

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra psychologie a patopsychologie

**Diplomová práce**

Anna Pechová

Stresory u učitelů na 1. stupni ZŠ

Olomouc 2024

vedoucí práce: Mgr. Veronika Kavková, Ph.D.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma „Stresory u učitelů na 1. stupni ZŠ“ vypracovala sama pod odborným vedením. Dále prohlašuji, že všechny použité zdroje jsou zahrnuty v seznamu literatury.

V Olomouci dne 18. 6. 2024

.....

Podpis

## **Poděkování**

Ráda bych poděkovala především vedoucí mé diplomové práce Mgr. Veronice Kavkové, Ph.D. za vedení, cenné rady, trpělivost a pomoc při zpracování diplomové práce. Velmi jí děkuji za veškerý čas, který mi věnovala. Dále bych také ráda poděkovala všem respondentům, kteří byli ochotni se mnou spolupracovat při realizaci výzkumné části diplomové práce.

# ANOTACE

<b>Jméno a příjmení:</b>	Anna Pechová
<b>Katedra:</b>	Katedra psychologie a patopsychologie
<b>Vedoucí práce:</b>	Mgr. Veronika Kavková, Ph.D.
<b>Rok obhajoby:</b>	2024

<b>Název práce:</b>	Stresory u učitelů na 1. stupni ZŠ
<b>Název práce v angličtině:</b>	Stressors in primary school teachers
<b>Zvolený typ práce:</b>	Výzkumná práce – zpracování primárních dat
<b>Anotace práce:</b>	<p>Diplomová práce se zabývá stresory u učitelů na 1. stupni základních škol.</p> <p>Teoretická část se věnuje zejména vymezení pojmu stres, stresor, jejich projevům, příčinami, důsledky, zvládání a prevenci v rámci učitelské profese. Další část se soustředí na vymezení učitele na 1. stupni základní školy. Zkoumá učitelovy kompetence, osobnost a celkově pedagogickou činnost. A závěrem se také věnuje konkrétním stresorům v učitelské profesi a možnostmi jejich zvládnutí.</p> <p>Ve výzkumné části analyzujeme stresory, které působí na učitele na 1. stupni základních škol při výkonu jejich povolání.</p>
<b>Klíčová slova:</b>	Stres, stresory, učitel, základní škola, prevence stresu, pracovní stres, osobnost učitele, syndrom vyhoření, Copingové strategie
<b>Anotace v angličtině:</b>	<p>The thesis deals with stressors among elementary school teachers.</p> <p>The theoretical part primarily focuses on defining the concepts of stress, stressors, their manifestations, causes, consequences, coping mechanisms and prevention within the teaching profession. Another section concentrates on defining the primary school teacher, examining their competencies, personality, and overall pedagogical activities. Finally, it also addresses specific stressors in the teaching profession and methods for their management.</p>

	In the research section, we analyze the stressors affecting elementary school teachers in the performance of their profession.
<b>Klíčová slova v angličtině:</b>	Stressors, stress, teachers, primary schools, Coping strategies, workload, occupational stress, Burnout, teacher personality
<b>Přílohy vázané v práci:</b>	11
<b>Rozsah práce:</b>	61 stran
<b>Jazyk práce:</b>	Český jazyk

# OBSAH

ÚVOD .....	9
<b>1 TEORETICKÁ ČÁST.....</b>	<b>11</b>
<b>1.1 STRES A STRESORY.....</b>	<b>11</b>
1.1.1 Definice stresu .....	11
1.1.2 Reakce na stres a jeho fáze .....	12
1.1.3 Stresory.....	13
1.1.4 Důsledky působení stresu.....	14
1.1.5 Emocionální dimenze .....	15
1.1.6 Strategie a stupně adaptace organismu na stres.....	16
1.1.7 Zvládání stresu.....	17
1.1.8 Copingové strategie .....	18
<b>1.2 UČITEL NA 1. STUPNI ZÁKLADNÍ ŠKOLY .....</b>	<b>19</b>
1.2.1 Pedagogická činnost .....	20
1.2.2 Učitel .....	20
1.2.3 Osobnost učitele .....	21
1.2.4 Pedagogické kompetence .....	21
<b>1.3 STRES UČITELŮ NA 1. STUPNI .....</b>	<b>22</b>
1.3.1 Učitelství stres .....	23
1.3.2 Stresové podněty .....	23
1.3.3 Zdroje učitelství stresu .....	24
1.3.4 Protistresové tipy .....	26
1.3.5 Problémy učitelství profesí.....	28

1.3.6	Syndrom vyhoření vs. burnout efekt .....	29
<b>2</b>	<b>VÝZKUMNÁ ČÁST .....</b>	<b>31</b>
<b>2.1</b>	<b>CÍLE VÝZKUMU A VÝZKUMNÉ OTÁZKY .....</b>	<b>31</b>
<b>2.2</b>	<b>METODICKÝ RÁMEC VÝZKUMU .....</b>	<b>31</b>
2.2.1	Metoda sběru dat .....	32
2.2.2	Záznam a přepis dat .....	32
2.2.3	Výzkumný vzorek .....	33
2.2.4	Metoda analýzy dat .....	33
2.2.5	Etické otázky výzkumu .....	34
<b>2.3</b>	<b>ANALÝZA DAT .....</b>	<b>34</b>
2.3.1	Kategorie č. 1: Kontakt učitele s rodiči .....	35
2.3.2	Kategorie č. 2: Náročnost pedagogické profese .....	38
2.3.3	Kategorie č. 3 Využívané copingové strategie .....	40
2.3.4	Kategorie č. 4: Vztahy na pracovišti .....	42
<b>2.4</b>	<b>INTERPRETACE DAT .....</b>	<b>45</b>
<b>3</b>	<b>DISKUZE .....</b>	<b>49</b>
	<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>52</b>
	<b>SEZNAM LITERATURY .....</b>	<b>54</b>
	<b>SEZNAM ZKRATEK .....</b>	<b>60</b>
	<b>SEZNAM PŘÍLOH .....</b>	<b>61</b>

# ÚVOD

Přetížení vede ke vzniku stresu, což může nepříznivě ovlivnit naše zdraví. V dnešní době je stres předmětem značné pozornosti. Dotýká se každého z nás, protože zasahuje oblast člověka, celé společnosti i životního stylu. Proč jsem se rozhodla zabývat touto problematikou? Stres bude patrně nedílnou součástí mé budoucí profese – pedagoga. Může mě obklopit hned ze dvou směrů, jednak se mohu stát jeho objektem, ale zároveň i jeho činitelem. V této práci se budu zabývat první zmíněnou variantou, tedy stresem, který působí na pedagoga. Stres je totiž jedním z nejvýznamnějších faktorů ovlivňujících pracovní prostředí a také výkon v různých profesích. V oblasti školství je problematika stresu obzvláště aktuální. Učitelé denně pracují s žáky, čelí mnoha výzvám a obtížným situacím, které mohou vést k nárůstu stresu. Cílem této diplomové práce je analyzovat stresory, které ovlivňují učitele na 1. stupni základních škol. Právě tyto pedagogové mají klíčovou roli v utváření prvních zkušeností dětí se vzdělávacím systémem a jejich celkovým přístupem k učení. Považuji za nezbytné pochopení zdrojů stresu nejen pro zajištění profesionální pohody, ale také pro kvalitu edukačního procesu, kterou poskytují.

Zkoumaným problémem diplomové práce jsou stresory u učitelů na 1. stupni základních škol. Práce si klade za cíl přispět k lepšímu porozumění problematice stresu u učitelů pracujících na 1. stupni základních škol a nabídnout doporučení, která mohou pomoci ke zlepšení jejich pracovního prostředí a celkové pohody. V rámci teoretické části si klademe za cíl popsat problematiku zátěžových situací a stresu, včetně jeho zvládnutí a prevence, a to především specificky zaměřené na školní prostředí. Hlavním cílem praktické části je analyzovat stresory u dotázaných učitelů 1. stupni základních škol.

Práce je dělena na teoretickou a výzkumnou část. V teoretické části jsou zahrnuty tři velké kapitoly. První z nich se věnuje samotnému stresu a jednotlivým stresorům, jejich teoretickému vymezení. Problematika stresu a jeho působení je velice obsáhlá, proto se při teoretickém vymezování zaměřujeme na základní informace o stresu jako takovém a následně směřujeme obsah kapitol do školního prostředí. Další kapitola obsahuje popis učitele na 1. stupni základní školy, jeho náplně práce, jeho osobnosti a kompetencí. V poslední kapitole jsme se zaměřili na stres u učitelů na 1.



stupni základních škol, konkretizovali jsme učitelský stres, vymezili jsme konkrétní stresové situace a jejich možné zdroje, krátce jsme sumarizovali tipy proti stresu a vymezili jsme také syndrom vyhoření ve spojitosti s učitelskou profesí. Výzkumná část práce se skládá z popisu realizace kvalitativního výzkumu a také z dat, která se nám podařilo získat. Abychom dosáhli naplnění cílů práce, využili jsme techniku polostrukturovaného rozhovoru s jednotlivými respondenty. K výše stanovenému cíli se vztahují námi zvolené tři výzkumné otázky:

- Jaké stresory učitelé uvádí ve spojitosti se svou profesí?
- Jaké strategie zvládání pracovního stresu učitelé využívají?
- Jak učitelé vnímají míru stresu spojeného se svojí profesí?

V diplomové práci jsou dále rozpracovány výzkumný soubor, metodika práce, analýza dat, výsledky a diskuse. Autorka uvedla také etické aspekty a limity studie. Z důvodu lepší orientace budou klíčová slova označena **tučně**, přímé citáty autorů budou označeny *kurzívou*. Citované odkazy jsou v souladu s citační normou dle ČSN ISO 690 z roku 2022.

Tato diplomová práce může sloužit několika skupinám, zejména tedy učitelům, kterým může poskytnout strategie pro zvládání stresu a přispět tak k jejich duševní a profesní spokojenosti. Sloužit může ale i managementu škol, protože definování stresu, porozumění stresovým faktorům, které způsobují nejčastěji stres u pedagogů, povede k vytváření podpůrného pracovního prostředí, ke zlepšování podmínek učitelů na pracovišti. Z práce mohou čerpat také školní psychologové a další pracovníci školních poradenských pracovišť, jimž může sloužit k vývoji cílených podpůrných programů. Taktéž pedagogické fakulty by mohly využít informace v této práci jako zdroj informací při budoucí přípravě pedagogů pro lepší připravenost na zvládání stresu v jejich profesi. A nakonec také rodičům a širší veřejnosti, u nichž by se tímto zvedlo povědomí o náročnosti učitelské profese, což by mohlo vést k většímu porozumění a efektivnější spolupráci.

Práce je určena zejména všem pedagogům a ředitelům škol, kteří se aktivně zajímají o své psychické zdraví a snaží se předejít vzniku nežádoucích dopadů, které může stres způsobovat.

# 1 TEORETICKÁ ČÁST

## 1.1 Stres a stresory

V této kapitole definujeme stres z pohledu několika autorů. Zaměříme se na stres v životě a jeho zvládnání. Zmíníme také některé strategie a metody, díky kterým je možné stres zvládnout. Upozorníme ale také na metody, které nebývají odbornou literaturou doporučovány.

### 1.1.1 Definice stresu

Mnoho autorů má různorodé definice stresu, přičemž často je chápán jako synonymum pro zátěž nebo její zvýraznění. Ve své práci o duševním zdraví uvádějí Veltrubská s Chamoutovou (1998), že stres je označením pro změny v organismu, které mohou v určitých situacích vyvolat vysokou úroveň napětí, narušit ustálené vzorce každodenního chování, což vede k oslabení mentální výkonnosti a způsobuje nepříjemné stavy emočního vyčerpání.

Psychologický slovník uvádí, že v psychologii je stres: *„nadměrná zátěž neúnikového druhu, která vede k trvalé stresové reakci, ústící ve tkáňové poškození, k vysoké aktivaci adrenokortikálních funkcí a psychosomatickým poruchám“* (Hartl, Hartlová, 2000, s. 568).

Vrcha (2020) ve své knize tvrdí, že zátěž funguje jako primární faktor, který ovlivňuje organismus člověka, a můžeme ji považovat za hlavní zdroj stresu. Stres sám pak představuje reakci organismu na zvýšenou nebo extrémní zátěž. V závislosti na stupni této zátěže může stres působit na člověka buď pozitivně (eustres), nebo negativně (distres).

Studie vedená tureckými autory Aydin a Kaya (2016) uvádí, že stres je jev, který má dopad na lidi a ovlivňuje jejich chování, jejich pracovní výkony a komunikaci s kolegy na pracovišti.

Susan Kleppner Folkman v knize *Personal control and stress and coping processes* definuje, že stres je vnímán jako vztah mezi jednotlivcem a jeho prostředím, který je hodnocen jedincem jako zatěžující nebo přesahující jeho zdroje a ohrožující jeho pohodu (Folkman, 1984).

„*Stres je druhem psychofyzické reakce na vnější a vnitřní zátěž (stresory)*“ (Hennig, Keller, 1996, s. 15). Dále Hennig a Keller (1996) zmiňují, že pokud se jedinec dostane do stavu stresu, nadměrná produkce hormonů nadledvinek stimuluje mozek k okamžité reakci. Tento proces vyvolává uvolnění stresových hormonů, jako je adrenalin a noradrenalin, a následně aktivuje sympatický nervový systém. Tento stav se projevuje zvýšenou metabolickou aktivitou a sníženým prokrvením kůže a trávicího systému. Dochází k intenzivnější práci plic, zrychlení srdečního tepu, zvýšení krevního tlaku a uvolnění glukózy do krve pomocí jater.

Kanadský lékař, biolog, chemik a endokrinolog Hans Selye je považován za zakladatele stresové teorie. Během svých výzkumů zjistil, že různé podmínky vyvolávají různé stresory, které vedou ke stejným patologickým změnám v těle. Selye popsal tyto reakce, při kterých tělo reaguje na různé podněty stejně, jako stres, a později rozvinul svou teorii obecného adaptačního syndromu. V minulosti se v české odborné literatuře místo termínu "**stres**" používalo slovo "**zátěž**", a to až do sedmdesátých let minulého století (Vrcha, 2020).

### **1.1.2 Reakce na stres a jeho fáze**

Z pohledu fyziologie je stres charakterizován jako opakující se obecná reakce organismu na vlivy, které narušují jeho rovnováhu. Tyto vlivy mohou být fyzické, sociální nebo psychické.

Pokud se lidské tělo dostane do stresové situace, začínají se spouštět jeho **obrané reakce**. Rahe (1995 in Vágnerová, 2008) tyto procesy rozdělil do tří fází.

#### **1. Fáze aktivace obranných reakcí a uvědomění zátěže**

První reakce jsou automatické a nelze je ovlivnit názorem nebo rozhodnutím. Tyto reakce se dělí na psychické a fyziologické.

#### **2. Fáze hledání účelných strategií**

Tyto strategie by měly mít za cíl buď zvládnutí, nebo alespoň částečné zmírnění dopadů stresu. Klíčovým faktorem je míra, do jaké člověk věří, že může situaci ovlivnit, a jak nad ní udržuje kontrolu. Pokud se podaří zvládnout zátěž nebo dojde ke změně situace, psychické i fyzické funkce se vrátí k normálu. Pokud člověk dlouhodobě nedokáže zvládat zátěž, nastupuje třetí fáze.

### 3. Fáze rozvoje stresem podmíněných poruch

V této fázi jde již o selhání obranných mechanismů. Vzhledem k tomu, že hovoříme o dlouhodobějších a závažnějších problémech (a nejen o akutních obtížích), jsou typickými projevy této fáze například psychosomatické poruchy.

#### Psychické reakce

Mezi psychické reakce často řadíme vztek, úzkost, apatii, depresi, oslabení kognitivních funkcí a různé druhy agrese.

#### Fyziologické (somatické) reakce

Na fyziologické úrovni se mluví o reakci nazývané „**boj nebo útěk**“, která se spouští v případě konfrontace s tělesným ohrožením, vyžadujícím okamžité jednání. Tato reakce připravuje organismus na rychlé zvládnutí nouzové situace. Tělo potřebuje okamžitý přísun energie, což znamená uvolnění zásoby glukózy z jater, nezbytné pro svalovou činnost, a hormonů podporujících přeměnu tuků a bílkovin na cukr, které se uvolňují do krve. Současně se zvyšuje srdeční frekvence, krevní tlak, dechová frekvence a svalové napětí. Do krve jsou uvolňovány endorfiny, látky tlumící bolest, zatímco kostní dřeň produkuje více bílých krvinek, což pomáhá v boji proti infekcím, a slezina více červených krvinek, což zlepšuje distribuci kyslíku po těle. Funkce organismu, které nejsou v danou chvíli kritické, naopak zpomalují, například trávení a produkce slin a hlenu. Sucho v ústech často signalizuje začátek stresu. Krevní cévy se stahují, aby se v případě poranění snížilo krvácení (Vašina, Strnadová, 1998).

### 1.1.3 Stresory

Stresorem je označován faktor, který negativně ovlivňuje člověka a vyvolává u něj **stresovou reakci** (Křivohlavý, 1994). Podobně definuje stresor také Psychologické slovník, který k definici přidává nejvýznamnější stresory, a to konkrétně hlad, podvýživu, uvědomovanou bídu, hluk, konflikty a traumatické životní události (Hartl, Hartlová, 2000).

*„Stresor je jakýkoliv podnět, jenž vychyluje fyziologickou rovnováhu a působí-li déle, ovlivňuje i rovnováhu psychickou. Lze ho chápat jako celkový stav stresorů, které provokují stresovou odpověď, tedy aktivují obranné mechanismy, jejichž účelem*

*je zabránit poškození organismu, integrity či identity, nebo dokonce smrti“ (Švamberk Šauerová, 2018, s. 54).*

Stresory se dělí na **krátkodobé** a **dlouhodobé**. Mezi ty krátkodobé můžeme řadit běžné starosti a obavy, se kterými se běžně setkáváme každý den (např. nerozhodnost, obavy z podceňování okolím, potlačení hněvu, opakované selhání v exponovaných situacích apod.). Pro každého jednotlivce je jeho stresor individuální (Praško, 2003).

Dlouhodobé stresory lze rozdělit do čtyř skupin podle oblasti, kterou ovlivňují. Mezi ně patří stresory vztahové, stresory spojené s prací a výkonem, stresory související s životním stylem a stresory týkající se zdraví. Praško (2003) uvádí toto rozdělení:

- Vztahové stresory
- Pracovní a výkonové stresory
- Stresory související s životním stylem
- Stresory související se zdravím

#### **1.1.4 Důsledky působení stresu**

Stresové situace mají svůj vliv na člověka a zanechávají různé důsledky. Krátkodobě se mohou objevit nepříjemnosti jako třes rukou, obtíže se soustředěním nebo nedostatek chuti k jídlu, které však obvykle brzy odezní. Avšak problém nastává, pokud se tyto obtíže protahují na delší dobu. Během **aktuálního stresu** může člověk zažívat problémy jako narušení spánku, trávicí obtíže, průjemy, neustálou nervozitu a neklid. Tyto problémy mohou vést až k žaludečním vředům nebo zhoršení již existujících nemocí. Jedním z nejčastějších následků je posttraumatický stres, který se vyvíjí jako reakce na závažnou traumatickou událost. Jedinec může opakovaně prožívat tuto událost v myšlenkách nebo snech a následně se snaží vyhýbat situacím, které s ní souvisejí (Cungi, 2001).

Cungi (2001) zdůrazňuje, že dlouhotrvající stres může vést k vážnějším komplikacím. Pokud člověk reaguje na stresory příliš intenzivně a dlouhodobě, může to vést k **psychickým problémům**, jako jsou deprese a úzkost. Tyto psychické potíže mohou negativně ovlivnit jeho vztahy s ostatními, což vede k dalšímu stresu. Autor také varuje před fyzickými následky **dlouhodobého stresu**, mezi které patří migrény,

zažívací problémy, kožní potíže nebo alergie. Křivohlavý (1994) rovněž upozorňuje na riziko vzniku nemocí souvisejících se stresem, jako je hypertenze, urychlení vzniku kardiovaskulárních chorob, vředová onemocnění a možný vliv dlouhodobého stresu na vznik nádorových onemocnění.

### **1.1.5 Emocionální dimenze**

Jedná se o teorii, která vychází z psychosomatického pojetí zdraví. Tato teorie zvažuje, do jaké míry emocionální složka temperamentu člověka a jeho individuální vlastnosti jsou schopny ovlivnit naše chování a prožívání stresových situací. Autory této typologie jsou R. H. Roosenman a M. Friedman, kteří definovali v základním pojetí typ A a typ B. K tomu postupně přibyly také typ C, D a několik dalších (Švamberk Šauerová, 2018).

#### **Typ A**

Tento nejméně odolný typ vůči stresu je charakterizován velkou zodpovědností a často trpí esenciální hypertenzí, což je stav, kdy dochází k vysokému krevnímu tlaku bez zjevné příčiny. Lidé s tímto typem jsou náchylní ke kardiologickým obtížím. Často vykazují vysokou míru soutěživosti, agresivity až nepřátelství, ctižádosti, vnitřního napětí a neschopnosti odpočívat (tzv. workoholismus). Jsou emocionálně nestabilní a snaží se řešit problémy aktivně, přičemž často nemají únikové mechanismy jako útek do nemoci. Rosenman a Friedman tento typ osobnosti nazývají "osobnost s infarktogenním chováním", což naznačuje jejich predispozici k srdečním problémům. Lorenz dále zdůrazňuje, že tito lidé často soupeří sami se sebou a snaží se dostat svým vlastním standardům a ideálním představám o sobě (Kohoutek, 2007). Tento typ lidí by se měl v rámci prevence působení stresu učit sociální citlivosti (vnímání emocí druhých, uvědomování si chyb apod.), kompetentnosti, optimální komunikaci, širokému rejstříku sociálních technik (Švamberk Šauerová, 2018).

#### **Typ B**

Tento typ je odolnější vůči působení stresu a je v zásadě protikladem typu A. Jedná se o relaxovaný a nesoutěživý typ, který neprojevuje agresivní nebo nepřátelské reakce. Tento jedinec nepodléhá časovému tlaku a často dodržuje zdravý životní styl (Pugnerová, Kvintová, 2016).

## Typ C

Tento typ osobností je často spojován se zvýšeným vznikem onkologického onemocnění. Osobnosti typu C jsou spíše pesimisté, kteří mají sklony k vysvětlování a logickému interpretování jednotlivých událostí. Tito lidé se často domnívají, že nemají téměř žádný vliv na průběh svého života (syndrom bezmocnosti a beznaděje, tzv. HH syndrom). Touží být stále společensky na výši, akceptovaní a často se vyhýbají konfliktům. Hostilita a nepřátelství se obrací dovnitř, což může mít za následek depresivní nálady, trápení se, pláč nebo vnitřní konflikty. Tyto osoby se často snaží vyhnout konfrontacím. Místo toho upřednostňují spolupráci. Potlačují své pocity deprese a zlosti, což může vést k pocitu úzkosti a neustálému napětí. Jsou často přehnaně trpěliví, závislí a snaží se zavděčit ostatním (Švamberk Šauerová, 2018).

## Typ D

Kvintová (2016) také popisuje osobnostní typ nazývaný typ D (distressed), který je charakterizován tendencí k negativnímu prožívání, jako jsou obavy, iritabilita a skleslá nálada. Avšak kvůli obavám z odmítnutí nebo kvůli nízkému sebehodnocení tito jedinci tato negativní prožívání často nesdílí s ostatními. Často se izolují, což může snížit jejich schopnost získat přiměřenou sociální podporu. Tento typ osobnosti je blízký osobnosti typu A.

### 1.1.6 Strategie a stupně adaptace organismu na stres

Pokud chce organismus jedince zareagovat na stres a stresovou situaci, dochází k přizpůsobení těla a mysli, a to s cílem obnovit **rovnováhu**. Tyto reakce můžeme rozdělit na psychické a fyzické. Psychické reakce obsahují dvě strategie: **adaptaci** a **zvládnání stresu** (Švamberk Šauerová, 2018).

Hans Selye, maďarský lékař a biolog, již v minulém století popsal **obecný adaptační syndrom** (GAS – *General Adaptation Syndrome*). Tento syndrom je založen na zkoumání zvýšené funkce nadlevení ve stresových situacích. Tvrdil také, že dochází ke stejným fyziologickým reakcím bez ohledu na druh stresoru. (Křivohlavý, 2001) Selye svoji teorii založil na předpokladu zvýšené sekrece ACTH (adrenokortikotropního hormonu) – proto je považován za zakladatele tzv. kortikoidního pojetí stresu. V posledních letech se ale ukazuje, že se jedná spíše o jakousi komplexní odpověď několika hormonů hypofýzy společně s reakcí centrálního nervového systému (Urbanovská, 2010).

### **Tento syndrom má tři fáze (Křivohlavý, 2001):**

1. fáze – poplachová (alarmová) – jedinec se dostane do stresového šoku, pokouší se o zvládnutí stresu, organismus se připravuje na ztížené podmínky, mobilizují se obranné mechanismy

2. fáze – rezistence – organismus jedince se snaží optimálně se stresem vyrovnat, probíhá adaptace na stres, funguje ve ztížených podmínkách, pozorujeme různé úrovně adaptace

3. fáze – vyčerpání – organismus již není schopen zvládnout stres, selhávají adaptační schopnosti, po delší době nastává kolaps a zhroucení

### **1.1.7 Zvládání stresu**

Prvním a základním bodem pro úspěšné zvládnutí stresu je si uvědomit, že se právě ve stresu nacházím. Dále je pak potřebné zvolit správné **formy** a **metody**, které mi napomůžou stres překonat. Každý člověk volí jiné metody a formy, ale existují i obecná doporučení, která můžeme v případě potřeby vyzkoušet. Některé z nich uvádí také Křivohlavý (2010, s. 27):

- plánovat při hledání řešení problému
- uklidňovat rozrušené emoce
- utkat se s těžkou situací (útok, konfrontace...)
- distancování se od stresové situace
- hledání pozitivních stránek nastalé situace
- hledání sociální opory (pomoci u druhých lidí, rodiny, přátel apod.)
- přijetí osobní odpovědnosti za nastalou situaci
- snaha vyhnout se stresové situaci

Mareš (2013, s. 506) vysvětluje, že: „*Jedinec, který se má vyrovnat se zátěží, může použít řadu odlišných strategií. Původní teorie rozlišovala dva základní typy: zvládání zaměřené na řešení problému a zvládání zaměřené na regulování vlastních emocí. Empirické výzkumy ukázaly, že život je složitější – postupně byly identifikovány další a další strategie.*“

Možné strategie zvládání stresu se velmi obtížně sestavují do určité klasifikace, protože je důležité brát v úvahu **specifičnosti** stresující situace, individuální potřeby,



způsob, jakým jedinec vnímá stres, dostupné zdroje, subjektivní prožívání situace daným jedincem, použité strategie zvládnání a dlouhodobé důsledky tohoto zvládnání (Skinnerová in Mareš, 2013).

### 1.1.8 Copingové strategie

W. Janke a G. Erdmannová (2003) popisují copingové strategie jako **psychické mechanismy**, které se aktivují ve stresových situacích s cílem snížit jeho intenzitu nebo ho zastavit a dodávají, že se jedná o konkrétní **reakci** na stres, která má za cíl vrátit jedince zpět na původní psychosomatickou úroveň a případně zabránit větším odchylkám od tohoto výchozího stavu.

Stephenson a DeLongis (2020) deklarují, že copingové strategie jsou myšlenky a chování používané ke zvládnání vnitřních a vnějších požadavků stresové situace.

### Obranné mechanismy

Některými autory jsou pojmy obranné mechanismy a způsoby zvládnání zátěže vnímány jako synonymické pojmy (např. Snyder, Dinoff, 1999). Oproti tomu například Vašina a Strnadová (2009) tyto pojmy důsledně oddělují. Hlavní rozdíl dle autorů spočívá v tom, že obranné mechanismy operují v nevědomí, kdežto strategie zvládnání stresu se odehrávají na vědomé úrovni. Dle Frederiksona (2017) se jedná o lži, které předkládáme sami sobě ve snaze vyhnout se bolesti.

Freudová (2023) přichází s dělením obranných mechanismů:

- Vytěsnění – vědomí je zbaveno nepříjemných pocitů
- Bagatelizace – zlehčování významu něčeho, co je jedincem vnímáno jako nedosažitelné
- Racionalizace – vysvětlení nepříjemných věcí přijatelným způsobem
- Popření – jedinec odmítá vnímat nebo přijmout nějakou negativní skutečnost
- Sebeobviňování – jedinec se vinní z věci, kterou nemohl způsobit
- Sociální izolace – uzavření se do sebe a přerušování kontaktu s okolím

Palíšek (2007) oproti tomu klasifikuje copingové strategie z hlediska produktivity – **produktivní coping** a **non-produktivní coping**. Produktivní coping zahrnuje soustředění na pozitivní aspekty, navázání kontaktu s přáteli, hledání sociální podpory nebo logickou analýzu. Oproti tomu non-produktivní coping obnáší vyhýbání

se problémům, sebelítost, nedostatek zájmu o okolí a projevy hněvu směrem k ostatním.

V mnoha případech odborníci souhlasí s tím, že mezi faktory ovlivňující zvládání stresu patří i **osobnostní charakteristiky** jedince, věk, pohlaví a další faktory. Každý člověk má své specifické osobnostní rysy, které mohou mít zásadní vliv na to, jak úspěšně nebo neúspěšně zvládne jedinec danou stresovou situaci (Urbanovská, 2012).

## **Malcoping**

Opakem pro aktivní způsob účinného zvládání stresu, tedy copingu, je tzv. malcoping. Podle Urbanovské (2010) maladaptivní copingové strategie zahrnují vyhýbání se situaci, agresi, a perseveraci, tedy opakované zaměření na problém, sebeobviňování a podobně. Tyto strategie jsou obecně považovány za **nebezpečné**, poškozující a nevhodné.

Sutton (2020) dodává, že když jsme konfrontováni se stresovými situacemi, které v nás vyvolávají pocity úzkosti, paniky a extrémního stresu, uchýlíme se často k maladaptivnímu chování. Pro někoho se může jednat o relativně neškodné chování – občasné snění nebo prokrastinace – pro jiné jedince to může být sebepoškozování a užívání drog.

Neužitečné, tedy maladaptivní techniky zvládání stresu se odlišují ve frekvenci používání a stupně jejich negativního dopadu. Do těchto technik řadíme zneužívání návykových látek, útěk, vtíravé myšlenky, denní snění, prokrastinaci, sebepoškozování, záchvatovité přejídání, obviňování, sebeobviňování, senzibilizaci, úzkostné a vyhýbavé chování atp. (Sutton, 2020).

## **1.2 Učitel na 1. stupni základní školy**

V této kapitole se zaměříme na vymezení učitelské profese a samotného pojmu učitel, dále pak na typologii pedagogů a popíšeme jednotlivé kompetence, kterými by měl učitel disponovat. Zaměříme se ale také na náročnost pedagogické profese.

### 1.2.1 Pedagogická činnost

Pedagogická činnost, nebo také učitelská profese, je definována dle Pedagogického slovníku jako „*Sociální pracovní role spojená s výkonem souboru činností, jejichž smyslem je působit na chování, přesvědčení a citění žáků a předávat jim znalosti, dovednosti a návyky vytvořené kulturou předchozích generací*“ (Průcha, Walterová, Mareš, 2009, s. 328).

Učitelství můžeme nepochybně zařadit mezi velmi **staré** profese, vždyť lidstvo provází odnepaměti. V dávných dobách takové profese zastávali staří lidé, kněží, šamani atd. Podobně jako ostatní obory, tak i pedagogika prochází neustálým vývojem a přináší tak nové poznatky, díky kterým se můžeme neustále vzdělávat a zdokonalovat. Dle průzkumu CVVM z roku 2019, který se zabývá prestiží jednotlivých povolání, se umístil pedagog na základní škole na 5. pozici. I tento fakt dokazuje vysokou míru prestiže tohoto povolání. Vašutová však uvádí, že většina pedagogů má nízké profesní sebevědomí a sebehodnocení. Uvádí také, že pedagogové svoji profesi nepovažují za vysoce odbornou činnost v oblasti výchovy a vzdělávání.

### 1.2.2 Učitel

Pod pojmem učitel si většina lidí představí osobu, často ženu, která vyučuje ve škole. Toto povolání však zahrnuje mnohem širší pole působnosti. Například Pedagogický slovník z roku 2009 uvádí, že „*učitel je profesně kvalifikovaný pedagogický pracovník, podněcuje a řídí učení jiných osob. Je jedním z hlavních aktérů vzdělávacího procesu, spoluvytváří edukační prostředí, klima třídy, organizuje a koordinuje činnosti žáků, řídí a hodnotí proces učení a jeho výsledky*“ (Průcha, Walterová, Mareš 2009, s. 326).

V zákoně o pedagogických pracovnících č. 563/2004 Sb. (§ 2, čl. 2) pedagog vykonává přímou vyučovací, výchovnou, speciálně pedagogickou nebo pedagogicko-psychologickou činnost, jejímž prostřednictvím provádí výchovu a vzdělávání jiné osoby.

Spilková, Vašutová a kol. uvádějí, že pedagog musí ve svém povolání přijmout nové **role**, na které nemusí být dostatečně připraven. Například autonomie při tvorbě kurikula je jedna z výraznějších proměn pedagogické profese. Učitel se v dnešní době stává aktivním tvůrcem kurikula, a ne pouhým vykonavatelem již daných rozhodnutí.

Důležité je také zmínit fakt, že dle zákona č. 563/2004 Sb. § 3, čl. 1 může být pedagogickým pracovníkem ten, kdo splňuje následující předpoklady:

- a) je plně způsobilý k právním úkonům
- b) má odbornou kvalifikaci pro přímou pedagogickou činnost, kterou vykonává
- c) je bezúhonný
- d) je zdravotně způsobilý
- e) prokázal znalost českého jazyka, není-li dále stanoveno jinak.

### 1.2.3 Osobnost učitele

Jak je známo z teorie psychologie osobnosti, musíme při posuzování jedince a jeho předpokladů k úspěšnému zvládnutí profese dbát na nároky, které se s jeho výkonem a **osobnostními předpoklady** determinují (Dytrtová, Krhutová, 2009). Jak jsme již zmiňovali výše, pedagog se zásadně podílí na výchovně-vzdělávacím procesu žáka. Učitel tak svojí osobností ovlivňuje dění ve třídě a působí také na žáky. Úspěšnost nebo neúspěšnost učitele zajisté podmiňuje také jeho osobnost.

**Pedeutologie** je vědní disciplína, která se zabývá osobností pedagoga, jejím vývojem a změnami. Zkoumá kladné, ale i záporné vlastnosti učitele, dále pak jeho individuální možnosti, kvality a nároky, které jsou na učitele kladeny (Průcha, 2009). Kohoutek (2009) pedeutologii definuje jako vědu, která se zabývá osobností a vzděláváním učitele, zkoumá teorii jednotlivých pedagogických profesí a studuje roli učitele. Původně se však jednalo o souhrn pravidel a standardů pro práci učitele. Dodává také, že pokud chceme určit osobnost učitele, měli bychom se zaměřit na normativní přístup a analytický přístup. Cílem normativního přístupu je určit, jaký má být pedagog (jeho vlastnosti). Analytický přístup si klade za cíl zjistit, jaké mají učitelé reálné osobnostní vlastnosti (Kohoutek, 2009).

### 1.2.4 Pedagogické kompetence

Pojem kompetence je často chápán jako dovednost, způsobilost a schopnost. Kompetentní člověk je k dané věci oprávněný. V pedagogických kompetencích tak definujeme, aby byla pedagogická profese vykonávána důsledně, kvalitně a s dobrými

výsledky. Průcha uvádí definici profesní kompetence: „*Kompetence učitele je soubor profesních dovedností a dispozic, kterými by měl být vybaven učitel, aby mohl efektivně vykonávat své povolání. ... Jsou to nejen kompetence (znalosti a dovednosti) vztahující se k obsahové složce výkonu profese (znalost předmětu), ale dnes jsou zdůrazněny zvláště komunikativní, řídicí, diagnostické aj. kompetence*“ (Průcha in Vašutová, 2007, s. 28).

V odborné literatuře je možné se setkat i s termínem **způsobilost**. Jako dva totožné termíny shledává způsobilost a kompetence i Národní ústav pro vzdělávání (2021, online). Dle NÚV můžeme kompetence dělit do dvou skupin – kompetence odborné a obecné. Pro přesnější pochopení pojmů vymežíme pojem **kvalifikace**. Kvalifikace je dle Koláře (2012, s. 69) „*soubor vědomostí, dovedností, pohotovostí, rozvinutých schopností potřebných pro vykonávání určitého povolání, určité profese.*“ Naopak Průcha, Mareš a Walterová (2013) upozorňují na to, že tyto dva pojmy spolu úzce souvisí, ale není možné a přesné je navzájem zaměňovat.

Vašutová (2004) nabízí dělení kompetencí na sedm oblastí. Tyto oblasti se podílejí na spoluvytváření tzv. profesního standardu učitele. Jednotlivé oblasti jsou: předmětová/oborová kompetence, didaktická a psychodidaktická kompetence, pedagogická kompetence, didaktická a intervenční kompetence, sociální, psychosociální a komunikativní kompetence, manažerská a normativní kompetence, profesně a osobnostně kultivující kompetence.

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy (2021, online) zmiňuje, že výše zmíněný standard kvality je „*popis žádoucích kompetencí a činností učitele ve zvolených ukazatelích. Standard je základním kamenem pro systém profesního růstu, popisuje žádoucí stav, který je reálně dosažitelný za předpokladu, že bude vytvořena systémová podpora učitelů ve zvyšování kvality jejich práce.*“

## 1.3 Stres učitelů na 1. stupni

V předchozí kapitole jsme vymezili pojem učitel na 1. stupni ŽŠ a definovali jsme také jeho kompetence. Nyní bychom se zaměřili na stres v učitelské profesi a na možnosti jeho zvládnutí.

### 1.3.1 Učitelství stres

V dnešní době jsou lidé vystavováni poměrně velkému stresu, a to na každodenní bázi. S tímto názorem souhlasí také Křivohlavý, který ve své publikaci zmiňuje, že „*stres je jevem, který v současné době tak zdomácněl, že se stává hlavním příznakem současnosti*“ (Křivohlavý, 1998, s. 27).

Učitelství stres je stres, který vzniká v důsledky výkonu povolání učitele a s tím spojené míry profesní zátěže. Dělení profesní zátěže učitelů do pěti rovin nabízí Průcha, Janík a Rabušicová (2009, s. 405):

- percepční (permanentní kontrola žáků, práce s vysokými nároky na pozornost)
- kognitivní (nároky na myšlení, využívání odborných poznatků, rychlé řešení problémů)
- emocionální (kontrola emocí, udržování emoční atmosféry, osobní vztahy k žákům)
- sociální (vnucená úroveň sociálního tlaku, povinnost sociálního vedení, nároky na komunikaci)
- seberegulační (nutnost introspekce, sebehodnocení, sebevýchova, sebepojetí)

Dle průzkumů uvedených výše je zřejmé, že v České republice jsou pedagogické sbory na 1. stupni tvořeny zejména ženami. Pokud v kolektivu převládají muži, můžeme tam pozorovat větší soudržnost. Zatímco u kolektivu tvořeného ženami je spatřováno více závidění a spiknutí mezi sebou. Riziko pak můžeme sledovat v izolování jedince, ten si nemá s kým popovídat, nikdo se mu nesnaží porozumět, nemá se komu svěřit. Tato fakta pak mohou zvyšovat šanci na nemoc nebo na smrt (Míček, Zeman, 1997).

### 1.3.2 Stresové podněty

Jurčovičová (2015) klasifikuje stresové podněty do čtyř skupin: psychické, fyzikální, sociální a stresory ovlivňující kardiovaskulární, metabolickou a imunitní rovnováhu. Mezi **fyzikální stresory** patří například fyzická zátěž, únava nebo pocit hladu. **Psychické faktory** ovlivňují emoční stav jedince, často jsou reflektovány jeho předchozími negativními zkušenostmi. **Sociální stresory** mohou vznikát v důsledku oslabených mezilidských vztahů. **Psychosociální stresory** spojují aspekty sociálních a psychických faktorů do jedné skupiny. Stresory, které narušují metabolickou, kardiovaskulární a imunitní rovnováhu, zahrnují například hypoglykémii, přítomnost

zánětu či infekce v těle, nebo chirurgický zákrok v celkové anestezii. Tato klasifikace ukazuje, jak jednotlivé skupiny stresorů mohou vzájemně interagovat a kombinovat se.

Praško a Holubová (2017) zdůrazňují, že významným stresovým faktorem může být pro jedince **změna sociální role**. Osvojení si nové společenské role, spojené s rozsáhlým očekáváním (jako je například role učitele), může být náročné a negativně ovlivnit psychické zdraví. Tato situace je zvláště významná pro začínající učitele, kteří se snaží dostát novým profesním očekáváním.

Jako zajímavé shledáváme výsledky výzkumu prováděného s jednotlivými pedagogy, které ukazují na nedocení a relativně malé finanční ohodnocení učitelů, což má za následek sníženou chuť do práce a zvýšenou míru pracovního stresu (Smetáčková, Štěch a kol., 2020).

### 1.3.3 Zdroje učitelského stresu

Průcha, Walterová a Mareš (2009) uvádí, že k jedněm z největších zdrojů stresu při učitelském povolání můžeme řadit vyrušující **žáky** se špatnými postoji k práci, časový tlak, nedorozumění a konflikty s kolegy, pocit nedostatečnosti jejich povolání, nevhodné pracovní podmínky, a to i vyhlídky na zlepšení pracovního postavení.

Bártová (2011) shledává jako zdroje učitelského stresu i **rodiče**, se kterými bývá někdy nesnadná domluva. Dříve učitelé mohli rodiče žáků považovat za pomoc a podporu, v dnešní době je velká část z nich negativně naladěná, přenáší zodpovědnost na školu a je více kritická. Společnost tlačí pedagoga často k obraně jejich statusu, vyžaduje často nespelnitelné požadavky v rámci zajištění prevence (proti drogám, zdravotní výchovu). Tato témata by měla být spíše náplní mimoškolních aktivit. Konflikty s vedením školy mohou přinášet značné neshody s pedagogem. Většina učitelů totiž nevnímá tým pedagogů jako homogenní skupinu, která by vykazovala stejné cíle, vnímá je spíše jako protivníky, které je třeba porazit (Bártová, 2011).

Důležité je, dle našeho názoru, také upozornit na to, že učitelé vykonávají své povolání v hlučném prostředí, a to po dobu 5-6 hodin téměř bez odpočinku.

Smetáčková, Štech a kol. (2020) rozdělují stresory pedagogické profese na tři základní typy:

- Stresory týkající se vztahu s dětmi, rodiči a kolegy
- Stresory týkající se zvládnání výuky v žákovských heterogenních třídách
- Stresory týkající se postavení učitelské profese ve společnosti

Paulík (1998) definuje čtrnáct stresorů učitelské profese a řadí také hierarchicky jednotlivé stresory dle jejich vážnosti:

- Nízké společenské hodnocení – prestiž
- Neodpovídající plat
- Podřizování se administrativě, se kterou často nesouhlasí
- Nedostatek času pro odpočinek a relaxaci
- Učení ve třídách s velmi rozdílnou úrovní žáků,
- Nedostatečná spolupráce s rodiči
- Špatné postoje žáků k práci
- Nedostatek pomůcek a potřeb pro vyučování
- Špatné chování žáků
- Učení ve třídách s velkým počtem žáků
- Práce spojená se shonem a chvatem
- Mnoho žáků nenosí do školy potřebné pomůcky
- Potíže s motivováním žáků
- Nedostatek prostoru pro skupinovou práci.

Zmíněný výzkum je z roku 1998, ale stresory současných pedagogů neprošly větší změnou. I nyní můžeme hovořit o učitelské profesi jako o **podfinancovaném** povolání. Třídy jsou mnohdy tvořeny velkým počtem žáků, z nichž každý je na jiné úrovni a zcela jistě potřebuje každý individuální přístup. V současné době ve třídách často nacházíme žáky se specifickými vzdělávacími potřebami, žáky z Ukrajiny nebo jiných zemí, žáky nadané.

Každý jedinec také reaguje na velkou zátěž, které je během výchovně vzdělávacího procesu vystaven jinak. Někomu zmíněné stresory vyvolají pouze mírný stres, ale jinému člověku způsobí stres silný, který může hraničit s projevy syndromu vyhoření. V roce 2002 byla publikována studie od Státního zdravotního ústavu, která tvrdí, že 80 % vyučujících je vystaveno vysoké pracovní zátěži, 60 % pedagogů zažívá



nadměrný stres a u 25 % pedagogů je možno zaznamenat sníženou **odolnost** vůči stresu (Kebza, Šolcová, 2003).

Podnětnou připomínku vznáší, dle našeho názoru, Šmíčková-Čížková (2004, s. 89), která spatřuje v případě učitelské profese velký problém v tom, že se jedná o osamělé povolání a dodává, že „*se svými stresory učitel zápasí většinou sám s malou nebo žádnou příležitostí získání podpory od dospělých a má tak omezený prostor požádat o radu nebo prohovořit nesnáze s kolegy.*“ Autorka doporučuje pedagogům, kteří prožívají **zvýšený stres**, aby přijali realističtější pohled na svůj pracovní život a současně pečlivě zhodnotili svá očekávání. Klíčové je správně **odhadnout situaci**, což může zabránit zklamání z nerealizovaných představ. Dále radí, aby se pedagogové soustředili na identifikaci příčin svého stresu a pokusili se určit konkrétní podněty nebo situace, jež vyvolávají jejich úzkost. Tento přístup by měl pomoci lepšímu pochopení jejich emocí a usnadnit zvládnutí stresových situací. Šmíčková-Čížková také upozorňuje na důležitost odpoutání se v myšlenkách od představy, že nás někteří lidé úmyslně stresují a chtějí nám pouze přitížit. Pokud se budeme zaměřovat na problém, nikoliv na osoby, zvyšují se opět šance pro zvládnutí stresových situací.

### 1.3.4 Protistresové tipy

Žádný problém nemá univerzální řešení, které by platilo pro všechny lidi bez výjimky. Čáp a Mareš (2007) to přirovnávají k situaci, kdy na všechny zdravotní problémy neexistuje univerzální lék, tak ani pro zvládnutí stresu pravděpodobně nebude existovat jedna konkrétní strategie nebo tip.

Hennig a Keller (1996) však předkládají několik tipů, které mohou sloužit pedagogovi k odbourání většího množství stresu během jeho profesní kariéry:

1. Snižte příliš vysoké ideály
2. Nepocházejte syndromu pomocníka
3. Naučte se říkat NE
4. Stanovte si priority
5. Dobrý plán ušetří polovinu práce
6. Dělejte přestávky

7. Vyjadřujte otevřeně své pocity
8. Hledejte emocionální podporu
9. Hledejte věcnou podporu
10. Vyvarujte se negativního myšlení
11. Předcházejte výukovým problémům
12. V kritických okamžicích zachovejte rozvahu
13. Následná konstruktivní analýza
14. Doplnujte energii
15. Vyhledávejte věcné výzvy
16. Využijte nabídek pomoci
17. Žijte zdravě

Další tipy, které považujeme za přínosné, nabízí na svých webových stránkách nezisková organizace Nevypusť duši (2019). Upozorňují, že pedagog nemusí znát odpověď na všechny otázky a je dobré, když to otevřeně přizná. Dále podněcují učitele k tomu, aby všechno, co je trápí a tíží neřešili pouze sami. Doporučují se spojit s kolegy, oslovit školní psycholožku nebo zavolat na **Linku pro rodinu a školu** (telefonní číslo 116 000). Do dalších tipů zařazují také vyzkoušení některých technik mindfulness, vyzkoušení supervize, založení si deníku, odmítání práce navíc a vytisknutí si infografiy o syndromu vyhoření a následná práce s ní.

Velmi zajímavé a přínosné nacházíme tvrzení již zmíněné neziskové organizace Nevypusť duši (2019, online), která na svých webových stránkách píše: *„Nejnovější data z dalších výzkumů ukazují, že učitel, který se cítí být v pohodě a vnímá sám sebe jako kompetentního k výkonu učitelského povolání, může v pozitivním směru ovlivňovat klima třídy. V důsledku toho má svůj podíl také na duševním zdraví svých žáků, a i proto je důležité toto téma nepodceňovat.“* S tímto výrokem souhlasíme a věříme, že v dalších letech budou v co nejmenší možné míře podceňovat svoje psychické zdraví, ale i zdraví celé třídy.

### **1.3.5 Problémy učitelé profese**

Každé povolání má své klady a zápory. I pedagogické povolání může být určitými problémy ohroženo. Tyto problémy definujeme pomocí pěti skupin. A to konkrétně zátěžové situace, stárnutí učitelů, profesní deformace, feminizace učitelé profese a potíže s profesním sebevědomím.

#### **Zátěžové situace a rizikové faktory**

Učitelé profese je považována za jedno z povolání s vysokým rizikem stresu a syndromu vyhoření. Učitelé se denně setkávají se stresujícími situacemi, které musí zvládat. Jsou na ně kladeny vysoké nároky, často doprovázené časovým tlakem, což může negativně ovlivnit jejich zdraví. Každý jedinec se s těmito situacemi vyrovnává různě. Ti, kteří mají horší schopnost zvládat stres, mohou trpět podrážděností, sníženou koncentrací, motivací a zhoršeným fyzickým stavem, jako je únava, migrény nebo problémy se spánkem (Vašutová, 2004).

#### **Stárnutí učitelů**

Problém stárnutí učitelé sborů je zčásti způsoben tím, že mnoho absolventů pedagogických fakult hledá zaměstnání mimo školství. Hlavním důvodem je obvykle lepší platové ohodnocení v jiných oborech. Tito absolventi jsou často nahrazováni důchodci, kteří však často nejsou schopni plně zvládnout profesní nároky kvůli svému zdravotnímu stavu a vysokému věku (Kantorová, 2008).

#### **Profesní deformace**

Profesní deformace může postihnout učitele, kteří ve školství působí delší dobu. Projevuje se tím, že začnou v osobním životě uplatňovat chování, které používají při práci se žáky. Tato změna chování může být pozitivní (projevující se laskavostí, ochotou, obětavostí a komunikativností), ale také negativní, kdy se projevuje potřebou kontroly, opravováním ostatních, káráním, napomínáním a poučováním (Kantorová, 2008).

#### **Feminizace učitelé profese**

Český statistický úřad (2021) uvádí, že ve školním roce 2020/2021 tvořily ženy 84 % všech plných pracovních úvazků. Zároveň je dle dat ČSÚ patrné, že podíl mužů

(pedagogů) nepatrně vzrostl (školní rok 2015/16 – 5,2 % a školní rok 2020/2021 6 %, což v absolutním vyjádření čítá 1783 mužů v plném pracovním poměru).

## Profesní sebevědomí

Sebehodnocení učitelů bývá obvykle nízké, což vede k nedostatku profesního sebevědomí. Mnozí učitelé považují svou práci za poslání spíše než za odbornou činnost. Často se také srovnávají s jinými lidmi, kteří mají znalosti ve stejných oblastech (často jde o odborníky mimo pedagogiku). Když zjistí, že tito lidé mají lepší znalosti než oni sami, jejich sebevědomí ještě více klesá (Vašutová, 2004).

### 1.3.6 Syndrom vyhoření vs. burnout efekt

V souvislosti se stresem se často používá termín burnout efekt, nebo také syndrom vyhoření, avšak tyto pojmy dle Křivohlavého nelze ztotožňovat. Chronický stres obecně může být příčinou syndromu vyhoření, který vzniká dlouhodobou nerovnováhou mezi pracovní zátěží a fázemi klidu a odpočinku. Nicméně ne každý stres vede k syndromu vyhoření. Tento stav se projevuje především u jedinců, kteří mají vysoké **ambice** a očekávání a své práci se věnují s nadšením. I když se všichni učitelé ve své práci setkávají se stresem, většina z nich ovládá **strategie**, jak s ním zacházet a zvládat. Také proto u nich k syndromu vyhoření zpravidla nedochází (Křivohlavý in Stock, 2010).

Mareš (2013) upozorňuje na fakt, že opakující se zážitky distresu mohou být příčinou vzniku „*problémů spojených s obtížemi při vedení života*“, jak zní diagnóza dle MKN-10 Mezinárodní klasifikace nemocí.

Oproti tomu jiní autoři tyto pojmy považují za synonyma. Podle Musila (2010, s. 34) jde o: „*ztrátu zájmu, radosti, potěšení, ztrátu prožitku štěstí, ztrátu ideálů, úbytek energie, vytrácení smyslu života, sebepodceňování až negativní oceňování sebe, ztrátu zájmu o povolání, negativní postoje k povolání, profesní selhání.*“

V odborné literatuře je syndrom vyhoření často dáván do souvislosti s **pomáhajícími profesemi**. Do této kategorie se tedy řadí i pedagogové. Smetáčková (2019) shrnuje výsledky výzkumu, který byl realizován Pedagogickou fakultou a 1. lékařskou fakultou Univerzity Karlovy v Praze. Tohoto dotazníku se zúčastnilo 2394 učitelů základních škol. Z celkového počtu respondentů bylo 41 % učitelů ze

základní školy (36 % z 2. stupně a 23 % vyučovalo na obou stupních základních škol). Ve výsledcích je popsáno, že u 16 % pedagogů nebyly přítomné projevy syndromu vyhoření – mírné projevy vykazovalo 65 % respondentů a v 19 % případech se objevily střední až závažné projevy tohoto syndromu. Dále také 60 % účastníků tohoto šetření uvedlo, že se cítí v dlouhodobém stresu. Za velmi zajímavé také považujeme výsledek tohoto dotazníku, který odhalil, že učitelé, kteří používali pasivní copingové strategie, vykazovali mírné až závažné projevy syndromu vyhoření.

## 2 VÝZKUMNÁ ČÁST

### 2.1 Cíle výzkumu a výzkumné otázky

Hlavním **cílem** výzkumu je analyzovat stresory, které působí na učitele na 1. stupni ZŠ.

Pro výzkum byly vymezeny tyto výzkumné otázky:

**Výzkumná otázka č. 1:** Jaké stresory učitelé uvádí ve spojitosti se svou profesí?

**Výzkumná otázka č. 2:** Jaké strategie zvládnání pracovního stresu učitelé využívají?

**Výzkumná otázka č. 3:** Jak učitelé vnímají míru stresu spojeného se svojí profesí?

### 2.2 Metodický rámec výzkumu

Při volbě výzkumné strategie můžeme vybírat mezi dvěma základními přístupy ke studiu společnosti: kvalitativním a kvantitativním. My jsme se rozhodli pro **kvalitativní** výzkum, který je naturalistický a zahrnuje různé metody. Použitím těchto metod se výzkumník snaží pochopit zkoumaný problém. Kvalita získaných dat je přímo úměrná důvěře a otevřenosti respondentů vůči výzkumníkovi (Švaříček, Šed'ová, 2007).

*„Kvalitativní přístup zahrnuje řadu různých metod, které se snaží pochopit zkoumaný sociální problém“* (Reichel, 2009, s. 40). Reichel (2009) dále uvádí, že kvalitativní metody nejsou jedinečné jen tím, že nepracují s měřitelnými charakteristikami, ale také se pokouší zkoumat fenomén v jeho autentickém prostředí, čímž vytvářejí jeho komplexní obraz. Údaje získáváme dlouhodobým a hlubokým kontaktem s daným prostředím.

„Kvalitativní výzkum je nenumerické zkoumání a interpretace sociální reality“ (Disman, 1993, s. 285). Petrusek dodává, že „předmětem kvalitativní metodologie je studium běžného, každodenního života lidí v jejich přirozených podmínkách“ (Petrusek, 1993, s. 129).

### 2.2.1 Metoda sběru dat

V rámci této diplomové práce jsme použili metodu sběru dat pomocí **polostrukurovaných rozhovorů**. Miovský (2006) považuje rozhovor za jednu z nejnáročnějších, ale také nejefektivnějších metod pro získávání kvalitativních dat. Podle míry strukturovanosti se rozhovory dělí na nestrukurované, polostrukurované a strukturované.

Polostrukurovaný rozhovor se zakládá na předem připraveném seznamu otázek a témat (Švaříček, Šed'ová, 2007). Tento typ rozhovoru je často používán, protože dokáže pružně reagovat na nevýhody nestrukurovaných i plně strukturovaných rozhovorů. Pro maximální efektivitu rozhovoru je vhodné, aby výzkumník upravoval pořadí otázek podle potřeby a přirozeně komunikoval s respondentem v relevantních částech rozhovoru. Velkou výhodou je možnost kladení doplňujících otázek, což zvyšuje přesnost a výnosnost získaných dat.

Nevýhody polostrukurovaných rozhovorů mohou zahrnovat získávání informací, které nejsou relevantní k cílům výzkumu a stanoveným výzkumným otázkám. Tento problém lze řešit různou mírou strukturování jednotlivých částí rozhovoru (Miovský, 2006). Po zvážení a konzultaci s vedoucí práce si autorka **zvolila** polostrukurovaný rozhovor jako nejvhodnější metodu pro svůj výzkum.

### 2.2.2 Záznam a přepis dat

Švaříček a Šed'ová (2007) zdůrazňují, že před zahájením rozhovoru by měl výzkumník získat **informovaný souhlas** respondenta s nahráváním a zaručit jeho anonymitu. Proto autorka na začátku rozhovoru informovala všechny respondenty o nahrávání a přepisu rozhovorů, jejich uchovávání, anonymitě a místě zveřejnění výsledků. Rozhovory byly prováděny přes aplikaci MS Teams s využitím funkcí nahrávání a přepisu.

### 2.2.3 Výzkumný vzorek

Výzkumný vzorek byl vybírán metodou **tzv. záměrného výběru**. Jednalo se o pedagogy v okrese Žďár nad Sázavou, tedy v místě bydliště autorky. Při výběru vzorku hrála roli pedagogická praxe respondentů, která byla pro potřeby našeho výzkumu stanovena na minimální dobu 5 let, nejednalo se tedy o začínající učitele. Jak uvádí Pedagogický slovník: „*Časové rozmezí začátečnictví nelze přesně vymezit, neboť závisí na typu školy, aprobaci, výši úvazku, individuálních zkušenostech učitele; obvykle se stanovuje na období prvních 5 let profesní praxe*“ (Průcha, Walterová, Mareš, 2003, str. 306). Věk ani pohlaví respondentů při výběru nehráli roli, i přes to byly všechny respondentky ženy. Celkem se podařilo autorce oslovit 11 respondentů, ale pouze 10 z nich souhlasilo s uskutečněním rozhovoru.

### 2.2.4 Metoda analýzy dat

Autorka využila pro analýzu dat kvalitativní **obsahovou analýzu**. Strauss (1987) uvádí, že každý výzkumník, který se chce zdokonalit v kvalitativní analýze, musí se naučit dobře kódovat. Dokonalost získaných dat z velké části závisí na dobře provedeném kódování. „*Kvalitativní obsahová analýza je subjektivní interpretace obsahu textových dat prostřednictvím systematického třídícího procesu kódování a identifikování témat nebo vzorů*“ (Hsieh, Shannon, 2005). Sociologická Encyklopedie (2018) uvádí, že obsahová analýza musí vycházet z předem vymezeného cíle. Pomocí komparace podobných dokumentů s odlišnými zdroji informací je možno dosáhnout verifikace a validizace výsledků.

V rámci interpretace dat autorka použila otevřené kódování a také axiální kódování. Jedná se o proces „rozebrání, prozkoumávání, porovnávání, konceptualizace a kategorizace údajů. (...) Otevřené kódování je část analýzy, která se zabývá označováním a kategorizací pojmů pomocí pečlivého studia údajů“ (Strauss, Corbinová, 1999, s. 42-43).

Po uskutečnění otevřeného kódování autorka přistoupila ke kódování axiálnímu. Miovský (2006) uvádí, že u otevřeného kódování se snažíme rozlišit pojmy a vytvořit základní kategorie, při axiálním kódování se tyto pojmy snažíme skládat dohromady, a to za pomoci nalezení hlubších vazeb mezi kategoriemi. Hendl (2016)



dodává, že je potřeba, aby se výzkumník pokusil slučovat jednotlivé kategorie do obecnějších skupin.

### **2.2.5 Etické otázky výzkumu**

Před začátkem rozhovorů byli respondenti informováni autorkou o průběhu interview. Svým pokračováním v rozhovoru vyjádřili informovaný souhlas. Požadavek na informovaný souhlas byl sdělen autorkou jak e-mailem při dojednávání termínu, tak i ústně před začátkem rozhovoru. Respondenti byli informováni o možnosti kdykoli ukončit svou účast, stejně jako o jejich naprosté anonymitě. Autorka je také obeznámila s tématem výzkumu a jeho konkrétním cílem, přičemž žádné informace nebyly zamlčeny. Na konci rozhovoru autorka poděkovala respondentům za jejich čas a ochotu, a rozhovor byl zakončen krátkou, neformální konverzací.

## **2.3 Analýza dat**

K získání výzkumných dat byla použita sada otázek, kterou autorka konzultovala s vedoucí práce. Otázky do polostrukturovaného rozhovoru byly propojené s výzkumnými otázkami a významově na ně nasedaly. Sada otázek byla pro všechny respondenty stejná. Doplnující otázky se lišily v každém rozhovoru, vyplývaly z vyvstalých témat, zkušeností a situací. Všechna pořízená data byla autorkou několikrát pročitána, upravována, aby splňovala předem stanovená kritéria vzhledem k GDPR. Ke kódování takto získaných dat jsme využili program Atlas.ti. Pomocí této aplikace autorka vytvářela kódy, ze kterých následně vyplynuly jednotlivé kategorie: kontakt učitele s rodiči, náročnost pedagogické profese, využívané copingové strategie, vztahy na pracovišti. Samotné odpovědi respondentů byly rozděleny do skupin. Analýza těchto skupin vedla k zodpovězení výzkumných otázek.

Níže popisujeme samotnou analýzu dat a jejich rozdělení do příslušných kategorií, doplňujeme text také o výpovědi jednotlivých respondentů. U výpovědi je uvedena zkratka respondenta, která je zároveň uvedena v přepisu jednotlivých rozhovorů.

**Kategorie č. 1:** Kontakt učitele s rodiči

**Kategorie č. 2:** Náročnost pedagogické profese

**Kategorie č. 3:** Využívané copingové strategie

**Kategorie č. 4:** Vztahy na pracovišti

### 2.3.1 Kategorie č. 1: Kontakt učitele s rodiči

Za jeden z největších stresorů považují respondenti tohoto výzkumu komunikaci s rodiči. Shoduje se na tom většina z dotázaných. Příčin shledávají hned několik. Za jeden z velkých zdrojů těchto stresorů považují současnou situaci v rodinách. *„Největší stresor teda v současné době bych viděla obecně tu špatnou rodinnou situaci“* (R5). Konkrétně tento respondent danou situaci přisuzuje způsobu výchovy, který používá část rodičů. Respondent konkrétně zmiňuje „nevýchovu“ a „volnější výchovu“. Jako jeden z důsledků těchto situací respondent shledává problém v přijímání autority. *„(...) děti potřebují autoritu jakoukoliv, ať už stran rodičů, učitelů a jsou ty rodiče sami proti sobě, když to takhle doma shazují“* (R5). Jiný respondent považuje situaci za obdobnou. *„(...) dřív ten rodič stál za učitelem a bylo to tak, jak řekl učitel. Dneska spíš rodiče často zpochybňují učitele a kontrolují ho, což ti žáci velmi rychle vycítí. Tyto situace pak dokážou s autoritou učitele velmi zamávat“* (R10). Další z respondentů dodává, že *„rodiče už mají jinou výchovu, dávají těm dětem volnou ruku, protože už je nechtějí ani vychovávat, jsou hodně benevolentní“* (R8).

Respondenti se dále shodují na tom, že právě nepříznivá rodinná situace může být spjatá s domácí přípravou žáka. Právě na ni se pedagogové spolehnout v plné míře nemůžou, proto musí více práce udělat s žákem ve škole, a to je pro některé respondenty další ze zdrojů stresu. *„(...) vnímám velkou odpovědnost za děti, které jsou z nepodnětných rodin, kde nemůžeme spoléhat na domácí přípravu žáků“* (R6).

Dalším velkým tématem, které se dotýká duševního rozpoložení pedagogických pracovníků je téma ocenění. Respondenti se zmiňují jednak o ocenění jejich blízkým okolím, tak ale také ocenění případně kritikou veřejnosti. *„(...) zapomíná se na to, že vlastně by si to zasloužovalo aspoň dobré slovo, poděkování nebo něco takového“* (R4). Nejčastěji se respondenti shodovali na tom, že jim okolí často naznačuje výhody ve volnu v průběhu letních prázdnin, a právě tuto skutečnost shledávají jako hodně nepříjemnou, někdy až stresující. *„Já bych si strašlivě přála, abych nikdy nemusela slyšet větu nebo souvětí, že my se máme, protože v 11 hodin“*

*máme padla a ještě máme 8 týdnů dovolené“ (R3). Další z respondentů ale v rámci ochrany svého psychického zdraví jde do přímé konfrontace s těmito lidmi a zmiňuje se o vhodnosti a účinnosti této strategie. „Samozřejmě tady v té naší komunitě ve vesnici slyším, že učitelé zase mají prázdniny, je vy se máte. A když v tu ránu jim řeknu: „Hele, pojd' já tě беру do školy na týden, na dva. Pojd' si to zkusit.“ Ti lidi se najednou jako zarazí“ (R1).*

S kritikou, se kterou se často respondenti také setkali, se pojí obsah učiva, který mají pedagogové předat žákům během edukačního procesu. Dva z respondentů se explicitně vyjádřili, že z jejich blízkého okolí zazněla narážka na elementárnost tohoto obsahu vyučování. Právě tyto zdánlivě malé narážky u respondentů způsobovaly nepříjemné pocity nedoceněné snahy. „(...) v okolí jsem se setkala s narážkami, jakože na co se chci připravovat, když budu učit prvňáky, že dvě a dvě auta budou vždycky 4. Takže takové zlehčování té práce na 1. stupni“ (R10).

Další z respondentů přidává podobné zážitky. „Ta druhá skupina mi často říká, že je to vlastně super, protože máš skoro pořád prázdniny a učíš děti, kolik je 1+1“ (R8). A právě nedocenění práce zmínil i další z respondentů. „(...) si myslím, že ve společnosti stále převládá takový ten pohled nedoceněnosti toho pedagoga, který opravdu dělá rád a dělá pro to max, i nadstandard, protože většinou ten nadstandard, který ten pedagog dělá pro ty děti, je potom chápán jako běžný standard“ (R4).

V rámci ocenění okolí si respondenti vyzdvihují, když okolí, i třeba rodiče, ocení jejich vynaložené úsilí. Pochválí je pro ně často hnacím motorem. „Taky jsem oceňovala to, když mi dávali zpětnou vazbu, když mi řekli, co se mi podařilo, pochválili mě, nebo vyzdvihli posun toho dítěte, to byl pro mě vždycky ten nejlepší dárek. (...) rodiče, kteří jednak dokáží učitele hodně podpořit, věřit mu, chválit ho, to všechno ho žene dopředu“ (R10). Upozorňují také na to, že pokud tuto práci dělá pedagog podle svého uvážení poctivě a svědomitě, nemusí se ho tak často dotknout kritika okolí. „Člověku dělá radost, když je sám se sebou spokojený, jak to dělá. Takže to, co si myslí okolí, tak jako ve smyslu špatným, to se mě nějak nedotýká. (...) já mám ze sebe dobrý pocit. Myslím si, že to dělám poctivě“ (R2).

S oceněním pedagoga souvisí i finanční stránka tohoto zaměstnání. V této oblasti se respondenti rozdělili na dva pomyslné tábory. Jedna část zastává názor, že finanční ocenění učitelů je dostatečné a je třeba s takovým platem počítat dopředu.

Uvádí také názor, že volba zaměstnání je dobrovolná a plat je tabulkový, tudíž dopředu známý. Ovšem druhá skupina se k tomuto problému vyjadřuje značně kriticky. Zastánci tohoto tábora hovoří o nedocení profesí. *„A jak se tam ty platy pohybují, tak mi přijde ta učitelská profese i z tohoto pohledu těžce nedocenená“* (R3). Zajímavé srovnání nabídl také jeden respondent, který tvrdí, že jeho plat na malé vesnici v Kraji Vysočina se mu zdá jako dostačující, ale nedokáže si představit život s takovým platem ve velkém městě. *„(...) protože učitel na Vysočině má podle mě peněz dost, alespoň v porovnání třeba s ostatními spoluobčany tady u nás ve vesnici. Ale třeba z mého platu bych asi ve velkém městě moc dlouho nepřežila“* (R9).

Velmi často zmiňovaným stresorem většiny respondentů, který byl označován za nejsilnější stresor, byla komunikace s rodiči. Respondenti zmiňovali komunikaci zejména ve spojitosti s třídními schůzkami. *„No ve stresu a pod tlakem jsem se cítila často, a to souviselo s komunikací s rodiči a často to bylo ohledně třeba rodičovských schůzek“* (R10). Právě tuho dobu označovali za stresující. Během schůzek je na ně kladen tlak z hlediska pružnosti v reagování a přímé konfrontace rodiči ohledně témat a situací, na které se respondenti neměli šanci připravit důkladně předem. *„(...) kdy ty jsi nebyla připravená na to, že přijde tady ta situace, kdy na tebe ti rodiče nastoupí s tímhle? Jo, to byl takový jeden stres“* (R8). Respondent dále zmiňuje, že najít způsoby, jak rodičům sdělit nepříjemné informace, které se týkají žáka, je náročné. Je obtížné najít správnou formulaci vět, aby informace nevyzněly nemístně nebo nepříjemně.

Jeden z dalších respondentů upozorňuje na potřebu naladění se s rodiči na podobné vnímání situace. *„Pro mě subjektivně je tím největším stresorem schopnost domluvit se s dětmi i s rodiči jejich, a hlavně s jejich rodiči tak, abychom se naladili na podobné vnímání průběhu toho vzdělávání“* (R3). Jiný z dotázaných se vyjadřuje o vztahu s rodiči obdobně. Upozorňuje také na nutnost obdobného naladění mezi učitelem a rodiči. *„Pro mě nejhorší je vždycky potom ta komunikace s rodičem, když mu musím vysvětlit tu pozici moji a pozici toho žáka a vlastně přijít na to, jak s kterým rodičem jednat, abychom prostě se naladili jakoby stejně s tím rodičem a došli k nějakému pozitivnímu výsledku při řešení různých situací z té školy, tak to pro mě je nejnáročnější“* (R1).

Respondent R9 popisuje situaci, která ho v nedávné době stresovala. Souvisela také s komunikací s rodiči. Respondent zmiňuje, že si jedna z maminek žáka

domluvila schůzku, ale bez zprávy s dostatečným předstihem dorazila s dalšími dvěma maminkami. Přítomné maminky využily dle slov respondenta síly skupiny a nepříjemně konfrontovaly respondenta. Náročné je dle slov R9 nejen tlak rodičů, ale i potřeba reagovat ihned a co nejvíce věcně a s rozmyslem. Právě využívání přesilové síly a síly skupiny ze strany rodičů je dle respondenta velice stresující.

V rámci komunikace s rodiči respondenti upozorňují na určitý posun v respektování pozice učitele. „(...) *úplně nemáme ten stavovský kredit učitele*“ (R5). Zmiňovali porovnání s počátky své kariéry. Domnívají se, že učitelé už nemají často dostatečný respekt u rodičů, a právě disrespekt projevovaný rodiči v domácím prostředí, může ztěžovat práci pedagogů. „(...) když jsem byla mladá, tak třeba ti rodiče si to mysleli, ale nikdy mi nic neřekli, nějakým způsobem skousli to, co ve škole prostě od paní učitelky slyšeli. Ale teď to ti rodiče neskousnou, a naopak hned reagují a tu učitelkou prostě nějakým způsobem konfrontují s tím jejich názorem a s jejich přesvědčením“ (R1).

### **2.3.2 Kategorie č. 2: Náročnost pedagogické profese**

Jednotlivých respondentů jsme se v rámci rozhovorů ptali, jestli si nosí práci domů i v myšlenkách, a popřípadě na co doma nejčastěji myslí. Dotazovaní respondenti se shodli na tom, že ačkoliv by si práci domů nosit nechtěli, i tak doma nad prací přemýšlí. Shodovali se, že nejčastěji přemýšlí nad náročnými situacemi, které ve škole v souvislosti s žáky proběhly, ale zmiňovali také domácí přípravu na další den. Jeden z respondentů uvedl, že si domů nosí nejen myšlenky na práci a pracovní situace, ale také sešity na opravování. „*Ano, nejen myšlenky, ale i plné tašky, (...) dám si ten oddech, nechám ty věci dovařit v hlavě a vracím se k tomu vlastně v podvečerních nebo večerních hodinách. A myslím de facto na vše, co se ten den stalo, takže reflektuji a z té reflexe vychází příprava na další den i delší časové období*“ (R3).

Další respondent naopak upozorňuje na to, že se naučil většinu práce zvládnout ve škole a po příchodu domů udělat večer pouze nejnnutnější věci. Naopak jiný respondent využíval pro přípravy budovu školy, kde trávil čas nad rámec své pracovní doby. A právě časová náročnost je jeden ze stresorů, na kterém se shodovala většina respondentů. Dva respondenti se shodují na tom, že vymezená pracovní doba na přípravu učitele pro další den není dostatečná a je téměř nereálné všechny věci zvládnout po tuto dobu. Uvádějí také, že musí pracovat nad rámec tohoto času. „(...)“

*když to člověk dělá poctivě, tak že to je vlastně svým způsobem stresující, protože mi přijde, že na to 8 hodin denně nestačí“ (R2). V souvislosti s časovým presem respondent také zmiňuje obsah učiva, který by měli žákům předat, ale je podle jejich slov příliš obsáhlý na vymezenou časovou dotaci. „(...) učivo by se dalo dělat hrozně pěkně, kdyby na to bylo třeba více času, že takhle vlastně mám pocit, že se to pořád jako hrne a ač to není dostatečně procvičené, tak musíme postoupit dál“ (R2). Další z respondentů má podobný názor ohledně časového presu, a to zejména v období konce školního roku. Souhlasí také s malou časovou dotací pro opakování učiva. „Takže s tím se pojí taková asi vnitřní nepohoda bych řekla, není to ani stres, ale aby všechno bylo tak, jak má být, abychom prostě dobrali všechno, co máme dobrat, aby ty děti opravdu uzavřely ten ročník z mého pohledu jako připravené, nebo aby bylo uděláno to, co by mělo být“ (R5).*

Další stresor, který byl respondenty uváděn je odpovědnost. Jednak odpovědnost za učivo, které musí žákům předat, ale také za samotné žáky, například během hodin tělocviku nebo školních výletů. Jeden z respondentů uvádí konkrétní případy, které jeho osobně stresují. „Ale tohle to je stres určitě, protože je to velká zodpovědnost za zdraví těch dětí. Velmi rychle se totiž může stát, že někde zakopnou a spousta dalších tragédií, že někde se utopí nebo ve spánku spadnou z postele“ (R5).

Další z respondentů souhlasí s velkou dávkou stresu při školních výletech, ale upozorňuje na důležitost těchto akcí a vznikající zážitky, které na misce vah převáží právě zmíněný stres. „Když jedeme na výlet, tak mám velký strach, aby se nikomu nic nestalo, ale zároveň se mi zdá ježdění na exkurze a na výlety jako velmi důležitá součást výuky, takže to je pro mě dostatečná kompenzace k tomu vznikajícímu stresu“ (R6). Naopak jeden respondent uvedl, že v počátku své pedagogické kariéry na výlety jezdil bez většího stresu. Uvádí, že v tom věku nejspíše ještě nedokázal domyslet všechny potencionálně nebezpečné situace, které by mohly nastat. Nyní už to vnímá lehce odlišně.

Další skupinou, kterou respondenti označovali jako stresovou, je oblast samotné třídy a žáků v ní. Zmiňovali situace, které jsou podle nich za hranicí jejich kompetencí a stresující na nich shledávají právě zmíněný přesah kompetencí. „A taky se vždycky cítím pod tlakem, když za mnou přijdou děti a chtějí po mně, abych něco vyřešila a je pro mě těžké rozhodnout, do jaké míry je to moje kompetence a do jaké míry už zasahuje do kompetence kolegyně“ (R6).

V rámci samotného prostředí třídy se jeden z respondentů zmiňoval o nevyhovujícím zázemí třídy, které brání v kvalitním provedení výuky, a právě tato skutečnost na respondenta působí stresově. „*No pak třeba co mě hodně stresuje, tak třeba u mě ve třídě nejde moc internet. Toto je taková krajní třída*“ (R2).

Dva respondenti také zmiňovali jako stresor spojování tříd v rámci malotřídních škol. „*(...) tam jde o smíchaný počet tříd, kdy třeba je 1., 2., a 5. třída dohromady, ty tři ročníky už může být jako stres na učitele, protože tam je právě ten čas, kdy to člověk chce stihnout, věnovat se všem, plus individuální přístup*“ (R4). Jako možnost pro zlepšení situace nabízí respondent možnost tandemové výuky, se kterou má dobré osobní zkušenosti. Respondent R7, který vyučuje na klasické základní škole, která nemá spojené jednotlivé ročníky, ale také poukazuje na náročnost ve spojitosti s velkým množstvím žáků v jedné třídě. Pokazuje také na administrativní náročnost, která se s takovým počtem žáků v jedné třídě pojí.

Respondenti také upozorňovali na občasné přehlcení informacemi a zvětšující se byrokracii. Pedagogové musí ještě ke své přímé pracovní době zapisovat informace do třídní knihy, vyplňovat vysvědčení, vypracovávat individuální vzdělávací plány, zpracovávat materiály pro školská poradenská zařízení a v neposlední řadě také komunikovat s rodiči žáků prostřednictvím emailu nebo SMS zpráv. Právě tuto komunikaci považuje jeden z respondentů jako velmi náročnou. „*(...) je pro mě náročné jakoby zdvojování předávání informací, například v 1. třídě, kdy děti ještě neumějí psát, znamená to, že já informace nemůžu předat jenom jim, ale musím je předat rodičům*“ (R3). Další respondent v tomto ohledu upozornil na to, že v rámci svého psychického zdraví se učí odkládat řešení určitých situací a povinností na klidnější dobu a nemít potřebu vše zvládnout v co nejmenším časovém úseku.

### **2.3.3 Kategorie č. 3 Využívané copingové strategie**

Způsob relaxace, který respondenti využívají je zejména fyzická aktivita. Zdůrazňují, že právě fyzická aktivita je dokáže osvobodit od stresu nebo ho alespoň zmírnit. „*Mám takovou strategii pohybu. Já vím, že když už toho je hodně, tak potřebuji buď jít chodit, dřív jsem chodívala běhat a teď teda aspoň chodím. Potřebuji prostě fyzickou aktivitu*“ (R6). Fyzická aktivita nemusí probíhat pouze po ukončení pracovní doby. Některým z respondentů pomáhá fyzická činnost i během dne.

„Překonat několik pater, fyzický pohyb, vyběhnu nějaká patra, seběhnu nějaká patra, i když tam vůbec nepotřebuji být“ (R3). Dalším respondentům zase pomáhá pasivní odpočinek, zmiňují čtení knížek, sledování filmů nebo návštěva sauny. Jeden z respondentů upozorňuje na důležitost odpočinku i mimo domov, zdůrazňuje, že se tak daleko snáz odpoutá od myšlenek spojujících se s prací. „Pokud je to možné, tak odjet někam na víkend nebo si vzít dovolenou a prostě jenom dělat věci jinačí věci, ne pořád se v tom problému dál babrat“ (R6). Další z respondentů uvádí své záliby, které napomáhají jeho vnitřnímu klidu. „Je pravda, že se snažím od toho utéct buď nějakým tím svým koníčkem, který mám, třeba jako chození ven a nějaké to prozpěvování“ (R1). Podle jednoho z respondentů je cenné, když i po příjezdu domů rodina respektuje chvílku klidu a odpočinku pro respondenta. „(...) po nějakém náročném dnu v práci, tak potřebuji mít malou chvílku fakt jen pro sebe, aby na mě nemluvil manžel ani děti“ (R8).

Po náročném dni nebo po stresovém zážitku je dobré mít svoje rituály, které u respondentů zaručeně napomáhají k relaxaci a odbourání stresového faktoru. U některých z respondentů to může být výše zmíněný fyzický pohyb, u dalších se může jednat například o oblíbenou stravu. „Na tohle mi hodně pomáhá dát si v klidu kávu nebo nějaký sladký nakopávač“ (R8). Další z respondentů zase uvádí rituály, které se snaží praktikovat při vzniku stresové situace. Právě dýchání a vnitřní zklidnění je jednou z technik, které jsou doporučované pro práci se stresem. „Mně teda pomáhá taková věc, jakože se snažím nehrnout se do všeho po hlavě a spíš jako vydýchat, rozdýchat to, popřemýšlet jako v klidu. Vyslechnout si vždycky tu situaci, která nastane, popřemýšlet o tom, a potom teprve vlastně jako konat nějaký další kroky“ (R1).

Jak jsme uváděli v teoretické části, stresory mohou působit i na zdravotní stav člověka. S tímto souhlasí také jeden z našich respondentů, který v rozhovoru aktuální zdravotní potíže, kterými si zrovna procházel, a které podle jeho slov souvisí se stresovou situací, která celé situaci předcházela. „Říká se, že většinou ty nemoci zad jsou přestrojený stres, takže to s tím možná souvisí. (...) A ten žák v tom týdnu, když jsem teda byla ve škole, se zase nachystal a počkal si na děti a mlátil je v šatně, takže jsem to musela řešit. Řešila jsem to s výchovnou poradkyní a ten žák napadl i ji“ (R7).



Jeden z respondentů vidí možnosti řešení těchto náročných situací v úpravách ve složení třídy. „*Možnosti řešení by byly, ať už snížení počtu (žáků) nebo v přidělení asistenta*“ (R7).

Osobní faktor je jeden z činitelů, který se také podílí na celém edukačním procesu a dokáže ovlivnit nejen jeho výsledek, ale i samotný průběh, může být mimo jiné i zdrojem stresových a zátěžových situací. Respondent uvádí, že přestože se snaží vyjít ostatním vstříc, někdy právě i tato skutečnost. „*Někdy prostě člověk musí volit ne jenom to dobro, ale taky nějakou variantu, která je nejmenší zlo, a to je pro mě velký stres. (...) to mě občas taky stresuje, že všem rodičům ani žákům nejsem schopna vyhovět*“ (R8). Další z respondentů situaci vidí podobně, tedy že ani přes jejich velkou snahu se občas situace nedaří řešit v pohodě, ale je tam přítomná jistá dávka stresu. „*(...) jsem dost vstřícná a nabízím různá řešení dané situace. (...) Na druhou stranu jsou i rodiče, kteří to berou tak, že ty jako učitel máš s těmi dětmi problém, a že u nich doma to dítě funguje normálně*“ (R8).

#### **2.3.4 Kategorie č. 4: Vztahy na pracovišti**

„*...s tím ředitelem musí být (učitel) taky jakoby na stejné vlně, aby to dobře fungovalo*“ (R1).

Pokud se respondenti během rozhovoru zmínili o vedení školy, shodli se na tom, že podporující ředitel, který stojí za pedagogem, je otevřený vůči komunikaci a dokáže vhodně nastavit atmosféru školy, je pro působení pedagoga velmi cenným a důležitým článkem nejen ve stresových situacích. „*Měla jsem štěstí na vedení, takže kdybych neměla takovou podporu od vedení školy, tak ten stres by tam mohl pramenit i z toho...*“ (R10).

Tři z deseti dotázaných respondentů také zmiňují důležitost přítomnosti ředitele školy při jednání s rodiči, které může přinášet celou řadu vypjatých situací. Ředitelovu přítomnosti vnímají jako roli určitého moderátora celé situace, „*...pomohla paní ředitelka, která vždycky zprostředkovala to setkání, fungovala tam jako další osoba, která vždy zvládla přesně vymezit a konkrétně pojmenovat ty cíle*“ (R10), ale i jako svoji podporu. „*...nikdy jsme tam nebyli sami, (...) takže jsme tam měli nějakou podporu jakoby vzájemnou*“ (R1).

Jeden z respondentů upozornil na fakt, že podpora ze strany ředitele školy pro něj byla klíčová i při volbě pedagogických metod a forem, což danému pedagogovi přinášelo značnou úlevu a klid. „*Já jsem měla naštěstí plnou podporu v tom, že jsem mohla učit, jak jsem uznala za vhodné, jak jsem to cítila*“ (R10).

V jednom případě však padla i výtka jednoho z respondentů na stranu ředitele školy, a to v případě, kdy naopak nebyl oporou pro pedagoga, a přestože mu několikrát sdělovala krizovou situaci, vedení školy nepodniklo žádné kroky, které by mohly pomoci a pedagogovi tak odlehčit v jeho stresovém vypjetí. „*...tam nebyla jako nějak znát nějaká zvláštní podpora třeba stran vedení školy, nějakým způsobem tuhle situaci řešit, aby k ní nedocházelo, protože to je situace, která se tam opakuje poměrně často, tak to je pro mě obrovským zdrojem stresu*“ (R7). S kritikou vedení školy v rámci pedagogické profese přichází také další z respondentů, který zmiňuje přetěžování a přílišné lpění na věcech. „*Kolikrát mně přijde, že pokud ten ředitel opravdu jakoby vyžaduje všechno, co se po nich chce, tak je to neuvěřitelný stres pro toho kantora...*“ (R4). Záhy také daný respondent nabízí optimálnější variantu tohoto problému: „*...ale pokud to bere s nadhledem, rozumně a vnímá to jako, aby ty děti něco si z té výuky odnesly, stačí v podstatě základ. Jo tak si myslím, že je to potom příjemná práce jak pro učitele, tak pro děti a těší se na sebe, což je 50 % úspěchu*“ (R4).

Přítomnost svých kolegů oceňuje hned několik respondentů. Vyzdvihují zejména jejich ochotu vyslechnout pedagoga, „*Kolegové jsou úplně báječní v tom, že můžou fungovat jako takoví malí psychologové, že tomu učitelů vlastně rozumí úplně nejlépe. Takže když v práci nastal nějaký stres, rovnou jsem se vypovídala jim a pomohlo mi to*“ (R10), ale oceňují také možnost konzultovat s kolegy náročné situace. „*Takže vím, že mám kolegyni, která dělá výchovnou poradkyni, takže spolu to tak jakoby konzultujeme*“ (R1).

Samozřejmě vznikají nejen pěkné a příjemné zážitky, ale také ty méně příjemné, které působily na psychickou pohodu respondentů. Jeden z respondentů vznikající nepříjemnosti spojuje do jisté míry i s čistě ženským kolektivem. „*Ženské pohlaví má tendence se navzájem porovnávat a pomlouvat, a to člověku úplně nepřidá. Je nepříjemné, když já sama vím, že dělám svoje maximum a kolegyně mě za zády pomlouvá, shazuje*“ (R10). Za podobně náročnou situaci považuje ženský kolektiv i další z respondentů, ten ze své zkušenosti poukazuje na výhodu kolegů, mužů a odkazuje na nepředvídatelnost v chování kolegyní. „*Ženský kolektiv má opravdu svá*

*specifika. (...) vedení je mužské a jsou tam i další kolegové nejen ve vedení, nicméně i tak tam to ženské chování převažuje. Vznikají z toho prostě diskomfortní situace pro každého z nás. (...) Největší to napětí pro mě vzniká z takové té nejistoty, z čeho bude problém a co se vezme s humorem“ (R3).*

Další z respondentů zase poukazuje na situaci, kterou vnímá nejen na svém pracovišti, a to nedostatečné sdílení materiálů, které si učitelé musí tvořit. Uvádí, že by se dalo předcházet náročným situacím z hlediska časového vypjetí právě tím, kdyby pedagogové mezi sebou více spolupracovali a sdíleli své materiály. *„Stejně tak nedostatečná spolupráce mezi učiteli nebo i nedostatečné sdílení třeba i materiálů, což by taky třeba ušetřilo práci. (...) No zdroj stresu pro mě je ten, že spolu jako nespolupracujeme.“ (R2).*

V souvislosti s velkou stresovou zátěží uváděli respondenti také situace, kdy je nutné za kolegy suplovat. *„Nedostatek pracovníků považuji za další velký stresor.“ (R6).* Již tak velké fyzické a psychické napětí, které je spojováno s profesí pedagoga, bývá touto situací ještě umocněno. *„Zátěžová situace konkrétně u mě nastává v momentě, kdy se musí třeba zaskakovat za kolegu. Chybí tam vlastně ten daný odpočinek. (...) ale potom třeba týden nebo dva jsem z toho prostě unavená a nemůžu se z toho dostat. (...) pokud nedočerpám nějakým způsobem energii, která je potřeba právě pro tu moji práci, abych byla pořád usměvavá na ty moje děti“ (R4).* Další respondent také upozorňuje na neochotu některých kolegů v aktualizaci učiva a z toho pramenící přenos povinností na druhé pedagogy. *„(...) přebírání práce za ostatní kolegy, kteří nejsou ochotní dělat nic navíc, mě občas dokáže pořádně vystresovat“ (R9).*

Za pomoc a podporu je respondenty považován i tým školního poradenského pracoviště. Respondenti upozorňovali na výhody, které s sebou přináší zejména přítomnost školního psychologa, speciálního pedagoga, výchovného poradce a metodika prevence. Zmiňována byla nejčastěji pomoc v rámci konzultací pedagogů v obtížných situacích, které při edukačním procesu vznikají. *„Máme fajn kolektiv, fajn jako partu, výbornou etopedku, speciální pedagožku, která vyloženě je tady jako ta pomocná ruka na práci s problémovými dětmi“ (R5).* Další z respondentů se názorově shoduje a spatřuje *„výhodu v tom školním psychologovi, že ho můžeme kontaktovat a on nám poradí, vyslechne nás a vidí to třeba z jiného úhlu pohledu“ (R8).* Jeden z respondentů však upozornil i na nedostatečnou časovou přítomnost školního

psychologa. Náročné a stresové situace tak spadají opět do rukou pedagogů, kteří na to nejsou vždy dobře vybaveni. „Zase je to nešikovné v tom, že když tam je necelé 2 dny v týdnu, tak když se problém stane ve středu a je potřeba ho hned řešit, no tak ten problém nepočká a paní psycholožka bude zase až v pondělí“ (R5).

## 2.4 Interpretace dat

V nadcházející kapitole autorka výzkumu odpověděla na otázky, které byly vytyčeny na začátku výzkumu. K jejich zodpovězení posloužila podrobná analýza, která byla provedena na základě deseti polostrukturovaných rozhovorů s pedagogy z prvního stupně základních škol.

### **VO1: Jaké stresory učitelé uvádí ve spojitosti se svou profesí?**

Z odpovědí dotázaných respondentů můžeme odvodit, že za jeden z největších stresorů učitelé považují komunikaci s rodiči. Právě ta bývá často velmi náročná a pedagogové na ni nejsou připraveni. Stres v tomto případě způsobuje například nutnost reagovat rychle a bez přípravy, čelit konfliktům, pocitům odpovědnosti za to, zda učitel udělal dost pro soulad mezi rodiči a školou, nutnost čelit „přesile“ rodičů apod.

Jako další zdroje stresu uváděli respondenti tyto oblasti:

- nesoulad mezi výchovnou strategií ve škole a v rodině
- nedostatek podpory od rodičů i veřejnosti (ztráta učitelského kreditu)
- nedocenění vlastní práce, představa, že učitel „nic nedělá“
- časová náročnost práce, nutnost pracovat i mimo pracovní dobu
- srovnávání mezi kolegy a nedostatek spolupráce
- nemožnost dostát svojí představě o kvalitně odvedené práci (například mnoho dětí ve třídě v rozporu se snahou individuální přístup ke každému z nich)
- materiální podmínky ve škole
- odpovědnost vůči dětem, rodičům, kolegům, vedení školy

Zajímavé bylo, že učitelé jako stresující popisovali právě nespokojenost s výchovným přístupem rodičů, spíše než konflikty se žáky, nespolupracující nebo náročné děti. Tento fakt naznačuje, že vztahy mezi učiteli a rodiči mají zásadní vliv na pracovní prostředí a psychickou pohodu pedagogů. Učitelé často zdůrazňovali, že problematický výchovný přístup rodičů může výrazně komplikovat jejich práci ve třídě a zvyšovat úroveň stresu. Pro další výzkum se nabízí otázka, jak podpořit rozvoj vztahů a důvěry mezi rodiči a učitelem.

Při analýze jednotlivých stresorů se ukázalo, že respondenti často vyzdvihují velkou odpovědnost, která je s jejich prací spojena. Přestože o odpovědnosti nemluví přímo, z jejich odpovědí na jiné otázky vyplynulo, že ji vnímají jako značnou zátěž. Tento aspekt jejich práce zahrnuje nejen vzdělávací a výchovnou odpovědnost vůči žákům, ale také administrativní a komunikační povinnosti vůči rodičům a vedení školy. Zjištění naznačují, že právě tato neustálá zodpovědnost je jedním z hlavních faktorů, které přispívají ke stresu v učitelské profesi na 1. stupni ZŠ.

*„Otřepaná fráze, že každý učitel je pořád jednou nohou v kriminále prostě platí a ta zodpovědnost za fyzické i duševní zdraví tam je“ (R3).*

## **VO2: Jaké strategie zvládání pracovního stresu učitelé využívají?**

Většina copingových strategií, které respondenti zmiňují se realizují až po pracovní době a jedná se nějakou formu odpočinku (sport, četba). Pouze jeden respondent explicitně uvedl, že pracuje s dechovými technikami a vědomým zklidněním přímo ve stresové situaci. Speciální kategorie copingových strategií se týká vztahů na pracovišti. Respondenti našeho výzkumu často vyhledávali po náročných situacích rozhovor s kolegy jako prostředek ke zmírnění stresu. Tento neformální způsob podpory od kolegů je pro ně velmi důležitý, protože jim poskytuje možnost sdílet své zkušenosti, získat perspektivu a emocionální oporu. Dále čerpali posilu ze slovního hodnocení od rodičů, které vnímali jako uznání své práce a úsilí. Tento druh podpory zvyšuje jejich motivaci a pocit profesního naplnění. Respondenti také využívali podporu vedení školy pro zvládání náročných situací s rodiči, což zahrnovalo konzultace, směřování a podporu při řešení konfliktů.

Pozoruhodné je, že respondenti primárně nezmiňují tuto vztahovou oblast jako explicitní strategii zvládání stresu. Nicméně při popisu konkrétních situací, ve kterých se nacházeli, se téměř vždy objevuje právě podpora kolegů, slovní uznání od rodičů

a pomoc vedení školy. To naznačuje, že tyto formy sociální podpory jsou pro ně velmi důležité a efektivní při řešení stresových situací, i když respondenti nemusí být vždy vědomi toho, jak moc tato opora ovlivňuje zvládnání jejich profesních výzev.

Při analýze používaných copingových strategií jsme došli k závěru, že respondenti využívají poměrně úzkou paletu možností, jak zvládat stres. Jako možné východisko této situace je širší nabídka dalšího vzdělávání učitelů v oblasti psychohygieny, sebezkušenosti apod. Aby se mohl pedagog takových seminářů účastnit, nutně potřebuje podporu od vedení školy (uvolnění z výuky, finanční spoluúčast atp.)

### **VO3: Jak učitelé vnímají míru stresu spojeného se svojí profesí?**

Respondenti, kteří byli do této práce osloveni, se jednoznačně shodují na tvrzení, že pedagogické povolání je stresující. Účastníci výzkumu toto tvrzení doplňují různými argumenty. Uvádí například vysokou pracovní zátěž, náročnou komunikaci s žáky, ale i jejich rodiči, časový tlak nebo velké pensum práce i po skončení pracovní doby. Jeden z respondentů poukazoval také na to, že předem nejsou stanovena kritéria, kolik času a energie má učitel věnovat mimo svoji přímou pedagogickou činnost, aby byl hodnocen jako dobrý učitel.

Téma ocenění učitelské práce od blízkých lidí i od veřejnosti se objevovalo ve všech rozhovorech. V porovnání s ostatními povoláními vnímají respondenti pedagogickou profesi jako nedoceněnou. Nejde ani tolik o finanční ocenění, ale spíše o uznání okolí a prestiž. Pozitivní hodnocení a uznání od rodičů, kolegů a vedení školy se ukázalo pro respondenty jako velmi přínosné a ceněné, neboť přispívá k jejich sebevědomí a pocitu profesionálního naplnění.

V rámci našeho výzkumu jsme se dozvěděli, že velmi nepříjemné je pro pedagogy, když někdo znevažuje prestiž jejich profese. Mnozí lidé pohrdavě poukazují na elementárnost učiva, které mají pedagogové zejména v nižších ročnících žáky naučit. Tento přístup je pro řadu respondentů významným stresorem. Znevažování jejich práce a podceňování náročnosti učitelské profese na 1. stupni základní školy podkopává jejich profesní sebevědomí a přispívá k jejich celkové frustraci. Učitelé zdůrazňují, že i elementární učivo vyžaduje pečlivou přípravu, trpělivost a pedagogické dovednosti, které jsou klíčové pro správný rozvoj žáků. Tento

negativní postoj veřejnosti k jejich práci je proto pro mnohé pedagogy velkou psychickou zátěží.

*„Ve svém okolí jsem se setkala s narážkami, jakože na co se chci připravovat, když budu učit prvňáky, že dvě a dvě auta budou vždycky 4. Takže takové zlehčování té práce na 1. stupni“ (R10).*

Respondenti našeho výzkumu se často setkávali s narážkami na 8týdenní dovolenou, kterou čerpají zejména během letních prázdnin. Někteří učitelé dovolenou během léta za benefit, protože jim umožňuje trávit tento čas se svými dětmi a rodinou, což je pro ně velmi cenné. Na druhou stranu však existují respondenti, kterým byly tyto narážky velmi nepříjemné. Kritika týkající se jejich prázdnin jim připadá nespravedlivá a znevažující jejich celoroční úsilí a nasazení. Tito učitelé vnímají takové poznámky jako demotivující a snižující jejich profesní prestiž, což negativně ovlivňuje jejich pracovní pohodu a sebevědomí. Tento rozdílný přístup ukazuje, že stejné aspekty profese mohou být různými učiteli přijímány velmi odlišně a mohou odlišně ovlivňovat jejich pracovní spokojenost a psychickou pohodu.

*„Já bych si strašlivě přála, abych už nikdy nemusela slyšet větu nebo souvětí, že my se máme, protože v 11 hodin máme padla. A ještě máme 8 týdnů dovolené“ (R3).*

### 3 DISKUZE

Tato diplomová práce se zaměřila na analýzu stresorů u oslovených učitelů na 1. stupni základních škol. Zjišťuje, jaké stresory se v pedagogické profesi u oslovených respondentů vyskytují. Analyzuje také, jak strategie zvládání stresu respondenti využívají při své práci a zaměřuje se také na samotné vnímání stresu respondenty, který se pojí s pedagogickou profesí.

Náš výzkum ukázal, že mezi nejčastější stresory u námi oslovených učitelů na 1. stupni základní školy patří komunikace s rodiči, nedostatečné ocenění ze strany okolí, časový přes a problémy v pracovním kolektivu. Abychom těmto stresorům v pedagogické profesi efektivně čelili, navrhujeme několik opatření. Za prvé, považujeme za důležité, aby vedení školy poskytovalo pedagogům větší podporu, což může zahrnovat pravidelné individuální konzultace s kolegy nebo jinými odborníky, vyčlenění určitého času v rámci nepřímé pedagogické činnosti, který by umožnil kolegům spolupracovat, sdílet zkušenosti a navzájem si poskytovat podporu. Navrhujeme také zřízení online platformy, kde by učitelé mohli sdílet materiály v souladu s ŠVP, což by usnadnilo přípravu na výuku a snížilo časový tlak. V neposlední řadě považujeme přínosné zajištění finanční podpory pro psychoterapii, která by byla dostupná přímo pro pedagogy, aby měli přístup k profesionální pomoci v případě potřeby. Věříme, že tato opatření mohou přispět ke snížení stresu a zlepšení pracovního prostředí pro učitele na 1. stupni základní školy.

Náš výzkum odhalil, že oslovení učitelé na 1. stupni základní školy využívají pouze omezené spektrum copingových strategií. Z našeho výzkumného šetření není jasné, zda ostatní strategie neznají, nebo je nevyžívají, protože je považují za neúčinné. Podařilo se nám zjistit, že většina jejich copingových strategií se odehrává až po skončení vyučování. Pokládáme za vhodné, naučit pedagogy copingové strategie, které by mohli využívat i během stresové situace nebo bezprostředně po ní. Věříme, že tímto způsobem bychom mohli zlepšit jejich schopnost zvládat stres přímo v daném okamžiku, což by mohlo přispět k jejich celkové psychické pohodě a efektivitě v práci.

Dle zjištění Židkové a Martinkové (2003) je patrné, že pedagogové zažívají zvýšenou úroveň stresu, která může negativně ovlivnit jejich výkon a mít vliv na jejich zvýšenou unavitelnost. Za kritické oblasti byly označeny časová tíseň a dlouhodobá



únosnost práce. Mezi nejvýznamnější stresory patří nespokojenost s postavením učitele a problémy s žáky, poté následovaly obavy o bezpečnost žáků a psychická náročnost této profese. Autoři Urbanovská a Kusák (2005) ve své studii uvádí, že respondenti uváděli jako nejvíce zatěžující nadměrný shon a pocit nedostatečného ohodnocení.

Dle výzkumu Řehulkové a Řehulky (2004) se ukázalo, že způsoby, jakými učitelky zvládají stres, se postupně zlepšují. Houdová (2016) zase ve své práci uvádí, že se prokázala souvislost pravidelného odpočinku s životní spokojeností participantů. Právě pravidelný odpočinek je v práci řazen mezi účinné obranné strategie proti rozvoji stresu.

Výzkum od autorů Ptáček a kol. (2018) jasně prokazuje, že učitelská profese je vysoce ohrožena nadměrným stresem. Jako prevenci proti negativním dopadům stresu doporučují autoři dostatek volného času a rodinnou podporu, dále se pak ukázal jako jeden z protektivních faktorů dodržování zásah zdravého životního stylu, a to včetně kvalitního spánku.

Výše zmíněné výsledky studií nás utvrzují v tom, že i přes individuální rozdíly v osobnosti učitele existují obecné stresory, které výrazně ovlivňují pracovní pohodu učitelů. Přestože jsou individuální zkušenosti a vnímání stresu různorodé, klíčové faktory, jako jsou znevažování prestiže jejich profese, narážky na výhody prázdnin, obtížná komunikace s rodiči, nedostatečné ocenění okolím a problémy v pracovním kolektivu, jsou společné pro velkou část pedagogů.

Výzkumník může být při zpracování výsledků a samotném provádění výzkumu ovlivněn svou aktuální náladou a momentálním naladěním. Je důležité zohlednit také věk, pohlaví a zkušenosti autorky, které mohou ovlivnit interpretaci dat. Osobní známost autorky s větší částí respondentů mohla rovněž subjektivně zkreslit získaná data. Data získaná pro tento výzkum mohla být ovlivněna vnitřními faktory respondentů, jako jsou jejich nálada a únava, stejně jako vnějšími faktory, například den v týdnu, kdy byl rozhovor realizován, a prostor, ve kterém se rozhovor vedl. Autorka také zaznamenala nervozitu respondentů, zejména na začátku rozhovoru, kdy byly jejich odpovědi strohé a málo detailní. Přátelský vztah s autorkou však často vedl k větší otevřenosti a sdílnosti respondentů. Jako limitující faktor je vnímána i situace, kdy respondent pracoval jako zaměstnanec blízké osoby autorky. Autorka využila ke

sběru dat polostrukturovaný rozhovor. Vzhledem k tomu, že struktura rozhovoru nemusí být jednotná a může se u jednotlivých rozhovorů mírně lišit, mohlo dojít k ovlivnění získaných dat ze strany výzkumníka i respondenta. Rozhovory byly prováděny online prostřednictvím aplikace MS Teams, což autorka považuje za další limit. Tento způsob realizace mohl způsobit komunikační šum a ovlivnit výpovědi respondentů, zejména v souvislosti s nahráváním celého rozhovoru. Dalším limitujícím faktorem je počet respondentů; výsledky by se mohly lišit v případě většího výzkumného souboru.

I přes výše uvedené se podařilo získat hodnotná data a poskytnout cenné poznatky o zkoumané problematice. Studie přinesla hlubší porozumění danému tématu a nabídla důležité informace, které mohou být využity k dalšímu výzkumu nebo k praktickým aplikacím v dané oblasti.

Pro další výzkum v této oblasti navrhujeme provést kvantitativní dotazníkové šetření, které by umožnilo generalizovat zjištění na větší populaci učitelů a poskytlo by statisticky významné údaje o míře a rozložení jednotlivých stresorů. Navrhované cíle kvantitativního šetření – zmapovat prevalenci jednotlivých stresorů mezi učiteli na 1. stupni ZŠ. Kvantifikovat dopad jednotlivých stresorů na profesní život učitelů. Posoudit efektivitu různých strategií zvládnání stresu, které učitelé používají.

# ZÁVĚR

Tato diplomová práce se věnovala analýze stresorů, které ovlivňují učitele na 1. stupni základních škol. Získaná data a jejich analýza nám poskytly hlubší vhled do problematiky stresu v učitelské profesi, přičemž se ukázalo, že pracovní stres je v této oblasti velmi reálný a významný problém.

V teoretické části práce bylo detailně rozpracováno teoretické vymezení stresu, stresorů a jejich dopadů na pracovní prostředí učitelů. Zaměřili jsme se na specifické stresové situace a faktory, které učitelé na 1. stupni základních škol nejčastěji zažívají. Byly popsány nejen obecné teoretické poznatky o stresu, ale také konkrétní aspekty, které jsou typické pro školní prostředí a učitelskou profesi.

Výzkumná část práce poskytla praktické vhledy do zkušeností učitelů a jejich vnímání stresu. Na základě polostrukturovaných rozhovorů byly identifikovány hlavní stresory, strategie zvládání stresu a subjektivní vnímání stresu samotnými učiteli. Výsledky potvrdily, že učitelé často čelí vysoké pracovní zátěži, časovému tlaku, náročným interakcím s žáky a rodiči, a administrativním požadavkům, což výrazně přispívá k jejich stresu.

Významným zjištěním je potřeba systematické podpory učitelů ze strany školního vedení a širšího vzdělávacího systému. Na základě výsledků výzkumu bylo navrženo několik doporučení, která mohou přispět ke zlepšení pracovního prostředí učitelů a snížení jejich stresové zátěže. Patří mezi ně zavedení podpůrných programů, školení zaměřená na stres management, a vytvoření prostředí, které podporuje otevřenou komunikaci a spolupráci mezi učiteli, vedením a rodiči.

Autorka této diplomové práce si plně uvědomuje, že její budoucí povolání, pedagog na 1. stupni základních škol, je velmi stresující, zejména v prvních letech praxe. Stresové faktory, kterým čelí začínající učitelé, mohou být různorodé a často se liší od těch, které zažívají zkušenější pedagogové. První roky v učitelské profesi jsou často spojeny s velkým množstvím nových výzev a očekávání, což může vyvolávat značný tlak a stres.

Autorka oceňuje, že zpracování této práce jí přineslo cenné poznatky v oblasti stresu a jeho vlivu na učitele. Díky hlubšímu porozumění tomu, jak stres může některé pedagogy ovlivnit, může lépe předvídat a identifikovat potenciální stresory. Práce jí umožnila prozkoumat různé strategie pro zvládání stresu a osvojit si techniky, které

mohou pomoci při jeho minimalizaci. Tyto nově získané vědomosti hodlá využít ve své pedagogické praxi, aby lépe zvládala náročné situace a minimalizovala dopad stresorů na svou profesionální a osobní pohodu. Autorka si uvědomuje, že prevence a efektivní zvládání stresu jsou klíčové pro udržení dlouhodobého zdraví a spokojenosti v profesním životě. Plánuje také využít získané poznatky ve své každodenní praxi, protože věří, že jí to umožní lépe se přizpůsobit náročným požadavkům učitelské profese a položit pevné základy pro úspěšnou kariéru ve školství. Tento přístup má za cíl předcházet profesnímu vyhoření a zajistit dlouhodobou spokojenost a efektivitu v roli pedagoga.

Tato práce může sloužit jako cenný zdroj informací pro učitele, školní vedení, školní psychology, pedagogické fakulty i rodiče. Všichni tito aktéři mohou využít získané poznatky k lepšímu porozumění stresu v učitelské profesi a k vytvoření efektivních strategií pro jeho zvládání. Zajištění psychické pohody učitelů je klíčové nejen pro jejich osobní spokojenost, ale také pro kvalitu vzdělávacího procesu a celkové fungování školského systému.

V závěru lze konstatovat, že práce nejen přispěla k lepšímu porozumění problematice stresu u učitelů na 1. stupni základních škol, ale také poskytla konkrétní doporučení, která mohou být aplikována v praxi ke zlepšení pracovních podmínek učitelů a ke zvýšení kvality vzdělávání. Dosažení těchto cílů by mělo vést k celkovému zlepšení školního prostředí a k větší spokojenosti všech zúčastněných stran.

# SEZNAM LITERATURY

AYDIN, Bahri a KAYA, Ayça. *Sources of Stress for Teachers Working in Private Elementary Schools and Methods of Coping with Stress*. Online. Universal Journal of Educational Research. 2016, roč. 4, č. 12A, s. 186-195. Dostupné z: <https://doi.org/10.13189>. [cit. 2024-03-28].

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

BURIÁNEK, Jiří, 2018. *Analýza obsahová*. Sociologická encyklopedie [online]. [cit.2024-06-04]. Dostupné z: [https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Anal%FDza\\_obsahov%E1](https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Anal%FDza_obsahov%E1)

CUNGI, Charly. *Jak zvládat stres*. 1. vyd. Praha: Portál, 2001, 205 s. ISBN 80-7178-465-6.

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

Český statistický úřad. *Školy a školská zařízení 2022/23*, Analytická část. Online. Český statistický úřad. 2023. Dostupné z: <https://www.czso.cz/documents/10180/191486291/23004223a2.pdf/a49becbe-372d-4d8f-8cd1-bc1e52a51202?version=1.1>. [cit. 2024-05-15].

Český statistický úřad [online]. Praha: Český statistický úřad, ©2021. [cit. 2024-04-06]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/vzdelavani-analyzy-komentare>

DISMAN, Miroslav. *Jak se vyrábí sociologická znalost*. Příručka pro uživatele. Praha: Univerzita Karlova, vydavatelství Karolinum, 1993. ISBN 80-7066-822-9.

DYTRTOVÁ, Radmila a KRHUTOVÁ, Marie. *Učitel: příprava na profesi*. Pedagogika (Grada). Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2863-6.

FOLKMAN, Susan. *Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis*. Journal of Personality and Social Psychology, 1984 s. 46, 839-852.

FREDERICKSON, J. *The Lies we tell ourselves*. How to face the truth, accept yourself, and create a better life. 2017. Seven Leaves Press.

FREUD, Anna. *Já a obranné mechanismy*. Praha: Portál. 2023. ISBN 978-80-262-2025-1.

- HARTL, Pavel a HARTLOVÁ, Helena. *Psychologický slovník*. Portál, 2000. ISBN 80-7178-303-X.
- HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: Základní teorie, metody a aplikace*. 4. vyd. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-0982-6.
- HENNIG, Claudius a KELLER, Gustav. *Antistresový program pro učitele*. Portál, 1996. ISBN 80-7178-093-6.
- HOUDOVÁ, Václava, 2016. *Stres a strategie jeho zvládnutí*. Plzeň. Bakalářská práce. Západočeská univerzita v Plzni, Fakulta pedagogická, Katedra psychologie. Vedoucí práce PhDr. Václav Holeček, Ph.D.
- Hsieh, Hsiu-Fang; Shannon, Sarah E. 2005. *Three Approaches to Qualitative Content Analysis, Forum: Qualitative Health Research*, Vol. 15, No. 9, November 2005, pp. 1277-1288.
- JANKE, W., ERDMANNOVÁ, G. *Strategie zvládnutí stresu - SVF 78*. Přeložil Josef Švancara. 2003. Praha: Testcentrum.
- JURČOVIČOVÁ, Jana. *Fyziologie a patofyziologie stresové reakce*. In: ROKYTA, Richard. *Fyziologie a patologická fyziologie: pro klinickou praxi*. Praha: Grada Publishing, 2015. ISBN 978-80-247-4867-2.
- KANTOROVÁ, Jana. *Vybrané kapitoly z obecné pedagogiky I*. Olomouc: Hanex, 2008, 244 s. ISBN 978-80-7409-024-0.
- KEBZA, Vladimír, ŠOLCOVÁ, Iva. *Syndrom vyhoření: (informace pro lékaře, psychology a další zájemce o teoretické zdroje, diagnostické a intervenční možnosti tohoto syndromu)*. Praha: Státní zdravotní ústav. 2003. ISBN 80-7071-231-7.
- KOHOUTEK, Rudolf. *Patopsychologie a psychopatologie pro pedagogy*. Brno: Masarykova univerzita, 2007. ISBN 978-80-210-4434-0.
- KOHOUTEK, Rudolf. *Typologie osobnosti učitelů*. In: *Psychologie v teorii a praxi* [online]. 2009 [cit. 2023-12-14]. Dostupné z <http://rudolfkohoutek.blog.cz/0912/typy-osobnosti-ucitelu>
- KOLÁŘ, Zdeněk. *Výkladový slovník z pedagogiky: 583 vybraných hesel*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3710-2.

3. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada, 1998. ISBN 80-7169- 551-
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994, ISBN 80-7169 121-6.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaroslav. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. 242 s. ISBN 80-7178-774-4.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Sestra a stres*. Grada, 2010. ISBN 978-80-247-6557-0.
8. MAREŠ, Jiří. *Pedagogická psychologie*. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0174-8.
- MÍČEK, Libor a Vladimír ZEMAN. *Učitel a stres*. 2. rozš. vyd. Opava: Vade mecum, 1997. Věda do kapsy. ISBN 80-860-4125-5.
- MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHY, 2021. Standard v otázkách a odpovědích. In: msmt.cz. [online]. [cit. 20223-12-10]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/standarducitele/standard-v-otazkach-a-odpovedich>
- MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1362-4.
- MUSIL, Jiří. *Stres, syndrom vyhoření a mentálně hygienická optima v dynamice lidského chování*. Olomouc: Psychologická a výchovná poradna. 2010. ISBN 978-80- 903449-9-0.
- NÁRODNÍ ÚSTAV PRO VZDĚLÁVÁNÍ, 2021. Kvalifikační požadavky. In: nuv.cz. [online]. [cit. 2023-12-08]. Dostupné z: <http://www.nuv.cz/nsk2/kvalifikacni-pozadavky>
- PAULÍK, Karel. *Co obtěžuje učitele různých typů škol*. In *Učitelé a zdraví I*. Brno : Nakl. P. Křepela, 1998. ISBN 80-902653-0-8.
- PETRUSEK, Miroslav. *Teorie a metoda v moderní sociologii*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova, vydavatelství Karolinum, 1993. ISBN 80-7066-799-0.
- PRAŠKO, Ján. *Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti*. 1. vyd. Praha: Grada, 2003, 204 s. ISBN 80-247-0185-5.
- PRAŠKO, Ján a Michaela HOLUBOVÁ. *Sociální fobie a její léčba*. Praha: Grada Publishing. 2017. ISBN 978-80-247-5841-1.
- Prestiž povolání – červen 2019 - *Centrum pro výzkum veřejného mínění*. Centrum pro výzkum veřejného mínění: Sociologický ústav AV ČR [online]. [cit. 2023-10-10]. Dostupné

z: <https://cvvm.soc.cas.cz/cz/tiskove-zpravy/ekonomicke/prace-prijmy-zivotni-uroven/4990-prestiz-povolani-cerven-2019>

PRŮCHA, Jan. *Moderní pedagogika*. 4. aktualiz. a dopl. Vyd. Praha: Portál, 2009. 488 s. ISBN 978-80-7367-503-5.

PRŮCHA, Jan, Tomáš JANÍK a Milada RABUŠICOVÁ. *Pedagogická encyklopedie*. Praha: Portál. 2009. ISBN 978-80-7367-546-2.

PRŮCHA, Jan, Jiří MAREŠ a Eliška WALTEROVÁ. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-772-8. Dostupné také z: <https://www.digitalniknihovna.cz/mzk/uuid/uuid:13c5bef0-eea4-11e2-9923-005056827e52>

PRŮCHA, Jan, Jiří MAREŠ a Eliška WALTEROVÁ. *Pedagogický slovník*. 6. vydání. Praha: Portál, 2009. ISBN 9788073676476.

PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ, *Pedagogický slovník*. Praha: Portál. 2013. ISBN 978-80-262-0403-9

PTÁČEK, Radek; VŇUKOVÁ, Martina; RABOCH, Jiří; SMETÁČKOVÁ, Irena; HARSA, Pavel et al. Syndrom vyhoření a životní styl učitelů českých základních škol. Online. *Česká a slovenská psychiatrie*. 2018, roč. 114, č. 5, s. 199-204. ISSN 1212-0383. Dostupné z: [http://www.cspsychiatr.cz/dwnld/CSP\\_2018\\_5\\_199\\_204.pdf](http://www.cspsychiatr.cz/dwnld/CSP_2018_5_199_204.pdf). [cit. 2024-06-12].

PUGNEROVÁ, Michaela, KVINTOVÁ, Jana. Přehled poruch psychického vývoje. Praha: Grada, 2016. ISBN 978-80-247-5452-9.

REICHEL, Jiří. *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. Grada. 2009. ISBN 978-80-247-3006-6.

ŘEHULKOVÁ, Oliva. a ŘEHULKA, Evžen. Strategie zvládání stresu u učitelek základních škol. In: ŘEHULKA, E., ed. *Učitelé a zdraví*. Č. 6. Brno: Paido, Masarykova univerzita, 2004. 231–237. ISBN 80-7315-093-X.

SMETÁČKOVÁ, Irena, 2019. *Jsou čeští učitelé a učitelky na ZŠ vyhořeli? A proč?* Komenský: odborný časopis pro učitele základní školy. [online]. 1. 11. 2019, [cit. 2024-04-092-02]. Dostupný z: <https://www.ped.muni.cz/komensky/clanky/jsou-cesti-ucitele-a-ucitelky-na-zs-vyhoreli-a-proc>

SMETÁČKOVÁ, Irena, ŠTECH, Stanislav a kol. *Učitelské vyhoření: proč vzniká a jak se proti němu bránit*. Praha: Portál, 2020. ISBN 978-80-262-1668-1.



SNYDER, C. R., & DINOFF, B. L. *Coping: Where Have You Been?* In C. R. Snyder (Ed.), *Coping: The Psychology of What Works* (s. 3-19). 1999. New York: Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/med:psych/9780195119343.001.0001>

SPIPKOVÁ, Vladimíra a VAŠUTOVÁ, Jaroslava. *Učitelská profese v měnících se požadavcích na vzdělávání: výzkumný záměr: úvodní teoreticko-metodologické studie* 2008. V Praze: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2008. ISBN 978-80-7290-384-9.

STEPHENSON, Ellen a DELONGIS, Anita. *Coping Strategies. Health psychology* [online]. 2020 [cit. 2024-04-09]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1002/9781119057840.ch50>

STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2010. 103 s. ISBN 978-80-247-3553-5.

STRAUSS, Anselm, *Qualitative Analysis for Social Scientists*, San Francisco: Cambridge University Press, 1987. ISBN 9780511557842.

STRAUSS, Anselm, CORBINOVÁ, Juliet. *Základy kvalitativního výzkumu: Postupy a techniky metody zakotvené teorie*. 1. vyd. Boskovice: ALBERT, 1999. ISBN 80 85834-60-X.

Stresové situace a jejich zvládnání v období adolescence. Online. *Psychiatrie*. 2007, roč. 11, č.3, s. 148-156. Dostupné z: [https://www.tigis.cz/images/stories/psychiatrie/2007/03/03\\_Palisek\\_PSYCHIATRIE\\_3\\_07.pdf](https://www.tigis.cz/images/stories/psychiatrie/2007/03/03_Palisek_PSYCHIATRIE_3_07.pdf). [cit. 2024-04-09].

SUTTON, Jeremy. *Maladaptive Coping: 15 Examples & How to Break the Cycle*. *Positive psychology* [online]. 2010, 19. 3. 2024 [cit. 2024-04-10]. Dostupné z: <https://positivepsychology.com/maladaptive-coping/>

ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka. *Kompendium sociální a pedagogické psychologie*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, 2004. ISBN 80-7042-365-X.

ŠIMONÍK, Oldřich. *Začínající učitel*. Brno: MU, 1995. ISBN 80-210-0944-6

ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, Markéta. *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele*. Grada, 2018. ISBN 978-80-271-0470-3.

ŠVAŘÍČEK, Roman, ŠEĐOVÁ, Klára. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-313-0.

URBANOVSÁ, Eva. *Škola, stres a adolescenti*. 1. vyd. Olomouc: VUP, 2010. 159 s. ISBN 978-80-244-2561-0.

URBANOVSÁ, Eva a KUSÁK, Pavel. *Syndrom vyhoření ve vztahu k vnímání pracovní zátěže*. In: KUSÁK, P., ed. *Psychologické otázky výchovy, vzdělávání a poradenství - sborník příspěvků*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2005. 101–115. ISBN 80-244-1228-4.

URBANOVSÁ, Eva. *Psychologie zdraví 1*. Studijní opora. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012. ISBN 978-80-244-3366-0.

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

VAŠINA, Lubomír, STRNADOVÁ, Věra. *Psychologie osobnosti I*. Praha: Gaudeamus, 2009. ISBN 978-80-704-1491-0.

VAŠINA, Lubomír a STRNADOVÁ, Věra: *Psychologie osobnosti I*. Hradec Králové: Gaudeamus, 1998. ISBN 80-7041-974-1.

VAŠUTOVÁ, Jaroslava. *Být učitelem: co by měl učitel vědět o své profesi*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2007. 77 s. ISBN 978-80-7290-325-2.

VAŠUTOVÁ, Jaroslava. *Profese učitele v českém vzdělávacím kontextu*. Brno: Paido. 2004. ISBN 80-7315-082-4.

VAŠUTOVÁ, Jaroslava. *Vzděláváme budoucí učitele: nové přístupy k pedagogickopsychologické přípravě studentů učitelství*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-405-2.

VELTRUBSKÁ, Ivana, CHAMOUTKOVÁ, Kateřina. *Duševní zdraví*. Praha: Credit, 1998, 80- 213-0456-1.

VRCHA, Pavel. *Stres a (syndrom) vyhoření u soudců*. 1. vydání. Praha: Leges, 2020. ISBN 978-80-7502-432-9.

Zákon č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících a o změně některých zákonů. In: *Sbírka zákonů České republiky*. 2004, částka 190, [cit. 01. 06. 2024].

ŽIDKOVÁ, Z. a MARTINKOVÁ, J. *Psychická zátěž učitelů základních škol*. *České pracovní lékařství*. 2003, 4(3), 6–10. ISSN 1212-6721.

5 tipů pro duše vyučujících v těžkých časech. Online. *Nevypusť duši*. 2019. Dostupné z: <https://nevypustdusi.cz/infografika/>. [cit. 2024-04-09].

# SEZNAM ZKRATEK

MŠMT – Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy

CVVM – Centrum pro výzkum veřejného mínění

# **SEZNAM PŘÍLOH**

**Příloha č. 1 – Informovaný souhlas**

**Příloha č. 2 – Rozhovor R1**

**Příloha č. 3 – Rozhovor R2**

**Příloha č. 4 – Rozhovor R3**

**Příloha č. 5 – Rozhovor R4**

**Příloha č. 6 – Rozhovor R5**

**Příloha č. 7 – Rozhovor R6**

**Příloha č. 8 – Rozhovor R7**

**Příloha č. 9 – Rozhovor R8**

**Příloha č. 10 – Rozhovor R9**

**Příloha č. 11 – Rozhovor R10**

## **Příloha č. 1 – Informovaný souhlas**

Vážení speciální pedagogové,

moje jméno je Anna Pechová a jsem studentkou magisterského oboru Učitelství pro 1. stupeň základní školy a speciální pedagogika na Univerzitě Palackého v Olomouci. V rámci své diplomové práce zpracovávám téma s názvem „Stresory u učitelů na 1. stupni ZŠ“.

Ve svém výzkumu se zaměřuji na jednotlivé stresory, které se vyskytují při práci učitele na 1. stupni ZŠ a jak mohou ovlivnit jeho samotného a jeho práci. Dále se zaměřuji na strategie, které učitel může při zvýšeném výskytu stresorů použít. Cílem výzkumu je analyzovat stresory, které působí na učitele na 1. stupni ZŠ.

Ráda bych Vás požádala o účast na polostrukturovaném rozhovoru. Všechny poskytnuté informace budou zpracovávány anonymně, budou použity výhradně pro účely této diplomové práce a prezentována tak, aby byla zachována anonymita.

Svůj souhlas s účastí na výzkumu můžete kdykoliv bez udání důvodu odvolat. Účast na výzkumu je dobrovolná.

Celý rozhovor bude nahrávaný a pořízený audio materiál bude po zpracování diplomové práce smazán. Pokud souhlasíte s účastí na tomto výzkumu, prosím, podepište tento informovaný souhlas.

Pokud máte jakékoli dotazy ohledně výzkumu nebo Vaší účasti na něm, neváhejte mě kontaktovat na emailové adrese: [anna.pechova01@upol.cz](mailto:anna.pechova01@upol.cz).

Děkuji Vám za váš čas.

---

Datum

---

Podpis účastníka

## **Příloha č. 2 – Rozhovor R1**

### **Pechova Anna**

Na začátek musím říct, že ten hovor je nahrávaný. Nahrávka slouží jenom k mým účelům a jakmile bude práce hotová, tak video bude smazáno. Přepis je anonymní. Výsledky budou na stránkách naší fakulty (PDF UPOL), a to v mojí diplomové práci. Takže tolik k GDPR.

A mám na vás hnedka 1. otázku – když si vzpomenete na ten uplynulý týden, co teďka byl, nebo i klidně ten minulý, tak jestli jste se někdy během něj cítila ve stresu nebo pod tlakem a případně s jakými situacemi to souviselo?

### **Respondent 1 (dále jen R1)**

Takže vyloženě takový aktuální jakoby přehled, co jsem prožila, jo je to tak. Já bych řekla, že úplně cíleně jsem nezažila nic, co bych považovala za stresující situaci, z žádný jakoby strany něco, co bych musela hrozně moc řešit, ale už delší dobu mám takový pocit, že je těch informací ve školství strašně moc na mě a že potřebuji trošičku jakoby vypustit a být někde, kde nejsou děti, kde nejsou kolegové a jen tak sama si někam odjet. Takže jsem to i zrealizovala teď. Jak byl ten den volna, tak jsme vlastně před chvilkou se vrátili z takového prodlouženého odpočinkového dvoudenního jakoby pobytu. Což bylo super.

### **Pechova Anna**

S tím možná souvisí další otázka, jestli si myslíte, že učitelé jsou obecně ohroženi stresem při své práci? A co považujete za možné příčiny toho, že to povolání je stresující?

### **R1**

Já bych řekla, že určitě. Podle mě hodně souvisí takové to, že učitel musí jednat nejenom s žáky v různých situacích, musí jednat s rodiči, zase řešit různé věci s tím rodičem a postavit se do té situace, kde vlastně tomu rodiči musím něco oznámit a nějak reagovat na to, co s těma dětma prožívám ve škole? Učitel musí řešit spolupráci s tím ředitelem. Jak vlastně aby v té škole se cítil dobře, tak s tím ředitelem musí být taky jakoby na stejné vlně, aby to dobře fungovalo. A to věřím tomu, že některým lidem může pomáhat k nějakým stresujícím situacím k situacím. Takže určitě považuji, že učitelství je jakoby takovým prostředím, kde člověk zažívá stresující situace.

### **Pechova Anna**

A právě při té komunikaci, ať už s žáky nebo s rodiči, nebo klidně s kolegy. Tak jaké situace jsou pro vás stresující nebo náročnější třeba komunikovat a jaké naopak jsou pro nás snadné?

### **R1**

Tak pro mě osobně si myslím, že nemám problém komunikaci s žákem, když je nějaká komplikace, nějaká jakoby náročnější situace, tak s tím žákem si myslím, že to dokážu vyřešit lépe. Pro mě nejhorší je vždycky potom ta komunikace s rodičem, když mu musím vysvětlit tu pozici moji a pozici toho žáka a vlastně přijít na to, jak s kterým rodičem jednat, abychom prostě se naladili jakoby stejně s tím rodičem a došli k nějakému pozitivnímu výsledku při řešení různých situací z té školy, tak to pro mě je nejnáročnější.

### **Pechova Anna**

A když už se teda vyskytne nějaká taková stresová situace nebo nějaký zážitek, tak co vám pomáhá se cítit lépe, případně i na koho byste se obrátila s prosbou jakoby o pomoc? Jestli někoho takového máte jednak ve škole, jednak ve svém okolí?

### **R1**

A tak samozřejmě takových situací jsem zažila několik. Ve školství dělám metodika prevence, takže je to spíš, že s těmi kolegy jakoby si povídáme o situacích, jak to řešit, co dělat, jaký postup zvolit. Takže vím, že mám kolegyni, která dělá výchovnou poradkyni, takže spolu to tak jakoby konzultujeme. I pan ředitel, který doposud tam u nás ve škole byl, tak s ním jsme všechny ty postupy taky řešili, bavili se o tom, abychom někde něco nepřekročili, nebo abychom nastínili tu cestu správně, jak si myslíme, že by se to mělo jednat a mě teda pomáhá taková věc, jakože se snažím nehrnout se do všeho po hlavě a spíš jako vydýchat, rozdýchat to, popřemýšlet jako v klidu. Vyslechnout si vždycky tu situaci, která nastane, popřemýšlet o tom, a potom teprve vlastně jako konat nějaký další kroky.

## **Pechova Anna**

Hm a teďka možná kdybyste mohla uvést nějakou zátěžovou situaci jako konkrétní, kterou jste třeba zažila?

### **R1**

Třeba při tom řešení s rodiči. Teď jsme jako nic závažnějšího neřešili. Při rodičovské schůzce jsem se s ní, ale to zas jako nemůžu brát za sebe jakoby moc stresující zážitek, protože jsem se snažila jednu maminku přesvědčit, že by bylo vhodné, aby s tím svým chlapcem si zašli do poradny, že mu tam určitě jako nebudou nějak ubližovat, ale že naopak se budeme všichni snažit mu najít cestu, aby mu bylo v té škole líp, má výukové problémy a s chováním problémy a rodiče vlastně po ty 2 roky dalo by se říct na to vůbec neslyšeli, takže na to jsem se chystala delším do delší dobu a pořád jsem přemýšlela, jak tu maminku přesvědčit. Myslím si, že se nám to nakonec podařilo. Maminka do té poradny, že jako ano, že půjde, ale prostě ta cesta k tomu nám trvala dlouho a pořád jsem přemýšlela, jak do toho jít, aby prostě ta maminka to odsouhlasila, že opravdu by mu mohla pomoci tady tím.

Nebo já nevím, má samozřejmě, měli jsme v minulosti i takové věci, jako že maminka nám tam nějakým způsobem vyhrožovala českou školní inspekcí to byla dost jako taková nepříjemná situace.

Ten chlapec tam, protože to už byl na 2. stupni hoch, kterej vlastně nějakým způsobem se tam dostal do takových věcí, jako náznaky šikany úplně až nepříjemný chování vůči ostatním a ta maminka prostě ne, ne, nic. V žádném případě to nechtěla řešit, takže nám tam potom vyhrožovala různými věcmi, ale vždycky jsme v tom jednání vlastně s tím rodičem byli zajedno s panem ředitelem a po většinou. Ve většině těch jednání potom, když už to bylo takový jako náročnější, tak nikdy jsme tam nebyli sami, že by tam byly jenom jeden člověk, že nás tam bylo víc, takže jsme tam měli nějakou podporu jakoby vzájemnou.

## **Pechova Anna**

S tím se pojí krásně další otázka, a to je otázka na odpovědnost, která se právě pojí s učitelskou profesí, jestli vnímáte to jako stresor při práci. Ať už je to odpovědnost klidně jako vůči tomu učivu, které musíme žákům předat anebo i klidně odpovědnost třeba na školních výletech.



## **R1**

No tak to si myslím, že co se týká odpovědnosti, tak je toho na učitele házenou docela hodně. Přijde mi, protože už učím dlouho. Už prostě jsem zažila spoustu věcí, že čím jsem starší, tím mám větší strach za děti. Co se týká mé odpovědnosti za vzdělání, ale i za jejich zdraví, za zdraví toho dítěte, abych to dítě dovezla z výletu v pořádku, aby se mě někde, když jim dám rozchod, aby se mě někde nezatoulaly. Že asi když jsem byla mladší, že jsem to tolik neřešila. Takže ano, ta odpovědnost v tuhle chvíli jako u mě je dost taková pro mě stresující, aby se prostě nic těm děčkám nestalo. Co se týká nějakého zdravotního rizika. Mám takový pocit, že rodiče jsou víc na ty svoje děti opatrní, že jako očekávají od učitele, že je bude hodně opečovávat, že prostě dá na to dítě vlastně pozor, že dřív ti rodiče kolikrát i mávli rukou, jo, to je dobrý, to je dobrý. A dneska, když se cokoliv stane, tak prostě rodiče řeší, kde ten učitel udělal chybu a ne to, jestli oni té situaci mohli nějak zabránit nebo pomoci. Kdo vlastně může za to, že to jejich děcko zrovna tady si třeba zlomilo nohu? Jak to, že tam nebyl dozor, kde byl dozor jo že tohleto ti rodiče víc řeší? Hlídadají to svoje dítě, aby prostě byl ve své komfortní zóně, aby se mu něco nestalo.

## **Pechova Anna**

A vy už jste to i zmiňovala, že jste na to řešení těch problémových nebo tíživých situací nebyli sami, že vás bylo víc, tak nevznikali právě nějaké stresové situace nebo možná zátěžové než stresové i v tom vašem pracovním kolektivu?

## **R1**

To bych řekla, že ne jako v téhle škole, kde teď jsem, nám totiž pan ředitel teď bude odcházet a nevím, jak to bude dál. Třeba se to posune zase někam, ale doposud mě to přišlo, že vždycky v tom kolektivu jsme byli docela za jedno a že vždycky, když kdokoliv potřeboval z těch kolegů učitelů, tak jsme si dokázali v klidu o tom popovídat. Samozřejmě tam řešíme různé věci, ale nikdy to nebylo, že by se kolegové nějak pohádali, že by měli úplně odlišné názory a nějakým způsobem si to dávali najevo. Ale spíš mě to přijde, že jsme si vždycky jako snažili se vyslechnout vzájemně, a i to vedení naše vlastně tímhle způsobem s námi jednalo nebo jedná, Mám pocit, že jsme se dokázali spolehnout jeden na druhého s tím, že tam jsem neviděla nikdy nějakou jako hodně zátěžovou situaci pro mě nebo pro ostatní, nebo aspoň jsem to nevnímala.

## **Pechova Anna**

A potom se možná zaměříme trochu víc na vás a zajímá mě, jestli si nosíte práci domů i v myšlenkách a jestli ano, tak na co doma myslíte nejčastěji, co se týká práce?

### **R1**

Jasně, já bych řekla, že určitě si v myšlenkách práci nosím. Je pravda, že se snažím od toho utéct buď nějakým tím svým koníčkem, který mám, třeba jako chození ven a nějaké to prozpěvování. Ale jsou dny, kdy na školu nepomyslím vůbec. Když všechno je v pohodě, všechno plyne tak jako teď. Nejhorší to je, když právě se k něčemu máme postavit, co se týká té mé náplně jako preventisty. A takto vím, že opravdu o tom přemýšlím. Jo, že to tam v té hlavě je, i když si říkám, ne, nebudu, tak někde vzadu vždycky něco mě třeba napadne, nebo si přehrávám takové ty situace, co jak by se mohlo, co by bylo lepší?

## **Pechova Anna**

A poslední asi otázka moje je, jestli si myslíte, že ta práce vaše, to povolání učitelské, je dostatečně oceňované právě vašim okolím, ať už blízkým, nebo širokou veřejností. A co byste si případně přála na tom změnit?

### **R1**

Co se týká finanční stránky, to nechci hodnotit, finanční stránka je nějak dána. Moje okolí vždycky s tím, co jsem já dělala nebo co já dělám, tak vždycky mě podporovalo a nikdy jsem neslyšela něco, jako že je špatně. Samozřejmě tady v té naší komunitě ve vesnici slýchám, že učitelé zase mají prázdniny, já vy se máte. A když v tu ránu jim řeknu: „Hele, pojd' já tě беру do školy na týden na dva. Pojd' si to zkusit.“ Ti lidi se najednou jako zarazí. No a říkají, že by to dělat nemohli, že by ty děcka zabili. Tak já jim řeknu, že já mám klasickou dovolenou přes léto, kterou on si může vzít kdykoliv během roku a já ne, a taky že jestli si to chtějí vyměnit, že klidně můžeme. Takže mně to přijde, že já jsem se jako nesečkala s nějakým špatným ohodnocením mého okolí toho, co dělám já.

## **Pechova Anna**

Mě by k tomu jenom ještě zajímalo, možná vy jste to trochu nastínila, ale když byste srovnala svoji pedagogickou praxi v rámci svých pedagogických začátků a třeba tohoto roku, tak jak se to třeba mění nebo vyvíjí? Nebo jestli se mění to, jak rodiče nahlíží na pedagogy, co se týká respektu, úcty a podobně?

## R1

Já bych řekla, že když jsem začínala, tak jsem nikdy nepocítila, že by i starší rodiče měli vůči mně nějaké jakoby výhrady, že by mě nebrali, že by neměli ten respekt, což je před nějakými 30 lety. Nevím, jestli v dnešní době ti mladí, kteří začínají, jestli stejný respekt mají od současných rodičů, to si myslím, že to tam prostě není. Kolikrát od těch mladých kolegyň slyším i takové věci, jak si někteří rodiče dokážou otevřít pusy, to jako já jsem nezažila před těmi 30 lety. V současné době vůči mně jako ten respekt od rodičů cítím, protože já teda nemám rodiče, kteří by byli starší než já. Většinou jsou to všechno mladší rodiče. No ale věřím, že to asi nemají ti mladí učitelé jednoduché, že se můžou právě s nějakým nevhodným chováním setkat úplně na tvrdo, prostě v tom reálu. Já, když jsem byla mladá, tak třeba ti rodiče si to mysleli, ale nikdy mi nic neřekli, nějakým způsobem skousli to, co ve škole prostě od paní učitelky slyšeli. Ale teď to ti rodiče neskousnou a naopak hned reagují a tu učitelku prostě nějakým způsobem konfrontují s tím jejich názorem a s jejich přesvědčením. Což někdy prostě určitý věci ti rodiče v té škole nedokáží úplně dobře posoudit, protože prostě nestudovali pedagogickou školu, tak věřím, že ta učitelka třeba má v některých chvílích opravdu pravdu. A nezaslouží si nějaké vyskakování rodičů?

### **Příloha č. 3 – Rozhovor R2**

#### **Anna Pechová**

Na začátek musím říct, že ten hovor je nahrávaný. Nahrávka slouží jenom k mým účelům a jakmile bude práce hotová, tak video bude smazáno. Přepis je anonymní. Výsledky budou na stránkách naší fakulty (PDF UPOL), a to v mojí diplomové práci. Takže tolik k GDPR.

Jestli teda můžeme začít, tak se vás rovnou zeptám, když si vzpomenete na ten uplynulý týden, co byl, nebo klidně i ten minulý, tak jestli jste se někdy během něj cítila ve stresu nebo pod nějakým tlakem a případně, s jakou situací to souviselo?

#### **Respondent 2 (dále jen R2)**

Tak pod tlakem, jako jsem se cítila, třeba ve spojitosti s tím, že kolegyně, co má taky třetáky, už je s učivem mnohem víc dopředu. Takže já mám jako nervy z toho, že jsem jako s tou svou třídou pozadu a třeba to nestíháme tak, jak oni. Ale to je tak vlastně celoročně, no. Jo pak třeba jak už je pátek, už přece jenom člověk je unavenější, tak dneska ten hluk mi nedělal vůbec dobře. Já mám ve třídě 25 dětí, dneska teda byli všichni, a to jde znát no, tak dneska mi to nedělalo dobře.

#### **Anna Pechová**

A potom mě zajímá, jestli si myslíte, že učitelé obecně, jako to povolání ta profese, jsou ohroženi stresem při své práci. A co považujete za možné příčiny toho stresu?

#### **R2**

No myslím si, že když to člověk dělá poctivě, tak že to je vlastně je svým způsobem stresující, protože přijde mi, že na to 8 hodin denně nestačí, když to člověk jako dělá poctivě. A jako když vlastně odučí těch 5 hodin, pak opravit sešity, pak připravit ten další den, tak já třeba si fakt беру práci ještě domů, teda ne sešity, ale nachystat si to nějak, nastříhat a vymyslet co a jak, aby to měly děti pestrý. Takže to si myslím, že je takový stresový. Pokud to člověk jako chce dělat poctivě.

Jinak, co je podle mě jako trošku stresující pro učitele, že vlastně ty děti jsou různě nadané a já třeba pořád nemůžu jako pochopit, že někdo něco nechápe. Jo že jsou prostě děti, kterým to prostě tak nemyslí a nedokážou to správně vyřešit. Tak vlastně možná potom si to taky trošku kladu jako v sobě za vinu, že vlastně oni to vůbec neumí. Takže i když se třeba

člověk hodně snaží, tak ty výsledky nemusí být vždycky úplně dobré. No pak třeba co mě hodně stresuje, tak třeba u mě ve třídě nejde moc internet. Toto je taková krajní třída. My tam třeba máme mobilní učebnu, že děti můžou mít tablety, ale než se to všem nače, tak hodina je pryč, takže to vlastně je k ničemu. Než jsem teda to pochopila, že je to lepší bez toho, tak už si to tam ani jako neberu jo ale to mě taky dost způsobilo nervy.

Potom asi bych řekla, že možná tím, jak člověk dopoledne učí a odpoledne dělá co nejvíce rychle nad těch přípravách, aby taky mohl domů, když má děti, tak možná i proto je to takový stres. Stejně tak nedostatečná spolupráce mezi učiteli, nebo i nedostatečné sdílení třeba i materiálů, což by taky třeba ušetřilo práci.

### **Pechova Anna**

A kdybyste mohla vypíchnout jednu věc jako takový největší stresor nebo jako zdroj stresu, co máte v práci?

### **R2**

No já bych řekla asi ten čas. Jako v tom smyslu, že třeba to učivo by se dalo dělat hrozně pěkně, kdyby na to bylo třeba více času, že takhle vlastně mám pocit, že se to pořád jako hrne a ač to není dostatečně procvičené, tak musíme postoupit dál. Někomu to třeba takhle stačí, ale někdo by to potřeboval procvičit více.

### **Pechova Anna**

Super. Vy už jste to naznačila, ale pak mě zajímá, jestli si nosíte práci domů v myšlenkách a jestli ano, tak na co myslíte doma nejčastěji?

### **R2**

Už jsi nenosím sešit je na opravování. To už jsem se jako naučila. To už jsem si řekla, že ne. Když třeba děcka jdou spát, tak já si ještě popisuji, jak ta hodina bude probíhat, popřípadě něco nakopíruji do skupin. Takže spíš v tomhle smyslu. Nebo se vyrábím nějaké kartičky. Jo a nakupuji na učitelnici, stříhám materiály a podobně.

### **Pechova Anna**

A potom by mě zajímalo, jestli byste mohla uvést nějakou zátěžovou situaci, kterou jste v práci zažila, nějakou situaci, co pro vás byla stresující?

## **R2**

No zdroj stresu pro mě je ten, že spolu jako nespolupracujeme. Jo, ale nevím, jestli jsem výjimka na té škole. Já tam jsem docela krátce anebo jestli to tak prostě funguje i mezi ostatními.

Možná teda mě teď jako napadá, není to jako hrozný stres, ale spíš si nad tím člověk pozastaví. Měli jsme plavání ,10 lekcí, a jeden žák vždycky 4 dny byl ve škole a na ten pátý chyběl. No tak jsem mamince jako psala hezky, že kdyby měl stresy nebo strach, nebo já nevím co, takže mu jako ráda pomůžu, nebo ještě s paní asistentkou i. No a maminka mi třeba napsala, že jako z čeho by měl mít stres? Když nejde, tak nejde jo, ale přitom jako je sama proti sobě, že jo? To děcko je dobrý, když se naučí plavat a kdy jindy než jako s děckama ve třídě, protože ty děti se zase jinak chovají s maminkami a jinak zase s tou paní učitelkou a v tom dětském kolektivu. Tak to mě třeba jako napadá.

### **Pechova Anna**

Hm to mně hezky nahrává na tu další otázku, protože jsem se chtěla zeptat, když v práci řešíte nějaký problém, kdy právě musíte komunikovat jak s žáky, s rodiči, s kolegy nebo případně i s veřejností, tak jakou část komunikace pokládáte za nejnáročnější? A co je naopak pro vás snadné?

## **R2**

No já teda musím říct, že já mám s rodiči dětí moc dobrý vztah, až bych řekla fakt jako přátelsky osobní. Takže my se vcelku tak na čemkoliv úplně v pohodě domluvíme a vlastně ani neřešíme nějaký konflikty, nebo i když řešíme konflikty, tak jsou ti rodiče docela rozumní, vyslechnou si to a jako dá se na všem domluvit, jako když je asi rodič trošku normální, když to tak řeknu, jo. Takže asi já nemám úplně nějaký konflikty s rodiči.

### **Pechova Anna**

Super, a když se potom třeba se stane, že jste právě v práci v nějakém stresu, třeba kvůli tomu času, tak co vám pomáhá se cítit lépe, nebo popřípadě, jestli třeba máte nějaká místa, lidi, organizace, kam byste se obrátila, kdyby toho už na vás bylo hodně?

## **R2**

No máme ve škole paní, to je člověk, za kterým můžu jít jako pro pomoc. Anebo tak zajedou za dvěma kolegyněmi třeba, že si tak spolu posdílíme a zanádváme.

## **Anna Pechová**

A potom mám ještě na vás otázku, jestli si myslíte, že je ta vaše profese dostatečně oceňovaná okolím anebo popřípadě, jestli si přejete, nebo přála byste si něco na tom změnit na té reakci okolí?

### **R2**

No tak, když třeba se někdy setkám s tím, že no jo vy zas máte prázdniny, tak těm lidem říkám, ať si to jdou zkusit, nebo ať si to vystudují, že je taky mohli mít. Já tohle třeba moc nevnímám, co si myslí okolí. Člověku dělá radost, když je sám se sebou spokojený, jak to dělá. Takže to, co si myslí okolí, tak jako ve smyslu špatným, to se mě nějak nedotýká. Jakože ale asi v tom smyslu, že já mám ze sebe dobrý pocit. Myslím si, že to dělám poctivě.

## **Pechova Anna**

A ještě mám na Vás poslední otázku. Role pedagoga s sebou nese určitě velkou dávku odpovědnosti, tak jestli právě ta odpovědnost, kterou máte, nebývá někdy právě třeba zdrojem stresu pro vás?

### **R2**

No já nevím, snažím se to jako dělat poctivě a tohle mě asi nějak jako nestresuje, bych řekla. Protože já jako učím hrozně ráda. No tak jako uvědomuji si tu zodpovědnost. U uvědomuji si to, ale nejenom v tom učivu, ale i v tom chování, že na to hodně kladu důraz, jako na práci s tím třídním kolektivem jako vytvořit to dobrý klima, naučit ty děti, jak se můžou chovat v daný situaci, jak co vyřešit a snažit se, aby byly samostatný. No, takže tohle nevnímám jako stresor, že mám tak zodpovědnou práci.

## **Příloha č. 4 – Rozhovor R3**

**Anna Pechová**

Na začátek musím říct, že ten hovor je nahrávaný. Nahrávka slouží jenom k mým účelům a jakmile bude práce hotová, tak video bude smazáno. Přepis je anonymní. Výsledky budou na stránkách naší fakulty (PDF UPOL), a to v mojí diplomové práci. Takže tolik k GDPR.

### **Respondent 3 (dále jen R3)**

Jo dobře souhlasím.

**Pechova Anna**

Jestli teda můžeme začít, tak se vás rovnou zeptám, když si vzpomenete na ten uplynulý týden, co byl, nebo klidně i ten minulý, tak jestli jste se někdy během něj cítila ve stresu nebo pod nějakým tlakem a případně, s jakou situací to souviselo?

**R3**

Stres určitě, nebo pod tlakem říkejme raději. Bylo to z několika důvodů jednak systémových, ve smyslu organizačních – chybějící omluvenky dětí, organizování nějakých věcí a tak dál. Potom určité napětí v kolektivu dospělákém.

**Pechova Anna**

A dokážete označit nějaký největší zdroj stresu při té při tom vašem povolání, jeden konkrétní?

**R3**

Já myslím, že jejich víc. A obecně bych řekla, že se učitelé často stresují zbytečně z toho, jestli splní tematické plány, jestli stihnou udělat vystoupení na konec roku a podobně. Pro mě subjektivně je tím největším stresorem schopnost domluvit se s dětmi i s rodiči jejich, a hlavně s jejich rodiči tak, abychom se naladili na podobné vnímání průběhu toho vzdělávání. Třeba můj přístup k hodnocení ke nejen ke známkování, ale celkově k hodnocení a abych ho dokázala podat tak, že u těch rodičů najdu pochopení a třeba i souhlas ideálně a stejně tak jako v jakékoliv jiné aktivitě, ale kolem toho hodnocení bych řekla, že to je nejsilnější.



### **Pechova Anna**

Tím se dostáváme k další otázce. Ta se týká právě komunikace, jednak s dětmi nebo s žáky a rodiči, případně i třeba s kolegy. Tak jaká část té komunikace je pro vás nejvíce náročná, případně i třeba jaká témata a co je naopak nejvíc snadné?

### **R3**

Protože učím na 1. stupni, tak je pro mě náročné jakoby zdvojování předávání informací, například v 1. třídě, kdy děti ještě neumějí psát, znamená to, že já informace nemůžu přidat jenom jim, ale musím je předat rodičům. Předávám je přes školou zvolený systém informační, ale ukazuje se, že mnozí rodiče ten čtený text, možná mnou chybně napsaný, nevnímají prostě v plné šíři, takže to ještě chci dosuplovat tím, že posílám SMS zprávy, a pak vznikají různé komunikační šumy. Mezi tím, co řekne děťátko, respektive co si napíše v těch vyšších ročnících do deníčku, co já napíšu do toho systému, co si řeknou rodiče mezi sebou. Takže komunikační šum vidím jako největší zdroj stresu.

Já vlastně nemám žádné téma, které by bylo obtížné komunikovat. Myslím si, že na čemkoliv se lze domluvit, pokud je to prostě řečeno narovinu a s úctou a respektem k tomu, o kom mluvím a ke komu mluvím. Stejně tak nemám problém přijímat nechci říct kritiku, ale nějakou jako třeba zpětnou vazbu od těch rodičů nebo i od dětí směrem ke mně, která třeba může být samozřejmě i nesouhlasná i kritizující. Ale pořád si stojím za tím, že pokud je to řečeno kultivovaně, tak se dá na všem domluvit. Všechno si vysvětlit.

### **Pechova Anna**

Pak bychom se přesunuli možná na chvíli k tomu, co se děje po práci a zajímalo by mě, jestli si nosíte práci domů i skrze a jestli ano, tak na co myslíte doma nejčastěji?

### **R3**

Ano, nejenom myšlenky, ale i plné tašky, ale mě to vlastně vyhovuje že u nás na škole jsme zařízení tak, že si můžeme pracovní dobu opravdu rozdělit tak, jak to umožňuje zákon, na přímou (tráveno ve škole), a pak si dám ten oddech, nechám ty věci dovařit v hlavě a vracím se k tomu vlastně v podvečerních nebo večerních hodinách. A myslím de facto na vše, co se ten den stalo, takže reflektuji a z té reflexe vychází příprava na další den i delší časové období.

### **Pechova Anna**

Super, tak by mě zajímalo, jestli byste mohla uvést nějakou zátěžovou situaci, kterou jste v práci zažila a třeba čeho se týkala?

### **R3**

A tak já vyberu takové opravdu ryze konkrétní situace a které mě dostaly do nekomfortní zóny. Ve chvíli, kdy třeba přijde dítě s tím, že si včera v tělocviku špatně stoupl a má teď vykloubený kotník. Nenahlásilo to v rámci tělocviku, já nemám žádný podklad, pro to, že se úraz stal a jsem vlastně nucená to nějak řešit a hledat to, kde je pravda, což si myslím, že není můj učitelský úkol.

Analogická situace vlastně nastává vždycky, když řeším něco, co si myslím, že není jakoby v mých kompetencích, naplní mé práce, to znamená například přiřítí se děti, že se něco stalo u šatny a já tam nemám dozor. Já jsem tam nebyla, ale padá na mě to, že mám něco vyšetřovat, zjišťovat a vlastně odcházet od toho svého. Pouštět se do úlohy, která mi není prostě příjemná, čímž se nezříkám třeba preventivních opatření vůči tomu, jak se chovat a nebo nějaké třídnické práce, ale asi mi rozumíte, co mám na mysli, že jako dostávám se prostě do situací, pro které se necítím vybavená a připravená.

### **Pechova Anna**

Ano, rozumím. Pak by mě zajímalo, když jste v práci ve stresu, tak co vám pomáhá se cítit lépe? Jestli máte třeba nějaké svoje osvědčené techniky a případně kam byste se obrátila, kdyby toho na vás už bylo moc v té práci?

### **R3**

Jednak mám techniky, které používám ve chvíli, kdy odejdu z té práce, to znamená doma. Jdu dělat něco fyzického, kdy je za mnou vidět ta činnost. Takže jdu posekat zahradu, umýt nádoby a podobně. Nebo jdu běhat, abych si tu hlavu vyčistila a pokud potřebuji odreagovat v práci, tak jdu někam po té škole. To znamená, že musím překonat několik pater, fyzický pohyb, vyběhnu nějaká patra, seběhnu nějaká patra, i když tam vůbec nepotřebuji být. Ve chvíli, kdy to přestoupí, určitou mez a nestačí jenom toto jako fyzicky ze sebe dostat, což se taky stalo, tak jdu za někým, kdo má v té škole tu řekněme pomáhající a odlehčovací úlohu, což znamená školní psychologka, výchovný poradce, metodik prevence.

### **Pechova Anna**

Pak by mě ještě zajímalo, jestli si myslíte, že je vaše profese dostatečně oceňována okolím, jak už vašim blízkým, tak i jakoby širší veřejností. A případně, co byste si na tom přála změnit?

### **R3**

Já bych si strašlivě přála, abych už nikdy nemusela slyšet větu nebo souvětí, že my se máme, protože v 11 hodin máme padla. A ještě máme 8 týdnů dovolené. A musím říct, že mé okolí se až teď vlastně během těch 8 let učí neříkat, že učitelé mají od 11 volno a 8 týdnů prázdnin i ti nejbližší.

Z toho širšího okolí to vnímám stále. A vnímám i takovou dehonestaci toho povolání ve smyslu, že si tam hrajeme s těmi dětmi a že mnohem důležitější jsou lékaři, inženýři a tak dál. A co se týče třeba finančního ocenění, tak to jsem dlouho nechávala tak nějak jako plynout a být, ale musím říct, že vzhledem k těm změnám, které se dějí v posledních 2 letech, tomu skokovému zdražování, tak nad tím víc přemýšlím, a když slyším třeba právě od přátel, kteří dělají v managementu nebo právě ve zdravotnictví a podobně. A jak se tam ty platy pohybují, tak mi přijde ta učitelská profese i z tohoto pohledu těžce nedocenená.

#### **Pechova Anna**

Další otázka pak směřuje na kolektiv. Vy už jste to trochu naznačila, že někdy ty zátěžové situace nebo ty těžkosti přichází i z řady těch kolegů nebo školního kolektivu. Tak co vás na tom stresuje, nebo jestli jsou nějaké konkrétní situace, které přináší právě tady ten školní kolektiv, který je většinou výrazně ženský.

### **R3**

Na rovinu si myslím, že ten ženský kolektiv opravdu má svá specifika a já pracuju ve škole, kde máme výhodu toho, že vedení je mužské a jsou tam i další kolegové nejen ve vedení, nicméně i tak tam to ženské chování převažuje. Vznikají z toho prostě diskomfortní situace pro každého z nás. A vlastně největší to napětí pro mě vzniká takové té nejistoty z čeho bude problém a co se vezme s humorem. Když přijde nějaká situace, tak odhadnout, co bude, nechci říct zameteno nebo smeteno, ale prostě se vezme s nadhledem a z čeho se bude dělat problém, protože mám ty hranice třeba posunutě trošku někam jinam.

#### **Pechova Anna**

A poslední otázku mám na to, že často slychám, že právě ta pedagogická činnost nebo práce je spojovaná s poměrně vysokou odpovědností, tak jak to třeba vnímáte vy ve smyslu předávání třeba nějakých znalostí ve spojitosti s tou odpovědností a nebo i třeba v rámci školních výletů?

### **R3**

Otřepaná fráze, že každý učitel je pořád jednou nohou v kriminále prostě platí a ta zodpovědnost za fyzické i duševní zdraví tam je a často děti tráví ve škole, když vezmu i družinu, mnohem delší čas než doma s rodiči a tím pádem ta možnost, že je ovlivníme nějakým směrem, který se v nich potom bude bít právě s tím, co je v rodině, je veliká. A to je jedna stránka věci. A druhá stránka je pro mě třeba takovým jako velkým osobním tématem, a protože jsem sama na vlastních dětech zažila, jak se z nadšených a dychtivých prvňáčků stali školu nesnášející mladí lidé. A toto považuju za naši absolutní zodpovědnost, aby se nestávalo a ne tím, že budeme těm dětem podlízat a vytvářet jim snadné cestičky, ale tím, že jim ukážeme, že ta škola může být místo, kde prostě se můžou cítit bezpečně, respektovaní, a přitom má své hranice, které jsou i pro jejich dobro, ale i pro dobro těch dospělých, který se tam s nimi pohybují.

## **Příloha č. 5 – Rozhovor R4**

### **Pechova Anna**

Na začátek musím říct, že ten hovor je nahrávaný. Nahrávka slouží jenom k mým účelům a jakmile bude práce hotová, tak video bude smazáno. Přepis je anonymní. Výsledky budou na stránkách naší fakulty (PDF UPOL), a to v mojí diplomové práci. Takže tolik k GDPR.

Jestli teda můžeme začít, tak se vás rovnou zeptám, když si vzpomenete na ten uplynulý týden, co byl, nebo klidně i ten minulý, tak jestli jste se někdy během něj cítila ve stresu nebo pod nějakým tlakem a případně, s jakou situací to souviselo?

### **Respondent 4 (dále R4)**

Ne necítila, naopak. Tento a minulý týden tam byla středa volná, takže spíš naopak. Jsem se jenom cítila trochu zmatená tím, když bylo to volno, tak jsem měla pocit, jako že má být sobota a neděle, ale jinak se cítím v práci dobře.

### **Pechova Anna**

Pak by mě zajímalo, jestli si myslíte, že jsou učitelé obecně jakoby ta profese ohroženi stresem při své práci. A co považujete za možné příčiny toho, jestli si to tak myslíte?

### **R4**

No, pokud jsou kolegové ohroženi stresem, tak většinou si myslím, že to může mít samozřejmě několik důvodů. Ale většinou si myslím, že by to mohlo být buď šéfem, že třeba tlačí, má spoustu požadavků na toho kolegu a nebo to může být časový přes. Spíš tady z tohoto úhlu pohledu bych to viděla, protože na tom 1. stupni jsou takové požadavky na ty děti. Kolikrát mě přijde, že pokud ten ředitel opravdu jakoby vyžaduje všechno, co se po nich chce, tak je to neuvěřitelný stres pro toho kantora, ale pokud to bere s nadhledem, rozumně a vnímá to jako, aby ty děti něco si z té z té výuky odnesly, stačí v podstatě základ. Jo tak si myslím, že je to potom příjemná práce jak pro učitele, tak pro děti a těší se na sebe, což je 50% úspěchu.

### **Pechova Anna**

Hm a kdybyste možná mohla vypíchnout takový jeden největší stres nebo zdroj stresu, který třeba učitelé můžou zažívat? Tak co by to bylo?

#### **R4**

Tak pokud se týká malotřídek, protože nám zkušenost malotřídku, tak tam jde o smíchaný počet tříd, kdy třeba je 1, 2 a 5. třída dohromady. Což ty 3 ročníky už může mít jako stres na učitele, protože tam je právě ten čas, kdy to člověk chce stihnout, věnovat se všem, plus individuální přístup do toho bývá kolikrát, že jo, různá nálada dětí, takže to může taky znesnadnit tu práci. A to uvádí třeba ty učitelé do stresu, protože třeba mají nějaký plán, který by chtěli stihnout. Víš, že na to ty děti mají, že to můžeme dát, ale pokud prostě tady tyhle faktory to můžou ovlivnit, tak pak se dostává do časového stresu, tlaku a vyčerpání.

#### **Pechova Anna**

A potom by mě zajímalo možná trochu v návaznosti na tohle, jestli když řešíte právě v práci nějaký problém, nějak musíte komunikovat jednat s žáky nebo s rodiči, nebo i třeba s kolegy, tak jakou tu část komunikace pokládáte za nejnáročnější a naopak, co je třeba pro vás snadné komunikovat?

#### **R3**

Myslím si, že asi nejnáročnější komunikace je většinou s rodiči. Tak jako ty děti, tak i ty rodiče jsou každý úplně jiná osobnost. Má úplně jiné rozpoložení, zrovna té nálady, se kterou přijde, nebo s tím úhlem pohledu, jak se na tu danou problematiku dívá a vlastně najít jakoby tu harmonii v tom je dost obtížné, možná těžší než právě s těmi dětmi, protože s těmi dětmi si člověk dokáže naladit na tu notu už od rána, že jo a už ví, co a jak. No a pokud to s vedením funguje, tak tam by podle mě žádný problém být v komunikaci neměl.

#### **Pechova Anna**

A co by teda pro vás bylo takové snadné na tu komunikaci, klidně nějaké i téma, jaké se Vám dobře komunikuje, nebo různé situace?

#### **R4**

Jako konkrétně třeba pochvala dětí, nebo jakože výlet, na který se pojedete. Například při organizaci výletu, pokud se s dětma a na něčem dohodneme, nebo mám sama nějakou vizi, tak v podstatě se jedná o předložení daného cíle a nějak jakoby zhodnutí se na tom, jestli se pojedete tak nebo jinak, nebo jestli ta finanční vize by byla reálná. A případně když si jako nejsem jistá, kam bych chtěla jet a potřebuju poradit od ostatních, tak to taky není špatné, ale už je to komplikované v tom, že každý má jiný názor. Každý má jinou představu a málokdy se dá vyhovět všem.

Takže když už se tento návrh předloží, že jsme se na tom domluvili, tak se zeptám, jestli souhlasí, nesouhlasí. Pokud nesouhlasí, dítě zůstává ve škole a hotovo. Rodič pak může dát návrh na další výlet anebo se tím nesmíří a nastává problém v komunikaci. Musíme se snažit to nějak jako vyrovnat, aby se necítil úplně nespokojený v té situaci.

#### **Pechova Anna**

Mohla byste uvést nějakou konkrétní zátěžovou situaci, kterou jste třeba zažila v posledních několika třeba měsících nebo týdnech?

#### **R4**

Zátěžová situace třeba konkrétně u mě nastává v momentě, kdy se musí třeba zaskakovat za kolegu. Chybí tam vlastně ten daný odpočinek, který prostě ten učitel nebo zrovna já potřebuji, už to mám nějak nastavené a vím, že učím od do. Popřípadě druhý den, i kdyby se zaskakovalo celý týden, ale potom třeba týden nebo dva. Jsem z toho prostě unavená a nemůžu se z toho dostat. Pokud vyloženě třeba to nedoženou přes víkend a nedospím nějaký deficit, který mně chybí nebo nedočerpám nějakým způsobem energii, která je potřeba právě pro tu moji práci, abych byla pořád usměvavá na ty moje děti.

#### **Pechova Anna**

Pak by mě zajímalo, jestli si práci domů musíte i v myšlenkách a jestli ano, tak na co tak nejčastěji doma myslíte ohledně práce?

#### **R4**

Nosím, neměla bych, stejně to dělám, ale snažím se tím rodinu zatěžovat co nejméně, ale podle mě se tomu člověk nevyhne. Pokud se stane situace, se kterou nejsem úplně spokojená, nebo myslím si, že by se dala vyřešit i jinak, tak přemýšlím nad tím, jak k tomu dospět nebo jak třeba přizpůsobit to okolí k tomu, aby to přijalo. Nebo se snažím smířit s tím, jak to je. Přemýšlím třeba nad alternativou, jak bych to mohla vyřešit příště jinak, nebo připravit se na nějakou situaci, která by mohla nastat tak, abych si věděla třeba jak s tím naložit. Příklad chování nějakého dítěte, které má určité podmínky doma a ve škole se to samozřejmě projeví. A teď já právě k tomu potřebuju být odpočatá, abych na to byla schopná reagovat adekvátně, kdežto když sama třeba si ten daný relax nedopřeju, který potřebuji, tak kolikrát se může stát, že třeba to vyhodnotím jinak, než bych měla a pak přemýšlím nad tím, jak to zpracovat.

## **Pechova Anna**

S tím se krásně dostáváme k další otázce a ta je, co děláte konkrétně, abyste se cítila lépe, když jste v práci právě ve stresu, ať už jsou to konkrétní věci, to už jste třeba něco naznačila, ten odpočinek, relax a případně jestli máte třeba nějaký plán, klidně jenom v hlavě, kam byste se třeba obrátila, kdyby už toho na vás bylo v práci moc?

## **R4**

Tak v první řadě, kdybych to nezvládala v práci a neměla tu možnost toho relaxu, nebo to nějak prostě pořešit, tak bych to určitě musela projednat buď s kolegou nebo se šéfem. Jo, jako s paní ředitelkou, nebo s kolegyní, která je se mnou na třídě. Kdyby to bylo horší, tak asi bych se třeba i snažila vyhledat odbornou pomoc, která je poskytnuta vlastně v těchto situacích lidem jako já nevím příklad psycholog pan doktor Halda nebo kolegyně Anička, která vlastně dělá poradkyni psychologickou, tak třeba bych mohla poradit co a jak, ale víceméně je to u mě spíš o tom, že já potřebuju být odpočatá, že potřebuju mít dostatek spánku a potřebuji, ať mi to doma klapne. Jak to vlastně funguje s dětmi, s rodinou a v tom případě si pak myslím, že většinou ty problémy prostě nejsou. Jsem za to moc ráda, protože se mi dobře žije.

## **Pechova Anna**

Potom by mě ještě zajímalo, jestli máte konkrétního člověka, nebo popřípadě nějakou skupinu lidí, které právě využíváte, nebo se kterými sdílíte tady tyhle náročné situace, ať už je to třeba někdo jako blízký rodině nebo třeba právě nějaká kolegyně?

## **R4**

Jo, tak to právě mám suprovou kolegyni, která vlastně vždycky, když je jakoby nějaká vypjatější situace, tak tím, jak už má zkušenosti v oboru, tak to jako převrátí do humoru, což si myslím, že je hodně důležité v naší profesi a tím pádem člověk potom získá takový nadhled, jako že vlastně o nic nejde a je to v pohodě, popřípadě je tam velká opora, v mém případě u mého manžela, který je podobného ražení.

## **Pechova Anna**

Často se setkávám s tím, že učitelé právě cítí velkou odpovědnost, jednak v tom smyslu jako předání informací těm žákům a jednak se ta odpovědnost pojí třeba s nějakou organizační situací, třeba na školních výletech. Tak jestli tohle není třeba potencionální stres, který by na vás dopadal?



#### **R4**

Jo tak ano, co se týká těch školních výletů, tak ano, tam je ta velká zodpovědnost, to je pravda, za to, aby se děti zase vrátily v pořádku. I co se týká cestování, tak aby se nic nepříhodilo, protože opravdu tu zodpovědnost na sebe přijímáme. A to je pravda, to je ten stres. A co se týká odpovědnosti za ty informace, tak co můžu to předám, co utkví, to je fajn, ale jinak já dost preferuji jakoby vlastní názor, kritické myšlení těch dětí, protože podle mě tím se hodně naučí, nebo že si předají informace sami. Někdy ji třeba získá ode mě a už potom to jede takovou lavinou mezi ostatní. Tak to si myslím, že je taky pro ně dobré. Jo člověk se učí tím, jak učí, že jo?

#### **Pechova Anna**

A potom další moje otázka, taky už jsme ji trochu naťukli, směřuje k tomu kolektivu, který ve školství bývá většinou jako nepoměrně ženský, tak jestli i právě v tom kolektivu nevznikají nějaké třeba třecí plochy nebo zátěžové situace, které by ovlivňovaly vaši práci potom?

#### **R4**

No vznikají, určitě ano. Otázka je, na jaké úrovni ti kolegové, si myslím, jsou na profesionální úrovni, protože pokud se řeší příklad, jenom to nejnnutnější, co je potřeba vyřešit a zbytek si jde každý svou cestou a nemá potřebu jakoby tomu druhému vysvětlovat ten svůj názor, nebo prostě vysvětlovat, jak se cítí uraženě a podobně a tak dále, ale myslí se v první řadě na děti, tak si myslím, že se to prostě ukočírovat dá. Vždycky záleží vlastně na tom šéfovi, na tom řídicím orgánu, kam až to pustí, nebo jak si to tam prostě zorganizuje, ty své lidi. Nicméně určitě to není nic lehkého, protože to je něco podobného, jak práce s dětmi, akorát prostě s těmi dospělými je to složitější v tom, že...Nevím, jak bych to řekla, aby to nevyznělo nějak nadneseně, ale záleží podle toho, jaký je to kolektiv a vlastně v tom školství jsou vzdělaní inteligentní lidé, nebo většinou by tam měli být, že? Takže o to je to jakoby složitější, náročnější na vedení toho týmu, ale pokud se prostě dohodnou nějaká pravidla, dodržují se, funguje to, že si myslím, že by to mělo jít a pro mě je třeba ten kolega důležitý. Myslím si, že tandemová výuka je parádní, pokud by si ji může člověk dovolit na třídě. Ta právě, podle mě, usnadňuje tu tíhu, tu zátěž cílů, které mají být naplněné v té výuce. Takže už jenom to, že se ta práce dá rozdělit nebo rozdělit ty děti na skupinky a podobně. Takže ten kolega je důležitý, hodně, nemusí si člověk vyjít jako rozumět se všemi kolegy, ale pokud tam je aspoň jedna dušička, která mu vyhovuje, tak si myslím, že to může být parádní.

## **Pechova Anna**

A moje poslední otázka směřuje na ocenění, a to konkrétně na to, jestli si myslíte, že vaše profese je dostatečně oceňována vašim okolím, jednak teda tím blízkým a jednak i jakoby širší veřejností, ať už ocenění psychického, tak i třeba finančního?

### **R4**

Tak to je těžká otázka, protože tohle hodnotit není úplně lehké. Víceméně si myslím, že ve společnosti stále převládá takový ten pohled nedocenění toho pedagoga, který opravdu dělá rád a dělá pro to max i nadstandard, protože většinou ten nadstandard, který ten pedagog dělá pro ty děti, je potom chápán jako běžný standard a zapomíná se na to, že vlastně by si to zasluhovalo aspoň dobré slovo, poděkování nebo něco takového. Už se to bere automaticky a vymizí takové to vážím si toho a jsem za to rád. Což je škoda, ale myslím si, že to je ve více profesích i třeba u lékařů, u policistů, myslím si, že to prostě není jenom ve školství. No a co se týká finanční stránky, tak si nemyslím, že by to bylo nějak zlé. Myslím si, že je to slušně placené povolání.

## **Příloha č. 6 – Rozhovor R5**

**Anna Pechová**

Na začátek musím říct, že ten hovor je nahrávaný. Nahrávka slouží jenom k mým účelům a jakmile bude práce hotová, tak video bude smazáno. Přepis je anonymní. Výsledky budou na stránkách naší fakulty (PDF UPOL), a to v mojí diplomové práci. Takže tolik k GDPR.

**R5**

Ano, souhlasím.

**Pechova Anna**

Jestli teda můžeme začít, tak se tě rovnou zeptám, když si vzpomeneš na ten uplynulý týden, co byl, nebo klidně i ten minulý, tak jestli ses někdy během něj cítila ve stresu nebo pod nějakým tlakem a případně, s jakou situací to souviselo?

**R5**

No tak, když to vezmu pracovně, ať nejsem dlouhá, tak určitě konec měsíce to znamená takový to dát dohromady ty papíry všechny, třídnice, aby byly v pořádku. Výkaz napsat, tak ten jsem nestihla. To jsem se viděla dneska na nástěnce, jakože nesplněno. Takže určitě, co se týká práce, tak je to taková ta uzávěrka měsíce, aby člověk měl tak nějak splněno. No a potom třeba pro mě osobně teďka začíná takový hektičtější období, co se práce týká, protože jednak samozřejmě konec školního roku se blíží, když jsme teprve uzavřeli 3. čtvrtletí. Takže s tím taková asi vnitřní možná nepohoda bych řekla, není to ani stres, ale aby všechno bylo tak, jak to má být, abychom prostě dobrali všechno, co máme dobrat, aby ty děti opravdu uzavřely ten ročník z mého pohledu jako připravené, nebo aby bylo uděláno to, co by mělo být. Moje práce je maličko specifická v tom, že já učím 3. 4. 5. třídu angličtinu, ale u nás na škole máme jazykové skupiny, takže vlastně ve 2. třídě na konci já si vyberu za pomoci nějakého testu, a hlavně doporučení paní učitelek třídních ze 2. tříd řekněme 15 dětí plus mínus, takže většinou se udělají 3 nebo 4 skupiny na jazyky, z čehož ta jedna, kterou učím je jazyková, takže máme o hodinu víc týdně, máme jiný učebnice, mám jenom výběr z dětí, to znamená, většinou tam nemám žádný asistenty, žádný integrovaný děti. Mám opravdu ten výběr, ty chytřejší nebo šikovnější, nebo jak bych to řekla. Takže ta práce je taková specifičtější pro mě třeba právě v tom, že teďka na konci roku začnou začne spousta takových těch třídních akcí, výlety, exkurze všechno možný. To znamená, že já třeba z toho týdne, kdy máme 4 hodiny, tak minimálně už v těchto týdnech na jednu tu hodinu mám jenom půlku těch dětí. Jo, takže člověk musí trošičku pracovat s tím,

že se mi ta skupina úplně nesejde. Takže v tomto je to trošičku víc pod tlakem než jako v běžném roce, kdy to je jiný. A samozřejmě to je zase takový jako moje specifikum. Jak jsem si to nastavila, že s každou tou skupinou, děláme něco jiného, s páťáky přespáváme ve škole, trénujeme divadlo pro ty ostatní děti, se čtvrtáky děláme piknik, takže je to spíš o té logistice organizace. Takže v tom mám možná trošku stres, aby to všechno klaplo, aby to bylo podle těch mých představ, nebo podle plánu, které jsem si nějak stanovila.

### **Pechova Anna**

A myslíš si, že učitelé obecně jsou ohroženi stresem z důvodu toho povolání? A co považuješ za možné příčiny toho, že ta práce je stresující, jestli si to tak myslíš?

### **R5**

Určitě. A myslím si, že mám veliký srovnání, protože jsem učila jak na střední, tak na 2. stupni. Teďka poslední roky, teda učím na tom 1. stupni, což je moje práce snů. Musím říct, jako s vybranými dětmi, byť jsem to vůbec nechtěla dělat a musela jsem se to učit a dlouho si zvykat na malé děti po kurzech pro dospělé. Přijde mně to moc hezký, smysluplný, že si je člověk takhle formuje od malička a jako největší stresor teda v současné době bych viděla obecně tu špatnou rodinnou situaci. Nemyslím třeba, co se týká rozvodovosti, ale spíš takové té volnější výchovy. Že z mého pohledu strašně začíná špatně fungovat taková ta trojnožka, co by měla být, jakože ten učitel, nebo škola, rodiče, ten žák, aby to nějak fungovalo, spolupracovalo, tak bychom měli dojít k nějakému konsenzu, co se týká spolupráce, a to prostě podle mě dře. Děti si člověk ještě tak nějak ošéfuje, když to řeknu úplně jako takhle, ale spolupráce s rodiči mi přijde čím dál složitější, protože prostě máme každý malinko jiné představy. I ta doba nahrává takovému, jako tomu nechci říct úplně diktátu stran rodičů, ale spíš, že všichni rozumíme tomu, jak by se to mělo dělat. Všichni známe ta svá práva, ale o těch povinnostech už se moc nemluví. Jo, takže co je třeba pro mě opravdu stresující, mnohdy je spolupráce s rodiči. A také to, že úplně nemáme ten stavovský kredit jako učitele, že prostě já učitelka. Já možná ještě mám takovou tu jako staromilsky výchovu, i co se týká dětí, že já si můžu myslet, že paní učitelka by to mohla dělat lépe, jinak a zajímavěji, ale prostě svým dětem řeknu, je to paní učitelka, tak ji budeš poslouchat. Protože si myslím, že by byl člověk sám proti sobě, ty děti potřebují autoritu jakoukoliv, ať už stran rodičů, učitelů a jsou ty rodiče sami proti sobě, když to takhle doma shazují.

## **Pechova Anna**

Mně to možná nahrává na další otázku a to je, jestli si myslíš, že je ta profese dostatečně oceňovaná okolím, ať už tvým blízkým anebo klidně širší veřejností a popřípadě, kdyby ne, tak co by sis na tom přála změnit?

### **R5**

No to je podle mě běh na dlouhou trať a zase historicky to už jsem v podstatě říkala tak, jak jsem říkala, ta profese nemá úplně ten společenský kredit, jaký by měla mít, ale myslím si, že si za to mnohdy můžeme i my sami. Prostě jsem smutná z toho, že bych chtěla být oceněna tím, co děláme, jak se snažíme, nebo co taky neděláme. Je to oboustranný, ale určitě ve společnosti to není až tak přijímáno, ale ten společenský kredit by mohl být lepší a vůbec nevím, co by tomu mohlo napomoci, aby to lepší bylo. Myslím si, že je to otázkou času a opravdu je to o lidech, kteří to budou dělat dobře, kteří to budou dělat srdcem a nemusí být ani mladí - může být naprosto vyhořelá třicátnice a úplně super naspeedovaná šedesátnice. Takže je to o jednotlivých lidech, tak jako v celé společnosti. Prostě pokud to budou dělat rádi a srdcem, tak věřím, že jsou tihle lidi schopní přesvědčit veřejnost, že to není jenom učitelka, ale že to může mít nějakou přidanou hodnotu.

Finančně si myslím, že už ano. Protože budu-li úplně upřímná, tak ta odměna za to, co člověk dělá, si myslím, že je dostačující a opravdu rok po roce ty platy rostou. Jo, takže si myslím, že už úplně nemáme na co si stěžovat, že máme ty prázdniny třeba. Nemůžu si sice vybrat dovolenou, v únoru, když budu chtít jet na hory nebo last minute, který je levný v říjnu. Ale zase mám léto, tak třeba já jsem to vždycky brala, když mám děti, tak je to super, protože jsem s nimi, když oni mají volno, ale to je podle mě přístup každého člověka a je to hodně o tom, že já jsem se pro tohle rozhodla, tak jsem v tom tak spokojená, kdybych to nechtěla dělat, tak tam nebudu a půjdu dělat něco jiného, takže já nebudu z těch, co si na tom budou jako stěžovat. Já to dělám svobodně, nikdo mě tam nedrží, dělám to ráda. Jdu do té práce s vědomím toho, že jsou tam takové podmínky. Může se mi to víc líbit nebo míň, ale je to jako dobrovolná věc.

## **Pechova Anna**

Další otázka potom směřuje na to, jestli si ty myšlenky a ty stresy, co jsou v práci, nosíš i domů v myšlenkách a jestli ano, tak na co myslíš?

## **R5**

Určitě, protože jsme jenom lidi a úplně neumím se zvoněním to takhle odstříhnout a s čistou hlavou jít domů to neumím. Ale dělám to dlouho a taky jsem docela tak jako fušovala do psychologie a nějaké terapie, takže jsem si prošla leccjakými věcmi. Myslím, že už takovou tu psychohygienu zvládám, ale to neznamena, že si to nenosím domů a třeba když byly moje děti menší a měla jsem stejně staré děti ve škole, tak mě těch mých vlastních bylo líto, protože to už samozřejmě člověk nedával. Vždycky jsem si říkala, že tu míru trpělivosti, kterou mám, vyčerpám na cizích dětech. A doma už prostě chudáci trpěli, protože mají matku učitelku, tak samozřejmě s věkem dětí a s mým věkem už jako to je nějak jinak, ale určitě si to člověk tahá domů a jsou samozřejmě i takové ty vypjatější situace, třeba nějaký konflikt s rodiči a s žákem, a to určitě v tom člověku jako přetrvává v těch. V různých vlnách od třeba nějakého vzteku nebo naštvání, že to tak je, až po určitou nechuť k té další práci nebo spolupráci. Až, a proto jsem mluvila o určité psychohygieně, až k tomu, co se dá dělat líp, protože samozřejmě do té práce se vrátit musím, s tím člověkem musím dál spolupracovat nějak, nebo by bylo vhodné přinejmenším, najít nějakou společnou řeč. To je podle mě ten další krok, pravdivě se na to podívat s odstupem, jak se to dá řešit.

## **Pechova Anna**

S tím souvisí trošku další otázka, a to, když seš právě v práci takhle ve stresu, tak co ti pomáhá cítit se líp? Ať už jsou to nějaké konkrétní věci, nebo už jsi zmiňovala tu psychohygienu.

## **R5**

Když je problém s nějakým žákem, tak vnitřně si vždycky říkám: „Já nejsem tvoje maminka. Aby tě někdo vychoval, od toho máš svoji maminku, svého tatínka, od toho já tady nejsem. Já tady v uvozovkách s tebou musím jenom přežít a už se nenechám tím rozložit.“ Ale není to vždycky jednoduchý, že jo, člověk musí tyhle ty věci řešit nějakým způsobem. A zase předesílám, tím že jsem na 1 stupni, tak je to mnohem jednodušší, protože ty děti jsou malé, takže na ně člověk má jako větší páky. Ještě tam není úplně takový to pubertální vytáčení toho dospěláka, máme ho na lopatě, uvidíme, co snese. V tomto je to určitě snazší oproti tomu, když jsem byla třeba na 2. stupni. To má jiná specifika, ale třeba konkrétně tady v těch situacích, co se podle mě velmi často řeší i na internetu, jak děti nahrávají učitele nebo a použít si to a opravdu ho dusí, tak to na tom 1. stupni opravdu není.

## **Pechova Anna**

A třeba když by nějaká taková náročná situace nastala, tak máš někoho, ať už mimo práci, nebo i třeba v práci z řad kolegů nebo toho kolektivu, za kým bys mohla jít a nějak to ventilovat?

### **R5**

Určitě ve škole jo, podle mě tam máme fajn kolektiv, fajn jako partu, výbornou etopedku, speciální pedagožku, která vyloženě je tady jako ta pomocná ruka na práci s problémovými dětmi. Takže tam máme velikou podporu u nás ve škole, ale teďka od září máme i na 2 dny psycholožku, takže tam určitě jako vím, že děti chodí, že se to dá řešit takto, když tam je. Zase je to nešikovné v tom, že když tam je necelé 2 dny v týdnu, tak když se problém stane ve středu a je potřeba ho hned řešit, no tak ten problém nepočká a paní psycholožka bude zase až v pondělí, takže v tomhle tom je podle mě ten systém takový nešťastný. Anebo psychologové nejsou, to je další věc, nedostatek tady těch pracovníků. No a potom samozřejmě mám podporu v rodině a mám kamaráda, který je výborný terapeut, takže mám za kým jít, když je oúvej.

## **Pechova Anna**

My už jsme to tady možná tak trochu nařukli, ale pak by mě zajímalo, když řešíš nějaký problém, co se týče komunikace s těmi žáky, s rodiči, s kolegy, s kýmkoliv v práci, tak jaká část té komunikace nebo možná jaké problémy nebo situace jsou pro tebe nejnáročnější komunikovat a které jsou naopak třeba snadné řešit s rodičem a s žákem?

### **R5**

Zase teď budu mluvit vlastně o těch malých dětech, tak pokud je to nějaký problém stran chování nebo neplnění si úkolů, tak to je podle mě snazší, když se domluvíme právě s tou speciální pedagožkou a s rodiči toho dítěte. Takže takhle jako v nějaký spíš skupince nebo komunitě navrhne se nějaký řešení. Pak už je to samozřejmě na rodičích, jestli přistoupí na ty ani ne podmínky, spíš na ten plán práce s tím dítětem. Samozřejmě je to náročný pro ty rodiče, najednou se dennodenně dívat do úkolníčku, jít po každém úkolu, ale ta řeč podle mě většinou v těchto případech třeba neplnění si povinností, tak nám jde o stejnou věc, kterou za tři měsíce vyhodnotíme a uvidíme, jak funguje nebo nefunguje. Tak možná jednání tohoto typu, i když můžou být třeba pro rodiče diskomfortní, protože jdou do té školy, že ten žáček si neplní nějaký povinnosti. Tak ale cítím, jako že je v pohodě, že v podstatě jsme tam proto, aby bylo pomozeno tomu

dítku.

Co je třeba pro mě velmi nepříjemný, to jsem absolvovala na jaře, kdy jedna maminka přišla za

mnou si stěžovat nebo rozporovat test žáčka, že byl příliš těžkej a prostě měla nějaký problém, domluvila si se mnou schůzku, což samozřejmě jsem okamžitě poskytla druhý den, že se o tom pobavíme, protože v mém zájmu je, aby tam jednak ty děti byly spokojené, protože budou-li spokojené, tak budou dělat to, co mají a správně jak to mají. Když se tam budeme všichni cítit dobře, tak nám tam bude fajn a ta práce nám půjde od ruky. Takže takhle k tomu přistupuji. Maminka byla toho názoru, že test byl moc těžký. A když přišla, tak přišla s dalšími dvěma maminkami. Neohlášeně, respektive pak jsem našla v mailu našla, že půl hodiny před tou schůzkou mi napsala, že jich možná přijde víc. No tak to musím tady upřímně říct, že kromě toho, že to bylo velmi diskomfortní, tak na tu situaci neumím takhle rychle reagovat, abych řekla, tak, já si vás vezmu postupně nebo si k tomu jednání vezmu někoho dalšího. Tak to je o tom z pozice rodičů – tak nás je víc, nebudeme se bát vlka nic, tak mě to jenom našťvalo, musím říct. Tak to byla taková opravdu jako nepříjemná, velmi stresující třičtvrtě hodinka, kdy se člověk musí obhajovat, proč tam napsal takové slovo a takovou otázku a v podstatě z toho nic jiného nevyplývalo. Já jsem jim říkala, ta skupina jazyková je propustná, že když ty děti to třeba nestíhají, mělo by je to stresovat, tak klidně můžou zpátky k té své paní učitelce, protože mnohdy to není třeba o inteligenci, ale jenom o takové sociální nezralosti, kdy těm dětem je líp v té své skupině dětí nebo v té své třídě u paní učitelky. A to na to maminka řekla, to ne, že ono je to takové prestižní, ale ať dělám ty testy snazší. Takže i toto je pedagogická praxe. Protože učím 30 let a myslím si, že za mnou jako něco je vidět, a pak jsem spíš našťvaná sama na sebe, že mě ještě něco takového může rozhodit a přesně tyhle okamžiky si pak nosím v hlavě domů a přemýšlím nad nimi.

### **Anna Pechová**

A jedna z takových posledních otázek je z hlediska odpovědnosti. Já se často setkávám právě s názorem tím, že pedagogové mají ve své práci i poměrně dost odpovědnosti za ty děti. Jednak už za to, co je naučí, nebo třeba i při školních výletech. Tak jestli tohle náhodou není ještě nějaký zdroj stresu pro tebe?

### **R5**

Určitě ne. Určitě bych to viděla jako takový to, co si člověk úplně nepřipouští. Spíš takový ten endogenní stres nebo endogenní prostě situace nepříjemná, kdy přesně jak jsi zmínila třeba školní výlety. Já mám tu výhodu, že nejsem třídní, takže protože nemám ty skupiny nikdy dohromady, takže na výlety jezdím, ale úplně na mě není vlastně ta zodpovědnost. Jezdím jako druhý dozor, je to trošičku alibismus. Ale je to velká úleva, že já nejsem ten v uvozovkách první na ráně. Když nám třeba holčička nevystoupila z vlaku, takže to neznamená, že mám



menší zodpovědnost, ale je to takový to podvědomí, oni tady mají svoji paní učitelku, ona půjde první a já půjdu poslední, budu sbírat ty, co jdou pomaleji, dívat se, jestli nevletí do silnice, ale ona je ta šéfka. Ale není to o tom, že bych měla menší zodpovědnost, ale v té hlavě je to tak nastavený, že vlastně jsem jako ta druhá, ale tohle to určitě je veliký stres, protože to chceš dopřát těm dětem, ale je to podle mě takový to balancování na ostří nože, protože můžeme jet na výlet, ale v tu chvíli zodpovědní za ty děti. Přes noc už se nesmí vůbec, to je jenom jakože naše soukromá věc. U nás teda se to dělá s těma páťáky, většinou je to na třídní učitelce, že se jde někam přespat, ať mají teda takový zážitek na závěr toho, než se rozejdou. Ale tohle to je stres určitě, protože je to velká zodpovědnost za zdraví těch dětí. Velmi rychle se totiž může stát, že někde zakopnou a spousta dalších tragédií, že někde se utopí nebo ve spánku spadnou z postele. Tak tady já věřím v existenci andělů strážných a že to je ošéfovaný jinde. Minulý týden jsme řešili otřes mozku na chodbě, protože kluk neubrzdl a narazil hlavou do zdi. A to jsme na chodbě a stojí nás tam 5 v rámci dozoru, takže to bychom nemohli nic a nemohli by mít tělocvik.

Jak ses ptala třeba, co se týká té výuky, tak to už není podle mě úplně stres, i když mnohdy je to taková diskomfortní situace. Ale dělám to už dlouho a stále se to učím. Jak si to postavit tak, že nemusím všechny všechno naučit, protože obzvlášť jako mladý pedagog, ještě nadšený. Do dneška mám takový ten pocit, kdy se nemůžu posunout dál, protože to ještě všichni neznají dost dobře, aby na tom dokázali stavět. Takže to je takový můj každodenní boj. Ale zase podle mě je to velmi úzce spjatý s tou spoluprací s rodiči a s domácí přípravou. Teď diskutujeme, že domácí úkoly jsou dobrovolné. No tak jako kde budeme bez domácí přípravy. Ve světě třeba nemají domácí úkol, ale jsou v té škole do pěti. Prostě ten systém je úplně jiný, nemůžeme to vytrhávat z kontextu, když skončí prostě na 1. stupni o půl jedné, tak se předpokládá, že bude ještě nějaká domácí příprava.

### **Pechova Anna**

A úplně na závěr mám takovou otázku, my už jsme ji vlastně asi docela zodpověděli, ale zajímá mě, jestli bys mohla zmínit nějaký úplně největší zdroj stresu, který jsi za poslední dobu zažila?

### **R5**

Teď nemám úplně velký stres, protože se mě to úplně jako nedotýká, nejsem ani vedoucí pracovník, ale odchází nám nějaké učitelky ze školy, teď bude konkurz na nového zástupce,

takže trošičku taková organizační nejistota. A já, protože nemám úplně plný úvazek, tak jak to vlastně budu mít příští rok, jestli mi zůstanou ty jazykové třídy. A v poslední době, a to byl stres, jsme měli Českou školní inspekci u nás ve škole, kdy oni velmi rozporovali tady tu mojí práci, jestli to není diskriminační, že už ve 2. třídě takhle vyčleníme část dětí elitních, tak jak oni to nazvali, a jedeme s nimi, takto dokonce. To rozporovali natolik, že nám nedali inspekční zprávu, ale předali to předali to právnímu oddělení České školní inspekce nebo ministerstva školství k posouzení, jestli takto teda nediskriminujeme ty děti. A protože zrovna ty jazykové třídy jsou trošku jako moje dítě. Tak to byl velký stres, spíš v tom smyslu, kdyby to zrušili, nebo kdyby naznali, že to je diskriminační a tady v tomto projektu jsme nepokračovali, tak co vlastně budu dělat? Protože tak jak jsem říkala úplně na začátku, ta práce je krásná, je úplně luxusní a chtěla bych tam zůstat Takže to byl asi takový jako největší, možná ani ne stres, ale taková nepříjemná situace nebo rozvaha, že nad tím člověk pořád přemýšlí, co jak to bude, ale zpráva přišla, oni se o tom ani nezmínili.

## **Příloha č. 7 – Rozhovor R6**

**Anna Pechová**

Na začátek musím říct, že ten hovor je nahrávaný. Nahrávka slouží jenom k mým účelům a jakmile bude práce hotová, tak video bude smazáno. Přepis je anonymní. Výsledky budou na stránkách naší fakulty (PDF UPOL), a to v mojí diplomové práci. Takže tolik k GDPR.

**Respondent 6 (dále jen R6)**

Ano, souhlasím.

**Pechova Anna**

Takže když si vzpomeneš na uplynulý týden, nebo klidně i měsíc, tak cítila ses někdy během něj ve stresu nebo pod tlakem? A jakými situacemi to souviselo?

**R6**

Cítila jsem se pod tlakem, když za mnou přišli rodiče a stěžovali si na chování paní učitelky a já jsem to s ní potom musela řešit. A taky jsem se cítila pod tlakem, když jsem se rozhodovala, kterou paní učitelku zaměstnám a kterou ne. A taky se vždycky cítím pod tlakem, když za mnou přijdou děti a chtějí po mně, abych něco vyřešila a je pro mě těžké rozhodnout, do jaké míry je to moje kompetence a do jaké míry už zasahuje do kompetence kolegyně.

**Pechova Anna**

A myslíš si, že učitelé obecně, jako to povolání, jsou ohroženi stresem při své práci? A co považuješ za možné příčiny toho, jestli si to tak myslíš?

**R6**

Myslím si, že učitelské povolání je hodně stresujících povolání. Je to náročné jednak v tom, že pořád se pracuje s lidmi a buď jsou to děti anebo potom jejich rodiče, případně veřejnost, která ovlivňuje také dění ve škole. Dále pak takový ten pocit toho, aby učitel naučil všechny děti, aspoň to nejvíc, čeho jsou schopni dosáhnout, aby našel správnou cestu k tomu, jak jim sdělit informace, nebo jak docílit toho, aby na ně přišli a vlastně učit dobře. Myslím, že to je jeden ze stresorů. Za další stresor pak pokládám to, že je na učitele pořád dost vidět, a také to, že rodiče a celkově širší veřejnost si často myslí, že když oni chodili také do školy, tak procesu vyučování rozumí stejně jako pedagog.

### **Pechova Anna**

Tak mě zajímá, jestli bys mohla popsat jednu konkrétní zátěžovou nebo stresovou situaci, kterou si v práci zažila?

### **R6**

Jak je těžké pro mě vybrat, kterou zrovna mám popsat. Možná že jeden z největších stresorů byl ten, když rodiče z jedné třídy u nás požádali individuální schůzku pouze pro jejich třídu. A vlastně říkali mi o chování jedné mé kolegyně věci, které jsem předtím nevěděla. Tyto situace se těžko ovlivňují, protože ta kolegyně je prostě přesvědčená o tom, že tak to dělá správně, ale její postupy opravdu nejsou v pořádku a už jsme je vlastně spolu řešili hodně krát. A to je teda pro mě hodně stresující situace, protože vidím, že to není v pořádku, ale zároveň taky vidím, že to nedokážu prostě jako sama opravit. Zároveň vím, jak těžko se shání nový pedagog, který by byl ochotný na naší malé vesnické škole učit a dojíždět k nám. Takže i nedostatek pracovníků považuji za další velký stresor.

### **Pechova Anna**

Potom by mě zajímalo, když řešíš v práci nějaký problém, nebo nějakou stresovou situaci, kterou musíš komunikovat právě třeba s žáky nebo s rodiči, nebo případně i s kolegy, nebo podřízenými, v tvém případě, tak jakou část té komunikace považuješ za nejnáročnější a co je naopak pro tebe snadné komunikovat?

### **R6**

Hodně snadné a příjemné je pro mě chválit. To je tak příjemná situace, že to jde úplně samo. Je pro mě příjemné něco zorganizovat, to mi taky vyhovuje, že se prostě něco děje. Ale je pro mě strašně nepříjemná, podle mě až stresující, situace, když musím obhájit svůj názor, který je odlišný od toho partnera.

### **Pechova Anna**

Potom mě zajímá, jestli si nosíš práci domů i v myšlenkách a jestli ano, tak na co nejčastěji doma myslíš, co se týká práce?

### **R6**

Práci si domů nosím a nejenom v myšlenkách, ale doma i pracuji hodně intenzivně na počítači. Postupně se snažím zvykat na to, že ne všechno je nutné řešit hned a vyřešit přes noc a vyřešit do druhého dne. Nosím si s sebou jednak přípravy na vyučování, pak taky promýšlím postupy

v řešení konfliktů, které třeba nastanou a také promyslím další fungování a další strategie ve škole.

### **Pechova Anna**

A když už se naskytne nějaká taková stresová situace, tak co ti pomáhá cítit se líp? Ať už konkrétní věci, nebo nějaký, jestli máš nějaký protistresový plán třeba?

### **R6**

Určitě mi pomáhá popovídat si o tom s rodinou, kterou já doma mám je to výborné zázemí, a to mi pomůže. Když o tom totiž mluvím, tak zároveň to promyslím a pomůže se mi od toho od toho problému jako trošku odstoupit a oprostít. Mám takovou strategii pohybu. Já vím, že když už toho je hodně, tak potřebuji buď jít chodit, dřív jsem chodívala běhat a teď teda aspoň chodím. Potřebuji prostě fyzickou aktivitu, nebo jdu na zahradu, kde zuřivě kopu do hlíny. Snažím se ten stres nebo to, co mě trápí vlastně fyzicky uvolnit. Pomáhá mi taky čtení knížek a sledování filmů, vlastně taková relaxace. Hrozně mi pomáhá chodit do sauny, tam vlastně se úplně uvolním. Pokud to je trochu možné, tak odjet někam na víkend nebo vzít si dovolenou a prostě jenom dělat jináčí věci, ne pořád se v tom problému dál babrat.

### **Pechova Anna**

S učitelskou profesí se do jisté míry pojí i nějaká odpovědnost, tak by mě zajímalo, jestli to na tebe taky působí třeba stresově v ohledu předání nějakých vědomostí, těm žákům anebo i ve spojitosti třeba se školními výlety?

### **R6**

Velkou zodpovědnost na sobě cítím, a právě při výběru způsobu, jak děti učit při výběru a předávání informací. Zdá se mi, že pořád ve školství jsme si nezvykli na to, že děti jsou jináčí, než jsme byli my. A než byla generace třeba před 15, 20 lety, a že je prostě potřeba učit jinak. Každý žák je jiný, ta individualita, tak to je velká zodpovědnost, která já vnímám. Dál taky vnímám velkou odpovědnost za děti, které jsou z nepodnětných rodin, kde nemůžeme spoléhat na domácí přípravu těch žáků a musíme jim věnovat velké úsilí ve škole, protože po příchodu domů už se jim nikdo věnovat nebude.

Když jedeme na výlet, tak mám velký strach, aby se nikomu nic nestalo, ale zároveň se mi zdá ježdění na exkurze a na výlety jako velmi důležitou součástí výuky, takže to je pro mě dostatečná kompenzace k tomu vznikajícímu stresu. Při těchto výletech můžeme daleko snáz

ovlivňovat náladu ve třídě a měnit klima celé třídy, mají společné zážitky, a to je podle mě velice důležité pro budování vztahů. A když je dobré klima třídy, daleko lépe a snáz se v ní i učí, takže vnímám benefity těch výletů pro obě strany.

**Pechova Anna**

A ty už jsi to trochu nařukla, co se týká toho kolektivu nebo ostatních pracovníků té školy, tak existuje něco nějaká situace, která se třeba často opakuje, nebo kterou jsi zažila za posledních několik týdnů, která byla velkým stresem ve spojitosti s pracovním kolektivem?

**R6**

Pro mě je stresující, co se kolektivu týče, když někdo dlouhodobě chybí. Vím, že je potřeba za něj suplovat a teď nahradit tu výuku tak, aby netrpěli žáci, ale zároveň, aby netrpěl ani ten suplující učitel. A je pro mě někdy stresující skloubit to, aby se všem dostalo co největší podpory, aby se jim dobře fungovalo u nás ve škole. Někdy prostě člověk musí volit ne jenom to dobro, ale taky nějakou variantu, která je nejmenší zlo a to je pro mě velký stres.

**Pechova Anna**

A poslední moje otázka je na ocenění, jestli si myslíš, že ta profese učitelská je dostatečně oceňovaná okolím, jednak tvým blízkým a jednak i širší veřejností?

**R6**

Myslím si, že moje okolí celkově učitelskou profesi oceňuje velmi. Taky zaznamenávám velkou chválu z mého okolí na školu, kde pracuji. Ale zároveň vnímám, že se nelze zavděčit všem, a to mě občas taky stresuje, že všem rodičům ani žákům nejsem schopna vyhovět.

**Pechova Anna**

A co se týká třeba finančního ocenění, tak jaký na to máš názor?

**R6**

S nynějším nastavením jsem smířená a přijde mi v pořádku. Ale zároveň jsem ráda, když nám ve škole zbydou nějaké finanční prostředky a můžu jednotlivým učitelům dát finanční odměnu na konci roku, tím neverbálně vyjádřím ocenění jejich práce, to mi přijde fér. Nezdá se mi, že by do budoucna bylo potřeba úplně rapidně zvyšovat plat. Ale zdá se mi, že je potřeba oceňovat učitele nebo vůbec školu, myslím tím ministerstvo školství, aby spíš oceňovalo to, že budou využité prázdniny opravdu na odpočinek, že se bude

hodně věnovat relaxaci, že bude možno využít třeba čtrnáctidenní prázdniny o Vánocích. Zdálo by se mi také fajn, kdyby mohli mít učitelé menší úvazky, menší počet hodin, protože odučit 22 hodin je velice náročné. Takže spíše, než za zvyšování platu bych bojovala za zlepšení pracovních podmínek pro pedagogy.

## **Příloha č. 8 – Rozhovor R7**

### **Pechova Anna**

Na začátek musím říct, že ten hovor je nahrávaný. Nahrávka slouží jenom k mým účelům a jakmile bude práce hotová, tak video bude smazáno. Přepis je anonymní. Výsledky budou na stránkách naší fakulty (PDF UPOL), a to v mojí diplomové práci. Takže tolik k GDPR.

A mám na vás hnedka 1. otázku – když si vzpomenete na ten uplynulý týden, co teďka byl, nebo i klidně ten minulý, tak jestli jste se někdy během něj cítila ve stresu nebo pod tlakem a případně s jakými situacemi to souviselo?

### **R7**

Já jsem teďka už třetí týden doma na nemocenské, protože mě bolela záda. Říká se, že většinou ty nemoci zad jsou přestrojený stres, takže to s tím možná souvisí. Extrémně stresovou situaci jsem teda zažila ten týden předtím, než vlastně mě ty záda chytly. Byla to událost, která se udála v pátek, kdy v naší třídě teda je jeden mimořádně problémový žák. On má opravdu extrémní rodinnou anamnézu a k tomu ještě různé poruchy chování. Má zdravotní obtíže, které mu způsobují poškození mozku, takže je to fakt extrémní, ať už rodina nebo ta zdravotní anamnéza. A ten žák v tom týdnu, když jsem teda byla ve škole, se zase nachystal a počkal si na děti a mlátil je v šatně, takže jsem to musela řešit. Řešila jsem to s výchovnou poradkyní a ten žák napadl i ji. Takže to bylo teda takové hodně špatný. To sem jako nesla hodně těžko. Přestože jsem to nebyla já, ale vlastně jsem toho všeho byla účastná, a přitom tam nebyla jako nějak znát nějaká zvláštní podpora, třeba stran vedení školy nějakým způsobem tuhle situaci řešit tak, aby k ní nedocházelo, protože to je situace, která se tam opakuje poměrně často, tak to je pro mě obrovským zdrojem stresu.

### **Pechova Anna**

Potom by mě zajímalo, jestli si myslíte, že učitelé obecně jsou ohroženi stresem při své práci. A co považujete za příčiny toho, že ta práce je tak stresující, jestli si to myslíte?

### **R7**

To si myslím, že celkem ano, protože vnímám, že ta práce je náročná psychicky v tom, že jí nejde tak lehkou vypnout. Potažmo potom i s jejich rodiči a s dalšími lidmi a ty děti obzvlášť jsou takové, jako že vnímáte ten jejich příběh a cítím určitou zodpovědnost za ně a tomu se



nedá vyhnout i potom v tom osobním životě. Prostě to v té hlavě třeba zůstane, tak tohle se mi zdá jako takové hodně náročné.

**Pechova Anna**

Kdybyste mohla vypíchnout jednu věc jako ten největší stresor při vaší práci, tak co by to bylo?

**R7**

Možná ten extrémní počet žáků ve třídě a potom následně s tím jako spojené další věci, ať už administrativní nebo další.

**Pechova Anna**

Nosíte si práci domů i třeba v myšlenkách? A pokud ano, tak na co myslíte nejčastěji, když už jste doma z práce?

**R7**

No právě, že se tomu nemůžu nějak extra vyhnout, abych si to domů nepřinesla. A potom nejčastěji třeba myslím na nějaké situace nebo třeba na ty příběhy těch dětí. Hlavně co se týká tady tohoto žáčka, jak jsem vám popisovala v původní otázce, mám ve třídě 3. rokem, no tak si nejvíc nesu jako všechny události spojené s ním, potažmo potom se všemi dětmi, kterým různě ubližoval.

**Pechova Anna**

Když v práci řešíte nějaký třeba i takový problém s tím žákem, tak co je pro vás nejtěžší z hlediska té komunikace, jestli komunikovat s žáky, rodiči, s kolegy nebo případně i třeba s veřejností? Jak náročná je pro vás ta komunikace?

**R7**

Jako komunikovat mi nedělá žádný zvláštní problém. Nejvíc náročné je pro mě to, že se s tím nic nedělá. Přestože je na ty situace a žáky neustále upozorňováno, tak se prostě nic neřeší a já věřím tomu pevně, že nějaké možnosti řešení by byly, ať už snížení počtu nebo přidělení asistenta. Takže vlastně to, že s tím prostě to vedení školy nechce jakoby nic dělat, jako že to tak nechává být. Takže přestože se o tom komunikuje, tak se nic neděje, tak to mě jako přímo ubíjí.

### **Pechova Anna**

A pak mě ještě zajímá, jestli máte někoho jak v práci, tak klidně i mimo ni, s kým si o tom právě můžete promluvit, když vás takhle něco tíží?

### **R7**

V práci je to určitě naše výchovná poradkyně, případně jedna kolegyně. A potom různě, ale myslím si, že kdybych potřebovala třeba i nějakou psychickou podporu nebo pomoc, tak taky vím, na koho obrátit.

### **Pechova Anna**

Myslíte si, že vaše okolí, ať už ti nejbližší nebo širší veřejnost, dostatečně oceňuje to vaše povolání a případně co byste si třeba přála na tom změnit?

### **R7**

Třeba moji bráchové spíš nechápu, proč jsem se na to dala. Maminka je zase ráda. Někdo si zase myslí, že je to úplná blbost v téhle době chtít učit. Já to řeknu tak jako lidově, ale myslím si, že to je to lepší z těch horších povolání. Když budeme brát, jakože prestižní povolání jsou třeba právník, tak do této kategorie učitel vůbec nespadá, možná tak na samý chvost. A když budeme brát skupinu, ve které bude pošťačka a uklízečka, tak učitelka je jakoby z těch lepších, ale jako tím nechci teda říct, že by bylo nějaké povolání horší než druhé, protože všechny jsou různě potřeba, ale v tom obecném pohledu na to zaměstnání to vnímám ve společnosti takhle.

### **Pechova Anna**

Často se setkávám s tím, že učitelé v oblasti stresorů kladou na první místa tu odpovědnost, kterou mají při své práci, tak jestli je to i pro vás nějaký zdroj stresu při takovém počtu dětí?

### **R7**

To určitě ano. Ve své praxi jsem si prošla obdobím, kdy jsem měla pocit extrémní zodpovědnosti, ale postupem času jsem prošla nějakým vývojem a uvědomila jsem si, že každý je tak trochu odpovědný sám za sebe, přestože je to teprve dítě. Uvědomila jsem si, že nemůžu mít všechno pod kontrolou, což jednu dobu byla pro mě taky mimořádně tíživá otázka.

Samozřejmě se snažím nebezpečným situacím předcházet, nenechám děti létat okolo rušné silnice, ale vím, že nemůžu přebírat odpovědnost úplně za všechno.

## **Příloha č. 9 – Rozhovor R8**

**Pechova Anna**

Na začátek musím říct, že ten hovor je nahrávaný. Nahrávka slouží jenom k mým účelům a jakmile bude práce hotová, tak video bude smazáno. Přepis je anonymní. Výsledky budou na stránkách naší fakulty (PDF UPOL), a to v mojí diplomové práci. Takže tolik k GDPR.

A mám na vás hnedka 1. otázku – když si vzpomeneš na ten uplynulý týden, co teďka byl, nebo i klidně ten minulý, tak jestli ses někdy během něj cítila ve stresu nebo pod tlakem a případně s jakými situacemi to souviselo?

**Respondent 8 (dále jen R8)**

Prosím tě, tak to bylo spíš asi ten týden, ještě předtím, kdy byli rodičovské schůzky. Bylo to spojené přímo s jedním dítětem. J jsem vlastně nevěděla, jak se mám k té situaci, která tam nastala postavit.

**Pechova Anna**

Myslíš si, že učitelé nebo pedagogové na 1. stupni jsou ohroženi stresem jako při své práci? A možná ještě co považuješ za příčiny toho stresu?

**R8**

Hele já si myslím, že určitě ohrožení jsme. Podle mě to spíš bývá v souvislosti s komunikací nebo prací s rodiči spíš než s dětmi, protože s dětmi se většinou vždycky nějak domluvíš, nebo prostě najdeš nějaké řešení toho problému. Ale s rodičem je to daleko horší a kolikrát taky nevíš, jak s nimi jednat. Jestli oni vůbec budou chtít poslouchat a přistoupit třeba na to, co ty žádáš. Takže si myslím, že my jako 1. stupeň máme to jednodušší v tom, že ty děti jsou ještě takové, jakože se jim chce něco dělat a jsou zvlášť v té 1. třídě ochotné přistoupit na cokoliv. Stresující je pro mě nejvíc právě ten kontakt s rodiči.

**Pechova Anna**

Hm, takže ten kontakt s těmi rodiči bys označila za největší zdroj stresu při tvé práci?

**R8**

Určitě jo a jsou to vlastně spíš takový jako problémoví rodiče. Pokud to dítě je v pohodě, nemáš problém s ním a vlastně v podstatě nemáš problém ani s rodiči. Ale pokud tam nastane nějaký

problém prostě s někým, tak potom už musíš právě řešit, jestli ti rodiče budou vlastně ochotní to vůbec řešit, jestli to třeba pak bude mít vliv na vztah s tím žákem.

### **Pechova Anna**

Nosíš si práci domů jako i v myšlenkách a jestli ano, tak na co myslíš, jestli jsou to právě ti rodiče anebo jestli ještě třeba něco jiného, co by tě v té práci stresovalo?

### **R8**

Ne, to ne. Spíš nad tím doma pak hodně přemýšlím. Když to teď třeba spojím s tou situací, která se stala na rodičovských schůzkách, tak to bylo vyloženě o tom, že jsem musela pochopit to, že to dítě se chová podle vzoru těch rodičů a nevěděla jsem, jak k tomu přistoupit. Po zlém to by nešlo vůbec, to jsem hned vyloučila. Ale přemýšlela jsem, jak na to jít po dobrém, jakou cestu zvolit v té dané situaci. Takže jsem pak doma neřešila ani tak ty rodiče, jako spíš to dítě, jak s ním pak ve škole pracovat, když jsem víc poznala tu rodinu.

### **Pechova Anna**

Mohla bys prosím uvést nějakou jinou zátěžovou situaci, kterou jsi ve své práci zažila?

### **R8**

Tak to si teď nejvíc vybavuji jednu situaci taky z rodičovských schůzek, kdy si najednou rodiče přišli stěžovat na chování dalšího dítěte, že mělo prý provokovat ostatní, dělat jim naschvály, posmívat se jim a nějakým způsobem jim ubližovat, zkrátka že vyvolává konflikty. Tak v tu chvíli to bylo trochu jinačí, protože jsem trochu tušila, že tam takový problém je, protože od toho dítěte dávají všichni ruce pryč, ale dozvěděla jsem se, že tyto konflikty se dějí nejvíce v družině, kdy už tam ten řád není takový, jako při té samotné výuce. Nakonec jsem si k tomu pozvala zároveň s maminkou a dítětem i paní psycholožku, kterou ve škole máme. Takže v tuto chvíli jsem nevěděla, jak se k tomu postavit, protože se do toho vložila ta maminka, že dítě neposlouchá ani doma a začala dokonce vyhrožovat nějakým ústavem pro to dítě. Potom jsme to rozebírali právě i s paní psycholožkou a došli jsme k závěru, že problém není jen v tom dítěti, ale už začíná v té rodině.

### **Pechova Anna**

Takže byla stresující pro tebe ta situace, kdy ty jsi nebyla připravená na to, že přijde tady ta situace, kdy na tebe ti rodiče nastoupí s tímhle?

## **R8**

Jo, to byl takový jeden stres. A ten druhý byl v tom, jak maminka začala vyhrožovat tím ústavem, to jsem si říkala, že už je přes čáru, tak na popud toho jsem zavolala tu paní psychologku.

### **Pechova Anna**

A když právě musíš komunikovat jednak z žákem, jednak s rodiči nebo s širší veřejností, tak jakou tu část komunikace považuješ za obtížnou a co je naopak pro tebe snadné komunikovat?

## **R8**

Vždycky nejhorší je sdělit ten problém, který třeba kolikrát ani rodiče nevidí. Najít vlastně způsoby, jak jim to sdělit, aby to nebylo úplně nějaké nemístné nebo hodně nepříjemné. Aby co nejméně docházelo k tomu, že to ten rodič pochopí jinak. A řekla bych, že nejjednodušší potom, když teda najdeš jako s nimi řeč, je když se ti podaří najít možné řešení. Já si myslím, že jsem dost vstřícná a nabízím různá řešení dané situace. Takže když rodiče mají zájem to řešit a vyřešit, tak se velmi často rychle domluvíme. Na druhou stranu jsou i rodiče, kteří to berou tak, že ty jako učitel máš s těmi dětmi problém, a že u nich doma to dítě funguje normálně.

### **Pechova Anna**

Když seš takhle v práci vystavená nějakému stresu, tak by mě zajímalo, co ti pomáhá se třeba cítit potom líp a jestli případně víš, kam se můžeš obrátit, kdyby toho na tebe v práci bylo moc?

## **R8**

Na tohle mi hodně pomáhá dát si v klidu kávu nebo nějaký sladký nakopávač. Nebo když přijedu domů po nějakém náročném dnu v práci, tak potřebuji mít malou chvilku fakt jen pro sebe, aby na mě nemluvil manžel ani děti. Já si to nějak poskládám v hlavě a je to lepší. Dál pak máme výhodu v tom školním psychologovi, že ho můžeme kontaktovat a on nám poradí, vyslechne nás a vidí to třeba z jiného úhlu pohledu, protože má třeba právě vystudovanou tu psychologii a není přímo účastná toho procesu vyučování. Pak bych se ani nebála obrátit se na naši paní ředitelku, probrala bych to s ní, protože je fajn mít nějaký druhý názor na tu věc. Jinak určitě často věci probíráme s kolegyněmi, co se týká práce.

### **Pechova Anna**

Potom mě zajímá, jestli si myslíš, že ta tvoje profese je dostatečně oceňovaná tvým okolím? A přála by sis na tom třeba něco změnit?

### **R8**

Tak doma je to jasný, to oni i vidí, že si spoustu věcí nosím třeba domů, chystám se a tak. Ale co si myslí společnost okolo mě, to neřeším. Kamarádi jsou většinou rozdělení na dvě skupiny. Ta první skupina je taková, že říkají, že by to dělat nemohli, protože ty děti jsou hrozní a podobně. Ta druhá skupina mi často říká, že je to vlastně super, protože máš skoro pořád prázdniny a učíš děti, kolik je 1 +1. Takže si myslím, že to je 50 na 50. Další věc, která s tím souvisí je i ta, že v dnešní době třeba ti mladí rodiče už mají jinou výchovu, dávají těm dětem volnou ruku, protože už je nechtějí ani vychovávat, jsou hodně benevolentní. My jsme to takhle třeba neměli a nevychováme tak ani naše děti, ale děti, kteří mají doma tady tu nevhovú, tak pak neznají žádné hranice a je to s nimi ve škole náročné.

### **Pechova Anna**

Potom mě ještě napadá ve spojitosti s tím kolektivem, co vlastně ve škole máte, tak jestli tam nedochází třeba k nějakým třecím plochám nebo k situacím, které by tě stresovaly?

### **R8**

Já třeba jsem taková, že když nějaký žák něco zapomene doma, tak z toho nedělám nějaký problém. Ale třeba u jedné kolegyně teď vidím, že ona z toho právě dělá obrovský problém, hrozně všechno řeší, a to stresuje ty žáky. Mě pak stresuje to, že ty děti jsou vystresované, jak jsou zničené, otrávené a do té školy se jim ani nechce chodit.

### **Pechova Anna**

A co se týče ještě odpovědnosti, protože ta se samozřejmě s tvou prací pojí, ať už během hodin ve škole nebo třeba školních výletů. Tak necítíš nějaký tlak nebo stres i z této stránky?

### **R8**

Mně spíš přijde, že to je ovlivněné počtem dětí ve třídě, protože loni jsem jich měla jen 8 a bylo to o ničem jiném než teď, když jich mám 16. Loni jsem si s osmi dětmi v pohodě troufla na výlet jet, teď už bych nejela. Odpovědnost velká je třeba i v tělocviku, protože mám pořád strach, co se komu může stát. Ale to se také do jisté míry odvíjí od složení té skupiny. Takže záleží, jak se to ten daný rok sejde.

## **Příloha č. 10 – Rozhovor R9**

**Pechova Anna**

Na začátek musím říct, že ten hovor je nahrávaný. Nahrávka slouží jenom k mým účelům a jakmile bude práce hotová, tak video bude smazáno. Přepis je anonymní. Výsledky budou na stránkách naší fakulty (PDF UPOL), a to v mojí diplomové práci. Takže tolik k GDPR.

**Respondent 9 (dále jen R9)**

Ano, dobře.

**Pechova Anna**

A mám na vás hnedka 1. otázku – když si vzpomenete na ten uplynulý týden, co teďka byl, nebo i klidně ten minulý, tak jestli jste se někdy během něj cítila ve stresu nebo pod tlakem a případně s jakými situacemi to souviselo?

**R9**

Tak to vím přesně, teď jsme totiž dělali testování páťáků, a to nás stresovalo hodně teda, protože tam bylo něco úplně jiného, než jsme čekali v rámci zadávání toho testování. Bylo náročné všechno zajistit, aby vše fungovalo, jak má a zároveň nijak neovlivnit výsledky.

**Pechova Anna**

A potom by mě zajímalo, jestli si myslíte, že učitelé, jako obecně ta pedagogická profese, jestli jsou ohroženi stresem ve své práci a jestli ano, tak co považujete za ty možné příčiny stresu?

**R9**

Ano, určitě jsou. Myslím si, že ty příčiny stresu se většinou pojí s tím, jak zaujmout ty děti, včetně těch, co zaujmout nechtějí. A taky, aby u toho člověk nevyhořel.

**Pechova Anna**

Co je pro vás takový největší zdroj stresu, jestli jde vypíchnout jedna konkrétní věc nebo situace?

**R9**

Pro mě jsou nejvíc stresující ty facebookové učitelské skupinky. Ty se snažím úplně vypínat a nechodit na tyhle platformy, protože mě to ani neinspiruje, spíš jen stresuje.



**Pechova Anna**

Takže vás stresuje to srovnávání učitelů na těch skupinkách?

**R9**

To taky, ale stresuje mě i to nadávání na státní učitelé, což se mě dotýká. Snižování validity státního učitele oproti těm, kteří pracují v soukromé sféře.

**Pechova Anna**

S tím vlastně souvisí další otázka, a to na to, jestli si myslíte, že je vaše profese, teda ta učitelská, dostatečně oceňována vašim okolím a jestli ne, tak co byste si třeba přála na tom změnit?

**R9**

Mým blízkým okolím ano. U toho širšího okolí asi jak do. Já si myslím, že dobrý učitel je oceňovaný i ostatními.

**Pechova Anna**

A třeba v nějakém pomyslném žebříčku oceňovaných nebo takových kladně přijímaných zaměstnání byste tu pedagogickou profesi řadila kam třeba?

**R9**

Tak u nás tady na Vysočině bych řekla, že tak třeba od jedné do desítky, tak sedmička, jakože dobrý. Ale třeba ve velkých městech bych tu profesi na takové místo asi nezařadila. Tam bych řekla spíš trojku nebo čtyřku, víc ne. S těch profesí, které by tu pedagogickou předskočily jsou třeba informatici, lékaři, právníci a podobně. I třeba z hlediska finančního ohodnocení, protože učitel na Vysočině má učitel, podle mě peněz dost, alespoň v porovnání třeba s ostatními spoluobčany tady u nás ve vesnici. Ale třeba z mého platu bych asi ve velkém městě moc dlouho nepřežila.

**Pechova Anna**

Nosíte si práci domů i v myšlenkách, jestli ano, tak na co konkrétně třeba z toho pracovního dne myslíte?

## **R9**

Samozřejmě. Myslím hlavně na to, co s nimi budu dělat příště. Nebo třeba když máme s dětmi ve škole nějakou diskusi, tak nad tím doma často také přemýšlím. Snažím se zjišťovat i nějakou zpětnou vazbu, co je bavilo, u čeho se naopak nudily.

## **Pechova Anna**

A kdybyste měla uvést nějakou zátěžovou situaci, kterou jste v práci zažila, tak zmiňovala jste už to testování, ale jestli bylo ještě něco třeba, co by se dalo vztáhnout nějak obecněji?

## **R9**

No tak vzhledem k tomu, že teď učím především informatiku, tak narážím hlavně na tu techniku, aby byla funkční. Protože já sice tu informatiku učím, ale nejsem ICT koordinátor, i když neoficiálně vlastně jsem. Takže by mi udělalo velkou radost, kdybych jednou přišla do té třídy a všechna technika fungovala hned.

## **Pechova Anna**

Takže především to materiální vybavení třídy?

## **R9**

Ano, především to materiální vybavení. Protože my máme dobrý kolektiv ve třídě, super kolegy, na to si stěžovat nemůžu.

## **Pechova Anna**

Kdybyste v práci řešila nějaký problém a musíte při něm komunikovat třeba s žáky nebo naopak s rodiči, s kolegy, tak jakou část té komunikace považujete za nejnáročnější anebo naopak, co je pro vás snadné při komunikaci?

## **R9**

Náročné pro mě je obecně to, abych si dobře promyslela to, co chci vlastně sdělit. Stresující je ale občas i ten dozvuk, kdy naopak přemýšlím o tom, jestli jsem to řekla dobře, jestli to šlo vyjádřit lépe, co šlo říct přesněji. V hlavě mi to leží klidně i 14 dní.

**Pechova Anna**

A v porovnání třeba s komunikací s rodiči nebo s žáky, tak která z nich by byla pro vás snadnější, nebo méně stresující?

**R9**

S žáky je to pro mě určitě méně stresující.

**Pechova Anna**

A je nějaký obecně platný nebo častý faktor, který vás stresuje při komunikaci s rodiči?

**R9**

Stresuje mě nejčastěji ten fakt, že musím reagovat hned, ta aktuální pohotovost v reakcích, abych dokázala správně argumentovat.

**Pechova Anna**

Když se potom v práci teda cítíte občas v nějakém stresu, tak co vám pomáhá cítit se líp a případně, jestli máte nějaké třeba lidi nebo místa, instituce, na které byste se mohla obrátit, kdyby toho na vás bylo už moc?

**R9**

V mém případě je to určitě můj manžel a celkově moje rodina. Dále pak mám i několik kamarádek, se kterými to mohu sdílet. V rámci pracovního kolektivu mám jednu kolegyni, které se mohu svěřit. Ale na škole nemáme žádnou psycholožku nebo podobně.

**Pechova Anna**

Ještě mám jednu otázku, která se týká odpovědnosti. T je vlastně docela úzce spojovaná s rolí pedagoga, tak mě zajímá, jestli máte pocit, že i ta odpovědnost, ať už na školních výletech nebo v rámci běžného vyučování, na vás působí stresově?

**R9**

Asi tolik ne, člověk nad tím nesmí moc přemýšlet. Když o tom člověk začne totiž víc přemýšlet, uvědomí si, že je opravdu jednou nohou v kriminále, jak se říká. Takže já se na to snažím moc nemyslet, jinak bych to nemohla dělat. Ale nejsem ředitel, ten to má ještě trochu vyostřenější v tomhle ohledu.

## **Pechova Anna**

Co se týká třeba toho pracovního kolektivu, tak vy jste tam teďka vlastně na tu informatiku jenom, ale i tak vlastně do toho máte nějaký vhled, tak jsou nějaké situace, které vás stresují, nebo jsou tam nějaké zdroje stresu v rámci toho pracovního kolektivu?

### **R9**

Určitě ano. Nově má být třeba informatika součástí všech předmětů, což se v realitě moc neděje. Pak to musím všechno stihnout během jedné hodiny za týden. Pracovat i vlastně za ty moje kolegy, kteří nejsou ochotní se v téhle oblasti dál vzdělávat. Takže přebírání práce za ostatní kolegy, kteří nejsou ochotní dělat nic navíc, mě občas dokáže pořádně vystresovat.

## **Příloha č. 11 – Rozhovor R10**

**Pechova Anna**

Na začátek musím říct, že ten hovor je nahrávaný. Nahrávka slouží jenom k mým účelům a jakmile bude práce hotová, tak video bude smazáno. Přepis je anonymní. Výsledky budou na stránkách naší fakulty (PDF UPOL), a to v mojí diplomové práci. Takže tolik k GDPR.

**Respondent 10 (dále jen R10)**

Ano, samozřejmě souhlasím.

**Pechova Anna**

A mám na vás hnedka 1. otázku – když si vzpomeneš na ty uplynulé týdny a měsíce, co jsi byla v práci, tak jestli ses někdy během něj cítila ve stresu nebo pod tlakem a případně s jakými situacemi to souviselo?

**R10**

No ve stresu a pod tlakem jsem se cítila často, a to souviselo s komunikací s rodiči a často to bylo ohledně třeba rodičovských schůzek. Stresové pro mě bývaly i konce školního roku nebo takové ty termín, jako uzavírání, odevzdávání výkazů a podobně.

**Pechova Anna**

A myslíš si, že učitelé obecně, že jsou ohroženi stresem při své práci? A možná, co považuješ za příčiny toho stresu?

**R10**

No myslím si, že jsou ohrožení, že tam to vypětí je docela velké. Z hlediska příčin mě nenapadá asi jen jedna konkrétní, ale spíš souhra všech menších, především velká zodpovědnost, kterou ta práce přináší. Stresující mi přijde i to, že nejsou úplně dobře a jasně nastavené hranice, kolik do té práce má ten učitel dát, takže se pak může stát, že se učitel úplně vydá sám ze sebe, ať chce nebo ne, jenom kvůli tomu, že se žákům snaží předat maximum. Zkrátka si myslím, že je to hodně neohraničená činnost.

**Pechova Anna**

A kdybys měla vypíchnout jednu věc úplně jako největší stres nebo zbroj stresu té práce, tak by to byly ti rodiče, nebo ještě něco jiného?

## **R10**

Já jsem měla štěstí na vedení, takže kdybych neměla takovou podporu od vedení školy, tak ten stres by mohl pramenit i z toho. Já jsem naštěstí měla plnou podporu v tom, že jsem mohla učit, jak jsem uznala za vhodné, jak jsem to cítila. U mě to byli spíše ti rodiče, kteří jednak dokáží učitele hodně podpořit, věřit mu, chválit ho, to všechno žene dopředu. Ale pak jsem zažila i takové situace, kdy rodiče nefungovali a v momentě, kdy jsem to chtěla řešit, tak odpovědnost přehazovali na mě a nechtěli řešit ani to, že doma neplní domácí úkoly.

### **Pechova Anna**

Nosila sis práci domů i v myšlenkách a jestli ano, tak na co si nejčastěji myslela?

## **R10**

Já jsem tu práci částečně nechávala ve škole, ale to bylo způsobeno tím, že jsem v té škole byla od rána do večera, opravdu dlouho, abych stihla veškerou přípravu a podobně. Ale v myšlenkách jsem si nosila především přípravy na další den. Také mi v hlavě dohrávaly situace, které se během toho dne ve škole staly.

### **Pechova Anna**

Mohla bys mi prosím popsat jednu zátěžovou situaci, konkrétně, kterou jsi v práci zažila, která ti zůstala v hlavě?

## **R10**

Nejvíc si vzpomínám na jednoho žáka. On to ve škole nezvládal, hlavně co se týká učiva. Bylo to už potom hodně nepříjemné. Snažil se různě vykrucovat ze svých povinností. V kombinaci s chováním rodičů to bylo opravdu náročné. S rodiči jsme se totiž nemohli jaksi domluvit, maminka ho pořád omlouvala, že má všechny možné vady a poruchy, ale sama neudělala nic navíc, aby mu tu cestu třeba ulehčila nebo mu jinak pomohla. Byla schopna s ním objet všechny poradny a psychology, jen aby měla papír na to, že měla pravdu a že je ten žák opravdu nemocný. V tomhle mi neuvěřitelně pomohla paní ředitelka, která vždycky zprostředkovala to setkání, fungovala tam jako další osoba, která vždy zvládla přesně vymezit a konkrétně pojmenovat ty cíle. Byla jsem ráda, že na těch schůzkách byla se mnou a podpořila mě.

### **Pechova Anna**

My jsme to už trochu natukli, že ta komunikace s rodiči třeba nebývá úplně snadná, ale mě zajímá i to, co je naopak pro tebe třeba snadné v komunikaci, buď s žáky s rodiči nebo s kolegy.

### **R10**

Kolegové jsou úplně báječní v tom, že můžou fungovat jako takoví malí psychologové, že tomu učitelé vlastně rozumí úplně nejlépe. Takže když v práci nastla nějaký stres, rovnou jsem se vypovídala jim a pomohlo mi to.

S rodiči mám taky hodně super zážitků. Když jsem třeba plánovala výlet, tak se mi sami od sebe nabídli jako doprovod a pomocná ruka. Taky jsem oceňovala to, když mi dávali zpětnou vazbu, když mi řekli, co se mi podařilo, pochválili mě, nebo vyzdvihli posun toho dítěte, to byl pro mě vždycky ten nejlepší dárek.

### **Pechova Anna**

Takže když teda nastane nějaká ta jako stresová situace, nebo náročný jiné náročné situace v práci, tak jsi využívala tu konzultaci, nebo to povídání hlavně s kolegy? Nebo měla jsi nějaký záložní plán, kam se obrátit, pokud by jsi cítila, že už je toho na tebe opravdu moc?

### **R10**

No to jsem úplně neměla, musím říct. Poslední rok, co jsem na té škole učila, před odchodem na mateřskou dovolenou, tak na školu přišel už i školní psycholog. Ale sama pro sebe jsem ho nevyužila. Nebo vlastně v situaci, kdy jsme řešili toho jednoho žáka, tak jsem s paní psycholožkou měli několik konzultací, následně společně i s rodiči.

### **Pechova Anna**

Myslíš si, že je učitelská profese dostatečně oceňována okolím, ať už z hlediska tvého blízkého okolí, tak i veřejností celkově?

### **R10**

Myslím si, že dneska už se to úplně neoceňuje. Ve svém okolí jsem se setkala s narážkami, jakože na co se chci připravovat, když budu učit prvňáky, že dvě a dvě auta budou

vždycky 4. Takže takové zlehčování té práce na 1. stupni. Ale určitě to takhle nemají všichni, nejde to generalizovat.

Nejvíce tu změnu pozoruji ale u těch rodičů. Přijde mi, že dřív ten rodič stál za učitelem a bylo to tak, jak řekl učitel. Dneska spíš rodiče často zpochybňují učitele a kontrolují ho, což ti žáci velmi rychle vycítí. Tyto situace pak dokážou s autoritou učitele velmi zamávat.

### **Pechova Anna**

Ty už jsi to zmiňovala, že s tou profesí se pojí velká odpovědnost. Vzniká z toho pro tebe nějaký zdroj stresu?

### **R10**

Ze školních výletů jsem neměla moc velký stres, protože jsem byla mladá a neměla jsem negativní zkušenosti, takže jsem moc nevěděla, co všechno by se mohlo stát. Takže výlety byly určitě psychicky i fyzicky náročné, ale nevnímala jsem je jako stresové.

### **Pechova Anna**

Poslední otázka se týká vašeho pracovního kolektivu, který na základních školách bývá po většinou ženský. Přinášel tenhle fakt nějaké stresové situace nebo zážitky pro tebe?

### **R10**

Přinášelo to hodně dobrého, radosti a povzbuzení. Ale setkala jsem se i s tím, že ženské pohlaví má tendence se navzájem porovnávat a pomlouvat, a to člověku úplně nepřidá. Je nepříjemné, když já sama vím, že dělám svoje maximum a kolegyně mě za zády pomlouvá, shazuje. To jsem si pak častokrát nesla v hlavě domů, i když to je úplně zbytečné, protože to stejně nevyřeším.