracováním situace;
- psychofyzické odolnosti organismu a jeho adaptačních schopnostech;
- míře možnosti ovlivnitelnosti situace /nevyléčitelná nemoc, úmrtí blízkého člověka/;
- míře předvídatelnosti stresové situace /dlouhodobě se vyvíjející nemoc a auto nehoda/;
- míře důvěry ve vlastní schopnosti stresovou situaci řešit a vyřešit;
- míře sociální podpory okolí;
- aktuálním psychickým vyladěním;
- osobnostních dispozicích a trvalejších osobnostních charakteristikách /včetně temperamentu/;
- druhu, intenzity a délce trvání stresoru a podobně.

/Mingalová, 2006, str.16/

Adaptaci na stres napomáhají i intenzivně posilující člověka v náročných životních situacích, je-li jsou označovány jako **salutory**. Salutorem může být i jiná podpora okolí v náročné situaci, působící člověka o smyslu jeho utrpení a podobně.

**Klíčové faktory, které ovlivňují rezistenci člověka vůči negativním úinkům stresu:**

**Osobnostní charakteristiky jedince**, které se promítají jak do odolnosti vůči zátěži, tak do subjektivního hodnocení stresogenních situací a výběru strategií k zvládnutí stresu - jako vnitřní faktor

**Sociální opora**, sociální vztahy a vazby, jeřlov k jednak produkuje ve vztahu k okolí, jednak z tohoto okolí p ijímá ó jako vn j-í sociální faktor.

### **Z psychologického hlediska se rozli-ují osobnosti s re-aktivním nebo pro-aktivním řivotním postojem ke stresu:**

**Osobnost s re-aktivním řivotním postojem ke stresu** je ke stresu náchyln j-í. Takový jedinec se cítí pasivn vystavován událostem ve svém řivot . Prezентuje se jako bezmocná ob , svoji vlastní zodpov dnost p ená-í na jiné osoby nebo instituce. /<sup>TM</sup>Wingalová, 2006, str.17/

Ke zm n m fle dojít teprve tehdy, kdyřl p evezmeme plnou zodpov dnost za v-echny své řiny a nebudeme ji na nikoho delegovat!

#### **1.5.1 Negativní my-lení**

Zákonitosti lidského vnímání ur ité situace /události, p edm tu, osoby/ nebo vzpomínání na ni ó interpretace a hodnocení této interpretace ó a jimi vyvolané du-ěvní i fyzické pocity a zp soby chování jsou p edm tem nejnov j-ích výzkum v oblasti biochemie mozku, ale ten je teprve v za átcích. Neuropeptidy a receptory v na-em t le fungují jako biochemické informa ní molekuly. Neuropeptidy se nacházejí nejen v mozku, endokrinním a imunitním systému, nýbrřl v celém lidském t le. Tvo í biochemický základ /p ena-e e/ pocit a p edstavují jednotu du-e a t la. Um lé odd lení psychiky a t la není podle t chto a dal-ích v deckých poznatk dlouhodob udrřitelné. Emoce /pocity/ jsou totiž vřdy reakcemi celého t la. Nálad y a postoje, které vycházejí z du-ěvní oblasti, jsou emocemi p evád ny do fyzické oblasti a naopak.

Sídlem na-ích vzpomínek je tedy nejen mozek, ale celé t lo v etn imunitního, nervového a endokrinního systému.

S nadsázkou a pon kud zjednodu-en je tedy možné řici, fle jako m fleme díky zp sobu my-lení a svému řivotnímu postoji řonemocn tō, m fleme se jejich prost ednictvím také řuzdravitō.

Nemáme samozřejmě nijak ovlivnit různé životní události, které nás a naše okolí postihují, ale máme vliv na to, jak o těchto událostech *uvvažujeme* a jak s nimi *zacházíme*. /volně podle Hennig, Keller, 1996/

### **1.5.1.1 *Stresové situace na pracovišti***

Stejně důležité, jako vnitřně v pohodě a klidně reagovat na stresové situace, je nenechat se dostat pod tlak kolegy na pracovišti. Právě zde je mnoho lidí hodně citlivých. Strach, že člověk není uznáván, že nepodává dostatečný výkon nebo že ve srovnání s ostatními vypadá hůle, často vyvolává konkurenční boj nebo dokonce často zmiňovaný mobbing. /Termín mobbing pochází z anglického slovesa to mob – obtěžovat, dotírat. V souvislosti se jím označujeme i psychoteror na pracovišti./

Nejjednodušeji – a zároveň nejtěžší – je vůbec tuto hru nehrát; snažit se vyjít s lidmi, kteří vám nejsou nakloněni, akceptovat je, konečně nikdo není přece závislý na tom, že ho mají všichni ostatní rádi.

Přede vším je potřeba si ujasnit, že podrážděné nebo nafoukané chování kolegy nemuselo vůbec vyvolat nevhodné chování z naší strany. Teba má kolega právě soukromé problémy, musel na nepřijemný pohovor k něčemu nebo je sám pod velkým pracovním tlakem.

Lidé by si neměli vředy brát všechno osobně! Často se i ze zdánlivých výtek vyklubou subjektivní názory.

Je možnost kolegu oslovit, možná se celá situace vyjasní již krátkým, přátelským rozhovorem. Je dobré chopit se problému dříve, než zhoustne v temný mrak, který zatemní celý pracovní den. /Geisselhart, Burkart, 2006/

### **1.5.1.2 *Sborovna o místo pro přátelské vztahy***

Různé vztahy vyžadují různou velkou pozornost a šetrnost, aby mohly pokračovat. Dobrá přátelství vztahy přetrvávají i bez velkého úsilí z obou stran, ale pracovní o přátelské vztahy vztahy přetrvávají i bez velkého úsilí, mají-li se udržet. Přátelství také obnáší určitou reciproční povinnost vůči druhému. Existují jistá pravidla, která by přátelé měli dodržovat:

- zastat se druhého v jeho nepřítomnosti;
- podělit se s ním o zprávy o svých úspěších;

- poskytnout emocionální podporu, když jí druhý potěbuje;
- vít si a svolovat se navzájem;
- dobrovolně pomáhat druhému, když to potěbuje;
- usilovat o to, aby se dobře cítil v naší společnosti.

Dobrá přátelství mohou přelit mnoho problémů, ale porušení jednoho z těchto pravidel často vede k ukončení nebo rozladění vztahu, z čeho následně vzniká nepohoda na pracovišti. /volně podle Hayesové, 2003/

### 1.5.2 Pozitivní a flexibilní myšlení

**Osobnost s pro-aktivním** životním postojem ke stresu je odolnější proti stresu. Vyznačuje se tím, že aktivně utváří svůj život, orientuje se spíše na přítomnost a budoucnost než na minulost, přejímá zodpovědnost za sebe sama, k problémům přistupuje angažovaně, chápe je jako výzvu ke svým schopnostem, pokouší se je ovlivnit, popírá je a vyvíjí je. /Vingalová, 2006/

Osoby, které člověka stresují, není nutné považovat za nevyhnutelný stres, ale raději za výzvu, ze které se dá naučit, poznat a hájit osobní hranice. V tichou lze jasně říct, když někdo přichází nevhodně, soustředí svou energii na to, co je podstatné a uvědomit si, co je nejdůležitější o vnitřní vyrovnanosti, osobní dobrý pocit.

Kritika nemusí být vždy bezpodmínečně oprávněná, všichni lidé mají problémy. Budou-li to mít na paměti, budou se svými problémy jednat velkoryseji a uvolněněji. Nejdříve je potřeba se zhluboka nadechnout, což pomáhá správně reagovat i ve složitých situacích.

### 1.6. Projevy stresu

V prostředí, kde přebývá mnoho proměnných faktorů a práce u člověka takový charakter samozřejmě má, je člověk zvláště zranitelným obecně sklon k úzkosti. Prostředí – kolní tedy se sociální interakcí, aktivní činností, stálými změnami, hlukem a velkou rozmanitostí podnětů je stresovány i pro introverty

neří pro extroverty. To však neznamena, že lov k ve výuce nachází mén profesionálního uspokojení. Na tom mají značný podíl také jiní initelé, jako náklonnost k dtem, oddanost svému poslání, láska k vyuovanému p edm tu a radost z úspěchu d tí.

S vysokou úrovní u itelského stresu souvisí také to, co bychom mohli nazvat *perfekcionismem*. Existuje vztah mezi kognitivním stylem a vnímavostí v í specifickým stresor m –kolního prost edí. Pro u itele s p evaflujícím analytickým stylem /nezávislost na podn tové poli / jsou mimo ádn stresující neukázn nost flák a nevhodné pracovní podmínky, zatímco u itelé s p evaflujícím holistickým stylem /závislost na podn tové poli/ jsou více zat flováni –patnými vztahy v u itelském sboru a asovou tísní.

lov ka ve zvý-ené mí e vystavuje neřádoucím ú ink m stresu také *hostilita* /hn v, agrese, netrp livost s druhými/. Frustrace a konflikty, vyskytující se asto v rámci vyu ování velmi snadno aktivují tento osobní rys u lidí, kte í k n mu mají sklon. Lidé vyzna ující se vysokou soupe ivostí, netrp livostí, pochybováním o sob , hn vivostí a neschopností uvolnit se, asto vyt s ují hn v, cofl je v situaci výuky nutné, ale ve výsledku takovéto jednání m flé být pro u itele –kodliv j–í, neř jeho projev /voln podle Fontany, 2003/.

Stres se **manifestuje mnoha variabilními symptomy** /projevy, p íznaky/ v následujících oblastech:

**Du-evní oblast** /zejména citová a my-lenková/ se projevuje: poruchami spánku, podrářfd ností, únavností, nap tím /neschopností uvolnit se psychicky i fyzicky/, strachem, úzkostí, zlostí, agresí, depresí, apatií ař rezignací, zhor-eným my-lením, snířfenou my-lenkovou plynulostí, produkcí negativních my-lenek, negativní anticipací /řskon í to –patn ů/, poklesem koncentrace pozorností, nerozhodností, snířfenou sebejistotou, netrp livostí, celkovým poklesem psychické výkonnosti, zhor-enou koordinací v-ech kognitivních funkcí.

**Sociální oblast**, kdy: dochází k naru-ení sociálních vztah a komunikace, a to jak v pracovním, tak i v osobním řivot / e , zájmy, absence, povzbuzující prost edky, energie/.

**Chování**, které se vyznačuje: zvýšením nebo snížením aktivity, apatií, neklidem, neúspěšným, chaotickým chováním, zkratkovitým jednáním, chybnými úkony.

V krajním případě se může vyskytovat **automutilace** /sebepoškozující/ nebo **suicidální** jednání /pokus o sebevraždu, dokonaná sebevražda/ jako sebedestruktivní stresová reakce.

**Tělesná oblast**, která se projevuje: svalovým třesením nebo svalovou ochablostí, zvracením, průjemem, nutkáním k močení, pocením a dalšími tělesnými vegetativními a metabolickými poruchami, případně poruchami imunitního systému organismu.

Je prokázáno, že ve svých děledech se stres podílí významně na vzniku a udržování těch **psychických** /přídeve-ím neuróz/ a **psychosomatických onemocnění**.

Více než 70% absencí v práci z důvodu pracovní neschopnosti je způsobeno nemocemi, které mají souvislost se stresem. /volně podle Měingalová, 2006/

### 1.6.1 Bolesti hlavy způsobené stresem

Akoliv je tento pojem hodně používán a často se za něj zodpovídá, v tomhle případě je to na místě. Tělesná a duševní zátěž přeměňuje za normálních okolností příjemné pocity dojemů životního prostředí /eustres/ v nepříjemný a chorobný distres. Přitom v nervovém systému vzniká alarmový stav; z nadledvin vycházející hormon adrenalin /stresový hormon/ blokuje myšlenkové pochody v mozku a zužuje cévy.

Právě toto zúžení cév se stává pro moderního člověka osudem, protože takto způsobené zvýšené prokrvení nemůže pohybem odreagovat, vede to k silnému toku krve do mozku a tím k bolestem hlavy.

Stresová bolest hlavy je nazývána šibolestí budoucnosti. Stále více lidí je touto bolestí hlavy postihováno. Ani děti nejsou toho výjimkou. Po několika hodinovém stresu ve škole dojde pak doma místo zaslouženého uvolnění k takzvané školní bolesti hlavy, která je provází také po dobu vykonávání domácích úloh. Výkony, které jsou pak za těchto pracovních podmínek dosaženy, se stávají zase příčinou nového stresu a bolestí hlavy

p í-tího dne. Podobn je to u lidí, kte í po dobu celého týdne usilovn du- evn pracují. Sotva p ijde dob e zasloufený víkend, p epadne je hrozná švíkendová migréna. Také milostný flivot nez stane u- et en.

### **Hysterie**

Kafldý lov k profil ur it aspo jednou n jaký hysterický stav. P esáhnou-li nep íjemné okolnosti snesitelnou míru, m fle se lov k roz ílit natolik, fle se za ne vnit n chv t a nakonec za ne i k i et. P enese-li se tato hysterie sm rem dovnit , celé t lo se vnit n napne a m fle dojít ke vzniku migrény.

### **Deprese**

Deprese je jedním z psychologických d sledk stresu. Jestlifle stres p etrvává a dostane se za po áte ní varovnou fázi, stává se deprese skute ným nebezpe ím. /Melgosa, 1997, str.43/

## **1.6.2 Denní mrzutosti**

Konflikt a frustrace pat í mezi denní mrzutosti /daily hassles/. Obvykle sice ru-í celkový pocit pohody, ale samy o sob nep edstavují závafln jí zát flové faktory. Mohou se jimi stát jen tehdy, jestlifle by do-lo k jejich nadm rné kumulaci nebo pokud by byly jako závaflné subjektivn profilvány. Za ur itých okolností m fle opakovaná frustrující zku-enost i dlouhodobý a nezvládnutý konflikt p sobit jako stresující faktor.

### **1.6.2.1 Frustrace**

Jako frustrující lze ozna it situaci, kdy je lov ku znemofln no dosáhnout uspokojení n jaké subjektivn d leflité pot eby, a koli byl p esv d en, fle tomu tak bude. Frustrace je neo ekávaná ztráta nad je na uspokojení. Tato situace vyvolává profiltek zklamání a stimuluje reakce zam ené na vyrovnání nep íznivé bilance. Pozitivní o ekávání p i jejím vzniku hraje d leflitou roli, pokud lov k nic dobrého ne eká, nebývá zklamán. Omezení pozitivního o ekávání je proto jednou z b flných obranných reakcí. Frustrace m fle být p ekonána prostým odlofením uspokojení, posílením vytrvalosti a úsilí, zm nou motivu i rezignací.

Frustrující zkušenost je relativně častá. Nemusí vyvolávat nepřiměřené reakce a může být do určité míry i žádoucí, protože nutí člověka hledat jiné řešení a napomáhá tak rozvoji jeho schopností. /Vágnerová, 2004, str. 48-49/

#### **1.6.2.2 Konflikt**

Konflikt rovněž patří mezi běžné potíže, s nimiž se každý člověk v životě opakovaně setkává. Subjektivně významným, eventuálně patologickým initelem se stává teprve tehdy, jestliže je skutečně závažný, trvá poměrně dlouho, zahrnuje osobně důležitou oblast a pokud jej člověk není schopen řešit. Z psychopatologického hlediska mohou být významné vnitřní konflikty. Ty se odehrávají ve vnitřní jedinci a znamenají střetnutí dvou vzájemně neslučitelných, přibližně stejně silných tendencí. Běžným příkladem může být rozpor protichůdného tlaku vnitřní povinnosti a tendence k aktuálnímu uspokojení. Intenzita konfliktu závisí na subjektivním, emocionálním i racionálním zpracování obou motivů. /Vágnerová, 2004, str.49/



## 2. PORUCHY VYVOLANÉ STRESEM

lov k, to je opravdu zvlá-tní bytost: dokáfle na íkat nad minulostí, trápit se p ítomností a d lat si starosti i s docela vzdálenou budoucností.

### 2.1. Fyziologické reakce na stres

U lidí se t lesné signály, které vyvolávají stres p íli-neli-í od signál , jeff lze zaznamenat u dal-ích savc . Hlavní **rozdíl** spo ívá v tom, fle lov k je snáze zranitelný **neexistujícími stresovými faktory**.

lov k má p írozený sklon d lat si starosti. Nezáleffí na tom, o jaké stresové faktory se jedná. Kdyby to bylo mofné, pak ideální by bylo odstranit stresové faktory, které spou-t jí špopla-né za ízeníõ v organismu. Je ov-em pochopitelné, fle není mofné vyhnout se v-em stresovým situacím. Každý lov k má n jaké starosti a problémy, musí n kdy elit pocit m úzkosti a vyrovnávat se s ur ítými mimo ádnými okolnostmi. Ov-em i za t chto okolností se lze rozhodnout tak, fle se situace bude vyvíjet tím správným sm rem.

Zda se stresové faktory stanou zhoubnými nebo ne, záleffí práv na tom, jaký postoj k nim zaujmeme.

### 2.2. Psychologické reakce na stres

Vedle reakcí fyziologických vyvolává stres také ádu reakcí, které se projevují v du-evní oblasti ó psychologické reakce.

#### **Psychosomatické nemoci**

Psychosomatické nemoci jsou takové nemoci, které se sice projevují t lesn , jsou v-ak psychologického p vodu.

Tém kařdý flivotn d leffitý orgán v lidském t le m fle být p ímo nebo nep ímo ovlivn n emocemi. I p es etnost, s níff se tyto nemoci mezi populací v sou asné dob vyskytují, není mofné tvrdit, fle by jejich p í inou nutn musel být pouze stres.

V n kterých p ípadech stres sice m fle být hlavní p í inou, ov-em mnohdy také vystupuje jako podp rný faktor. Stres m fle napomoci k propuknutí nemoci u lov ka, který k ní má sklon, dokonce je možné, fle bez stresu by se tato nemoc v bec neprojevila. Je ov-em samoz ejmé, fle se najdou p ípady výskytu t chto nemocí bez zjevné p ítomnosti stresu.

Psychosomatické nemoci:

Dermatologické ó padání vlas , kop ivka, nadm rné pocení, ekzém, lupénka;

Svalové ó bolesti zad, svalové k e e, revmatismus

Dýchací ó bronchiální astma, alergie, rýma, zán t pr du-ek

Pohlavní a mo ový trakt ó zán t pochvy, impotence, premenstruální syndrom, problémy s udržením mo i

Endokrinní ó hypertyreóza, obezita

Nervové ó úzkost, slabost, bolesti sval , bolesti hlavy, tiky

O ní ó zán t spojivek

Zařívací ó sucho v ústech, stažené svaly okolo jícnu, št flký balvanõ v flaludku;

Stres a úzkost vedou k mimo ádným zm nám **flalude níh funkcí**. Nejd íve vy-le flaludek do mozku signál, fle nechce potravu ó ztráta chuti k jídlu je ve vypjatých situacích úpln normální.

Dále v situacích, kdy je lov k roz ílený a cítí v sob n jaký nesmi itelný odpor, produkují flalude ní st ny adu kyselin a enzym , které naru-ují ochrannou slizni ní vrstvu. D sledkem tohoto procesu mohou být flalude ní v edy. Deprese doprovázená pocity hlubokého zoufalství snižuje prokrvení orgán , které se takto stávají zraniteln j-ími. Za t chto okolností mohou daleko snadn ji vzniknout v edy.

Stresem trpí také slinivka. Zúžení fllu ových a pankreatických kanálk m fle zp sobit zán t **slinivky b i-ní**.

Zcela z ejmým se vliv stresu m fle ukázat p í vy-et ení st ev. Stres totiž naru-uje st evní peristaltiku, která zaji-uje pohyb nestrávené potravy st evem, krom toho m fle docházet také k drážd ní st evních st n /podobn jako p í vzniku flalude ního v edu/, což je provázeno zcela specifickými projevy.

Má-li být léčba kteréhokoli z těchto problémů úspěšná, musí být nutně spojená s ovládnutím stresu. (volně podle Melgosa, 2001)

Po prožití vážné traumatické události mohou vzniknout psychické poruchy a poruchy vyvolané stresem.

### 2.2.1 Akutní reakce na stres

Jedná se o závažnou duševní poruchu, která vzniká jako okamžitá, krátkodobá odpověď na mimořádně vážný stres, při němž jedinec do této doby netrpěl žádnými vážnými psychickými obtížemi.

Riziko vzniku poruchy je větší u disponovaných osob a u jedinců oslabených dlouhodobou nemocí, fyzickým vyčerpáním, vyčleněním v kem.

**Symptomatika** je dosti variabilní, avšak probíhá nejčastěji v následujícím cyklu: úvodní stav šustrnutí se zúfřením v domě a pozorností, neschopností chápat podstaty a dezorientací. Na tento stav může dále navazovat další emoční otupělost nebo naopak agitace a hyperaktivita (útoková reakce). Obvykle jsou přítomny vegetativní příznaky v podobě tachykardie, pocení, chvění, zčervenání.

Vhodnou pomocí je racionální uklidňující psychoterapeutický postoj a psychofarmakologická podpora.

Symptomy obvykle odezní za několik hodin nebo dní. Na zmíněné období se může rozvinout šáteň nebo úplná amnézie.

### 2.2.2 Posttraumatická stresová porucha

Závažné stresové situace mohou negativně ovlivňovat psychiku člověka a jeho prožívání a chování nejen krátkodobě, ale také dlouhodobě.

Na základě výzkumů lékaři a vědci zjistili, že většinu lidí z různých prostředí mohou trpět traumatickými zkušenostmi s následnými obtížemi, které mohou někdy vést až k posttraumatické stresové poruce.

Posttraumatická stresová porucha je závažná psychická porucha vznikající jako opožděná, ale dlouhodobá reakce na traumatickou životní událost, která má výjimečně nebezpečný nebo katastrofický charakter a která by

pravd podobn vyvolala hluboké rozrušení tém u každého jedince /p írodní nebo lov kem zp sobená katastrofa, boj, válné ne-t stí, p ítomnost u násilné smrti jiných osob, být ob tí mu ení, terorizmu/. Extrémní traumatická událost, kterou lov k profije, uvidí nebo se o ní dozví, m fle vyvolat intenzivní strach, bezmocnost a hr zu. Událost se týká ohrožení existenciálních hodnot, skute né nebo hrozící smrti, válného zran ní sebe samého nebo druhých.

Tato porucha má 2 krát ast j-í výskyt u fen. Jedním z mofných vysv tlení tohoto rozdílu by mohlo být, fle feny a muři obvykle zažívají odli-né typy traumatických událostí. Je pravd podobn j-í, fle feny mohou být ast ji ob mi násilí, mohou být znásiln ny, sexuáln obt flovány, v d tství zanedbávány i týrány rodi i nebo t lesn zneufívány. Tento druh traumatických událostí mívá navíc opakující se tendenci.

Krom **emo ní podpory** okolí jsou hlavními zp soby lé by posttraumatické stresové poruchy **asná krizová intervence** a **psychoterapie**. Farmakoterapie /antidepresiva, anxiolytika, hypnotika/ m fle podpo it efekt psychoterapie. /<sup>T</sup>ingalová, 2006/

V diplomové práci nejsou uvedeny situace a symptomy posttraumatické stresové poruchy, proto fle n které jsou jifl vý-e zmín ny a toto téma není úpln celé pot eba rozvád t vzhledem k vlastnímu tématu práce /poznámka autorky/.

### 3. STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ STRESU

Prevence stresu a jeho zvládání /**coping**/ v poátejších fázích je jedním z nejvýznamnějších témat **psychohygieny**. Preference technik zvládání stresu a **obranných reakcí** je individuálně **specifická**. Každý člověk si v průběhu života vytváří své vlastní způsoby prevence proti stresu a vyrovnávání se s ním. **Cílem všech strategií je zachování nebo znovuoobnovení psychické i fyzické rovnováhy jedince.**

Pro boj proti stresu je důležité odstranit jeho příčiny, nikoli symptomy /příznaky/, které jsou jeho důsledkem.

K nejčastěji uváděným antistresovým aktivitám patří různé antistresové programy, relaxace, dechová, koncentrační, popípadě imaginativní cvičení, ale i správná životospráva a zdravý životní styl.

Je známo, že chronickým stresem trpí především lidé vystavení trvalé zátěži v sociálně-emocionální oblasti. Lékařská klasifikace nemocí z povolání a psychologie práce poukazuje uitelé ke skupinám osob zvláště zatíženým stresem. Problémy uitelů se mohou vyvíjet do té míry, že se objeví syndrom vyhoření.

**Syndrom vyhoření** (burnout effect) jako: vyerpání fyzických, psychických sil, ztrátu zájmu o práci, erozi profesionálních postojů, které se především projevují u pracovníků takzvaných pomáhajících profesí /sociální pracovníci, poradci, pedagogové, zejména speciální/. (Mingalová, 2002/

#### 3.1. Deficitní strategie zvládnutí stresu

Mnohé problémy nejsou ničím jiným než nevydařenými pokusy o vyhoření.

Typickým příkladem je snaha odstranit stres pomocí alkoholu, nadměrné konzumace jídla nebo užívání léků /psychofarmak a práků na spaní/. Zmíněné deficitní pokusy o vyřešení problémové situace se velmi rychle stávají problémem. Pokud člověk ignoruje varovné signály přetřívání, riskuje pozdější zhroutil.

Dalším důležitým faktorem nedostatku zvládnutí stresu je neefektivní časový plán. Stísněnosti na rostoucí tlak času a trvalé pracovní přetřívání jsou

sice subjektivně odvodněné, ale je třeba umět si vytvořit zvládnutelný časový rozvrh. /volně podle Hennig, Keller, 1996/

### 3.1.1 Psychohygienu mezilidské interakce

Citové vztahy k druhým jsou jedním z nejsilnějších motivů individuálního vývoje, ale také nejčastějším zdrojem stresu. Interakce s druhým člověkem je tím více záživná, čím je intenzivnější vztah k němu, čím silnější pocit k němu prožíváme a tím je tento pocit negativnější. U lidí si vytváří ke svým blízkým vztahy, které vnášejí do každé lidskosti, zároveň jsou ale potenciálními stresory.

Intenzita mezilidského vztahu roste se vzájemnou důvěrou. Důvěra je výsledkem přímého vyjádření pocitů a názorů. Protože se přirozeně vyhýbáme stresu, hovoříme s druhými často a lehce o věcných otázkách, ne o svých pocitech. Pocity /strach, radost, stísněnost/ sdělujeme hlavně mimoslovně. Ve formální frontální výuce jsou spontánní pocitové nebo autentické názorové projevy spíše potlačovány. Vede to k neosobnímu chování a ztrátě důvěry.

Z informace, kterou člověk dává druhým, je asi 50% řeč těla /mimika, gestikulace, postoj/, 40% tón hlasu a jenom 10% tvoří slovní informace.

Aby byla komunikace ovlivněna od stresu, je třeba umět zacházet s emocemi probíhajícími ve vztazích.

**Prvním krokem** je *zvýšení vlastní schopnosti vnímat své pocity a také pocity druhých*. Sem patří schopnost pojmenovat tyto pocity a v případě potřeby se k nim přiznat otevřeně. Často se ale po tomto kroku podaří řešit konkrétní problém.

Profiluje-li člověk nějaký pocit /ví o něm/ a dokáže jej upřímně vyjádřit, tak to znamená, že se ke svému pocitu hlásí. Když ale popisuje pocity vycházející spíše z nějakých vnějších podmínek nebo z pocitů jiných lidí, tedy takové pocity, které necítí jako své vlastní, pak to znamená, že se ke svým pocitům nepřiznává.

Následky falešného vyjádření vlastních pocitů :

- ani nám, ani našemu partnerovi v komunikaci nebude jasné, co je vlastně vyjádřením nějakého pocitu a co není;
- partner musí pocity hledat, protože člověk sám je přímo nevyjaduje;
- je odvedena pozornost od vlastních pocitů člověka;
- pokud se člověk hned na začátku ke svým pocitům otevřeně neprozradí, je logické, že jeho protějšek má dojem, že partner jej vůbec neakceptuje;
- přijmout své vlastní pocity není vždy jednoduché, ale takovéto pozitivní přijetí svých vlastních pocitů je nejdůležitější podmínkou pro zachování vlastní sebeúcty.

Při bezprostředním proflívání pocitů nelze dosáhnout vyjasnění a vyřešení problému. V běžném styku je proto dobré vlastní pocity kontrolovat. Tento jev je nazýván - **pocitová kontrola**. Pocitová kontrola znamená pokusit se na chvíli, kdy člověk velmi silně proflívá určitý pocit, neodreagovat ho bezprostředně a bez zábrán, ale pokusit se tyto bezprostřední formy projevu tlumit a pocit vyjádřit jen slovně, pojmenovat ho.

**Druhým krokem** je rozlišení pocitu od názoru nebo přesvědčení.

Názor vyjaduje lidskou zkušenost objektivní formou, naproti tomu výrok vyjaduje pocit. V běžné komunikaci se často pocity vyjadují jako názory a naopak. Vede to k stresujícímu nedorozumění. Například výrok: „Mám pocit, že jsi to udělal nevhodně, není žádným pocitem, ale negativním hodnotícím názorem na druhého.

**Třetím krokem** je *akceptace pocitů druhých*. Akceptovat pocity druhého člověka znamená naznačit mu, že jeho pocity jsou vnímány, a to takovým způsobem, aby si nepřipadal smutný nebo méně cenný.

To však neznamena, že je třeba souhlasit s názorem druhého nebo jej brát jako skutečnost. I když si jeho myšlenkami a názory nelze souhlasit, lze dát najevo, že jsou vnímány jeho pocity, které však není třeba hodnotit ani mluvit, ale jsou akceptovány.

Akceptování se ale na druhé straně nesmí přehánět. Věchny způsobem chování, které přehnaně vyjadřují akceptování, jsou v podstatě vyjádřením nedostatku úcty vůči druhému.

Plně to platí i pro komunikaci ve škole. Učitel získává důvěru žáků svým otevřeným chováním, za kterým si také dokáže stát. Pokud by se totiž choval v rozporu s vlastními proklamacemi, žáci by to brzy vycítili a důvěra by se vytratila. V atmosféře důvěry se však také žáci projeví spontánněji a učitel musí být dostatečně připraven tyto projevy akceptovat. Ne v tom smyslu, že by s nimi vždy souhlasil, ale v tom, že jsou to projevy patřící k tomu kterému žákovi. Postaví-li se v takové situaci na stranu žákovy proflívání, povzbuzuje vlastní odpovědnost žáka za své chování. Tato strategie je zpočátku náročná /mnoho dětí nemá pro ni předpoklady z primárních rodin/, ale při sledné aplikaci vede nakonec k vzájemnému respektu a spolupráci. Nejlepší předpoklady pro akceptaci žáka má vyučující, jehož filozofie výchovy chápe žáka jako bytost, které výchova jenom pomáhá objevit a uskutečnit jeho niterné kvality. Podobně jako zahradník, který pomáhá rostlině, aby zdravě rostla. Naopak, je-li vyučující přesvědčen, že výchova je budování žáka podle předem dané šablony, podobně jako hrnčí vytváří džbán na svém kruhu, nebude se mu akceptace dařit. Tento učitel však zažije zklamání zahradníka, který se uje o kedlubnu jako o kaktus a nakonec je nespokojen s výsledkem.

Realizace výše uvedených tří kroků do komunikace snižuje stresovost intenzivních mezilidských vztahů. Jejich trénink je však v cíl opakované a soustavné aplikace v různých společenských situacích, protože i když uvedené poznatky byly dokonale chápány a naučeny nazpam, není to ještě zárukou jejich úspěšného použití. /volně podle Horák, Josífková, Novotová, 2001/

### **3.2. Pozitivní strategie zvládnutí stresu**

Je možné si život uspořádat tak, že budeme dlouhodobě zdraví a výkonní, vitální, odolní proti nemocem, jasné mysli a silí a navíc budeme mít radost ze života a také z jídla. To je možné v rámci stravování, které nabízí věchny



d leflité látky. Je lahodné chuti a uspokojuje, udržuje t lo ísté, posiluje je a p ípravuje pro úkoly, které jsme si p edsevzali ó a jsou ozdravujícího, sportovního, pracovního i du- evního charakteru.

Na druhou stranu ani ta nejlépe sestavená flivotospráva nepovede k úsp chu, pokud se s ní lov k nesflije citov , my- lenkov a du- evn . Staré stravovací návyky, které ztratily asem opodstatn ní, lze odloflit jen tehdy, pokud se zbavíme starého zp sobu my- lení a uv domíme si s tím související pocity.

Pro dosaflení zdraví nesta í pouze zdravá výfliva, správné dýchání a pohyb, dostatek spánku a uvoln ní. Zdravým a – astným m fl být lov k pouze tehdy:

- pokud má zam stnání, které mu vyhovuje, ve kterém opravdu m fl n eho dosáhnout a kterým je nad- en a uspokojen ó nesní stále o konci pracovní doby;

- pokud se ve vztazích obklopuje lidmi, ke kterým poci uje náklonnost z hloubi srdce, kte í jej dopl ují a obohacují;

- pokud uspokojuje krom íst hmotných úkol kaflodenního flivota také své duchovní pot eby.

Zdravá strava a dostatek sportu a pohybu to nemohou nahradit. Jaký význam má pro í- ování organismu p ísnou, p eváfln zásadotvornou dietou, kdyfl jej lov k sou asn okyselí a otráví stresem, strachem nebo svéhlavostí a stálými zklamáními, kterými je napln n jeho v- ední den? **Pokud lidé nemají pozitivní du- evní postoj, sebed v ru a sebeúctu a nechovají se k sob s láskou, nebudou nikdy zdraví a ani jejich okolí z nich nebude mít radost.**  
/voln podle Weise, 1993/

### 3.2.1 Psychoterapie

Psychoterapie je obor, jemufl se v nují v t- inou psychoterapeuti. Starají se o záleflitostí lov ku nejvlastn j- í, tedy o flivot, jeho smysl a napln ní, o pravdu a v bec o vztahy, do kterých lov k vstupuje. Zárove napomáhají jedinci vyrovnávat se se svízeli flivota a nalézt sebe na základ pravdiv j- ího

sebezpoznaní. Sem patří i zvládání situací představujících v naší psychickou zátěž. Jsou to problémy lidí v nesnázích, u kterých se dosud neprojeví zdravotní potřeba v pravém slova smyslu. Nejde o vnitřní a vnější konflikty /výše popsané/, které klienta trápí a při jejich řešení i nedostatek není je reálné nebezpečí vzniku psychické nebo psychosomatické poruchy. Z hlediska psychohygieny jsou závažné i situace významného rozhodování, kdy nátlak doléhá odpovědnost. Rozhodování je podstatně ztížené, jestliže jedinec dospívá k názoru, že na situaci vlastními silami nestačí.

Preventivní psychoterapeutická péče je poskytována zpravidla formou psychologického poradenství nebo v rámci různých vícedenních programů a kurzů. Cílem je pomoci klientovi lépe se poznat, tedy pravdivěji se orientovat ve své osobnosti a životní situaci. Z toho pak plyne řešení. V každém případě se klientům poskytuje vydatná podpora a povzbuzení. /Vymětal, 1992/

### 3.2.2 Moderní jóga

Až dosud nikdy lidstvo nepoznalo tak explosivní vývoj. Vymoflenosti pokračují sny předků. Ikarus je zastíněn kosmonauty. V dci dovedou vyrvat z atomového jádra nejlépe hlídaná tajemství přírody a dovedou ovládnout jadernou energii. Ve srovnání s minulými stoletími se současná lidská existence podobá pohádce. Jaká škoda, že jsou lidé blázeňováni.

Ale, existuje ale!

Anonymní dav se valí ulicemi, smutné a starostlivé tváře, unavené rysy, téměř fládný úsměv. Lze pozorovat klenutá záda, úzké hrudníky, obtloustlá břicha. Jsou –astně v–ichni ti civilizovaní? Nemají hlad, není jim zima – to platí alespoň pro většinu z nich, ale potěbují prášky pro spaní, tabletky pro vyměování svých líných vnitřností, pilulky pro uklidnění migrén a utišující prostředky, aby snesli existenci. Po odříznutí od přírody, podařilo se lidem znečistit vzduch měst, zavítat se do kanceláří a továren a denaturovat stravu.

Duševní choroby způsobují den ode dne v naší škody a degenerativní nemoci, rakovina, cukrovka, infarkt jsou stále –astnějí a vyhlazují lidskou elitu. Biologická degenerace se prohlubuje ohromujícím tempem, jeřevák – o zdá se – o nikoho šneohromuje a kterou ani nikdo nepozoruje. Statistiky uklidňují tím,

le nad je na doflití se prodlufluje o x rok , zato si v-ak lidstvo neuv domuje, fle b hem n kolika generací rozhazuje d dictví nashromáfld né b hem statisíc let. Civilizace potla ila p irozený výb r a umofl uje rozmnofování vadných jedinc , a na druhé stran ó v d sledku svého pohodlí ó lov k nepouffívá svých adapta ních mechanism , své p irozené ochrany a ochabuje t lesn i du-evn .

#### Jak zastavit toto degenerování?

Medicína z stává ó p es neustálý pokrok - v tomto sm ru bezmocná. Vyhladila metly lidstva jako je mor, pravé ne-tovice, zá-krt. Nabízí mimo antibiotika velké mnofství ú inných lék a kařdý den objevuje nové. Chirurgové provád jí denn tak ka zázraky, nap íklad operace srdce!

To v-e v-ak nesta í.

Práv naopak ó pokrok v léka ství dává civilizovaným lidem -alebný pocit bezpe í. Domnívají se, fle si mohou dovolit v-e, nemají strach p ed fládným výst elkem, nic je nedovede zastavit. Onemocní-li, šta ío jít k doktorovi: na n m je, aby spravil -kody a to rychle ó je to jeho emeslo, je za to placen. Léka i ó p es své v d ní a p es svou ob tavost ó nemohou zaru it víc, nefl k ehké zdraví v údobí mezi dv ma nemocemi. šCivilizaciõ, která vede k degeneraci lidského druhu a v-ech jednotlivc , anifl by jim poskytla alespo zdání -t stí, je t eba považovat za úpadkovou. Civilizaci není t eba odmítat; naopak je t eba maximáln vyuffít jejich výhod a snaflit se vylou it její nedostatky.

#### Jeden z lék : jóga

e-ení závisí nutn na jednotlivci.

Je mořno si íci: šCo p edstavuje izolovaný jednotlivec, jaký význam má ve srovnání s davem lidí?õ Zdánliv je úloha jednotlivce malá. Av-ak situace se nem fle zlep-it, problém není mořno vy e-it, pokud se kařdý jednotliv nepodrobí osobní disciplín . V tom smyslu p edstavuje bezesporu jóga nejprakti t j-í a nejú inn j-í formu nejlépe p izp sobenou pořadavk m moderního flivota. Díky józe m fle civilizovaný lov k najít znovu radost ze flivota. Jóga mu dává zdraví a dlouhov kost svými ásanami, které vracejí pruřnost páte i, skute né flivotní ose, uklid ují p edrářfld né nervy, uvol ují

svaly, ovlivují orgány a nervová centra. Dechová cvičení pránájámy přináší kyslík a energii každé buňce, pro celý organismus spalováním zbytků, vypuzují toxiny, příměsí uvolnění celého těla pomáhá zachovat celistvost nervového systému, obrátuje proti neurózám a zbavuje člověka nespavosti.

Pro adepta jógy znamená péče o své tělo přímou svatou povinností.

Díky józe je snadné zůstat zdravý. Stačí změnit některé nesprávné a přitom běžné návyky, zodpovědně za veliký počet potíží, zlé a předčasných úmrtí. Zdraví je právo dané narozením. Je stejně přirozené být zdravý, jako se narodit. Zdrojem nemocí jsou opomenutí, neznalosti nebo překračování přirozených zákonů. /voln podle Lysebetha, 1984/

### 3.2.3 Léčivé byliny

Není potřeba si nic namalovat, stres v těle rozhodně neprospívá. Některé existující byliny, které s tímto neduhem moderní doby dokážou pomoci.

**Tezalka te kovaná**

Má uklidňující a sedativní účinky. Nejčastěji je doporučován při nespavosti, problémech s usínáním, stavech úzkosti, při nadměrném stresu, fluktuálních neurózách a dokonce při lehčích depresi. A čím to? Obsahuje totiž látku hypericin, která funguje na podobném principu jako některá chemická látka předepisovaná při lehké depresi.

**Kozlík lékařský**

Má uklidňující účinek hlavně při srdečních neurózách, nervovém vyerpání a nespavosti. Obsahuje tzv. valepatriáty a terpenické látky, díky kterým má tyto účinky.

**Meduňka lékařská**

Působí jako sedativum. Svými účinky je podobná tetralce. Zahání stres, navozuje klid, příjemný spánek a dobré zažívání. Může se užívat i dlouhodobě.

#### Chmel

Hlavními účinnými látkami chmele jsou uklidňující hořké kyseliny. Proto se chmel užívá především k uklidnění, proti spánkovým poruchám, stavům vzrušenosti, dráždivosti a hysterie.

#### Levandule

K léčebným účinkům jsou sbírány květy. Významný je především uklidňující vliv levandulového oleje při poruchách spánku, nervozitě a křečích.  
[/www.mojebylinky.cz/](http://www.mojebylinky.cz/)

## PRAKTICKÁ ÁST

Praktická část je tvořena dotazníkovým šetřením. Zaměřuje se na zjištění míry stresu a stresorů v profesi speciálních pedagogů, zejména pak na souvislost stresu a nutně požadované administrativy ve speciálních kolech a kolektivních záležitostech. První část průzkumu zjišťuje základní údaje o respondentech (pohlaví, věk, počet let praxe). Tyto informace mají orientační význam. Hlavní část nestandardizovaného dotazníku je zaměřena na otázky zjišťující jednotlivé zdroje stresu, stresory a srovnává je se stresem způsobeným přetížením, ale povinnou administrativou.

## 4. CÍL PR ZKUMU

Lidský stres je vymezován mnoha různými způsoby, avšak v podstatě to je zvýšený nárok na psychické schopnosti mysli a těla. Z výše uvedeného vyplývá, že stres sám o sobě není ani dobrý, ani špatný a jeho charakter je ovlivněn intenzitou stresoru, mohutností psychofyzické odolnosti člověka.

Cílem průzkumu je zjistit, do jaké míry jsou speciální pedagogové v souasných dále jmenovaných zařízeních speciálního školství vystaveni působení stresu a stresorů. Jak se projevuje nebo neprojevuje psychická zátěž v dané profesi, nakolik má vliv na psychickou práci s žáky a v neposlední řadě by měl průzkum odhalit, jestli více stresu u učitelů působí práce s žáky nebo oslovené pedagogy nejvíce vyčerpává administrativní práce, případně jaký na ni mají názor. Pevně se předpokládá, že stres obecně vnímán jako negativní nebo nejvíce stresu a náročných situací způsobuje souasná nepřehledná administrativa.

### 4.1. Průzkumný předpoklad

Při testování /ověření, verifikaci/ hypotézy jde o rozhodování, zda máme vyslovenou hypotézu přijmout /zda není v rozporu s empirickými fakty/. Rozhodnout o přijatelnosti hypotézy lze u kvantitativně orientovaných průzkumů pouze na základě rozsáhlého shromáždění /sbírání/ dat, jejich tříděním, zpracováním a vyhodnocováním. Data ve výzkumu získáváme metodami, které bývají souborně označovány jako empirické /například pedagogické pozorování, dotazník, ankety, rozhovor, různé typy testů, sociometrie podobně/.

Hypotézy musí být formulovány vždy zcela jednoznačně a také výsledek ověření musí být zcela jednoznačný /hypotézu buď přijímáme, nebo odmítáme/. Hypotéza je tvrzení, které je vyjádřeno oznamovací větou.

Na základě výsledků ověření hypotéz vyslovujeme závěry, ke kterým průzkum dospěl. Konstatujeme přijetí či odmítnutí hypotéz, interpretujeme dosažené výsledky, srovnáváme je s dosavadními výsledky v dané oblasti a zdůvodníme případné rozdíly. /Chráška, str. 17-19, 2007/

Pro průzkum byl stanoven následující předpoklad:

## Největším zdrojem stresu speciálního pedagoga je administrativa.

Předpoklad tvoří obecné jádro klasických kvantitativně orientovaných průzkumů. V případě předložené diplomové práce bylo rozhodnuto, že stačí jeden předpoklad průzkumu, který je jasně definován a dobře uchopitelný.

### 4.1.1 Účelový stres

Na které stresory jsou pro učitele vzrušujícími výzvami, jiné drobnými nepřijemnostmi a další pak nízkými tlaky. Přitom někteří lidé odolávají stresorům, jiní podléhají. Ve všech případech se tělo pokouší přizpůsobit se působícím stresorům, což se mu daří kratší a delší dobu podle toho, o jakého jedince se jedná. Je-li však stres silný a působí dlouho, dojde nakonec v nějaké podobě ke zhroucení tohoto zvládnutí.

Je-li úroveň stresu mírná, má-li dotčená osoba velkou přirozenou odolnost nebo dovede-li se dobře přizpůsobovat, nemusí proces nikdy dospět do stadia vyčerpání. Někteří lidé úspěšně zvládají stres po dlouhou dobu a dokonce tvrdí, že jim to dává dobře /až v takovém případě bychom tady pravděpodobně nemluvili o stresu: což je stresem pro jednoho člověka, může být pro druhého vzrušující výzvou/. Avšak stres si vybírá svou daň a je důležité v něm co nejvíce, máme-li být schopni vyhnout se mu, kde je to možné, a máme-li se s ním úspěšně vyrovnávat tam, kde se mu vyhnout nemůžeme. Je důležité rozpoznat zásadní stadia stresu a zjednat nápravu dříve, než se situace zhorší. Nespavost, návaly paniky, náhlé změny v zabíraných způsobech flivota, zvýšené požívání alkoholu, neklid, deprese, podrážděnost a to vše jsou známky narůstajícího stresu a je třeba jim věnovat pozornost.

Na učitele je stále vznášeno mnoho nároků od rodičů, kolegy, politiky a řídicími pracovníky a z nichž mnohé jsou navzájem konfliktní a mnohým z nich je téměř nemožné vyhovět. Učitelé jsou neustále vystaveni požadavku udržet ve třídě kázeň. Mnoho své práce si nosí domů, a tím si omezují možnost odpočinku. Jsou vystaveni kritice inspektorů, rodičů, editelů škol, sdělovacích prostředků a politiků na místní i na vyšší úrovni. Mají nedostatek prostředků i přetížností k pravidelnému dalšímu vzdělávání. Očekává se od nich, že budou držet krok s novými osnovami a s pokrokem v pedagogických technologiích, kterým vyučují.



N kdy /to závisí na editeli/ se mohou jen málo podílet na řízení školy a na přijímaných rozhodnutích. Citovně na ně působí úspěchy a selhání jejich žáků. A možná nejvíce na ně doléhá jejich vlastní smysl pro profesionální úroveň a frustrace z pocitu, že jí plně nedosahují.

Vystaven tímto stresorem učitel zápasí často s malou nebo žádnou příležitostí k získání podpory zvenčí. Celý den pracuje s dětmi v relativní izolaci od ostatních dospělých, a má tak omezený prostor požádat o radu nebo prohodit nesnáze s kolegy. Možná to zní podivně, ale v mnoha ohledech je vyučování velice osamělým povoláním, kde každý učitel zůstává po celou vyučovací hodinu uzavřen se svými problémy. Vzájemná podpora a povzbuzení od lidí plnících stejné úkoly a chápajících vzájemně své obtíže mohou neobejtně pomoci vyrovnat se se stresem. Totéž může poskytnout pomoc odborník zvláště vycvičených pro poradenství v konkrétních problémech /pedagogů, psychologů, poradců odborných společností, učitelů a poradců/. Každá taková podpora a rada přispívá alespoň k tomu, že se člověk cítí méně opuštěn, méně vydán napospas. V případě učitelského povolání se však vzhledem k nedostatku prostředků musí většina lidí po většinu doby postarat sama o sebe. /Fontana, 2003, str. 371-372/

## 5. TRKOLSKÁ A TRKOLNÍ LEGISLATIVA

**Vyhlá-ka 364 ze dne 6. Zá í 2005**

**O vedení dokumentace -kol a -kolských za ízení a -kolní matriky a o p edávání údaj z dokumentace -kol a -kolských za ízení a ze -kolní matriky**

/vyhlá-ka o dokumentaci -kol a -kolských za ízení/

Ministerstvo -kolství, mládeže a t lovýchovy stanoví podle § 28 odst. 6 zákona . 561/2004 Sb., o p ed-kolním, základním, st edním, vy—ím odborném a jiném vzd lávání /-kolský zákon/:

- rozsah a forma vedení -kolní matriky §1;
- údaje o pr b hu a výsledcích vzd lávání dít te, fláka nebo studenta ve -kolní matrice -koly obsahují podle povahy innosti -koly;
- ozna ení rámcového vzd lávacího programu a -kolního vzd lávacího programu, podle n hofl se uskute uje vzd lávání dít te nebo fláka;
- ozna ení pravidel hodnocení výsledk vzd lávání flák platných v dob , kdy je flákovi v p íslu-né -kole poskytováno vzd lávání;
- ozna ení t ídy, do nífl je flák za azen a jméno a p íjmení t ídního u itele, jedná-li se o t ídu;
- názvy p íslu-ných povinných, nepovinných, povinn volitelných nebo volitelných p edm t nebo jiných ucelených ástí u iva, zájmových útvar , jména a p íjmení jejich vyu ujících a údaje o hodnocení výsledk vzd lávání fláka v t chto p edm tech a zájmových útvarech;
- výchovná opat ení a hodnocení chování fláka;
- po et spln ných let povinné -kolní docházky;
- údaje o docházce do -koly, p ehled zame-kaných vyu ovacích hodin a neomluvených zame-kaných vyu ovacích hodin;
- údaje o p ípadném p estupu fláka mezi -kolami nebo p e azení do jiné t ídy -koly;
- údaje o vydání vysv d ení.

Úkoly a úkoly za ízení vedou úkolní matriku v elektronické nebo listinné formě .

### **Podávání individuálních údajů P íloha . 1 k Vyhlá- ce . 364/2005 Sb.**

Ú el a význam podávání individuálních údaj :

- pot eby hodnocení vývoje vzd lávací soustavy, získání podklad pro poskytování prost edk státního rozpo tu na innost úkol a úkolských za ízení a pro zpracování rozpis rozpo t právnických osob vykonávajících innost úkol a úkolských za ízení krajskými ú ady a návrh t chto rozpis ú ady obcí s roz-í enou p sobností, získání podklad pro výro ní zprávy o stavu a rozvoji vzd lávací soustavy a pro informace poskytované mezinárodními organizacím, zejména EUROSTAT, UNESCO a OECD. / [www.msmt.cz/](http://www.msmt.cz/)

Tato vyhlá-ka a úkolský zákon spolu s dal-í navazující legislativou v praxi pro ádové u ítele znamená administrativní celoro ní práci na t chto úkolních dokumentech:

#### **T ídní kniha ó denní záznamy**

Absence flák , zápis a neustálé sledování /omluveno, neomluveno ó p ekro ení stanovené lh ty pro omluvení nep ítomnosti fláka ve vyu ování/, souhlasnost s flákovskou knífkou každého jednotlivého fláka

Zápis probrané, p ípadn opakované u ební látky dle tematických plán , zápis t ídních a úkolních akcí, pou ení o bezpe nosti.

#### **T ídní výkaz**

Každý rok se pí-e celý znova pro každou t ídu úkoly, cofl obná-í pravidelné ov ování údaj - jejich pravdivost, celý rok jsou zde dopisovány zm ny /výkyvy/ týkající se fláka /1 flák = 1 strana/, která následuje po úvodních stránkách popisujících stav celé t ídy.

### **Katalogový list fláka**

Zavádí se do evidence s p íchodem fláka na -kolu, po celou dobu -kolní docházky je pr b fln aktualizován /výkyvy v chování, spolupráce s rodi i, léka ská omezení, výpis známek z vysv d ení, intervence pracovi- spolupracujících se -kolou/, ást údaj je shodných s údaji v t ídním výkazu.

Sou ástí katalogového listu fláka je **Vy-et ení z p íslu-né pedagogicko psychologické poradny** ó zde je nutné sledovat, aby informace nebyly star-í 2 let /pro vyu ující to zároveň znamená pamatovat si záv r z vy-et ení, protofe na jeho základ jsou voleny metody a postupy pro výchovn vzd lávací práci s flákem, nápravy/.

V za ízeních speciálního -kolství není výjimkou tvorba a dola ování **individuálních vzd lávacích plán** pro integrované fláky nebo pro fláky se speciálními vzd lávacími pot ebami /autisté, t hotné flákyn , kombinované vady podobn /.

Na za átku každého -kolního roku t ídní u itel vypracovává **podklady pro -kolní matriku**, aby ji mohl pov ený pracovník -koly vypracovat.

Celoro n dodávají t ídní u itelé rovn fl podklady pro vedení -koly k vypracování výro ní zprávy -koly /popisy akcí, fotografie/, totéfl se ásto poufflvá k dopln ní portfolia každé základní -koly ó pr b flná aktualizace -kolních internetových stránek.

V dne-ní dob velmi p íbývá **vyfládaných zpráv** pro státní instituce se -kolou a rodinou spolupracujících. Zprávy informující o prosp chu, chování, docházce fláka a spolupráci -koly s rodinou jsou zpravidla fládány tvtřletn .

Související instituce jsou nej ást ji:

odd lení sociální pé e o dít (OSPOD)

proba ní a media ní služba

d tský psycholog

dtský psychiatr.

V souasném speciálním kolství není výjimkou, že kola zahájí po souhlasu rodi nebo na jejich žádost intervenci v *poradn pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy*, kam následně flák se svým zákonným zástupcem dochází na pravidelné konzultace.

Na druhou stranu speciální pedagog asto nedostane zprávu, která by byla zp tnou vazbou k vypracovaným hlá-ením, podklad m, a která by byla v praktické práci u itele velmi pot ebná.

Nez ídka jifl následně chybí jakákoli odezva, i kdyfl u itel v kontaktu s flákem a rodinou cítí pot ebu pomoci - vnímá z p íslu-ných signál nejvy-í as na šzáchranný zásah zven í ve prosp ch dítěte ó fláka -koly. Ve speciálním kolství, kde je sníflený počet flák ve t ídách, je skute n na kaflde dítěte vid t, a kdyby státní systém intervencí a pomoci náleflit fungoval, dalo by se v mnoha p ípadech p edejít represivním ó rádobí záchranným akcím, které ufl asto jen e-í následek velkého pr -vihu v flivot rodiny.

**Speciální pedagogové pracující navíc ve speciáln -pedagogických centrech** musí rovn fl vypl ovat hlá-ení o své práci pro kaflde dítěte docházející na nápravu - konzultace a posléze hromadn /týdn / hlá-ení pro vedení centra, které zase vypracovává a nej ast ji elektronicky odesílá návazn hlá-ení dal-í.

Z pohledu praktikujících speciálních pedagog je t flké v hromad dokument a tiskopis najít špapír, který v jejich náro né práci skute n pomáhá - je p ínosem.

Psát zprávy pro p íslu-né ú ady je pot eba velmi citliv , pravdiv , v cn a hlavn vfldy s rizikem, že sebelíp mín ná v ta m že být odli-n pochopena a zp sobit místo pot ebné pomoci rodin naopak velký problém nebo dal-í starosti!

V tomto p ehledu není uvedena administrativa p ímo spojená s výukou flák , p íprava a psaní vysv d ení. Dále se p edloflená práce blíflé nezabývá dlouhou adou -kolení, kterou musí pedagogové asto ve svém volném ase

podstoupit. Z nich velmi často vyplývají další výstupní práce. V souvislosti bývají často kolení spojená se zaváděním interaktivních tabulí do výuky, přípravou výukového materiálu a popisné administrativy k nim.

### **5.1. Nestandardizovaný dotazník**

Jako základní metoda při pr zkumné práci byla aplikována metoda dotazníku. Po konzultaci s vedoucí diplomové práce byl použit nestandardizovaný dotazník, který je uveden níže v příloze. Dotazník má přesně formulované otázky s pětibodovou škálou odpovědí. Jedná se tedy o otázky uzavřené. Dotazování označovali odpovědi, které adekvátně vystihovaly jejich názory, pocity, reakce a vztahy.

Dotazník obsahuje 20 otázek. V jedné skupině otázek respondenti reagovali na různá tvrzení, vyjadřující reakce osob na určité, nepříjemné a stresující situace. U každého tvrzení zařizovali dotazovaní jeden z pět stupňů konkrétního chování, jímž opakovaně reagují ve výše uvedené životní situaci. Druhá skupina otázek je zaměřena na administrativní práci speciálních pedagogů, princip zařizování je stejný. Obě skupiny otázek jsou promíchány.

Použitý nestandardizovaný dotazník je základní součástí pr zkumu v rámci diplomové práce, určené při studiu na Univerzitě Jana Amose Komenského, obor speciální pedagogika učitelství. Je anonymní a nemělo být v žádném případě zneužití proti respondentům, kteří byli ochotni jej ve svém volném čase vyplnit. Výběr respondentů do pr zkumného vzorku byl záměrný o speciální pedagogové pracující ve své profesi.

### **5.2. Harmonogram postupu**

Podobně jako v běžném životě, ani v pedagogickém pr zkumu není zpravidla myslitelné, aby byli prozkoumáni jednotlivci /nebo situace/, kteří pr zkumného pracovníka zajímají. Zjistit lze opírat většinou jen o znalost určitého vzorku /výběru/. Jde o to, aby vlastnosti vybraného vzorku byly pokud

možno stejné jako vlastnosti celé skupiny /lidí nebo situací/, která je zkoumána. Je požadováno, aby vzorek vybraných jedinců /situací/ byl co možná nejvíce reprezentativní. V běžném životě se otázkou reprezentativnosti vzorku člověk příliš nezabývá. Jinak je tomu ve vědeckých výzkumech, kde je otázka reprezentativnosti výběru otázkou klíčového významu.

Věchny prvky patřící do skupiny, která je zkoumána, jsou nazývány pojmem **základní soubor**.

Existuje více způsobů, jak vybírat jedince tak, aby danou skupinu osob dobře reprezentovali. Společným rysem většiny těchto postupů je, že rozhodnutí o tom, který prvek /osoba, situace/ bude vybrán, bude objektivní.

Kontrolovaný výběr /proporcionální stratifikovaný výběr/ je takový výběr, u něhož po et prvky vybíraných z podskupin je proporcionální podíl těchto prvků v základním souboru. Kontrolované výběry bývají někdy označovány jako reprezentativní výběry. Tyto umožňují i poměrně malém rozsahu získávání značného množství rozhodných výsledků. /Chrásková, s.21-22, 2007/

Při provádění průzkumu byli kontaktováni zástupci kole nebo kolejských zařízení. Zároveň byli informováni o záměru provádět na jejich kole výzkum v rámci diplomové práce a bylo jim sděleno, čeho se průzkum týká. Při osobním pohovoru byly zástupcům kole předány dotazníky se přesnými instrukcemi o vyplnění, objasněny případné dotazy. Vedení kole bylo požádáno o předání dotazníků a všech doplňujících informací speciálně pedagogickým pracovníkům. Tento postup byl volen proto, že z časových a technických důvodů nebylo možné více individuálně konzultovat s každým pedagogickým pracovníkem. Kolejským na kole byly dotazníky rozdány osobně jednotlivě s ústním návodem pro vyplnění, taktéž i studentům na UJAK, kteří jsou v současné době spolužačky autorky diplomové práce.

V záhlaví dotazníku jsou předepsány údaje pro informaci o pohlaví, věku a počtu let praxe respondenta. Respondentům bylo vysvětleno, že i tyto jsou kritéria pro vyhodnocování dotazníků, i když se přímo netýkají stanovené hypotézy.

Naopak se při zkoumání nezabýval výše uvedeného vzorkem speciálních pedagogů, protože v práci Mgr. Rity Náplavové, s názvem Syndrom vyhoření u speciálních pedagogů - psychopedů, je uvedeno na straně 95, že: „Dosažené vzorkem nehraje zásadní roli v této problematice.“

Na základě prostudování výše uvedené práce bylo upraveno od zpracování této informace. [http://is.muni.cz/th/80062/pedf\\_m/?lang=en/](http://is.muni.cz/th/80062/pedf_m/?lang=en/)

U některých pedagogických pracovníků se později projevila neochota dotazníky vyplnit, považovali je za šedý papír navíc ve své náročné profesi. Některé respondenty se k některým otázkám nevyjádřily. Přesto však ve většině případů byli pedagogové ochotni vyplnit dotazník a projeví zájem o krátkou spolupráci. Některé respondenty zaujalo téma administrativy v daném oboru natolik, že po vyhodnocení dotazníku a ukončení průzkumu, chtějí být seznámeni s výsledky.

Průzkum byl prováděn v období od května do června 2011.

### **5.3. Popis zkoumaného vzorku speciálních pedagogů**

Dotazníkové šetření bylo prováděno na základních úrovních praktických, základních úrovních speciálních zejména v Mladé Boleslavi:

Základní úroveň Komenského náměstí 76 Mladá Boleslav,

Základní úroveň, Mateřská úroveň, Dětský domov a Speciální pedagogické centrum Mladá Boleslav, Na Celnici 2, příspěvková organizace,

Základní úroveň speciální péče denním stacionáři Centrum 83, Václavkova 950, Mladá Boleslav

Autorka sama pracuje na Základní škole praktické a speciální v Mnichově Hradišti, Těšnovova 380, kde se v minulosti kolegové zúčastnili předloženého průzkumu. Poslední oslovenou skupinou jsou studenti kombinovaného studia na UJAK v oboru speciální pedagogiky v předposledním ročníku magisterského studia. Tito speciální pedagogové pracují jako:



učitelé na základních školách speciálních a praktických na 1. i 2. stupni  
úspěšně:

škola logopedická, přípravná třída základní školy, základní škola pro děti  
s poruchami chování, malé vesnické školy o malotřídky, běžná základní škola.

Jiní respondenti vykonávají profesi speciálního pedagoga ve výchovném  
ústavu, v diagnostickém ústavu sociální péče, v pedagogicko-psychologické  
poradně nebo dokonce post metodika prevence patologických jevů.

Ve skupině respondentů jsou i učitelky speciálních mateřských škol.  
Celkem bylo osloveno 95 pedagogických pracovníků, kteří na těchto školách  
pracují.

Z důvodu tématu a hlavních hypotéz diplomové práce /spojení stresu  
speciálních pedagogů s administrativou/ záměrně nebyli osloveni asistenti  
speciálních pedagogů, a kolegi pro nás učitelé připravuje práci.

Autorka předložené diplomové práce vyplnila také jeden dotazník.  
Základní škola v Mnichově Hradišti, což je malé město ve Středočeském kraji,  
navštěvuje 70 dětí. Děti jsou vyučovány podle Rámcového vzdělávacího  
programu pro základní školy, přičemž upravující vzdělávání dětí s lehkým  
mentálním postižením a Rámcového vzdělávacího programu pro základy vzdělání  
v oboru vzdělání pro třídy základních škol speciálních. /jedná se o základní školu  
praktickou se dvěma třídami základních škol speciálních/.

Průzkum tedy probíhal jak u pedagogických pracovníků velkých  
mateřských škol, tak u pedagogických pracovníků škol menších, a také u  
pracovníků speciálních tříd malé vesnické školy.

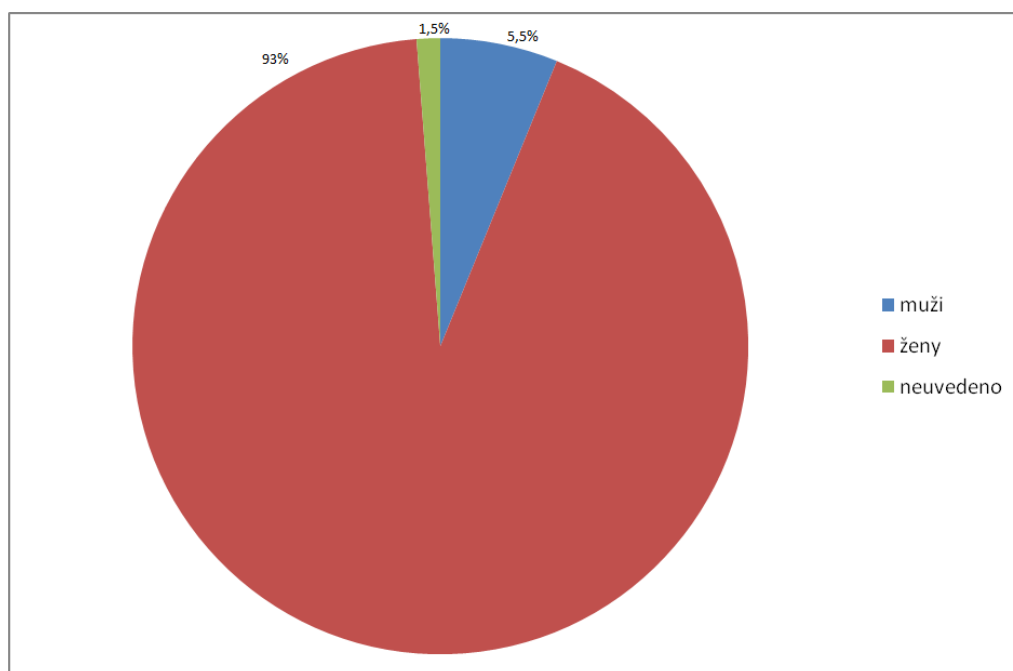
Na závěr této podkapitoly by autorka chtěla poděkovat všem  
pedagogickým pracovníkům, kteří jí vyvěřili a v nově se jim poskytl  
dotazník.

## 5.4. Analýza dat

Z 95 rozdaných dotazníků bylo vráceno 81 v t-inou ádn vypln ných. V n kterých dotaznících nevedli respondenti 100% údaje, v t chto p ípadech je pr m rná hodnota po ítána z men-ího po tu neví 81. trnácet dotazník se nevrátilo v bec, návratnost proto íní 77 %.

V daném vzorku 81 respondent p evaflují feny, cofl odpovídá skute nosti v na-em -kolství, kde p sobí více fien neví mufl . 75 respondentek p edstavuje 93% z celkového po tu dotazovaných pedagogických pracovník . 5 mufl odpovídá 5,5% v-ech dotazovaných, jeden respondent nebo respondentka kolonku pohlaví nevyplnil, cofl p edstavuje p íblifn 1,5% ze v-ech dotazovaných.

Obr. 1. Zastoupení respondent podle pohlaví



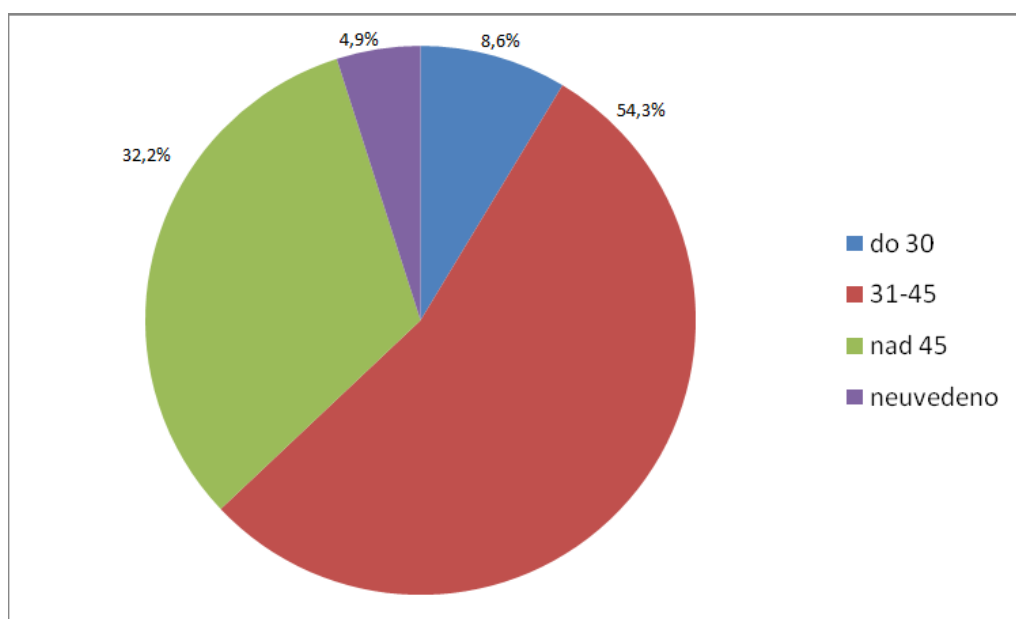
Druhým kritériem, podle kterého byly vyhodnocovány dotazníky, byl v k. Autorka stanovila t i v kové kategorie:

- respondenti ve v ku do 30 let,
- 31-45 let,
- nad 45 let.

V k hraje významnou roli p i posuzování míry zát ě u pedagogických pracovník . Jinak bude zvládat zát ě mladý za ínjící u ítel, jinak u ítel st edního v ku, jinak pedagog p ed odchodem do penze. Jednou z oslovených respondentek byla pracující d chodkyn .

To, jakou míru zát ě jedinec poci uje a unese, ovliv ují také ěivotní zku-enosti, psychický stav, situace v zázemí ó v rodin u ítele a zku-enosti získané praxí.

Obr. 2. Zastoupení respondent podle v ku



Na vý-e uvedeném grafu je možno vid t, ě nejvíce zastoupenou skupinou jsou dle o ekávání pedagogi tí pracovníci ve v kovém rozmezí 31-45 let. Dal-í po etnou v kovou skupinu tvo í respondenti nad 45 let, p íběln 32,2%. U ítelé do 30 let jsou zastoupeni mnohem mén . V kový pr m r dotazovaných byl p íběln 42 let. Nejmlad-í respondentce bylo 21 let, nejstar-í pedagogické pracovníci 62 let.

T etím hlediskem p i vyhodnocování dotazník byl po et let vykonané praxe speciáln -pedagogických pracovník . Na následujícím grafu je uvedeno zastoupení dotazovaných práv s ohledem na po et let praxe ve sledovaném oboru, která byla rozd lena na kategorie:

do 5 let,

6 ó 10 let,

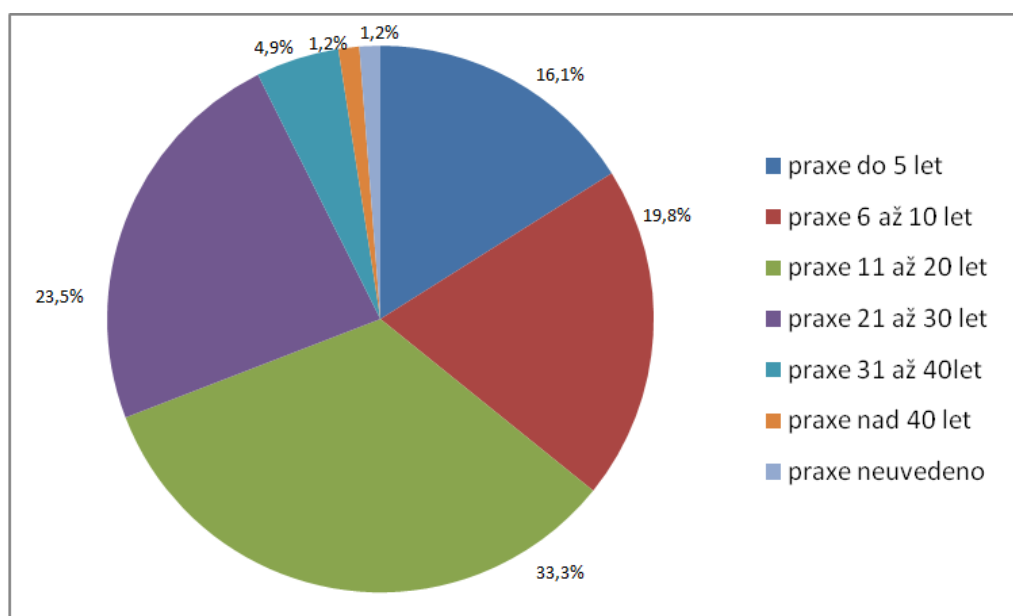
11 ó 20 let,

21 ó 30 let,

31 ó 40 let

poslední, úctyhodná kategorie je délka praxe nad 40 let.

Obr. 3. Zastoupení respondent podle po tu let praxe ve sledovaném oboru



Je pot eba hluboce smeknout p ed kolegyní, která vykonává praxi ve sledovaném oboru jifl 42 let!

Naopak v období praxe v oboru do 5 let v etn se nachází 12 kolegy . Nejvíce respondent se nachází v rozmezí 11 ó 20 let praktické innosti ve speciálním -kolství.

Jak je vý-e uvedeno, dosaflené vzd lání nemá p íli-vliv na zvládání stresu v profesi speciálního pedagoga, proto bylo upu-t no od zpracování této informace do grafu. Oslovení respondenti byli jen s malými výjimkami u ítelé.

V následujících grafech jsou na vodorovné ose ísla otázek obecn se týkajících stresu v profesi speciálního pedagoga nebo otázky týkající se stresu z administrativy v dané profesi.

Na svislých osách jsou body za odpovědi respondentů. Byly to tyto možnosti:

0 = nikdy

1 = zřídka

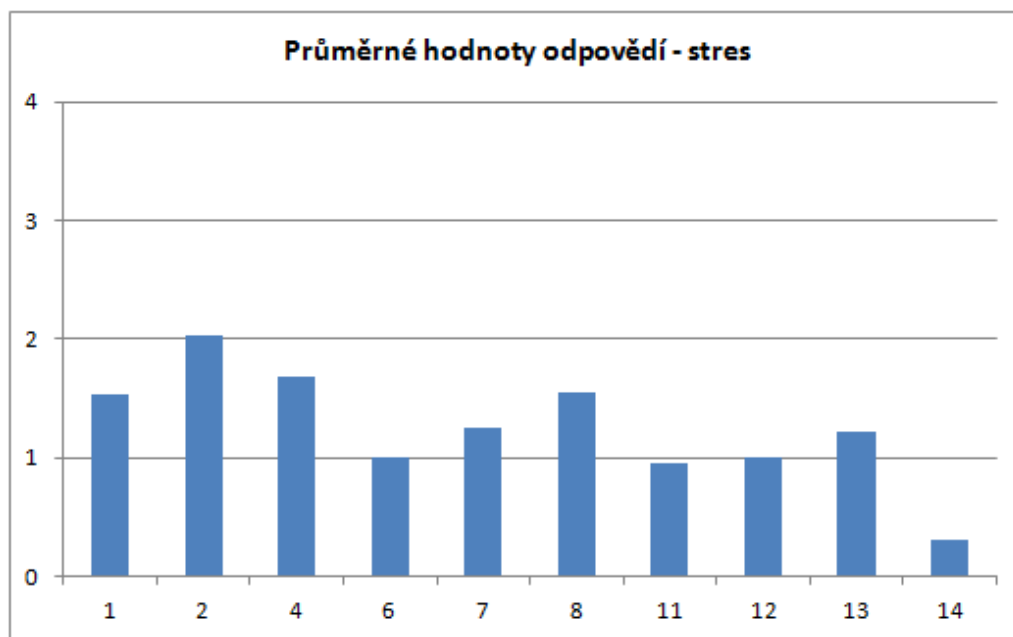
2 = někdy /středně/

3 = často

4 = vždy

Na které odpovědi z dotazníku jsou pro účely výpočtu přetřansformovány do hodnot popisujících objektivněji míru stresu respondentů.

Graf 1. Průměrné hodnoty odpovědí - stres

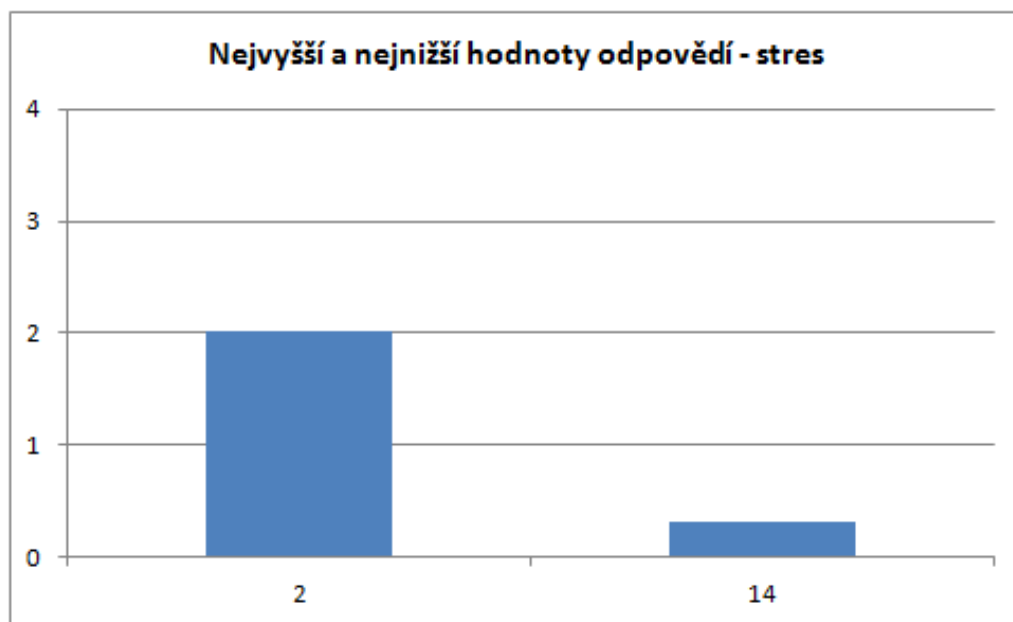


Seznam v této tabulce:

1. Nedokážu se radovat ze své práce.
2. Připadám si psychicky švyřdímaná/ý.
4. V konfliktních situacích ve škole se cítím bezmocná/ý.
6. Frustrace ze školní práce narušuje moje soukromé vztahy.
7. Můj odborný zájem a zájem o obor zaostává.
8. Jsem vnitřně nervózní, neklidná/ý.

11. Trápí m ě poruchy spánku.
12. Nemám zájem o dal-ší vzd ělávání.
13. Hrozí mi nebezpe í, že ztratím p ěhled o d ění v oboru.
14. Pokud je to mofné, vyhýbám se rozhovoru s fláky.

Graf 2. Nejvyšší a nejnižší hodnoty odpov ědí - stres



Na první pohled je zřejmé, že v tabulce číslo 2: ŠP ipadám si psychicky švyřdímáný/áň se speciálních pedagog skute n ě týká o t ěm v-ichni respondenti se n kdy takto cítí. Konstatování získalo nejvíce bod ů ze v-ech deseti otázek, což je alarmující. Nabízí se otázka: šCo by se dalo v této profesi pro speciální pedagogy ud ělat, ěm zlep-šit jejich pracovní podmínky, aby v této profesi lidé nep echázeli p ěli-asto od stresu k syndromu vyho ení nebo k psychickým a fyzickým nemocem, jak je uvedeno vý-e v teoretické ásti?

Z celé vý-e uvedené tabulky je lidsky nejkrásn ější fakt, že speciální pedagogové se t ěm nikdy nevyhýbají rozhovoru s fláky, protože tato v ěta 14 dosáhla úpln ě nejmen-šho po tu bod ů ze v-ech deseti v t ěv dotazníku. Tento výsledek je dobrá zpráva pro v-echny pot ebné d ěti a vlastn ě i jejich ěsto p ěli-zaneprázdn ěné rodi e.

Na-t stí jen nízké bodové ohodnocení získal bod 6, který hovoří o tom, že frustrace ze školní práce narušuje soukromé vztahy speciálních pedagogů. Bylo by neuvěřitelné nebo spíše nepravdivé /nejde o roboty/, kdyby respondenti odpověděli, že si nikdy nepřinesou domů problémy ze svého pracoviště.

Z dotazníku vyplývá, že speciální pedagogové poufívají šzdravý rozumě, mají jasně stanovené své životní priority.

Speciální pedagog musí být mimo jiné člověk se srdcem na správném místě, citlivý, vnímavý a empatický.

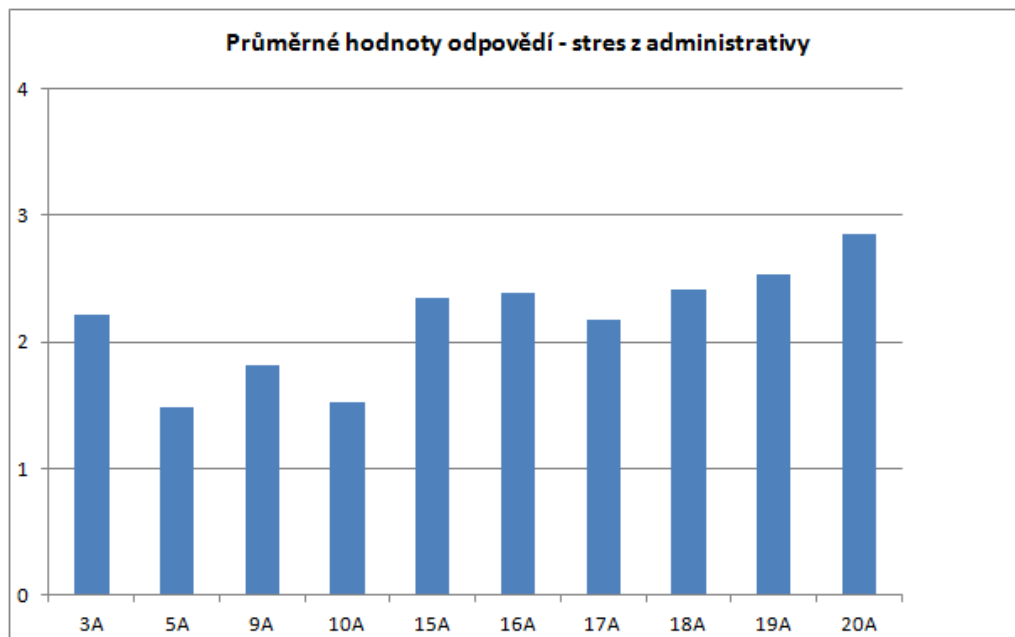
K výše uvedenému je příjemné dodat, že přes obrovskou psychickou zátěž respondenty velmi málo trápí poruchy spánku - bod 11.

Na druhou stranu speciální pedagogové poctivě přiznali, že do určité míry o zídka, popřípadě někdy, trpí určitým vnitřním neklidem a nervozitou, jak bylo uvedeno ve výřezu číslo 8.

Velmi málo - zídka zaostává odborný řád speciálních pedagogů, což je dobrá zpráva /výřez číslo 7/. Na tomto místě je nutné připomenout situaci finanční situaci téměř všech škol v současné době, která je, bohužel, řádovými speciálními pedagogy jen stěží ovlivnitelná. I proto ani řáditelé škol nejsou úspěšní v žádostech o zvýšení finančních dotací pro své školy.

S výřezem číslo 7 souvisí konstatování výřezu číslo 12, že "Nemám zájem o další vzdělávání", kde z odpovědí respondentů vyplývá, že zájem mají, ale problém je v současné finanční zabezpečení škol a školských institucí. Do budoucna, ať problém s penězi bude vyřešen, nebude hrozit ani fakt, že vinou nedostatku peněz na řádění a kurzy ztratí pedagogové potřebný přehled o dění ve svém oboru, které zkoumala výřez číslo 13. Je dávno jasné, že týdenní čtení Učitelových novin nestačí.

Graf 3. Průměrné hodnoty odpovědí o stres z administrativy



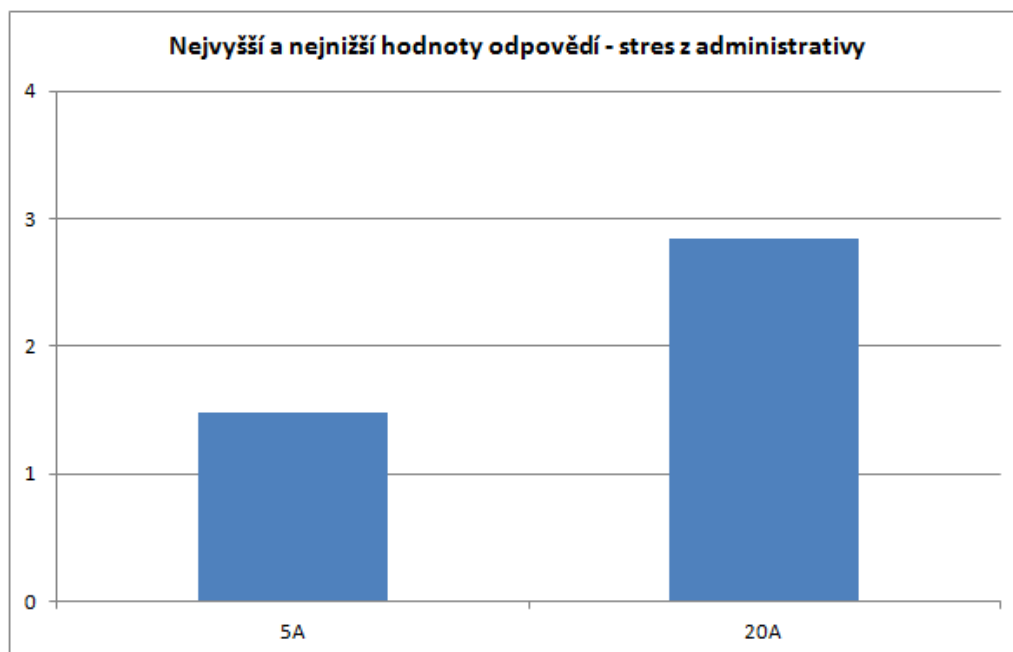
Seznam v této tabulce:

- 3. A Pokud je to možné, vyhýbám se administrativě.
- 5. A Mám-li psát zprávy o flákách, snažím se tuto práci oddálit.
- 9. A Z důvodů administrativy mi zbývá méně času na fláky.
- 10. A Nejsem si jistá/ý, mám-li dokumentaci fláků v pořádku.
- 15. A Denně se vracuji k administrativě.
- 16. A Mám pozitivní pracovní vazbu na moji administrativní práci.
- 17. A Velká část administrativy se týká fláků, zprávy pro OSPOD, probační a mediální službu a další.
- 18. A Většina administrativy se týká přípravy na vyučování.
- 19. A Většina administrativy je zbytečná povinnost.
- 20. A Mám pocit, že vyplněný papír je přínosem pro moji další práci.

V tabulce 3. A získala průměrné hodnoty bodů (více než je úroveň stresu) nebo jakákoliv v tabulce z neadministrativního grafu/. Na první pohled je zřejmé, že respondenti v důležitosti je administrativa v práci pedagoga je často štrašákem a je nutné řešit dilema: šCo teď a co potom!š



Graf 4. Nejvyšší a nejnižší hodnoty odpovědí o stres z administrativy



Z odpovědí na v tu 5. A jasně vyplývá, že respondenti musí psát vyřádané zprávy o flácích /souvisí s v tou . 17. A/. Tato povinnost nepatří mezi oblíbené. Na-t stí, zdá se, nedlá tato innost u itel m velké starosti. Je mofné íci, že tato administrativa není astá, není proto ani pot eba ji oddalovat, vyhýbat se jí.

Celková administrativní zát fl, v dotazníku byl poufít výraz švypln ný papíř o obecn , je nejv t-í stresová zát fl speciálních pedagog . Respondenti jsou p esv d eni, že administrativy je v jejich profesi p íli- mnoho a to v r zných formách. Rozhodn by stálo za to, dále a podrobn ji se tímto zabývat, který tiskopis je pot ebný a který naopak p ebyte ný.

Odpovědi na v tu 9. A jsou d lefité, protože kdyby se sou et bod dostal za hranici st edu, bylo by to flalostné. Kantor se má p edev-ím v novat flák m a z grafu vyplývá, že u itelé to v dí.

Bod 10. A upozor uje na pravidelný strach nap íklad p ed náv-t vou -kolní inspekce /nízké skóre znamená, že není denn e-eno/. Sebepe liv j-í u itel si nikdy není jistý, že je dokumentace flák v dokonalém po ádku, a to v etn jejího po adí ve slofice fláka. Třkolní inspekce je zdrojem stresu nejen pro vedení -koly, ale i pro v-echny adové speciální pedagogy. Nabízí se

otázka: ŠJe v bec dáno, jak p esn má být uspo ádána dokumentace fláka?õ  
dal-í otázka: ŠKam za adit fláka s inteligencí v hrani ním pásmu nebo v pásmu  
podpr m ru? Pat í tento flák na b flnou základní -kolu nebo na základní -kolu  
praktickou?õ

Podle v ty 15. A se u itelé ve v t-in p ípad v nují administrativ denn .  
Ur it by bylo dobré provést dal-í -et ení, jestli jsou tímto mín ny p ípravy na  
vyu ovací hodiny nebo i dal-í u itelská agenda. Z grafu je ale patrné, fle tuto  
v tu pedagogové pojali obecn ó administrativa je prost administrativa  
/vyplývá z bodového skóre/.

16. A Administrativa je nutná, povinná, vyřadovaná a z grafu vyplývá, fle  
respondent m velmi zabírá as se jí prokousávat, ale bohufel, pat í to v dne-ní  
dob k pracovní náplni u itel /souvislost s 20. A/.

Vypln ný papír je spln ná povinnost, odvrácený pr -vih, cofl je celkem  
smutný záv r, protofle as v novaný administrativ následn chybí v p ímé  
práci s d tmi ó hodn bod v grafu = velký problém sou asného -kolství!

17. A v porovnání s 18. A je alespo trochu optimistické, fle p ípravy na  
vyu ování zaberou respondent m více asu, nefl vyřádané zprávy od r zných  
institucí.

19. A Celkov pojatá administrativa jako zbyte ná povinnost se po tem  
bod vy-plhala p es šrozumnouõ hranici st edu a to ur it podtrhuje hlavní  
my-lenku p edložené práce, fle kompetentní orgány by m ly zasednout za  
kulatý st l s u iteli z praxe /nejlépe mnohaleté/. V klidném ovzdu-í p átelských  
jednání by bylo pot eba zvářlit nutnost n kterých tiskopis , jejich vzájemnou  
zastupitelnost, d leflitost a prolínání.

Pr zkum se nezabýval p esn tím, jestli nap íklad p i konstatování: ŠDenn  
se v nuji administrativ õ d lá speciální pedagog v-e na poslední chvíli ó kdyfl  
ufl šmusíõ nebo má kařdý den po p ímé práci s d tmi sv j as vyhrazen  
administrativ . Te nemá autorka na mysli t ídní knihu, u které je denní zápis  
samoz ejmý.

P estofle jsou speciální pedagogové velmi zatířeni stresem z administrativy  
ó cofl ufl je na první pohled patrné z vý-e uvedeného grafu /tato konstatování

získala v t-í po et bod nejl graf zpracovaný z obecných otázek/, stále up ednost ují p ímou práci s handicapovanými d tmi. Zejména v ele jejich pracovních priorit stojí p ímé rozhovory s fláky a sv enými d tmi. Kdyfl je pot eba vy e-it aktuální d tský problém, špapíryõ jdou stranou! P ednost má individuální p ístup k flákovi.

## 5.5. Interpretace výsledk pr zkumu

Základem práce speciálních pedagog je p ímá práce s d tmi, ale bohufel v adách kantor sílí domn nka, fle stále vzr stá mnofství -kolní ó -kolské administrativy. V posledních letech je-t vstupuje do hry práce na projektech ó p íprava podklad , návrh , sb r dat a pot ebných informací. Každodenní práce u itelky byla základním d vodem, pro výb r tématu p edložené diplomové práce - téma stresu a stresor v profesi speciálního pedagoga ve spojení s administrativou. Nebylo p ímo zám rem zkoumat podrobn jednotlivé druhy stresor v soukromém i pracovním flivot zkoumaných kantor , ale stres obecn versus administrativa.

Administrativy je v práci speciálních pedagog prost ufl tolik, fle to není jen šnenápadný, ale pot ebný dopln kõ k jejich náro né práci, ale respondenty zat fluje denn , je pot eba jí v novat velmi asto velkou ást pracovního dne, asto i doma, po návratu z práce.

Hlavními místy praktické ásti jsou 4 sloupkové grafy. Ten první znázor uje pr m rné hodnoty odpov dí na konstatování související se stresem v profesi speciálních pedagog . Na první pohled graf nep edstavuje nic nového ó objevného, protofle stres nás dnes provází tém na každém kroku a v každé profesi. Stejn tak t etí graf sám o sob neukazuje nic zásadního, i kdyfl ufl na první pohled je vid t, fle výsledné hodnoty jsou vy-í, nejl u grafu prvního.

Teprve srovnáním obou základních sloupkových graf se dostává odpov di na po áte ní hypotézu. fládná odpov ohledn administrativy se nedostala pod bod 1 ó z ídka, z ehofl mimo jiné vyplývá, fle špapírováníõ není v profesi speciálního pedagoga fládnou výjímkou. V-echny odpov di týkající se administrativy jsou kolem bodu 2 ó st ed, n kdy /v t-inou i vý-e/. Z grafu je

tudífl patrné, flé speciální pedagogové cítí administrativu celkem ásto jako zbyte nou povinnost a nevidí praktický p ínos pro svou práci v hromad vypln ných papír .

Zárove z bodu 18. A vyplynulo, flé administrativa je pot eba i k p íprav materiál na vyu ování, zde ov-em nelze nic vytknout, to je profesní realita. Je ale jisté, flé je pot eba d ti sv éné speciálním pedagog m, to znamená více i mén handicapované, p ípravovat pro praktický flivot. Jedná se hlavn o dovednosti spojené se sebeobsluhou, samostatností, finan ní gramotností a dal-ími schopnostmi pot ebnými pro budoucí samostatný flivot. Ur it není pot eba, aby absolventi praktických i speciálních -kol po dosaflení plnoletosti houfn odcházeli do invalidních d chod anebo trvale docházeli na ú ady práce a byli tak celý flivot závislí na pen zích od státu.

Z praxe speciálních pedagog je z ejmé, flé ne jeden handicapovaný flák má alespo v n kterém oboru praktických inností vyuflitelné schopnosti, ale je pot eba pracovat s celými rodinami, aby svým d tem umofnily vyu it se emeslu - postavit se na vlastní nohy.

Rozhodn to nejde v fldy, ale ur it ást ji, ne fl se to v flivotní realit d je. Každá -kola má smutnou zku-enost, flé s pomocí a intervencí výchovné poradkyn se dít dostane na vybraný u ební obor, ale proto flé rodina jej v nastoupené cest nepodporuje /rodi e sami ásto nepracují/, jejich dít u ili-t p ed ásn opustí a nastoupí cestu svých rodi .

Z rozboru graf ó jeho jednotlivých sloupc , vyplývá, flé vyslovenou hypotézu sice nelze jednozna n potvrdit, proto flé dotazníkové -et ení prob hlo jen u vybraného vzorku respondent , ale grafy ukázaly, flé administrativa je pro speciální pedagogy v t-í stresová zát fl, ne fl vlastní p ímá práce s fláky. Jednotlivá konstatování by zasluhovala dal-í podrobn j-í rozpracování a len ní, ale rozhodn nelze úvodní hypotézu vyvrátit.

## **5.6. Záv re ná doporu ení**

P edloflená diplomová práce jednozna n ukázala, flé administrativy je v profesi speciálních pedagog hodn a ur it by stálo za to se nad tím

mnohostvím zamyslet, zdravým rozumem tiskopisy vylenit a administrativu zmeniť, zprehľadnit, zprehľadnit. V praxi sa ukazuje, že dobre odvedené práce špeciálnych pedagógov nie sú šHora papír, ktoré zapotrebujú.

Lze si predstaviť diskuziu na téma, ktorý tiskopis určiť ano, ktorý je doporučený informatívne a bez ktorého je možné sa pri práci s deťmi a ich rodinami docela dobre obejít.

Nástin tohoto doporučení byl autorkou uvedený výše v analýze dat.

Dobrý pracovní tým a přátelské, kolegiální kontakty představují jednu z nejdůležitějších podmínek prevence stresu v práci speciálních pedagogů. Protože jsou zaměstnání a rodina jako spojené nádoby, je velmi důležité osobní, resp. rodinné zázemí. V poslední kapitole jsem hovořila o úloze stresu, avšak tím, že odstraníme enormní zatížení, nezastavíme potenciálně postupující psychickou zátěž, která může dále vykrystalizovat až k syndromu vyhoření. Nakonec člověk se zdravou pracovní motivací unese mnohem více než jedinec, jenž nechápe smysluplnost své práce anebo si k ní vytvořil odpor. Důležité je stále obnovovat sílu pozitivního myšlení. Jako vždy ať na prvním místě jsou zdravá vlivová a dobrá řízení.

Základní desatero prevence a intervence v případě stresu nejen v profesi speciálních pedagogů :

- myslete a jednejte pozitivně ;
- snižte své nároky na sebe a přijměte si nedokonalost;
- naučte se komunikovat, trochu asertivity neškodí;
- stanovte si své priority a delegujte úkoly;
- při práci dlejte přestávky, vaše zásoba energie je omezená;
- pracujte tvořivě, vyhýbejte se rutině, monotónie má na psychiku negativní vliv;
- svezte se s problémy, sdílejte bolest je poloviční;
- nebuďte zbytečně hrdí a vyufijte nabídek pomoci;
- důležitá je informovanost. Jakmile víme, co nás může potkat, můžeme tomu snáze předcházet;

- zajímejte se o své zdraví, p edcházejte potíflím a berte váfln varovné signály svého t la i du-e.

## ZÁV R

Od doby, kdy víde ský léka Hans Selye po mnoha pokusech na zvířatech zavedl pojem štress, používá se tohoto slova téměř jen ve smyslu patologickém. To je však zásadní omyl. Stress se může stát elixírem života; bez něj je život tak smrtelně nudný, že absence stressu se sama stane choroboplodným stresem. Životní díla a osudy geniálních lidí mnohdy ukazují, že jejich nejvyšší výkony vznikaly teprve v podmínkách velké zátěže. Jako se sklonem k nachlazení můžeme bojovat cíleným otužováním studenou vodou a dalšími dráždivými podněty, stejně můžeme i nervový systém otužovat proti škodlivým dráždivým podnětům vnějším prostředím. Účinná reakce na podobné podněty závisí v první řadě na tom, zda zasahují nervový systém, který je schopen reagovat, nebo který je netrénovaný.

Kdo se přirozenými podněty neotučňuje i proti podnětům škodlivým, ten následkem stressu nakonec onemocní. Tím lze zčásti vysvětlit skutečnost, že mnozí lidé odolají i nejvyšším zátěžím bez újmy na zdraví, kdežto druzí šetrnější nervově již vlivem nicotných okolností. /Leibold, 1994/

Cílem této práce je podhalit narůstající problém administrativy na pracovištích speciálních pedagogů. V teoretické části je popsána základní problematika stressu s vymezením, jednotlivé fáze, stresory i faktory stressu ovlivňující. Pozornost je věnována projevům stressu od malých denních mrzutostí až k vzniklým poruchám stressem vyvolaným. Praktická část se formou písemného dotazníkového šetření zaměřuje na zjištění míry psychické zátěže speciálních pedagogů povinnou administrativou.

Je potřeba osvojit si vhodný postoj k úzkostem provázejícím každodenní pracovní život učitele a stát se realističkým ve svých očekáváních a odhadech, co je v každé naskytnuté situaci možné a co už je nemožné. Stejně důležité je umění smát se, zvláště sám sobě, když se něco nedá. Smysl pro humor nejen úšlepně pomáhá zbavit se napětí, ale také má významný vztah k sebepřijetí. Lidé, kteří se dovedou sami sobě zasmát, aniž by přitom proflákali zahanbením nebo sebezavržením, tím dokazují, že znají a váží si sami sebe. Netrpí

vnitřním konfliktem vznikajícím z rozsáhlé propasti mezi tím, jaký lov k opravdu je, a jeho představou o sobě. Tito lidé často vykazují obdobnou míru realizmu i ve vztahu vůči okolnímu světu. Neusilují neustále o to, aby věci byly jinak, a nejsou rozhnívání a frustrování, když tomu tak není. Pokoušejí se ovšem o změnu v řádoucím směru, když je to možné. Začínají však tak, že se napřed seznámí s tím, jak se věci mají, a teprve pak rozumně usilují v rámci daných možností a mezí o nápravu.

Ke konci 1. pololetí 2011/2012 byla zrušena povinnost psaní Výstupního hodnocení, což je velká úspora času pro učitele.



## Seznam poufíté literatury

FONTANA, David. *Psychologie ve školní praxi*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-626-8.

GEISSELHART, Roland R., HOFMANN-BURKART Christiane. *Zvít zte nad stresem*. Praha: GRADA, 2006. ISBN 80-247-1518-X.

HARTL, Pavel. HARTLOVÁ, Helena. *Psychologický slovník*. 1. vydání. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-303-X.

HAYESOVÁ, Nicky: *Základy sociální psychologie*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-763-9.

HENNIG, Claudius, KELLER, Gustav. *Antistresový program pro učitele*. Praha: Portál, 1996. ISBN 80-7178-093-6.

HORÁK, Josef, JOSÍFKOVÁ, Jitka, NOVOTOVÁ, Jitka: *Výchovné problémy souasně školy*. Liberec: Technická univerzita v Liberci. 2001. ISBN 80-7083-537-0.

CHRÁSKA, Miroslav: *Metody pedagogického výzkumu*. Praha: GRADA, 2007. ISBN 978-80-247-1369-4.

JANKOVSKÝ, J. *Etika pro pomáhající profesie*. Praha: TRITON, 2003. ISBN 80-7254-329-6.

LEIBOLD, Gerhard. *Dobrý spánek, dobré nervy*. Praha: nakladatelství Svoboda, 1994. ISBN 80-205-0358-7.

LYSEBETH André Van. *Jóga*. Praha: Olympia, 1984.

MELGOSA, Julián. *Zvládni sv j stres!* Praha: život a zdraví, 2001. ISBN 80-7172-624-9.

NAKONE NÝ, Milan. *Lidské emoce.* Praha: Academia, 2000. ISBN 80-200-0763-6.

ROSIVALOVÁ, V ra. *Migréna, bolesti hlavy a jejich p irozená lé ba.* Praha: Nový život, 1993. ISBN 80-900166-6-9.

TMINGALOVÁ, Dana. *Kapitoly z psychologie, II. díl ó Psychologie osobnosti.* Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2002. ISBN 80-7083-614-8.

TMINGALOVÁ, Dana. *Stres a š vyho eníõ u profesionál pracujících s lidmi.* Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2006. ISBN 80- 7372-105-8.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychopatologie pro pomáhající profese.* Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-802-3.

VYM TAL, Jan: *Úvod do psychoterapie.* Praha: Psychoanalytické nakladatelství, 1992.

WEISE, Devanando, Otfried: *P t Tibe an , zdravá kuchyn pro labuřníky.* Praha: PRAGMA, 1993. ISBN 80-7205-636-0.

### **Internetové zdroje**

[http://is.muni.cz/th/80062/pedf\\_m/?lang=en](http://is.muni.cz/th/80062/pedf_m/?lang=en). Masarykova univerzita Brno. 2007

<http://www.msmt.cz> legislativa, vyhlá-ky, vlofil 20. 9. 2005 administrátor.

[www.mojebylinky.cz](http://www.mojebylinky.cz) R. Wojnar. Bylinková poradna. 20. 1. 2012.

## Seznam obrázků a grafů

1. Obr. 1. Zastoupení respondentů podle pohlaví
2. Obr. 2. Zastoupení respondentů podle věku
3. Obr. 3. Zastoupení respondentů podle počtu let praxe ve sledovaném oboru
4. Graf 1. Průměrné hodnoty odpovědí o stres
5. Graf 2. Nejvyšší a nejnižší hodnoty odpovědí o stres
6. Graf 3. Průměrné hodnoty odpovědí o stres z administrativy
7. Graf 4. Nejvyšší a nejnižší hodnoty odpovědí o stres z administrativy

## Seznam příloh

Příloha A – Nestandardizovaný dotazník .....I

Příloha B – Tabulka dotazníkového -et ení .....II

## Příloha A

Věk:	Počet let praxe:	Muž - žena				
DOTAZNÍK		vždy	často	někdy	zřídka	nikdy
		4b	3b	2b	1b	0b

---

1. Nedokážu se radovat ze své práce.
2. Připadám si psychicky švyřídmaná/ýš.
3. Pokud je to možné, vyhýbám se administrativě .
4. V konfliktních situacích ve škole se cítím bezmocná/ý.
5. Mám-li psát zprávy o flákách, snažím se tuto práci oddálit.
6. Frustrace ze školní práce narušuje moje soukromé vztahy.
7. Můj odborný přístup a zájem o obor zaostává.
8. Jsem vnitřně nervózní, neklidná/ý.
9. Z důvodů administrativy mi zbývá méně času na fláky.
10. Nejsem si jistá/ý, mám-li dokumentaci fláků v pořádku.
11. Trápí mě porucha spánku.
12. Nemám zájem o další vzdělávání.
13. Hrozí mi nebezpečí, že ztratím přehled o dění v oboru.
14. Pokud je to možné, vyhýbám se rozhovoru s fláky.
15. Denně se vnuji administrativě .
16. Mám pozitivní vzájemnou vazbu na moji administrativní práci.
17. Velká část administrativy se týká fláků, zprávy pro OSPOD, probační a mediální službu a další.
18. Většina administrativy se týká přípravy na vyučování.
19. Většina administrativy je zbytečná povinnost.
20. Mám pocit, že vyplněný papír je přínosem pro moji další práci.



## **BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE**

**Jméno autora:** Bc. Hana Vrzáková

**Obor:** Speciální pedagogika - učitelství

**Forma studia:** Kombinovaná

**Název práce:** Stres a stresory v profesi speciálního pedagoga

**Rok:** 2012

**Počet stran textu bez příloh:** 74

**Celkový počet stran příloh:** 2

**Počet titulů české literatury a pramenů :** 18

**Počet titulů zahraniční literatury a pramenů :** 0

**Počet internetových zdrojů :** 3

**Vedoucí práce:** Mgr. Iva Dvořáková