

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

BAKALÁŘSKÉ KOMBINOVANÉ STUDIUM

2011 – 2014

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Jana Řípková

Stres v učitelské profesi

Praha 2014

Vedoucí bakalářské práce:
PhDr. Mgr. Dana Švingalová, Ph.D.

JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE

BACHELOR COMBINED STUDIES

2011 - 2014

BACHELOR THESIS

Jana Řípová

Stress in Teacher's Profession

Prague 2014

The Bachelor Thesis Work Supervisor:
PhDr. Mgr. Dana Švingalová, Ph.D.

Prohlášení

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

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne

Jana Řípová

Poděkování

Chtěla bych poděkovat PhDr. Mgr. Daně Švingalové, Ph.D., která svou trpělivostí, cennými radami a konstruktivními připomínkami přispěla ke vzniku této práce a dále všem osloveným učitelkám a učitelům mateřských, základních a středních škol, kteří svým vstřícným přístupem umožnili realizaci praktické části.

Anotace

Bakalářská práce se zabývá problematikou stresu v učitelské profesi. Cílem práce je zjistit příčiny stresu u učitelů a následné způsoby zvládnání. Teoretická část za pomoci odborných zdrojů analyzuje stres z obecného hlediska, popisuje jeho prožívání, příčiny, fáze, projevy, poukazuje na možná preventivní opatření a vhodné copingové strategie. Praktická část prostřednictvím nestandardizovaného dotazníkového šetření zjišťuje nejvýraznější stresory v pracovním prostředí učitelů a hledá prostředky, které zkoumaná skupina k odbourávání stresu považuje za vhodné a nejvíce používá. Výsledky ukazují, že stres způsobují učitelům nejčastěji problémoví žáci, ale také problémoví rodiče a velký počet žáků ve třídě. K odbourávání stresu volí učitelé především sportovní a volnočasové aktivity v přírodě, ale bohužel i alkohol. Navrhovaná preventivní opatření jsou uvedena jak v teoretické části práce, tak následně shrnuta v závěru.

Klíčové pojmy

Coping, dotazníková šetření, fáze stresu, preventivní opatření, projevy stresu, příčiny stresu, relaxační techniky, stres, stresory, učitelé, učitelská profese.

Annotation

The Bachelor thesis deals with the stress in teaching profession. The aim is to find out causes of stress in teaching profession and consequent ways of coping with stress. The theoretical part of the thesis analyse with aid of special resources the stress in general point of view, describes its feelings, causes, phases, manifestations, and points to possible preventive actions and appropriate coping strategies. The practical part of the thesis try to find out through the non-standard questionnaire survey the most significant stressors in teacher's work environment and searching the means considered as appropriate and most used by each examined group. The results points that most frequent causes of teacher's stress are problematic students but also parents and large number of students in classrooms. The teachers choose for a stress relief mainly sport and leisure outdoor activities, but also the alkohol unfortunately. Suggested preventive actions are presented in theoretical part of the thesis and subsequently summarized in the conclusion.

Key words

Causes of stress, coping, manifestations of stress, phase of stress, preventive actions, questionnaire survey, relaxation techniques, stress, stressors, teachers, the teaching profession.

OBSAH

ÚVOD	8
TEORETICKÁ ČÁST	
1 OBECNÁ CHARAKTERISTIKA STRESU	10
1.1 Prožívání stresu	11
1.2 Příčiny stresu	13
1.3 Fáze stresu	14
1.4 Projevy stresu	15
2 SPECIFIKA STRESU V UČITELSKÉ PROFESI	17
2.1 Učitelská profese jako profese zátěžová	18
2.2 Hlavní příčiny stresu u učitelů.....	20
2.3 Stres akutní a stres chronický v učitelské profesi.....	23
3 PREVENCE STRESU	25
3.1 Obecná preventivní opatření	26
3.2 Preventivní opatření v práci učitelů.....	27
4 ZVLÁDÁNÍ STRESU/COPING	30
4.1 Relaxační a regenerační techniky	31
4.2 Pomocné způsoby snížení psychické zátěže.....	34
PRAKTICKÁ ČÁST	
5 CÍL PRŮZKUMU	36
5.1 Průzkumné předpoklady	36
5.2 Předvýzkum	37
5.3 Použité metody	38
5.4 Harmonogram postupu	39
5.5 Charakteristika zkoumaného vzorku	40
5.6 Analýza získaných dat	43
5.7 Ověřování předpokladů	49
5.8 Dílčí závěry/formulace doporučení	50
ZÁVĚR	53
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	55
SEZNAM TABULEK A GRAFŮ	58
SEZNAM PŘÍLOH	59

ÚVOD

Po celý svůj život se člověk ocitá v různých životních situacích. V rodině, ve škole, ve společnosti nebo posléze v pracovním prostředí je člověk spoluautorem mnoha událostí, které mohou mít na jeho organismus pozitivní či negativní dopad. Pokud je člověk dlouhodobě a ve větší míře vystavován pouze nepříznivým vlivům a nároky na organismus přesahují jeho kapacitu, pak se ocitá v určitém napětí, kterému se říká stres.

Existují určitá povolání, většinou se jedná o tzv. pomáhající profese, které obecně podléhají stresu více a člověk, vykonávající takovéto povolání, je stresovým situacím vystaven častěji. Bakalářská práce poukazuje na jednu z těchto pomáhajících profesí, která stresu každodenně podléhá a tou je profese učitelská.

Učitelé se řadí mezi rizikové profese stresem výrazně ohrožené, avšak tato skutečnost je často opomíjena jak ze strany státu a školských systémů, tak ze strany ředitelů školských zařízení a bohužel mnohdy i ze strany učitelů samotných.

Učitelé se setkávají se stresujícími situacemi velmi často, ne všichni však znají způsoby, jak jim mohou předejít a jak se následně se stresovou zátěží co nejlépe vyrovnat. V učitelské profesi nedochází vždy k rovnováze mezi pozitivními a negativními faktory a tato skutečnost se může odrážet na špatném výkonu, vztahu a postoji učitele k povolání jako takovému.

K výběru tématu pomohla vlastní praxe autorky, která se jako učitelka mateřské školy s problematikou stresu potýká denně. I když je téma velmi aktuální, uvědomuje si stále nedostatečnou informovanost učitelského stavu o této problematice a tedy i nutnosti se stresem učitelů a jeho negativními dopady na povolání intenzivně zabývat.

Cílem práce je zjistit hlavní příčiny stresu v učitelské profesi a možné copingové strategie, které pomáhají učitelům působící stres překonat.

Teoretická část bakalářské práce je rozdělena do čtyř hlavních kapitol. První kapitola se zaměřuje na charakteristiku stresu obecně. Jak stres souvisí s prožíváním člověka, poukazuje na příčiny, fáze a projevy stresu z obecného hlediska. Druhá kapitola je již konkretizována na samotného učitele, poohlíží se do historie učitelské profese, specifikuje, proč právě učitelé jsou těmi, kteří jsou stresem tak výrazně ohroženi, poukazuje na hlavní příčiny a rizika stresu u zkoumané skupiny a vymezuje pojem stres akutní a stres chronický v učitelské profesi. Třetí kapitola se zabývá prevencí stresu jak z hlediska obecného, tak z hlediska učitelského povolání. Ve čtvrté

kapitole jsou pak zmíněny vhodné techniky a způsoby, které by učitelům měli sloužit jako návod k eliminaci a zvládnání stresu.

Cílem empirické části práce je získat informace od učitelů mateřských, základních a středních škol v Liberci a okolí o nejvýraznějších příčinách stresu, které na ně v pracovním prostředí působí a zjistit, jaké metody k odbourávání stresu považují za vhodné a sami praktikují.

V této části jsou stanoveny průzkumné předpoklady, charakterizován výzkumný vzorek a vymezeny použité metody sběru dat. Dále jsou zde zpracovány a vyhodnoceny získané informace z dotazníkového šetření o skutečných příčinách stresu v učitelské profesi a o technikách, které učitelé k odbourávání stresu využívají.

V závěru jsou na základě výsledků průzkumného šetření poskytnuta doporučení, která mohou sloužit jako návod na vhodná preventivní opatření nejen pro učitele, ale také pro vedoucí pracovníky vzdělávacích institucí a tvůrce celé vzdělávací politiky.

Všechny použité zdroje a literární prameny jsou uvedeny v seznamu literatury a s danou problematikou korespondují.

TEORETICKÁ ČÁST

1 OBECNÁ CHARAKTERISTIKA STRESU

Stres se stal v moderní době často používaným výrazem, avšak ne každý si uvědomuje, co pojem stres znamená. Dostatečně nezná jeho příčiny vzniku, následky na celkové zdraví a nevyhledává tedy ani možnosti vhodné prevence. Učitelé netvoří výjimku, a protože jejich profese patří do velmi ohrožené skupiny, která je stresovým situacím často vystavována, měl by se každý jedinec o tuto problematiku více zajímat, uvědomit si důvody, proč se u něho stres objevil, znát možnosti řešení a hlavně zaujmout aktivní postoj k jeho eliminaci.

První kapitola se zaměřuje především na vymezení pojmu stres, neboť stres může být každým jedincem chápán a použit pro vyjádření jiné situace: když se něco děje, když je člověk nervózní, když se mu potí ruce, když se nemůže soustředit, když se tělesně necítí dobře.

Označení stres se používá pro vyjádření toho, co na člověka zátěžově působí, ale také to, jak člověk reaguje na vnější vlivy.

Ani z psychologického hlediska není pojem stres vymezen shodně a existuje několik pojetí.

Vůbec první autor teorie stresu H. Seley (1950) definoval stres jako *„fyziologickou odpověď na poškození nebo ohrožení organismu, která se projevuje prostřednictvím adaptačního syndromu.“* (In: Hartl, Hartlová, 2010, s. 555)

„Stres je fyziologická odpověď organismu na nadměrnou zátěž neúnikového druhu, která vede ke stresové reakci...“ (Hartl, Hartlová, 2010, s. 555)

„Německý psycholog S. Brockert (1993) charakterizuje vznik stresu tehdy, když se naše životní cíle již nekryjí s našimi potřebami.“ (In: Švingalová, 2000, s. 8) *„Jinými slovy: podle tohoto autora stres vzniká tehdy, nežijeme-li v souladu se svými vlastními potřebami.“* (Švingalová, 2000, s. 8)

„Stres je stav organismu, kdy je nějakým způsobem ohrožena jeho integrita a je nutné zapojit všechny síly na jeho obranu.“ (Tamtéž, s. 8)

I když se na první pohled může zdát, že každý z autorů vymezuje stres z jiného pohledu, po důkladnějším prostudování jednotlivých pojetí je možné vyvodit společnou definici: Stres označuje napětí, aktivaci či reakci organismu na určitý požadavek, na fyzickou či duševní zátěž, kdy jedinec je vystaven takovým podmínkám a nárokům, které tvoří nepoměr mezi skutečností a očekáváním a které obvyklým způsobem nezvládá řešit. Tato vyvozená charakteristika poslouží jako vymezení pojmu stres pro další kapitoly a empirickou část práce. Stres v této práci bude spojován s prožíváním obtížných situací, narušujících rovnováhu lidského organismu.

1.1 Prožívání stresu

Stres svou podstatou k životu patří, vyžaduje po našem těle vnímat, myslet a reagovat. „*H. Seley chápe stres jako součást lidského života, říká, že je to vlastně „koření“ života, zatímco bezstresový stav je smrt.*“ (In: Bártová, 2011, s. 10)

Prožívání stresu velmi výrazně souvisí s osobností člověka, jeho chováním, způsobem života a emocemi jako jsou netrpělivost, zlost, strach, které stresovou reakci podněcují. Na vzniku a intenzitě stresu se také podílí nesprávná strava, kouření, pití alkoholu, životní prostředí, špatná finanční situace, zdravotní problémy atd.

Pro některé představuje stres prakticky vše v životě. Odloučení, ztráta blízké osoby, zkoušky, nástup do zaměstnání, finanční potíže, nejistota z budoucnosti, konflikty v rodině a v pracovním prostředí. Moderní člověk často bydlí v přelidněném městě, má náročnou profesi, musí obstát v konkurenci. Dá se říct, že pokud člověk žije, prožívá stres, protože život po něm neustále něco vyžaduje.

Jak již bylo zmíněno, vnímavost každého jedince na stres je velmi individuální a prožitky každého člověka jsou zcela odlišné. Co je pro jednoho nepřekonatelné a frustrující, pro druhého může být motivující a dopomáhat k nabuzení a lepšímu výkonu. Záleží na každém jedinci, jak na sílu, která zdánlivě působí proti němu, dokáže nahlížet a odolávat jí. Zda ji vnímá jako úkol, vzrušení a výzvu nebo jako problém a negativní stav. „... *stres je to, co za stres my sami považujeme.*“ (Kirstová, 1998, s. 19)

Stres se tedy nedá ze života vyloučit, záleží však na typu osobnosti, postoji, hodnotové orientaci, výchově a životním zkušenostem každého jedince, jak k náročným životním situacím přistupuje, do jaké míry se jimi nechává ovlivňovat a jakým způsobem se s nimi dokáže vyrovnat.

V souvislosti s osobností a životním postojem člověka ke zvládnání stresových situací, můžeme osoby rozdělit do dvou skupin:

a) „reaktivní lidé:

reaktivní lidé jsou náchylnější ke stresu vzhledem k následujícím vlastnostem:

- *cítí se pasivně vystavováni událostem ve svém životě, mají pocit, že jej nemohou změnit,*
- *považují se za bezmocné oběti, za hračku v rukou svého okolí,*
- *svoji vlastní zodpovědnost přenášejí na jiné osoby nebo instituce (např. na školu, žáky, rodiče, kolegy, vedení, systém apod.),*

b) *proaktivní lidé:*

- *aktivně si utvářejí svůj život, spíše než na minulost se orientují na přítomnost a na budoucnost,*
- *přijímají odpovědnost za sebe sama,*
- *k problémům přistupují angažovaně, chápou je jako výzvu, pokoušejí se je ovlivnit, popřípadě vyřešit.“ (Bártová, 2011, s. 18 - 19)*

Osobnost člověka se dá rozdělit ještě na dva typy podle povahových rysů:

- a) osobnost prvního typu, jejíž způsob života a chování permanentně vyvolávají fyzické vzruchy, je stresu velmi náchylná. Takový jedinec si stanovuje vysoké cíle na sebe i ostatní, je soutěživý, ambiciózní, tvrdě pracuje, ale je netrpělivý, někdy až agresivní a projevuje se u něho pocit úzkosti už při samotném očekávání. Neumí relaxovat, neboť trpí pocitem viny, že ztrácí čas. Přidá-li se ještě sklon k perfekcionismu, pak je náchylnost tohoto typu člověka ke stresu a k narušení jeho zdravotního stavu více než pravděpodobná,
- b) zcela opačným typem je osoba rozvážná, klidná, méně ambiciózní, ale také méně náchylná ke stresu, neboť dovede odpočívat, najde si čas na své zájmy, nerada spěchá, a pokud se dostane do těžké životní situace, zvládá jí daleko klidněji a efektivněji než první zmíněný typ jedince.

1.2 Příčiny stresu

O stresu se dá hovořit tehdy, když se člověk setká s určitým stresorem. „*Stresor je činitel vnějšího prostředí, jehož dopad na organismus vyvolá stresovou reakci.*“ (Hartl, Hartlová, 2010, s. 556) Pod pojmem stresor si můžeme představit jakýkoli podnět, který na náš organismus klade určité požadavky a čemu se člověk musí přizpůsobit, nebo alespoň nějak reagovat. Podnět může být stresující, když je příliš velký, ale i příliš malý. Škodlivý se stává až tehdy, přestává-li být jedinec schopen ho kontrolovat.

Příčiny stresu mohou mít různý charakter:

- a) fyzikální příčiny: vysoká teplota, špatné osvětlení, nadměrný hluk, fyzická námaha, hlad...,
- b) psychické příčiny: nedostatek peněz, nezaplacené účty, nesplněná očekávání, věk, splnění významného úkolu...,
- c) sociální příčiny: konflikty v rodině, na pracovišti, nevěra, zklamání, špatný životní styl...,
- d) traumatické příčiny: úmrtí, znásilnění, rozvod, stěhování, ztráta zaměstnání, onemocnění, špatné vzpomínky z dětství, ale i narození dítěte, setkání, svatba...

„Nejčastěji se vyskytujícím stresujícím činitelem je změna. Jakákoliv změna, dokonce i změna k lepšímu, je stresující.“ (Potterová, 1993, s. 98) Každá změna je doprovázena obavami, nejistotou, strachem z neznámého a vyžaduje po člověku, aby se určitým způsobem přizpůsobil.

Stres může ale vyvolat i okamžik štěstí, když se např. člověk dostane na dlouho vytoužené pracovní místo nebo jde na první schůzku s osobou, která se mu líbí.

Stres by tedy neměl být vždy vnímán jen jako škodlivý. *„Jedna ze zásad buddhismu zní, že bolest a radost jsou dvě strany téže mince.“* (LaRoche, 2000, s. 27)

Pozitivně působící zátěž, zdraví prospěšná, která stimuluje jedince k vyšším výkonům a má kladný vliv na aktivizaci organismu, se nazývá eustres. Distresem se

rozumí naopak trvalá, nadměrná, zdraví škodlivá zátěž, která vyvolává somatické a psychosomatické problémy a může organismus trvale poškodit.

1.3 Fáze stresu

Pokud se psychický stres dostaví, má zpravidla u všech podobný průběh: nejprve vzroste aktivita jednání na dosažení cíle, postupně se kvalita výkonu zhoršuje, chování přechází do stavu sebeobrany, dochází ke změně chování a emočnímu kolísání, nastupuje stav nemožnosti efektivně reagovat na okolí.

Průběh stresové reakce v organismu je také známý pod pojmem adaptační syndrom neboli adaptace. *„Adaptace živého systému je zajišťována jeho schopností neustále se vyrovnávat s nároky v určitém rozmezí a udržovat vnitřní rovnováhu“.* (Paulík, 2010, s. 11)

Fáze biologické reakce na stres:

Fáze I – poplachová reakce: Při střetu organismu se stresorem, tedy podnětem, který u člověka vyvolá stresovou reakci, se mobilizuje veškerá dostupná energie a tělo se dostává do stavu pohotovosti, aby na tento podnět mohlo patřičně zareagovat. Nadledvinky začnou produkovat stresové hormony. Adrenalin a nonadrenalin zvyšují hladinu energie v organismu. Zvýší se látková výměna a svalové napětí. Naopak nedochází k dostatečnému prokrvení kůže a žaludku a omezuje se činnost trávicí soustavy. Plíce pracují intenzivněji, zvyšuje se srdeční frekvence, stoupá krevní tlak, ale cévy se zužují. Játra vyplavují cukr do krve, který je zdrojem okamžitě dostupné energie. Tělo se mobilizuje, aby bylo připraveno na útok nebo útěk. Když nebezpečí pomine, všechny funkce se vrací do normálního rytmu a tělo odpočívá. Nastává pocit psychické a fyzické úlevy.

Fáze II – rezistence: Pokud stav ohrožení v krátké době neodezní, nastává fáze tzv. adaptace neboli přizpůsobení se. Nejedná se však jen o pasivní poddání se tlaku, ale o vyrovnání se a zvládnutí stresové zátěže. Tělo se snaží vytvořit ochranu pro překonání či přečkání nepříznivé situace. Krevní tlak a svalové napětí zůstávají zvýšeny, puls zrychlený, neklesá produkce adrenalinu, neboť tělo je stále připraveno na akci.

Fáze III – vyčerpání: Pokud stresová reakce trvá déle a nedochází k uvolňování nahromaděné energie v těle, tedy nedojde-li k regenerační fázi, tato energie působí jako jed a obrací se proti organismu. Imunita těla se sníží a u člověka se začnou projevovat různá psychosomatická onemocnění, příznaky úzkosti, deprese. Dochází k selhávání obranných a regulačních mechanismů organismu, v krajním případě může nastat až smrt.

1.4 Projevy stresu

Je již mnoha výzkumy dokázáno, že stres má výrazně nepříznivé účinky na naše zdraví. Pokud dojde k narušení rovnováhy prostředí a odolnosti jedince, výkon člověka se snižuje a začínají se u něho projevovat určité druhy zdravotních potíží.

Z lékařského hlediska se mluví o tzv. psychosomatických projevech. Psychosomatika se zabývá součinností těla a duše, a to, jak tělo ovlivňuje duši a duše ovlivňuje tělo. Mezi tělem a duší probíhají nevědomé komunikace, které se navzájem výrazně ovlivňují. Pokud dojde k narušení psychosomatické rovnováhy, pak se mohou u člověka vyskytnout různé formy psychosomatických onemocnění.

Člověk se často zaměřuje jen na obtíže viditelné, tedy tělesné a vůbec si neuvědomuje spojitost zdravotních obtíží s psychikou, převážně s psychickým vypětím, vyčerpáním a stresem. *„Odborníci tvrdí, že až 70 % všech tělesných obtíží má na svědomí psychika. Pokud se u člověka vyskytnou tělesné obtíže, duše tím volá o pomoc: trápení, nespokojenost a stres jsou pro organismus natolik zatěžující, že se s ním nedokáže vyrovnat jinak, než že odstartuje nějaký tělesný problém“.* (Ordinace.cz, online, cit. 2013-12-26)

Stres je často spojován s funkcí imunitního systému, který, především v podobě dlouhodobě prožívaného stresu, negativně ovlivňuje. Studie ukazují, že lidé, dlouhodobě vystaveni zvýšené psychické zátěži, častěji onemocní. Dochází u nich k celkovému snížení aktivity imunitního systému, k poruchám kardiovaskulárního a zažívacího systému, k poruchám funkce ledvin a je zde i určitá souvislost se vznikem nádorových onemocnění.

Na psychosomatických potížích se výrazně podílí zátěž, která, mimo jiné, závisí na charakteru a délce trvání. V této souvislosti se mluví o stresu akutním a stresu chronickém, který je důkladněji popsán v kapitole 2.3 Stres akutní a stres chronický v učitelské profesi.

Bártová (2011, s. 16 - 17) uvádí následující projevy:

- a) fyziologické projevy stresu: svalový třes a svalové napětí, bušení srdce, nechutenství, plynatost, průjem, zvracení, časté nucení k močení, nedostatek sexuální touhy, změny v menstruačním cyklu, bolesti hlavy, bolesti páteře, vyrážka v obličeji, nepříjemné pocity v krku, dvojité vidění...
- b) emocionální projevy stresu: prudké změny nálady, zvýšená podrážděnost, popudlivost, úzkost, pocity únavy a obtíže soustředit se, neschopnost projevít emocionální náklonnost, poruchy spánku, negativní myšlenky, strach, zlost, snížení sebejistoty, pokles psychické výkonnosti a zhoršení myšlení...
- c) behaviorální projevy stresu: snížení aktivity, apatie, neklid, zkratkovité a chaotické jednání, časté chybování, zvýšená konzumace alkoholických nápojů, závislost na nikotinu, drogách, ztráta chuti k jídlu nebo naopak přejídání...

2 SPECIFIKA STRESU V UČITELSKÉ PROFESI

Učitelství je spjato s vývojem lidstva od samého počátku. Z generace na generaci se předávaly zkušenosti o přírodě, člověku, náboženství a řemeslech. Tomu se muselo nějakým způsobem vyučovat. Lze tedy říci, že učitelství existuje od dob, kdy se vyučování stalo někomu činností, kterou jiný nebyl ochoten provádět. Prvními vyučujícími byli stařešinové, kněží nebo náčelníci kmenů.

O učitelské profesi se ale může hovořit až od dob antického Řecka a Říma, kdy se dochovaly spisy, jež pedagogickou činnost dokládají. V této době také vznikly první školy, tedy instituce vzdělávání v souvislosti s vynálezem písma, které umožňovalo učení založené na textech.

Ve středověku vznikla učitelská profese hlavně za účelem přípravy duchovenstva. Přelom přinesl až vznik univerzit ve 12. století, kdy došlo k rozvoji celkové vzdělanosti v různých oborech a vysokoškolský učitel, tehdy univerzitní mistr, byl velmi váženou osobou, ač mnozí učitelé žili v bídě, neboť byli odkázáni na dávky od měst a obcí, které často bývaly ve formě naturálií.

Postupem doby učitelská profese prodělala mnoho změn a reforem. Byla ovlivněna pedagogickými teoriemi humanistických myslitelů, jako byl J. A. Komenský, J. J. Rousseau, školskou reformou za vlády Marie Terezie a dalších. Byly zřizovány kurzy pro učitele, po nichž se člověk mohl stát pomocníkem učitele a až po jednom roce praxe skládal zkoušku učitelské způsobilosti. Už tehdy byly na učitele kladeny nemalé nároky. Učitelé museli být náležitě vzdělaní, znát způsoby a metody vyučování, být pro žáky vzorem a odvádět práci s chutí a nadšením. A ač učitel patřil k intelektuální elitě té doby a díky tomu se mu dostávalo patřičné vážnosti, mnozí učitelé žili i přes to v hmotné bídě, museli si přivydělávat a mnohdy byli šikanováni germanizující vrchností.

V dnešní době učitelé představují profesní skupinu, která má velmi bohatou vnitřní diferenciaci podle: pohlaví, druhu a stupně školy a také podle délky vykonávané praxe. Tyto aspekty se podílí nejen na míře a intenzitě stresu v učitelské profesi, na rozdílně vnímaných stresových faktorech, ale také na způsobech jeho zvládnání.

Míra zátěže na učitele v mateřské škole nebo škole speciální je zajisté jiná, než na škole vysoké. A nejenom věk, ale také pohlaví (z důvodu odlišnosti centrální nervové a hormonální soustavy) má velký vliv na myšlení, celkový postoj a schopnost zvládat psychickou zátěž.

Výsledky výzkumu (Kohoutek, online, cit. 2013-12-27) zaměřeného na pracovní zátěže a stres v učitelské profesi provedeného u 87 učitelů a učitelek na 12 pražských základních školách v roce 2002 potvrzují:

- a) vysokou psychickou pracovní zátěž téměř u 80 % učitelů,
- b) nadměrný stres u 60 %,
- c) sníženou odolnost vůči stresu u 25 %,
- d) nedostatky v životosprávě u 90 % učitelů.

Učitelé jsou lidé různí, tak jako ostatní. Někdo se vyrovnává se strastmi svého povolání lépe, někdo hůře. Jako v jiné profesi, najdeme pracovníky, kteří jsou v daném povolání nespokojení, frustrovaní a nešťastní, najdou se i jedinci s přesně opačným vnímáním. *„To, jak učitelé své povolání prožívají a jak o něm vypovídají, závisí asi nejvíce na dvou osobnostních charakteristikách: na jejich odolnosti vůči psychické zátěži a na jejich sebedůvěře a optimismu.“* (Průcha, 2002, s. 78)

Sebedůvěra a optimismus jsou v tomto povolání velmi důležitým atributem. *„Způsob, jakým učitelé vykonávají své povolání, má výrazný podíl na formování lidských bytostí a na jejich individuální životní dráhy či existence.“* (Vališová, Kasíková, 2011, s. 16) Proto je důležité, aby učitel hledal příčiny a změnil nevšimavý postoj vůči působícímu stresu, který, kromě jiného, jeho postoj k sobě samému i k vykonávané práci výrazným způsobem mění.

2.1 Učitelská profese jako profese zátěžová

V dnešní době se celosvětově vyzdvihuje význam vzdělávání pro budoucnost a konkurenceschopnost celé společnosti. Sílí důraz na vzdělávání v osobním i společenském měřítku a tím jsou na učitele kladeny stále nové a větší nároky na znalosti, dovednosti, kompetence a předpokládá se jejich perfektní zvládnutí nejen v rovině osobní, ale i pracovní.

„Učitel je jeden ze základních činitelů vzdělávacího procesu, profesionálně kvalifikovaný pedagogický pracovník, spoluodpovědný za přípravu, řízení, organizaci a výsledky tohoto procesu...“ (Průcha, Walterová, Mareš, 2001, s. 261)

Učitel je spolučinitelem utváření jedince a jeho osobnosti. Je odpovědný za plánování, realizaci a řízení vyučovací hodiny, za klima a kázeň ve třídě, za hodnocení

prospěchu žáků, za vhodnou komunikaci a spolupráci s rodiči, se školou, s ostatními institucemi, a také reflexi vlastní práce a evaluaci (sebehodnocení).

K učitelské profesi patří nejen patřičná kvalifikace, vysoká míra pracovního a emocionálního nasazení a empatie, ale také neustálé celoživotní vzdělávání, které představuje pro učitele další nemalou psychickou zátěž. *„Pojetí učitelské profese nelze zužovat na oblast profesních znalostí, ale zahrnuje také složku dovedností, praktických zkušeností a postoje“.* (Dytrtová, Krhutová, 2009, s. 9)

Učitel je tvůrcem obsahu vyučování, kterému dává směr. Své pedagogické jednání musí být schopen vyložit, zdůvodnit a obhájit. Každodenně stojí před volbou kompromisů, které na něho kladou nemalé psychické nároky.

Veřejnost často na učitele přenáší značný díl své zodpovědnosti, aby ospravedlnila své vlastní selhání a nedostatky. Navíc přibývá situací, kdy jsou učitelé žáky dokonce atakováni.

Na úkor všem požadavkům, jsou učitelé velmi často vystaveni kritice, bohužel mnohdy nespravedlivé, která vede k podlamování postavení učitele ve společnosti, ke snižování autority, k nárůstu bezradnosti, přetíženosti a tedy i stresu.

Učitelství se nedostává patřičné podpory a je finančně podhodnocované. Stává se profesí nedocenenou, a díky četnosti různorodých problémů, profesí zátěžovou.

Ačkoliv učitelství má svojí více než dvoutisíciletou tradici a není neperspektivní, údaje dokládají pokles zájmu o učitelské povolání. Zájem o studium učitelských oborů je sice stále poměrně vysoký, ale pro značnou část studentů je to pouze náhradní řešení, neboť učitelskou profesi vykonávat nechtějí.

Veřejnost oponuje slovy, že učitelé své pracovní a hlavně psychické vyčerpání mají kompenzováno sníženým počtem pracovních hodin a dostatkem volna převážně v období prázdnin. Mnozí si však neuvědomují a nevidí skutečnost, že učitelé musejí suplovat za chybějící kolegy. Opravu písemek, diktátů a domácích úkolů si odnášejí domů. Ve snaze finančního přilepšení berou různá doučování, mnohdy i další práci a dovolenou si nemohou vybrat v období, kdy cítí, že volno potřebují, ale musejí s touto potřebou vyčkat až do období prázdnin.

Když se každý jednotlivec zamyslí, a autorka v žádném případě nechce podceňovat význam jiných profesí, učitel se od raného dětství žáka podílí na formování jeho lidské osobnosti a v určitém slova smyslu na něm stojí zodpovědnost týkající se obrazu budoucí společnosti. Pokud pomíneme nepříznivé aspekty a nástrahy, které

učitel každodenně překonává, tíha zodpovědnosti a uvědomění si důležitosti své role a svého poslání, činí tuto profesi výrazným způsobem profesí zátěžovou.

2.2 Hlavní příčiny stresu u učitelů

Učitelská profese je vždy spojena jak s vnějšími podmínkami, jako jsou podmínky sociální, politické a ekonomické, tak i s osobnostní charakteristikou konkrétního učitele.

Vedle individuálních psychických či fyzických příčin jako je např. perfekcionalismus, nedostatek asertivity, negativní myšlení, nezdravý způsob života, nedostatek odolnosti vůči zátěži atd., se podílí na vzniku stresu ještě další příčiny, mnohdy daleko závažnější a to jsou příčiny společenské a institucionální.

Společenské a institucionální příčiny stresu v učitelské profesi:

- a) *„konfrontace s novou generací žáků, jejichž vzdělávání a výchova je stále náročnější a obtížnější a představuje pro učitele neustálou výzvu,*
- b) *kritičtí a vůči škole většinou negativně naladění rodiče, kteří se však současně stále více snaží zbavit se svých pedagogických povinností a přesunují odpovědnost za výchovu svých dětí na učitele,*
- c) *napětí a konflikty v učitelském sboru (popř. problémy s vedením školy), které vyplývají mimo jiné z toho, že většina učitelů tento kolektiv chápe jako náhodně shromážděný houf osamělých bojovníků, a ne jako živou sociální skupinu s odpovídající strukturou,*
- d) *stoupající věkový průměr členů učitelského kolektivu, který s sebou přináší snižující se flexibilitu i odolnost vůči zátěži (nemluvě o vlivu nedostatku nových pedagogických podnětů, způsobeném nepřítomností mladých kolegů),*
- e) *negativní obraz učitelského povolání v očích veřejnosti nutí mnoho učitelů k nepřetržité obraně a ospravedlňování svého společenského statusu,*

- f) škola jako instituce je zatěžována nesplnitelnými požadavky společnosti. Podle nich by měla podchytit pokud možno všechny negativní společenské jevy a zabezpečovat jejich prevenci, například sociálně pedagogickou péči o žáky, prevenci proti drogám, zdravotní a mediální výchovu, výchovu k rasové snášenlivosti atd. Škola by se s těmito úkoly samozřejmě měla vyrovnávat, ale ne izolovaně, nýbrž jako součást sítě mimoškolních společenských struktur a institucí,
- g) přibývající úsporná opatření v oblasti financování školství a vzdělávání vedou ke zvyšování počtu žáků ve třídách, k odbourávání různých podpůrných opatření a programů, snižování počtu odborníků v pracovních kolektivech, omezování vzdělávacích projektů atd.“ (Hennig, Keller, 1996, s. 9 - 10)

V. Holeček (2001) stanovil ve svém výzkumu s 317 učiteli konaném v letech 1999 - 2001 sedm stresorů, které jsou uvedeny v pořadí jejich výskytu od nejčastěji se vyskytujících po méně často se vyskytujících:

- a) pracovní přetížení učitelů a učitelek,
- b) vedení školy nadřízenými orgány,
- c) problémoví žáci,
- d) nespokojená potřeba seberealizace (frustrace),
- e) problémoví rodiče,
- f) nevyhovující pracovní prostředí školy,
- g) problémoví kolegové.

Pracovní přetížení: Pracovním přetížením se míní časové tlaky termínovanou prací, rychlé změny vzdělávacích projektů, nahromadění úkolů, časovou tíseň, krátké přestávky, nadbytečnou administrativu.

Vedení školy: Nejen konkrétní vedení a organizace dané školy, ale i ostatní nadřízené orgány, tj. školský úřad, Česká školní inspekce, obecní úřady, jejich neadekvátní hodnocení, nepřiměřené požadavky, apod.

Problémoví žáci: Jsou děti a mládež s poruchami chování a učení, ale také žáci, kteří nespolupracují s učiteli, mají špatný postoj a motivaci k práci, jsou bez kázně, stoupá jejich agresivita a nedisciplinovanost ve třídě.

Neuspokojená potřeba seberealizace (frustrace): Je částečná deziluze, špatné vyhlídky na zlepšení postavení v práci, pocit nedocenění práce učitele společností, nízké finanční ocenění náročné práce.

Problémoví rodiče: Jsou rodiče se stoupající agresivitou, s neustálými připomínkami a nesmyslnými požadavky, s nekritickým přístupem ke svým dětem, neadekvátně vyhrožující učitelům a učitelkám policií, soudy apod.

Nevyhovující pracovní prostředí školy: Špatné materiálně technické a psychohygienické podmínky, tj. stav a vybavení budov a tříd, ale i nedostatek financí na optimální provoz školy, nákup vhodných pomůcek a zařízení.

Problémoví kolegové: Tím jsou myšleny konflikty (např. ve sborovně), někteří učitelé bývají neprofesionální, nedostatečně kooperativní, zákešní, závistiví, vyskytuje se u nich podrážděnost, psychické problémy i alkoholismus, neexistuje mezi nimi vzájemná spolupráce. (In: Kohoutek, online, cit. 2013-12-27)

Na pracovní zátěž učitelů se podílí ještě další faktor a tím je z psychologického hlediska tzv. konfliktnost role učitele. *„Konfliktnost role je dána tím, že jsou na učitele kladeny protikladné požadavky:*

- a) *na jedné straně od učitele vyžaduje, aby byl přítelem, laskavým otcem žáků, získal si jejich důvěru, aby mohl být rádcem i v relativně intimních záležitostech, má pozitivně ovlivňovat vztah žáků ke škole, efektivnost jejich učení atd.,*
- b) *na druhé straně od učitele vyžaduje, aby zajišťoval kázeň žáků, a to i v podmínkách nutících jej k ráznému a tvrdému přístupu jak v některých situacích při vyučování, tak např. při dozorech o přestávkách, v jídelně, aby vyšetřoval přestupky, aby trestal atd.“ (Průcha, 2002, s. 70)*

Učitelé musejí každodenně nacházet rovnováhu mezi požadavky Rámcových vzdělávacích programů, požadavků školní inspekce a reálných možností žáků ve třídě, vše bez finanční podpory státu na možné zlepšování a inovaci výuky. Balancují mezi

stále více žádaným individuálním přístupem k jednotlivým žákům a skutečností přeplněné třídy, kde zmiňovaný přístup není zcela reálný. Neustále zdůvodňují a ospravedlňují své chování, výroky, vzdělávací a výchovné postupy rodičům jednotlivých žáků, kteří své nedostatky v oblasti výchovy připisují učitelům a předpokládají, že učitelovou náplní práce je plnit pouze jejich požadavky a požadavky jejich dětí. Následně čím dál častěji řeší špatné vztahy, agrese a spory se žáky ve třídě, pro které učitel (často právě za podpory rodičů) ztrácí v „moderní době“ autoritu a víceméně zůstává bez jakýchkoliv prostředků pro zjednání nápravy.

Učitelé jsou tímto způsobem stavěni do velmi obtížné společenské, konfliktní a nejisté role. *„Konfliktnost role vede k pracovní nespokojenosti, k pocitům napětí, úzkosti, marnosti a má i své fyziologické projevy (zvýšení krevního tlaku aj.)“* (Průcha, 2002, s. 70)

„Často tak v učitelské profesi, přiřazované v současné době k profesím pomáhajícím, zůstává ten, kdo pomáhá, sám a víceméně bez pomoci...“ (Helus, Bravená, Franclová, 2012, s. 21)

Všechny tyto popisované stresové faktory se odrážejí na vztahu učitele k žákům, rodičům, kolegům, představeným a celé společnosti. Náročné požadavky kladené společností na učitele mohou vést ke ztrátě jeho nadšení v další práci, vyčerpání, depresi až k syndromu vyhoření, který je zmíněn v následující kapitole.

Je patrné, že příčin stresu v učitelské profesi je mnoho, a protože se v nejbližší době pravděpodobně zásadně nezmění vnější podmínky školské praxe, je nutné, aby učitelé více pochopili sami sebe, dokázali rozpoznat stresory, které jejich chování ovlivňují a uměli najít adekvátní způsoby řešení.

2.3 Stres akutní a stres chronický v učitelské profesi

Příznaky stresu se u učitelů projevují individuálně a v jiné míře. V závislosti na míře odolnosti, životním postoji a typu osobnosti učitele, ale také na dané situaci, zda stresor vzplanul náhle, nebo zda působí dlouhodobě, je stres rozdělován na akutní a chronický:

- a) stres akutní: *„Stresor začne působit náhle, reakce organismu je bouřlivá, mobilizují se rezervy, jež organismus potřebuje jak pro útěk, tak pro útok.“* (Hartl, Hartlová, 2010, s. 556) S náhlými stresovými situacemi se učitelé setkávají velmi často. Stačí

například, když se učitel přežekne a třída se začne smát. Záleží pak na pedagogovi, jak svým chováním a následným jednáním situaci zvládne,

- b) stres chronický: *„...dlouhodobé působení zátěžové situace, která postupně spotřebovává síly, jež organismus ke zvládnutí zátěže potřebuje, a to až k úplnému vyčerpání.“* (Čepická In: Hartl, Hartlová, s. 556) Životní tempo, náročnější životní styl a neustálé přizpůsobování se novým podmínkám, vyžadují po člověku čelit tlaku na jeho osobu jak v soukromí, tak i v pracovním životě. Učitelé musí den co den čelit různému tlaku jak ze strany žáků a rodičů, jejichž chování a jednání se v posledních letech výrazně zhoršilo, tak zvyšujícím se nárokům vedení školy. Stresory jsou v tomto případě vyvolávány opakovaně. Následkem neustále prožívaných nepříjemných situací se učitelé mohou ocitnout v duševní krizi, která vyústí do chronického stavu.

V důsledku chronického stresu dochází k tzv. syndromu vyhoření. Příčinou je dlouhodobé vysoké pracovní a emocionální vypětí, které způsobí úplné pracovní vyčerpání. Stres je vystupňován do takové míry, že jedinec přestane své tělesné a psychické stavy plně zvládat.

„Syndrom vyhoření je konečným stádiem dlouhodobého procesu, na jehož počátku je veliké nadšení, elán, ponoření se do problému, snaha o jeho rychlé a efektivní řešení. Většinou se ale nedostává dostatečné a očekávané odezvy, člověk nezažívá takový pocit úspěchu, který by potřeboval, jeho nadšení, úsilí a elán postupně slábnou a na jeho konci nastává stav emocionálního vyčerpání, stav, který je diagnostikován jako syndrom vyhoření.“ (Suchomelová, 2010, s. 9)

3 PREVENCE STRESU

Jednou z nejvýznamnějších hodnot našeho života je bezesporu zdraví. Už obyvatelé starověkého Řecka uctívali bohyni „Psyché“ jako zosobnění krásné a nesmrtelné duše a „Hygienu“ jako bohyni zdraví. V dnešní době je tato „očista“ duše známa pod pojmem psychohygienu. Dá se charakterizovat jako určitá náprava duševního a duchovního zdraví, aby se člověk cítil zdravý, odpočínutý, vyrovnaný, užitečný a šťastný. Bohužel mnoho lidí si tuto potřebu neuvědomuje a z důvodu nedostatku času, neuvědomělosti nebo bagatelizace možných následků odsouvá psychohygienu až na poslední příčky svého žebříčku hodnot. Udržet se v psychické kondici je však velmi důležité a nejde jen o vyrovnavání se, či zvládání stresových situací, ale naopak schopnost a umění získat vyrovnaný a pozitivní přístup k životu. Na takovém postoji je třeba tvrdě a vytrvale pracovat a mělo by být v zájmu každého jedince, aby se o své psychické zdraví zajímal, protože lhostejnost, odkládání a přehlížení varovných signálů může mít velmi vážné následky v podobě psychických i fyzických celoživotních obtíží.

Je důležité, aby člověk nenahlížel na stres jen jako na negativní jev v práci, jako součást života, kterou nemůže změnit. Je potřeba naučit se rozvíjet schopnosti a dovednosti, které stresu předcházejí.

Existují tři základní východiska k prevenci stresu:

- a) *„snížit počet stresových situací během pracovního dne,*
- b) *zmírnit emoční vzrušení, které se dostavuje se stresem,*
- c) *změnit způsob zacházení se stresovými situacemi, které nemohu ovlivnit (například změnou postoje, užíváním relaxačních cvičení atd.).“ (Hennig, Keller, 1996, s. 39)*

Nejdůležitější je identifikovat, co člověka do stresu přivádí. Teprve rozpoznají-li se časné signály a shromáždí-li se dostatek informací o tom, co stres vyvolalo, můžou se odhalit navyklé reakce a začít se změnou.

„Pro boj proti stresu je důležité odstraňovat jeho příčiny, nikoli symptomy (příznaky), které jsou jeho důsledkem.“ (Švingalová, 2000, s. 17)

Následující podkapitoly poukazují na možná preventivní opatření a konkrétní způsoby změn, které mohou pomoci člověku negativním emocím předcházet a tím výrazným způsobem míru prožívaného stresu zmírnit nejen v osobním, ale i v pracovním životě.

3.1 Obecná preventivní opatření

Je třeba zaměřit pozornost nejenom na stresovou zátěž, ale poznat a vytvořit si obranné mechanismy, které pomohou problém řešit nebo alespoň částečně eliminovat:

- a) změnit myšlenkové vzorce a objevit sílu pozitivního myšlení: Hlavní příčinou psychických obtíží bývá lidské myšlení. Ukvapená zobecnění, chybné předpoklady, nesprávné závěry. Pro odbourávání stresu je důležité začít odstraňovat nejprve vnitřní stresory a hledat racionálnější způsob myšlení,
- b) přerušit negativní pocitové stavy a zachovat rozvahu: Při setkání se stresem je třeba se naučit klidně dýchat, uvolnit tělo a navodit příjemné vnitřní obrazy. Takovéto získávání odolnosti vůči konkrétní zátěžové situaci ovšem vyžaduje trénink,
- c) sebejistě se vyrovnávat s nároky druhých a asertivně komunikovat: Člověk je každodenně vystavován nárokům, požadavkům a nejrůznějším očekáváním druhých. Pokud chce všem nárokům vždy vyhovět, jednoznačně se dostáváme do stresu, protože mnohdy jsou tyto nároky neslučitelné s realitou. Je důležité si vytvořit zásady a ty striktně dodržovat pro všechny. Odbourat přehnaná očekávání druhých a jít svojí vlastní cestou. Umět otevřeně vyjádřit své vlastní pocity, potřeby a umět říct „ne“,
- d) zlepšit komunikaci a vztahy: Stále platí, že sdílená starost je mnohem jednodušší. To platí nejen v pracovním prostředí, ale i doma. Manželství, partnerství, ale i přátelství hrají při odbourávání stresu důležitou roli,
- e) naučit se organizovat čas: Rozdělování pracovního dne a vytvoření si denního plánu hraje také důležitou roli. Stanovení si důležitých, bezodkladných úkolů a úkolů, které mohou počkat. Časový tlak je totiž nejvýraznějším stresem. Do

denního rozvrhu je nutné začlenit přestávky, které pomáhají tělo zregenerovat a načerpat sílu,

- f) orientovat se na budoucnost a hledat smysl života: Jedním z důležitých prvků při změně postoje je neobracet se stále zpět do minulosti a stěžovat si, co se přihodilo špatného, ale spatřovat v minulých událostech životní úkoly, které člověk úspěšně zvládl nebo z kterých si vzal ponaučení do budoucna. Prospěšné je soustředit se na úkoly, které před člověkem stojí a považovat je za výzvu,
- g) vést fyzicky zdravější život a doplňovat energii: Cílevědomě se zaměřit na zlepšování svého zdraví a zvyšování fyzické kondice, která pomáhá při odbourávání stresu. Dodržovat životosprávu v podobě stravy, pohybu a relaxace.

3.2 Preventivní opatření v práci učitelů

Je velmi náročné a není v silách každého učitele, aby se zasloužil o změny v oblasti společenských a institucionálních změn, které se výrazně podílejí na vzniku stresu. Co však každý jednatel může ovlivnit, je svoje chování a pozitivní postoj k dané problematice.

Psychický stav každého člověka se odráží nejen v chování a jednání k druhým, ale i v pracovním výkonu. Duševně vyrovnaný učitel, disponuje vnitřní silou, má kladný postoj k sobě i okolí, dokáže prožívat radost i uspokojení z práce a to mu dodává další potřebnou energii v životě, při řešení složitých úkolů a samozřejmě i v pracovním procesu, tedy při vyučování.

Mnoho učitelů si neuvědomuje své vlastní chyby, které výrazně ke stresu přispívají: Neumí plánovat čas, špatně hospodaří se svými silami a následně nedokáže zmobilizovat dostatek energie na podstatné věci. Nemají dostatečně naplánovanou výuku, někdy postrádají komunikační dovednosti a používají špatné výchovné metody.

Podle Henniga a Kellera (1996, s. 49 - 51) mezi nejefektivnější strategie redukce stresu u učitelů patří:

a) organizace práce:

- zapisovat si cíle, úkoly a činnosti do diáře,
- neodkládat nepříjemné úkoly,
- globální cíle rozdělit na dílčí a ty postupně realizovat,
- neřešit několik úkolů najednou, ale soustředit se vždy na jeden,
- neztrácet se v detailech, ale uchopit podstatné a důležité,
- umět delegovat úkoly,
- dobře se připravit na vyučování a připravit si potřebné pomůcky,
- vyučovací hodinu přesně začít i končit,
- sebekriticky analyzovat vlastní pracovní metody a podle potřeby je měnit,

b) řízení vyučování:

- na začátku jasně vymezit hranice a stanovit pravidla,
- uplatňovat takové postupy, které jsou přiměřené,
- naučit se menší prohřešky ignorovat, nebo řešit pomocí gestikulace,
- problémové žáky zapojovat do činnosti,
- umět upoutat pozornost při narůstajícím neklidu ve třídě,
- zadávání práce formulovat jasně a zřetelně,
- třídu chválit za dodržování kázně,
- dát třídě příležitost vyjádřit své pocity, přání a starosti,
- vytvořit čas pro opakování učiva a pro dialog se žáky,

c) motivace k učení:

- individuálně projevovat uznání za snahu, úsilí a pokroky,
- žáky, kteří podávají slabý výkon, neponižovat a neurážet, ale povzbuzovat,
- vzbuzovat zvědavost žáků,
- pravidelně střídat obsah a formu výuky,
- volit takový stupeň obtížnosti výuky, aby nedocházelo ani k přeceňování, ani k podceňování schopností žáků.

Protože všechna očekávání a kladené požadavky na učitele jsou poměrně vysoké, je důležité, aby si učitel našel svojí vlastní cestu a metody, které mu pomůžou psychickou zátěž překonat. Dalším faktorem, který se na pracovním výkonu odráží, je osobní život každého jedince.

V osobním životě je proto důležité:

- a) naučit se plánovat a hospodařit s časem,
- b) vyhýbat se nadměrnému plnění úkolů a práci na úkor spánku,
- c) najít si čas na zábavu, rodinu a koníčky,
- d) vyhýbat se konfliktním situacím se žáky, kolegy, ale i rodiči a nadřízenými,
- e) zařadit do svého každodenního života sport a odpočinek a nalézt sobě vhodný způsob relaxace,
- f) vyhýbat se nadměrné konzumaci jídla, pití alkoholu a kávy, užívání léků apod.

Pokud jsou učitelé, jak práce poukazuje, každodenně stresu z mnoha příčin vystavováni, je nezbytné nejen hledat možné způsoby eliminace stresu na pracovišti, redukovat společenské i institucionální příčiny, ale také podporovat učitele samotné, rozvíjet jejich pozitivní myšlení a postoj k vykonávané profesi, umožnit jim dostatek času na odpočinek, relaxaci a načerpání potřebných sil, aby se pro ně předávání vzdělání nestávalo zátěží, ale smyslem a pocitem ocenění za důležitou roli pro společnost.

4 ZVLÁDÁNÍ STRESU/COPING

Lidé zjišťují, že jejich život je naplněn náročnou prací, rodinou, organizací denních úkolů a plánováním do budoucna natolik, že jim vlastně nezbývá čas na příjemnější chvíle v životě.

Na stres si lidé obvykle stěžují, ale většina populace ho bere jako součást moderního života. Je však velmi důležité si uvědomit, že stresu je potřeba aktivně čelit a ne ho jen nečinně snášet. *„Objeví-li se u někoho určitá nemoc, nestačí ji pouze správně diagnostikovat. Je třeba ji léčit. Tak je tomu nejen s nemocí, ale i se stresem.“* (Křivohlavý, 2010, s. 29)

Pokud se nedaří příčinu zátěže regulovat nebo zcela odstranit formou snížení počtu stresových situací nebo zmírnění emočního vzrušení, které se při stresu dostavují, nastává rozhodnutí, jaké jiné alternativy a prostředky ke zdolání stresu zvolit.

„Pro aktivní a vědomý způsob zvládání stresu se ustálilo označení coping.“ (Paulík, 2010, s. 79)

Coping vznikl z anglického slova „cope“ překlenout, vypořádat se, zdat. Jde o proces, který člověku umožňuje vyrovnat se s psychickou zátěží. *„Coping se uplatňuje v případech, kdy je zátěž vzhledem k odolnosti osobnosti nadlimitní nebo podlimitní, a je tedy potřebné vyvinout zvýšené úsilí k vyrovnání se s ní. Jinými slovy, coping představuje zvládání náročných či stresových situací.“* (Tamtéž, s. 79)

Ve školách se o problematice stresu hovoří velmi okrajově. Chybí projekty, semináře nebo kurzy, které by učitele se vzrůstající problematikou stresu seznamovaly, navrhovaly možné způsoby řešení a vyzdvihovaly důležitost vhodných kompenzačních metod.

„O. Řehulková a E. Řehulka (1998) ve svém výzkumu učitelek ZŠ (220 učitelek v Brně a okolí ve věku 25 až 55 let) zjistili, že učitelky používají jako obranu proti pracovní zátěži několik způsobů a prostředků, které jsou náhodné i plánovité:

a) *farmakologické prostředky, tj. především konzumace léků „na uklidnění“ aj. užívá je ve vyšetřovaném souboru téměř 80 % učitelek,*

- b) *kouření, jež je mezi učitelkami rovněž dosti rozšířeno (v daném souboru 43 % kuřáček),*
- c) *alkohol, většinou jako jednorázový prostředek k zvládnání stresu (praktikuje jej 19 % učitelek, za vhodný jej považuje 70 % učitelek)...*“ (In: Průcha, 2002, s. 73)

Takovéto zjištění je značně znepokojující, neboť všechny tyto prostředky jsou pouze relativní. V danou chvíli se mohou jevit jako velmi rychlé a účinné řešení, na druhou stranu jde ale o řešení velmi krátkodobé. Z dlouhodobého hlediska je takovýto způsob zvládnání stresu zcela nevhodný a dokonce zdraví škodlivý, který může přivodit k dosavadním psychickým obtížím ještě další, mnohem závažnější zdravotní komplikace.

Starost a péče o duševní zdraví by se měla stát u učitelů nepostradatelnou. Pokud je tělesná a psychická energie někde vydána, je potřebné jí umět zase získat zpátky. Umění relaxovat, uvolnit se, odpočinout si a zbavit se napětí je jedním z nejvýznamnějších způsobů, jak stresu předcházet i jak ho následně zvládnout.

Existuje mnoho účinných způsobů a technik, které pomáhají se lépe se stresovou zátěží vypořádat a dokonce můžou i zcela změnit životní postoj a náhled na určitý problém nejen v pracovním, ale i v soukromém životě.

Mezi nejjednodušší a nejrychlejší techniky vypořádání se s negativní psychickou zátěží bývají formy dechových cvičení a meditace, které člověk může zařadit během celého dne. Některé z protistresových tipů, které pomáhají náhlé psychické napětí uvolnit, jsou uvedené v příloze D.

V posledních letech se začínají v západních zemích objevovat, a pro své pozitivní účinky značně využívat, východní filosofie, které se buď formou jednotlivých cvičebních poloh, nebo stimulací určitého bodu na těle zaměřují na správný tok energie v lidském organismu a tím navracejí tělu harmonii, ztracenou vitalitu a zdraví. Mezi tyto techniky patří různé druhy jógy, tai-či, akupunktura, či akupresura, které autorka podrobněji popisuje v následující kapitole.

4.1 Relaxační a regenerační techniky

Zvládnout umění relaxace není vždy tak jednoduché a vyžaduje po člověku soustředění i určitý trénink. Jde o umění, které napomáhá člověku odbourat napětí,

načerpát novou sílu, navodit pocit vyšší výkonnosti a sebeovládání. Relaxovat se dá mnoha způsoby: V klidu domova, návštěvou speciálních kurzů nebo využitím nejrůznějších uvolňovacích technik.

Dýchání: Za běžných okolností je naše dýchání řízeno mozkiem, který hlídá poměr kyslíku a oxidu uhličitého v organismu. K tomu, aby se mohl člověk cítit dobře a uvolněně, je nezbytná rovnováha mezi těmito dvěma chemickými látkami v těle. Existuje mnoho dechových cvičení, které jsou založeny na bráničním dýchání a upravují rytmus dechu a jeho zklidnění. Správné a pravidelné provádění těchto cvičení pomáhá uvolnit napětí a má na organismus pozitivní relaxační účinek.

Meditace: Mezi jednu ze základních a nejstarších relaxačních technik, kterou je schopen se naučit a následně využívat každý z nás, je meditace. Meditace patří do oblasti východní filosofie, která klade důraz na zachování tělesné a duševní rovnováhy. Nejde o žádné zaujímání složitých relaxačních poloh. Co je v meditaci nejvíce žádoucí, je uvolnění. *„Mysl přestává být břemenem a zdrojem rozrušení a místo toho se stává nástrojem, který věnuje pozornost právě probíhajícímu okamžiku.“* (Evans, Hudson, Tucker, 2001, s. 10) Pokud dojde k opravdovému duševnímu i fyzickému uvolnění, mozek začne produkovat endorfiny, které navozují pocit spokojenosti a pokud dochází k meditaci pravidelně, mysl se uklidní, zvýší se vyrovnanost a člověk se dokáže lépe ovládat.

Jóga: U většiny lidí, kteří žijí v neustálém napětí z každodenních starostí, práce, špatného držení těla a nedostatku cvičení, dochází k ochabování svalů a neohebnosti těla, které se může odrážet i v nepružnosti myšlení. Jóga je podstatné jméno odvozené ze slovesa, které v překladu znamená „spojit“ nebo „zapřáhnout“. Zjednodušeně se dá říct, že jde o spojení těla s duchem. Jóga představuje staré indické duchovní cvičení, které pomocí různých meditačních technik odkrývá podstatu „Já“. *„Indičtí učitelé často přirovnávají lidské tělo k měkkému džbánu z jílu, jež vkládá jogín do pece hatha – jógy, aby jej očistil a zpevnil a stala se z něj nádoba, která přetrvá věky.“* (Steiner, 2011, s. 42) Jedná se o cvičení, které svou vysokou koncentrací a koordinovaným systémem dýchání uklidní nejen tělo, ale i mysl. Cviky napomáhají k celkovému zklidnění, svalovému i psychickému uvolnění a obnovení správného toku energie v těle, který má pozitivní vliv na posílení imunity, zlepšení krevního oběhu a celkové funkce organismu. V současnosti jóga ztrácí svou původní vazbu s duchovní meditací a pro většinu lidí na

Západě se stala jakýmsi „cvičením, které má ducha“. Jóga je v dnešní západní společnosti vnímána spíše jako zdravý životní styl, ke kterému se přidávají různé prvky dynamického a aerobního cvičení, které posiluje svalstvo, zbavuje tělo škodlivých látek, odbourává stres a dodává tělu chybějící energii.

Tai-či: Je starodávná forma bojového umění, která využívá pomalých, ladných, přesně sestavených pohybů, které posilují orgány a svaly, zlepšují krevní oběh i držení těla a mají pozitivní vliv na relaxaci těla i mysli. Dá se charakterizovat jako léčebný, relaxační systém cvičení, který zpevňuje sebevědomí a je prostředkem vlastního rozvoje. Tai-či učí trpělivost, uvolnění, přirozenému překonávání překážek. Toto cvičení je dokonalým lékem pro uvolnění napětí v moderním, uspěchaném životě, které přispívá ke zlepšování fyzické kondice, pomáhá odbourávat stres a psychické vypětí, napomáhá rozvoji koncentrace, citlivosti a pozitivně ovlivňuje tělesné i psychické zdraví.

Masáž a akupresura: Cílem jakékoliv masáže je odstranit svalové napětí, zbavit tělo únavy a vyčerpání. Při masážích se také používá aromatických olejů, které mají uvolňovací a regenerující účinky. Různé pohyby hlazení, tření, hnětení atd. uvolňují napnuté, zatuhlé svaly a podporují vylučování jedovatých zplodin z těla. Akupresura nebo reflexologie chodidel se pak soustřeďuje na správné proudění pozitivní energie v těle, která při správné funkci udržuje tělo ve fyzické i duševní kondici. Tlakem na jednotlivé body na těle se může člověk svépomocí zbavit nepříjemných pocitů, bolestí a dalších obtíží způsobených nahromaděným stresem.

Všechny zmiňované relaxační a regenerační techniky k eliminaci a zvládnutí stresu velmi výrazným způsobem pomáhají. Existuje ovšem celá řada dalších způsobů, které napomáhají se stresovými situacemi vyrovnat, a člověk by si měl umět najít ten nejhodnější. Udržet si tělesné i duševní zdraví a předcházet civilizačním nemocem, které opětovně stres navozují, je to nejvíce, co každý člověk může pro sebe udělat. Nejdůležitějším předmětem zůstává, naučit se určitým tréninkem a změnou celkového životního postoje stresovým situacím předejít. Vyžaduje to ovšem po jednotlivci zamyšlení, uvědomění si vážnosti možných následků působícího stresu, vlastní aktivitu, určitou pravidelnost cvičení a hlavně vytrvalost.

4.2 Pomocné způsoby snížení psychické zátěže

Důležitou strategií při překonávání stresu je, se nejen zaměřit na zlepšování psychického zdraví, ale také vést fyzicky zdravější život. Ke zvyšování fyzické kondice přispívá dodržování správné životosprávy, kterou lze rozdělit do tří základních oblastí: pohyb – strava – relaxace. O relaxaci pojednává předešlá podkapitola, nyní se autorka zaměří na oblast výživy a potřeby pohybu.

Okrajově je také zmíněna pomoc při řešení stresu formou léků a odborné péče, ta by ale měla přijít na řadu až ve chvíli, kdy ostatní zmiňované strategie selhávají.

Pohyb: Pohyb a cvičení, v jakékoliv formě, zvyšuje tělesnou kondici, napomáhá odplavení škodlivin z těla a pomáhá organismu se lépe vyrovnat s negativními pocity a napětím podmíněné stresem. Způsobuje pokles hladiny cholesterolu v krvi, který se stresem zvyšuje. Posiluje činnost srdce a oběhového systému, upevňuje pocit pohody a vyrovnanosti, prohlubuje dýchání, posiluje imunitní systém a celkově zvyšuje odolnost organismu proti jakékoliv zátěži. V současné době jsou velmi atraktivní tzv. outdoorové aktivity, které zahrnují veškeré aktivity realizující se v přírodě. „Outdoor“ znamená v českém překladu „ven ze dveří“, outdoorové aktivity zahrnují všechny sportovní i volnočasové organizované i neorganizované aktivity, které posilují naši fyzickou i psychickou kondici venku, v přírodním prostředí. Patří sem např. běh, lezení po skalách, výlety, jízda na kole, ale i spaní pod širákem a rybaření. Tedy vše, co navrácí „moderního“ člověka zpět k přírodě.

Strava: K posílení obranyschopnosti organismu proti stresu přispívá také vyvážená strava s dostatkem vitamínů a minerálů. Dodržováním správných stravovacích návyků, zařazováním očišťovacích kúr, to vše přispívá k posílení organismu a doplnění duševní i tělesné energie. Přístup ke stravě je pro zdraví stejně tak důležitý, jako to, co jíme. Výběr jídla může zvýšit výkon i paměť. V období stresu, má člověk často tendenci přejídat se nebo naopak nejíst vůbec. I kofein a nikotin často při stresu užívaný stimuluje tvorbu adrenalinu v těle a tím oslabuje reakci organismu. Je tedy potřeba se takovému návyku vyvarovat, neboť tento způsob vyrovnávání se stresem způsobuje zvýšenou únavu a dokonce ještě samotný stres zvyšuje.

Léky a odborná pomoc: Pokud ostatní zmíněné metody při odstraňování tělesného napětí v podobě stresu nepomáhají, přichází v úvahu pomoc lékařská. Existují psychologické skupiny, které prostřednictvím tréninku napomáhají člověku zvládat

obtížné životní situace. K dispozici jsou ordinace psychologů i psychiatrů, kteří se snaží najít příčinu a společné způsoby řešení. Alarmující zprávou zůstává, že v poslední době výrazně vzrostla spotřeba antidepresiv, tedy léků, které uvolňují napětí nervového systému a tlumí nepříjemné pocity v těle. Bohužel většina těchto léků je po delší době užívání návykových se spoustou vedlejších účinků.

Moderní způsob života je po psychické i fyzické stránce pro člověka velmi náročný, vyčerpávající a vyžaduje od člověka řešit vše rychle, bez výraznějšího nároku na čas. Vždy však platí pravidlo, že čím je technika nebo způsob změny složitější a vyžaduje delší dobu nácviku, tím je také účinnější.

PRAKTICKÁ ČÁST

5 CÍL PRŮZKUMU

Cílem průzkumu je vyhledat nejčastější příčiny stresu v pracovním prostředí učitelek a učitelů mateřských, základních a středních škol. Dalším cílem je zjistit způsoby, které zkoumané skupiny k odbourávání stresu využívají a následně jednotlivé skupiny zkoumaného vzorku mezi sebou porovnat.

5.1 Průzkumné předpoklady

Předpoklad č. 1: Za nejčtenější příčinu stresu v učitelské profesi považují učitelé problémové žáky (ověřeno pomocí dotazníku – položkou 5).

Předpoklad č. 1 je stanoven na základě odborné literatury v teoretické části práce na straně 20 - 21, kde jsou podle autorů Henniga, Kellera a Holečka uvedeny nejčastější příčiny, které stres u učitelů vyvolávají. V. Holeček definuje na základě provedeného výzkumu na učitelích v letech 1999 - 2001 nejčastěji se objevující stresory, kde problémoví žáci zauímají v pořadí třetí příčku. Na základě vlastní zkušenosti autorky s neustále zhoršujícím se chováním žáků ve třídách lze předpokládat, že tato příčina bude v současné době zvolena respondenty za nejčtenější.

Předpoklad č. 2: Učitelé ve více než 30 % považují alkohol za vhodný jednorázový prostředek ke zvládnání stresu (ověřeno pomocí dotazníku – položkou 6, 7).

Předpoklad č. 2 vychází z průzkumu O. Řehulkové a E. Řehulky uvedeného v teoretické části práce na straně 30 - 31, kteří v minulosti prováděli výzkum u učitelů základních škol v Brně a okolí a zjistili nepotěšující skutečnost, že 70 % učitelek považuje alkohol za vhodný jednorázový prostředek k odbourávání stresu. Na základě předpokladu, že se učitelé k danému „nezdravému“ způsobu nebudou chtít otevřeně přiznat, je procentuální předpoklad podhodnocen.

Předpoklad č. 3: Z antistresových technik využívají učitelé k odbourávání stresu nejvíce tzv. outdoorové aktivity. (ověřeno pomocí dotazníku – položkou 8).

Předpoklad č. 3 vychází z praktických zkušeností i teoretické části práce, a to převážně na straně 34, kde autorka zmiňuje vhodné metody k odbourávání stresu, ke kterým sportovní činnost převážně tzv. outdoorové aktivity jednoznačně patří.

Předpoklad č. 4: Druh stresoru a způsob zvládnání stresu se u jednotlivých zkoumaných skupin bude lišit (ověřeno pomocí dotazníku – položkou 5, 8).

Předpoklad č. 4 je stanoven na základě bohaté vnitřní diferenciacce učitelů, zmiňované v teoretické části práce na straně 17, která se podílí na míře a intenzitě stresu v učitelské profesi, na rozdílně vnímaných stresových faktorech, ale také na způsobech jeho zvládnání.

5.2 Předvýzkum

Předvýzkum sice není nezbytný, je ale vhodné, aby metody, které jsou v průzkumu použité, byly nejdříve vyzkoušeny na malém vzorku respondentů. *„Tím poměrně rychle získáme zpětnou vazbu o vhodnosti aplikace dané metody, zjistíme nedostatky, ale i přednosti. Nedostatky lze potom ve vlastním průzkumu odstranit, a předejít mnoha nepříjemnostem, které jsou s tím později spojené“.* (Švingalová, Pešatová, 2006, s. 62)

Předvýzkum je prováděn na 5 respondentech, učitelkách v mateřské škole. Učitelky odpovídají celkem na 9 otázek v dotazníku. První čtyři otázky zjišťují tzv. tvrdá data: pohlaví, věk, délku vykonávané praxe na pozici učitele a stupeň školy. Tato tvrdá data slouží především k popisu zkoumaného vzorku. Následujících pět otázek směřuje k zjištění nejvýraznějších příčin stresu v učitelské profesi a ke způsobům, které učitelé považují za vhodné a využívají k odbourání psychické zátěže.

Na základě poznatků a připomínek respondentů došlo v otázkách dotazníku při samotném průzkumu k určitým změnám. Pro větší rozsah výzkumného vzorku, autorka rozšířila vlastní průzkum nejen na učitele mateřských a základních škol, ale také na učitele středních škol. Otázky ohledně sportu, jsou vypuštěny, neboť neověřovaly žádný z předpokladů. Přidány jsou otázky, které zjišťují vhodnost „nezdravých“

prostředků (alkohol a antidepresiva) k odbourávání stresu, ověřující předpoklad č. 2. Nakonec jsou otázky č. 6 a 9 sloučeny do jedné, neboť otázka č. 6, která zjišťovala nejvíce využívanou relaxační techniku, nabízela malé množství alternativ a všech pět respondentů volilo nabídku „jiné“, kde uvádělo nejvíce používané způsoby nabízené právě v otázce č. 9. Zbývající otázky jsou ve vlastním průzkumu ponechány. Dotazník předvýzkumu je uveden v příloze B.

5.3 Použité metody

Pro sběr dat je zvolena kvantitativní metoda výzkumu. *„Kvantitativní výzkum pracuje s číselnými údaji. Zjišťuje množství, rozsah nebo frekvenci výskytů jevů, resp. jejich míru (stupeň). Číselné údaje se dají matematicky zpracovat. Je možno je sčítat, vypočítat jejich průměr, vyjádřit je v procentech nebo použít další metody matematické statistiky.“* (Gavora, 2000, s. 31)

Za tímto účelem autorka využívá nestandardizovaný dotazník, který je uveden v příloze C. Důvodem zvolené metody je získat údaje od velkého počtu respondentů v co nejkratším časovém intervalu.

Dotazník je zcela anonymní a obsahuje celkem 8 položek. Všechny potřebné informace k vyplnění jsou podrobně popsány v úvodu dotazníku.

První část dotazníku zjišťuje základní údaje respondentů (učitelů) – jejich pohlaví, věk, jak dlouho pracovní pozici vykonávají a v jaké vzdělávací instituci působí. Tyto otázky slouží k určení základní charakteristiky zkoumaného vzorku a následné rozdělení do jednotlivých skupin - učitelky mateřské školy, učitelé základní školy a učitelé střední školy.

Druhá část dotazníku obsahuje průzkumné otázky, které se zaměřují na nejčtenější příčiny vyvolaného stresu u zkoumané skupiny a následné způsoby odbourávání stresu, které učitelé považují za vhodné a sami využívají.

V dotazníku jsou zvoleny otázky uzavřené dichotomické (otázka č. 1, 6, 7), které nabízejí výběr pouze ze dvou možností. Dále je použit typ otázek uzavřených polynomických, které nabízejí výběr z více navrhovaných variant (otázka č. 2, 3, 4), a otázky polouzavřené (otázka č. 5, 8), které umožňují výběr nejen z nabízených alternativ, ale dávají navíc respondentovi i otevřenou možnost odpovědi: „Jiné (prosím uveďte)“.

Interpretace výsledků ve vztahu ke stanoveným předpokladům, které vznikly na základě odborné literatury a praxe autorky, zaznamenává četnost odpovědí respondentů na jednotlivé otázky a je vyjádřena procentuálním ekvivalentem.

5.4 Harmonogram postupu

Nejdůležitější fází jakékoliv odborné práce je stanovení výzkumného problému, od kterého se celý postup práce a studium odborné literatury odvíjí. V následující tabulce je znázorněn průběh postupu praktické části, od stanovení výzkumného problému po konečnou interpretaci výsledků. Nejproblematictější fází představovalo pro autorku stanovení průzkumných předpokladů a následná tvorba položek v dotazníku, které stanovené předpoklady ověřují. Obtížnost spočívala především ve správné formulaci předpokladů, jež musí korespondovat s cílem práce a následně vhodně zvolit otázky v dotazníku, které jasně a výstižně dané předpoklady ověřují. Z tohoto důvodu byl zvolen i předvýzkum, uvedený v předešlé kapitole, který není vždy nezbytný, ale v tomto případě byl vhodný pro zjištění eventuálních nedostatků dané metody. Další uvedené fáze proběhly bez větších problémů.

Tabulka 1: Harmonogram postupu

Fáze	Postup	Časový rozvrh	Vedení
1.	Stanovení výzkumného problému	28. 3. 2013	konzultace
2.	Studium problému	1. 7. – 30. 11. 2013	konzultace
3.	Stanovení průzkumných předpokladů	1. 12. – 16. 12. 2013	konzultace
4.	Tvorba dotazníků	16. 12. – 29. 12. 2013	konzultace
5.	Předvýzkum	8. 1. – 13. 1. 2014	konzultace
6.	Odeslání dotazníků	15. 1. – 17. 1. 2014	
7.	Sběr údajů	24. 1. 2014	
8.	Zpracování údajů	24. 1. – 29. 1. 2014	
9.	Interpretace výsledků	30. 1. – 21. 2. 2014	konzultace

Zdroj: autorka práce (vlastní interpretace)

5.5 Charakteristika zkoumaného vzorku

Autorka volí stratifikovaný výběr, kdy základní zkoumaný vzorek dělí na 3 kategorie. Učitele mateřských škol, učitele základních škol a učitele středních škol. Z každé kategorie vybírá metodou náhodného výběru 20 respondentů, bez ohledu na pohlaví, věk, nebo délku vykonávané praxe. Rovnoměrně zastoupený počet jednotlivých skupin je důležitý pro následné porovnávání. Osloveni jsou učitelé z následujících vzdělávacích institucí z Liberce a okolí: MŠ Broumovská, MŠ Ostašov a Machnín, ZŠ a ZUŠ Jablonné v Podještědí, ZŠ Broumovská, střední škola právní a střední odborná škola obchodní.

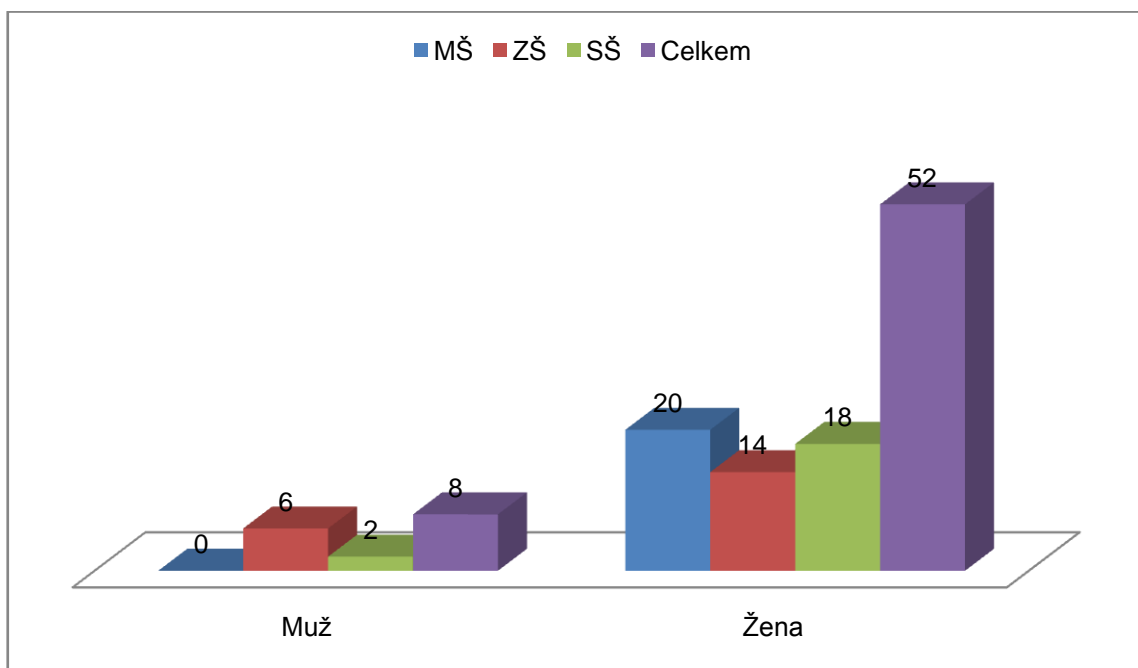
Celkový počet 60 oslovených respondentů je považován za 100 % výzkumného vzorku.

Pro základní charakteristiku zkoumaného vzorku slouží první 4 položky v dotazníku:

1. Položka č. 1 „Pohlaví“
2. Položka č. 2 „Věk“
3. Položka č. 3 „Jak dlouho pracujete na pozici učitele“
4. Položka č. 4 „V jaké vzdělávací instituci pracujete“

Z hlediska pohlaví, věku, počtu odpracovaných let a stupně školy je zkoumaný vzorek složen následovně: (Výsledky jsou znázorněny pomocí grafů. Všechny uvedené zkratky jsou vysvětleny v příloze A)

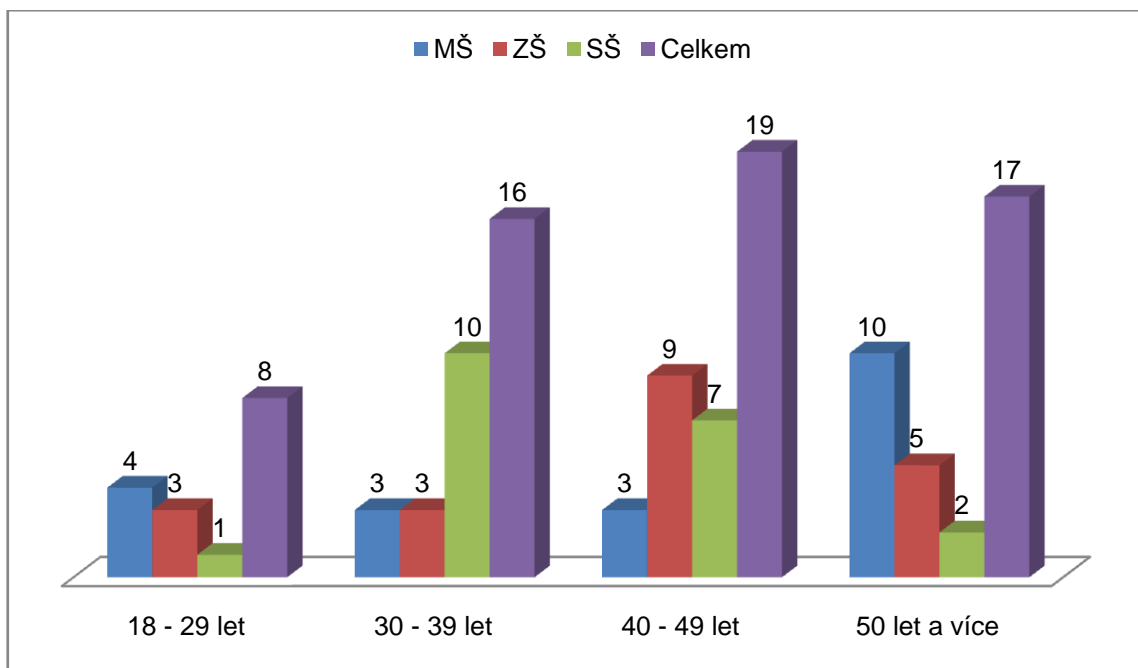
Graf 1: Pohlaví respondentů



Zdroj: autorka práce (vlastní šetření)

Celkem odpovědělo 8 (13%) mužů a 52 (87%) žen. Z MŠ žádný muž a 20 (34%) žen, ze ZŠ 6 (10%) mužů a 14 (23%) žen, ze SŠ 2 (3%) muži a 18 (30%) žen.

Graf 2: Věk respondentů

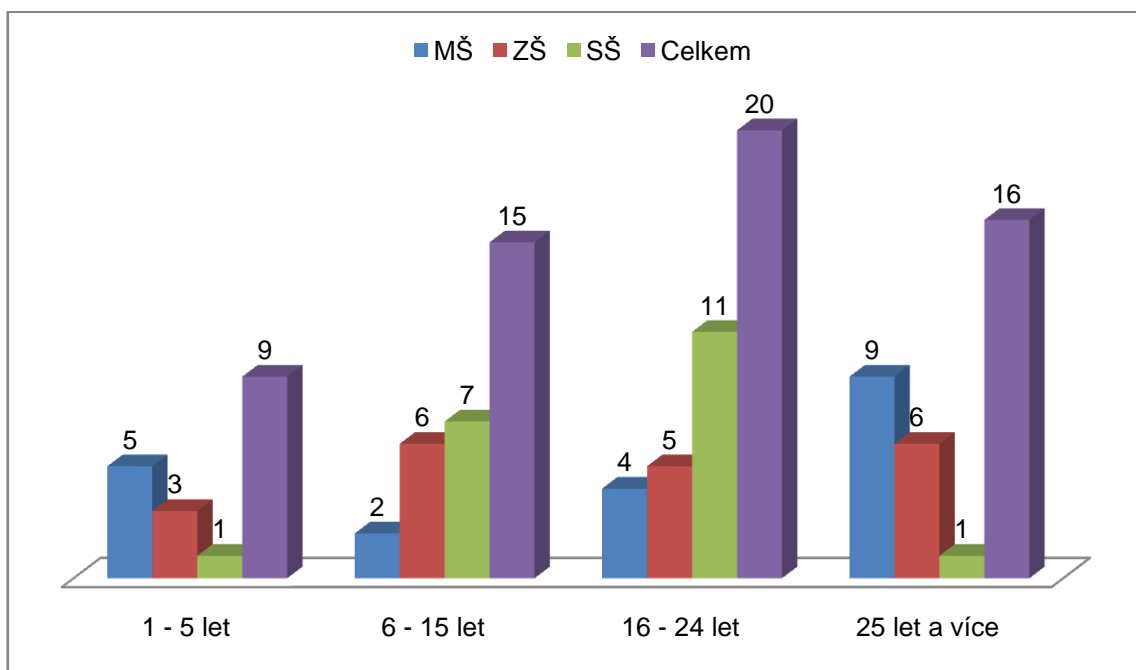


Zdroj: autorka práce (vlastní šetření)

Zkoumaný vzorek byl rozdělen do věkových skupin:

- 18 – 29 let – celkem tuto skupinu tvořilo 8 (13%) učitelů - 4 (6%) z MŠ, 3 (5%) ze ZŠ a 1 (2%) ze SŠ,
- 30 – 39 let – celkem tuto skupinu tvořilo 16 (27%) učitelů - 3 (5%) z MŠ, 3 (5%) ze ZŠ a 10 (17%) ze SŠ,
- 40 – 49 let – celkem 19 (32%) učitelů - 3 (5%) z MŠ, 9 (15%) ze ZŠ a 7 (12%) ze SŠ,
- 50 let a více – tato skupina obsahovala celkem 17 (28%) učitelů – z MŠ 10 (7%), 5 (8%) ze ZŠ a 2 (3%) ze SŠ.

Graf 3: Počet odpracovaných let na pozici učitele

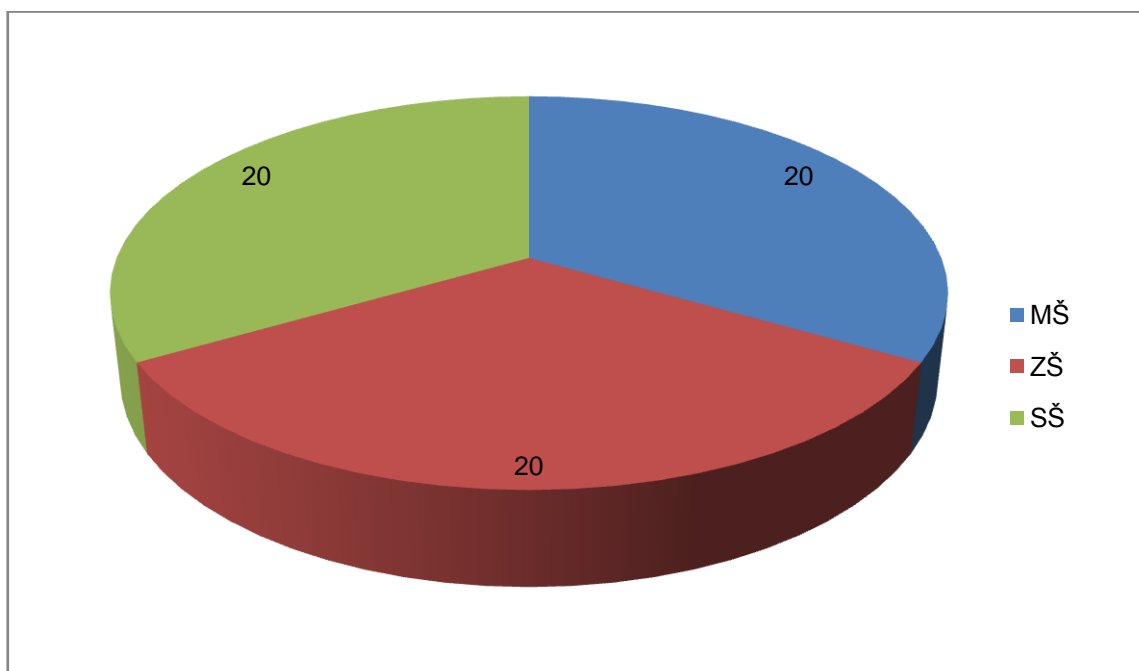


Zdroj: autorka práce (vlastní šetření)

Zkoumaný vzorek byl rozdělen do skupin podle délky odpracovaných let:

- Odpracovaných 1 – 5 let na pozici učitele – celkem tato skupina tvořila 9 (15%) učitelů – 5 (8%) z MŠ, 3 (5%) ze ZŠ a 1 (2%) ze SŠ,
- Odpracovaných 6 – 15 let – celkem 15 (25%) učitelů – 2 (3%) z MŠ, 6 (10%) ze ZŠ a 7 (12%) ze SŠ,
- Odpracovaných 16 – 24 let – celkem 20 (33%) učitelů – z toho 4 (7%) z MŠ, 5 (8%) ze ZŠ a 11 (18%) ze SŠ,
- Poslední skupinu tvořili učitelé ve věku 50 let a více – celkem 16 (27%) učitelů, z MŠ 9 (15%), ze ZŠ 6 (10%) a ze SŠ 1 (2%).

Graf 4: Přehled počtu učitelů z jednotlivých škol



Zdroj: autorka práce (vlastní šetření)

Podle stupně školy, ve kterém jsou učitelé zaměstnáni je 20 (33,3%) učitelů z MŠ, 20 (33,3%) učitelů ze ZŠ a 20 (33,3%) učitelů ze SŠ.

5.6 Analýza získaných dat

Analýza průzkumu se v druhé části dotazníku zaměřuje na zjištění hlavních příčin, které stres u učitelů jednotlivých stupňů škol vyvolávají, zda „nezdravé“ antistresové techniky, jako je alkohol nebo antidepresiva považují učitelé za vhodné prostředky k odbourávání stresu, a které způsoby ke zvládnání stresu sami nejčastěji používají.

Za tímto účelem byly zvoleny v dotazníku zbylé 4 položky: (Pro přehlednost údajů jsou výsledky absolutních a relativních četností zaznamenány nejprve v tabulkách a následně znázorněny pomocí grafů.)

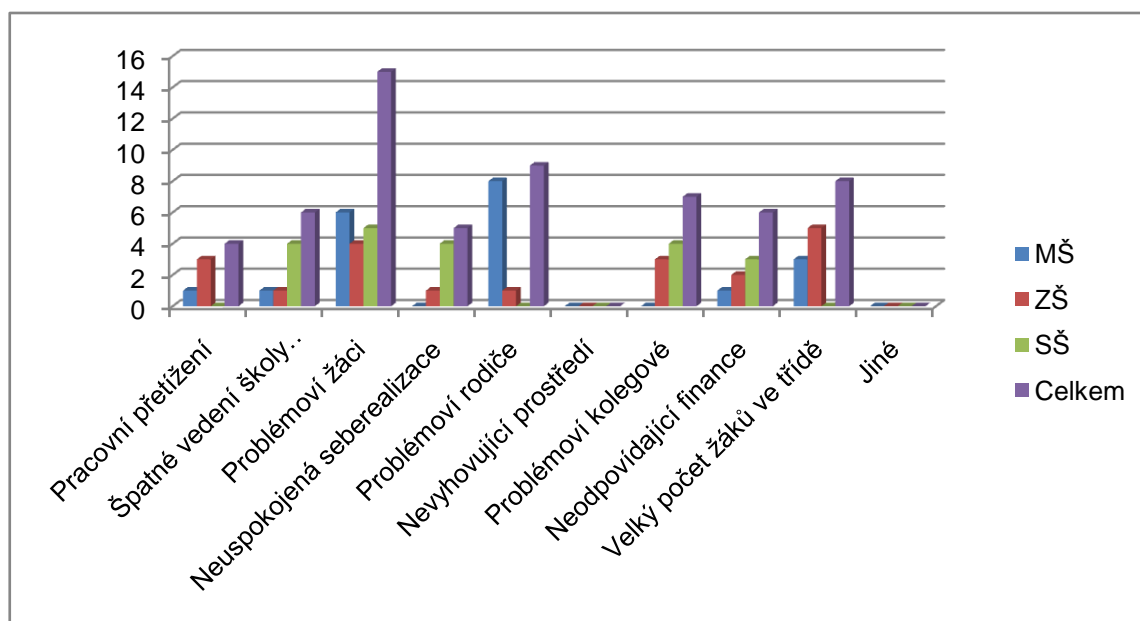
5. Položka č. 5 „Kterou z následujících variant považujete za nejčtenější příčinu Vámi prožívaného stresu ve škole?“

Tabulka 2: Příčiny prožívaného stresu

	Příčiny prožívaného stresu							
	Učitelé MŠ		Učitelé ZŠ		Učitelé SŠ		Celkem	
	abs. č.	rel. č.	abs. č.	rel. č.	abs. č.	rel. č.	abs. č.	rel. č.
Pracovní přetížení	1	2 %	3	5 %	0	0 %	4	7 %
Špatné vedení školy	1	2 %	1	2 %	4	6 %	6	10 %
Problémoví žáci	6	10 %	4	7 %	5	8 %	15	25 %
Neuspokojená seberealizace	0	0 %	1	2 %	4	6 %	5	8 %
Problémoví rodiče	8	13 %	1	2 %	0	0 %	9	15 %
Nevyhovující prostředí	0	0 %	0	0 %	0	0 %	0	0 %
Problémoví kolegové	0	0 %	3	5 %	4	7 %	7	12 %
Neodpovídající finance	1	2 %	2	3 %	3	5 %	6	10 %
Velký počet žáků ve třídě	3	5 %	5	8 %	0	0 %	8	13 %
Jiné	0	0 %	0	0 %	0	0 %	0	0 %

Zdroj: autorka práce (vlastní šetření)

Graf 5: Příčiny prožívaného stresu



Zdroj: autorka práce (vlastní šetření)

Položka č. 5 se dotazovala jednotlivých respondentů na vyhodnocení nejčtenější příčiny stresu, kterou považují za nejvýraznější zdroj psychické zátěže. Dotazovaní měli na výběr z 9 variant, nebo možnost vlastní odpovědi. Výsledky průzkumu jsou přehledně znázorněny v tabulce č. 2.

Z výsledků dotazníkového průzkumu vyplývá, že nejčtenější příčinu prožívaného stresu způsobují učitelům problémoví žáci. Tuto příčinu jako nejčastější stresový faktor zvolilo celkem 25 % všech učitelů. Ve srovnání se zmiňovaným výzkumem V. Holečka, se dostává tento stresor na první příčku. Pokud jsou ale učitelé diferencováni do kategorií podle stupně školy, nejvýraznější stresovou zátěž pro každou kategorii představují jiné příčiny. Pro učitele MŠ jsou nejvýraznější příčinou „problémoví rodiče“. Tuto příčinu zvolilo 8 učitelů z 20. Na základní škole uvádí ¼ učitelů jako nejvýraznější stresor „velký počet žáků ve třídě“ a na střední škole jsou to pro ¼ učitelů právě zmiňovaní „problémoví žáci“. Variantu „Neodpovídající finanční ohodnocení“ ohodnotilo jako nejvýraznější příčinu stresu pouze 6 (10%) respondentů. Na základě diskuzí, existence odborových stávek o navýšování platu učitelů a celkové nespokojenosti učitelského stavu s finančními příjmy je tento výsledek průzkumu poměrně překvapivý. Ukazuje to na skutečnost, že ač učitelé zajisté se svými platy nejsou spokojeni, je mnoho dalších, výraznějších stresorů, které odsouvají nízké platové ohodnocení do pozadí.

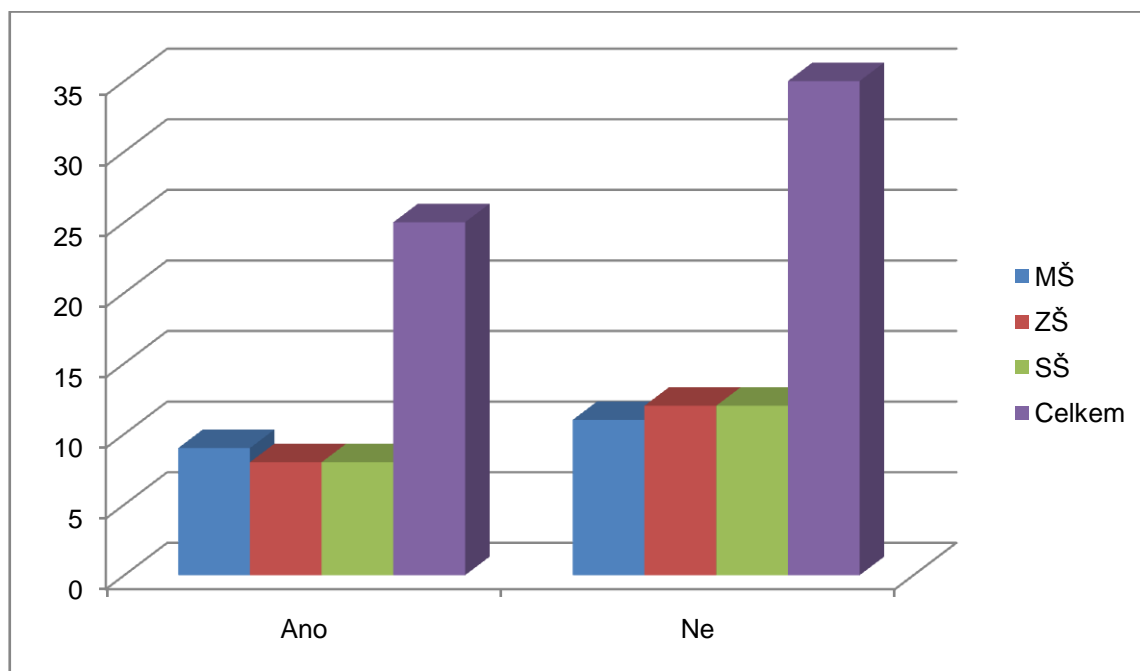
6. Položka č. 6 „Považujete alkohol nebo antidepresiva za vhodné jednorázové prostředky k překonání stresové zátěže?“

Tabulka 3: Volba alkoholu nebo antidepresiv jako vhodných prostředků

	Volba alkoholu nebo antidepresiv jako vhodných prostředků							
	Učitelé MŠ		Učitelé ZŠ		Učitelé SŠ		Celkem	
	abs. č.	rel. č.	abs. č.	rel. č.	abs. č.	rel. č.	abs. č.	rel. č.
Ano	9	15 %	8	13 %	8	13 %	25	42 %
Ne	11	18 %	12	20 %	12	20 %	35	58 %

Zdroj: autorka práce (vlastní šetření)

Graf 6: Volba alkoholu nebo antidepresiv jako vhodných prostředků



Zdroj: autorka práce (vlastní šetření)

Položka č. 6 zjišťovala, zda učitelé považují alkohol nebo antidepresiva za vhodný jednorázový prostředek k odbourávání prožívaného stresu. Varianty byly „Ano“, „Ne“.

Výsledky ukazují, že 42 % učitelů tyto jednorázové prostředky za vhodné považuje a 58 % ne. Ve srovnání s průzkumem O. Řehulkové a E. Řehulky, uvedeného v teoretické části práce, je výsledek o něco pozitivnější. Jejich výzkum z minulých let ukázal na učitele základních škol, kteří alkohol využívali k odbourávání stresu v 19 %, za vhodný ho považovalo dokonce 70 % učitelů. Antidepresiva pak uvedlo až 80 % učitelek. Jedním z důvodů rozdílnosti výsledků může být, že postupem doby se zlepšila informovanost a nabízejí se vhodnější možnosti a prostředky řešení, které učitelé začali využívat. Druhou možností zůstává, že se učitelé nechtějí ke svému názoru zcela přiznat.

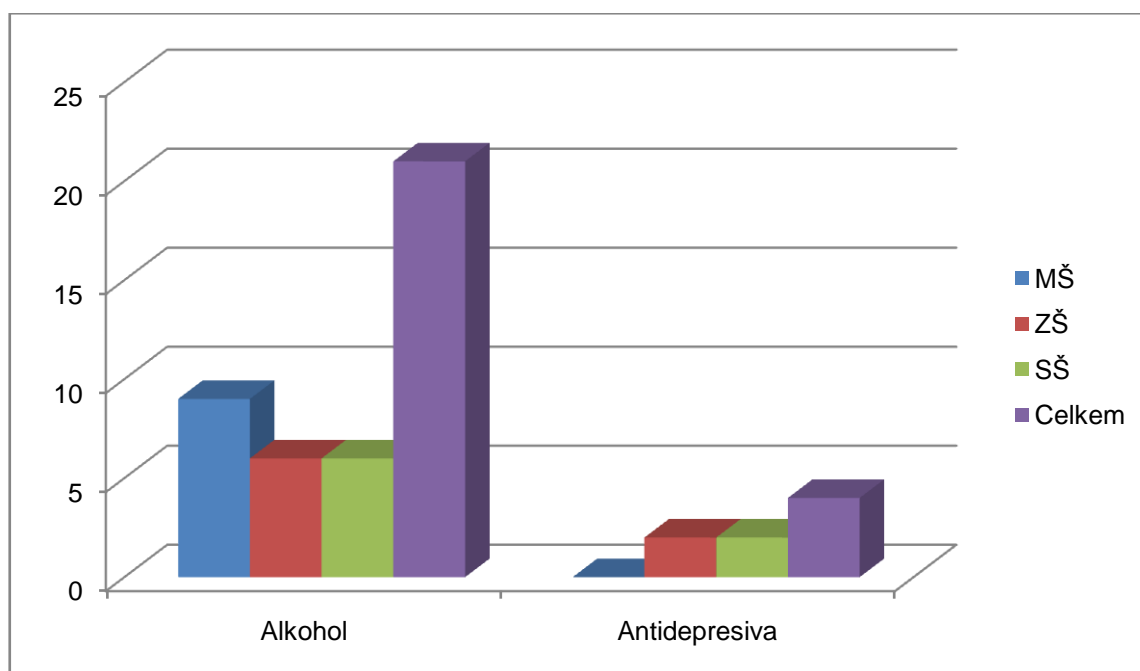
7. Položka č. 7 „Pokud „ANO“, který z prostředků považujete za vhodnější“

Tabulka 4: Preference alkoholu nebo antidepresiv

	Preference alkoholu nebo antidepresiv							
	Učitelé MŠ		Učitelé ZŠ		Učitelé SŠ		Celkem	
	abs. č.	rel. č.	abs. č.	rel. č.	abs. č.	rel. č.	abs. č.	rel. č.
Alkohol	9	15 %	6	10 %	6	10 %	21	35 %
Antidepresiva	0	0 %	2	3,5 %	2	3,5 %	4	7 %

Zdroj: autorka práce (vlastní šetření)

Graf 7: Preference alkoholu před antidepresivy



Zdroj: autorka práce (vlastní šetření)

Respondenti, kteří u položky č. 6 zvolili variantu „Ano“ si měli u položky č. 7 vybrat, který z prostředků (alkohol nebo antidepresiva) považují za vhodnější. Alkohol volilo celkem 21 (35%) učitelů, antidepresiva jako vhodnější jednorázové prostředky zvládnání stresu zvolili celkem 4 (7%) učitelé.

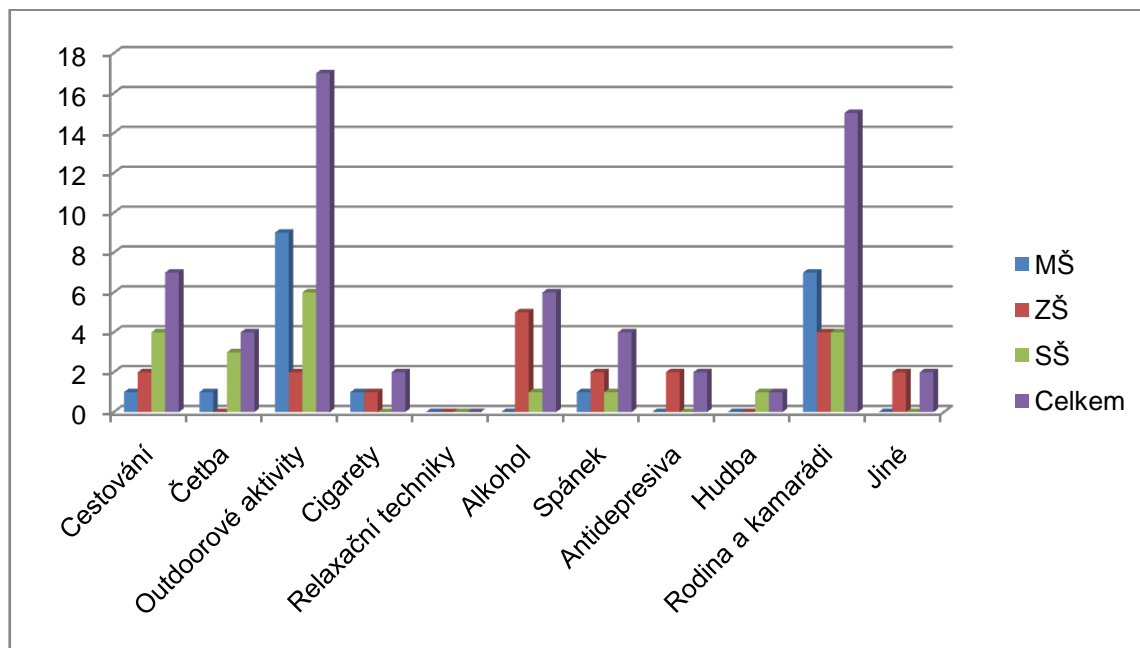
8. Položka č. 8 „Z následujících variant vyberte Vámi nejpoužívanější způsob odbourávání stresu“

Tabulka 5: Způsoby odbourávání stresu

	Způsoby odbourávání stresu							
	Učitelé MŠ		Učitelé ZŠ		Učitelé SŠ		Celkem	
	abs. č.	rel. č.	abs. č.	rel. č.	abs. č.	rel. č.	abs. č.	rel. č.
Cestování	1	2 %	2	3 %	4	7 %	7	12 %
Četba	1	2 %	0	0 %	3	5 %	4	7 %
Outdoorové aktivity	9	15 %	2	3 %	6	10 %	17	28 %
Cigarety	1	1,5 %	1	1,5 %	0	0 %	2	3 %
Relaxační techniky	0	0 %	0	0 %	0	0 %	0	0 %
Alkohol	0	0 %	5	8 %	1	2 %	6	10 %
Spánek	1	2 %	2	3 %	1	2 %	4	7 %
Antidepresiva	0	0 %	2	3 %	0	0 %	2	3 %
Hudba	0	0 %	0	0 %	1	2 %	1	2 %
Čas strávený s rodinou/kamarády	7	11 %	4	7 %	4	7 %	15	25 %
Jiné	0	0 %	2	3 %	0	0 %	2	3 %

Zdroj: autorka práce (vlastní šetření)

Graf 8: Způsoby odbourávání stresu



Zdroj: autorka práce (vlastní šetření)

Poslední položka v dotazníku zjišťovala způsoby, které učitelé používají k eliminaci stresové zátěže a odbourávání stresu nejčastěji. Na výběr bylo celkem z 10 možností a stejně jako u zjišťování příčin stresu, měli učitelé k výběru ještě další „volnou“ variantu, kde mohli uvést způsob, který nebyl v nabízených alternativách uveden. Vše je přehledně znázorněno v tabulce č. 5.

Nejpoužívanějším způsobem jsou pro oslovené učitele celkem v 28 % tzv. outdoorové aktivity. Tyto aktivity upřednostňují nejvíce učitelé mateřských škol (15%) a učitelé středních škol (10%). Pro učitele základních škol (8% učitelů) zůstává nejpoužívanějším způsobem zvládnání stresu právě alkohol. Takovéto zjištění není nikterak pozitivní, protože alkohol sice navozuje momentální pocit uvolnění, ale ten je pouze relativní a problémy se tím bohužel ještě zhoršují. Jako druhým nejpoužívanějším způsobem zvládnání stresu je pro učitele v 25 % čas strávený s rodinou a kamarády. Nejpřekvapivější výsledek přinesla nabízená varianta relaxačních technik (jóga, meditace, tai – chi), kterou ne zvolil žádný učitel ani z jedné kategorie. Tyto techniky, zmiňované v teoretické části jsou přitom velmi vhodnými prostředky, jak z hlediska prevence, tak z hlediska následné pomoci. Výsledek ukazuje na aktuálnost problematiky a potřebě upozornit učitele na nebezpečí působícího stresu, podpořit preventivní opatření a rozšířit znalosti o vhodných způsobech a technikách pomáhajících stres překonat.

5.7 Ověřování předpokladů

V praktické části práce byly stanoveny čtyři průzkumné předpoklady, které vycházely z poznatků uvedených v teoretické části práce a zároveň z praktických zkušeností autorky. Cílem průzkumu bylo tyto předpoklady ověřit. Výsledky průzkumu nemohou být generalizovány, neboť průzkum byl prováděn na poměrně malém vzorku respondentů, avšak přináší zajímavé poznatky.

Předpoklad č. 1, ve kterém se uvádělo, že za nejčtenější příčinu stresu v učitelské profesi považují učitelé problémové žáky, se potvrdil.

Tato příčina je považována za nejčastější u ¼ oslovených učitelů, tedy v 25 %. Oproti výsledkům výzkumu V. Holečka, ze kterého předpoklad vychází a kde problémoví žáci zaujímali až třetí místo nejčastěji prožívaného stresu, se ukazuje, že chování žáků se skutečně zhoršuje a dostává se tak u učitelů na první místo v hodnocení nejvýraznějšího stresoru.

Předpoklad č. 2, ve kterém se uvádělo, že učitelé ve více než 30 % považují alkohol za vhodný jednorázový prostředek ke zvládnání stresu, se potvrdil.

Učitelé volili alkohol nebo antidepresiva za vhodné prostředky v 42 %. Alkohol z toho preferovalo 35 % učitelů. Výzkum O. Řehulkové a E. Řehulky, ze kterého byl předpoklad vyvozen, ukazuje na daleko větší procentuální vyjádření „nezdravých způsobů zvládnání“, ovšem i 35 % kladných odpovědí na otázku alkoholu, jako vhodného jednorázového prostředku je značně znepokojující.

Předpoklad č. 3, ve kterém se uvádělo, že z antistresových technik využívají učitelé k odbourávání stresu nejvíce tzv. outdoorové aktivity, se potvrdil. Tento nejpoužívanější způsob zvládnání stresu jako kompenzaci psychického vypětí volí 28 % učitelů.

Předpoklad č. 4, ve kterém se uvádělo, že druh stresoru a způsob zvládnání stresu se u jednotlivých zkoumaných skupin bude lišit, se potvrdil u druhu stresoru, nepotvrdil se u způsobů zvládnání stresu. Učitelé MŠ v 13 % uvádějí nejčastěji jako příčinu stresu „problémové rodiče“. Učitelé ZŠ v 8 % nejčastěji „velký počet žáků ve třídě“ a učitelé SŠ v 8 % považují za nejčastější příčinu stresu „problémové žáky“. K odbourávání stresu využívají dvě skupiny učitelů, a to učitelé MŠ (15%) a učitelé SŠ (10%) nejvíce outdoorové aktivity. Učitelé ZŠ se však přiznali, že jako prostředek zvládnání stresu sahají nejčastěji v 8 % po alkoholu.

5.8 Dílčí závěry/formulace doporučení

Na základě průzkumného šetření, byly vyhodnocovány nejčastější příčiny stresových situací u učitelů v mateřských, základních a středních školách a zjištěny způsoby, které učitelé považují k odbourávání stresu za vhodné a nejčastěji používají.

Z výsledků dotazníkového průzkumu vyplývá, že nejčastější příčinou prožívaného stresu způsobují učitelům problémoví žáci. Pod pojmem „problémoví“ se skrývají nejen děti a žáci s poruchami chování a učení, ale také žáci, kteří nespolupracují s učiteli, mají špatný postoj k práci, jsou bez kázně, stoupá jejich agresivita a nedisciplinovanost ve třídě. Dalším výrazným stresorem se ukázal pro učitele základní školy velký počet žáků ve třídě a pro učitele mateřských škol jsou největší příčinou stresu dokonce problémoví rodiče, u kterých stoupá agresivita, mají k učitelům neustálé připomínky a nesmyslné požadavky.

Při zjišťování vhodných a nevhodných prostředků, které učitelé k eliminaci prožívaného pracovního stresu považují za vhodné a aktivně využívají, se alkohol umístil jako nejvíce používaný prostředek k odbourávání stresu u učitelů základních škol. Ostatní kategorie učitelů volili daleko vhodnější prostředky, nejvíce tzv. outdoorové aktivity, které představují všechny sportovní i volnočasové aktivity v přírodě.

Na základě teoretických poznatků a zjištěných výsledků průzkumu vyplývají následná doporučení:

Bylo by vhodné, aby se učitelé v první řadě zamysleli nad hrozbami přetrvávajícího a neléčeného stresu a aby zhodnotili následná preventivní opatření, která nepřinášejí návod, jak stres ze svého pracovního života zcela vymýt, to bohužel není možné, ale tato opatření pomáhají prožívaný negativní stres redukovat a lépe zvládat.

- a) získat pozitivní přístup k životu,
- b) orientovat se na budoucnost a hledat smysl vykonávané práce,
- c) změnit celkový postoj k situacím, které nemohou změnit,
- d) zlepšovat vztahy se žáky i rodiči,
- e) uvědomovat si vlastní chyby, které ke stresu přispívají,
- f) učit se asertivní komunikaci,
- g) umět si organizovat čas,
- h) vést fyzicky zdravější život,
- i) zařadit do života odpočinek a vhodný způsob relaxace,
- j) objevit kouzlo východních relaxačních technik
- k) nepodceňovat potřebu spánku,
- l) najít si čas na zábavu a koníčky,
- m) dodržovat správnou životosprávu,
- n) vyhnout se konzumaci alkoholu, kouření a užívání léků.

Dále je důležité, aby nejen sami učitelé zaujímali ke zvládnutí stresu aktivní postoj, ale také vzdělávací instituce, ve kterých jsou zaměstnáni, se problematikou stresu zabývali. Je na řídicích pracovnících těchto institucí, aby dostatečně znali hlavní

příčiny, které učitele do stresu přivádějí a v rámci možností hledali způsoby snižování stresové zátěže a podávali učitelům pomocnou ruku při řešení.

- a) v rámci možností zajistit dostatečné finanční ohodnocení,
- b) vytvořit přátelské klima na pracovišti,
- c) usilovat o snížení počtů žáků ve třídách,
- d) spolupracovat se speciálními pedagogy nebo psychology v otázce problémových žáků,
- e) zajistit větší informovanost učitelů o problematice stresu,
- f) nabídnout možnost kurzů, seminářů, které se stresem zabývají,
- g) usilovat o změnu postoje veřejnosti v otázce důležitosti učitelské profese.

ZÁVĚR

Vzhledem ke stále se zvyšujícím nárokům ze strany společnosti, legislativy i samotných vzdělávacích institucí, tlak na učitele sílí. Vyrůstá pracovní přetížení, učitel není za odvedenou práci dostatečně ohodnocen, chování žáků se zhoršuje, třídy jsou kapacitně přeplněné, autorita učitele a prestiž učitelského povolání klesá, zhoršují se mezilidské vztahy. Všechny tyto faktory skutečně řadí učitelství mezi profese, kde dochází k výraznému psychickému zatížení. Z tohoto důvodu by měla být problematika stresu věnována stále větší pozornost, jak ze strany učitelů samotných, a to především, tak i ze strany vedoucích pracovníků, odborů a státu.

Bakalářská práce se zabývala problematikou stresu v učitelství. Cílem práce bylo zjistit příčiny/zdroje stresu v učitelství a způsoby zvládnutí stresu/copingové strategie u dané zkoumané skupiny. Cíl práce byl dosažen.

Na základě teoretických východisek a praktických poznatků se autorka ve vztahu ke stanoveným předpokladům zaměřila na analýzu příčin, které způsobují nejvyšší intenzitu stresu u učitelů mateřských škol a učitelů na základních a středních školách. Dále bylo předmětem průzkumu zjistit nejčastější způsoby, jakými oslovení učitelé psychickou zátěží zvládají, neboť výzkumy z předešlých let poukazují na vysoké procento užívání alkoholu a farmakologických přípravků, tj. léků na „uklidnění“ jako obranu proti pracovní zátěži před vhodnějšími možnostmi.

Výsledky průzkumu nemohou být generalizovány, neboť průzkum byl prováděn na poměrně malém vzorku respondentů, avšak přinesly zajímavé poznatky.

První předpoklad byl potvrzen. Nejčastější příčinou stresu představují pro učitele ve 25 % problémoví žáci. Tato příčina byla posouzena jako nejméně častá odpověď. Druhý předpoklad byl potvrzen. Učitelé považují alkohol za vhodný jednorázový prostředek zvládnutí stresu v 35 %. Tento výsledek je sice pozitivnější než ve zmiňovaném výzkumu z předešlých let, stále je ale velmi znepokojující. Třetí předpoklad byl potvrzen. Nejpoužívanějším způsobem odbourávání stresu jsou outdoorové aktivity. Celkem tento způsob odbourávání psychického napětí volilo 28 % učitelů. Čtvrtý předpoklad, který byl zvolen z důvodu velké diferenciace učitelů, byl potvrzen jen částečně. Rozdíl byl zjištěn z hlediska vnímaných příčin pracovního stresu. Pro učitele MŠ jsou nejvíce stresující velkým počtem žáků ve třídě a pro učitele SŠ pak celkově nejčastěji hodnocení problémoví žáci. Ve způsobech vyrovnávání se se stresovou zátěží

dominují pro učitele MŠ i SŠ outdoorové aktivity, tedy sportovní i volnočasové aktivity v přírodě. Bohužel pro učitele ZŠ je nejčastěji voleným způsobem odbourávání stresu alkohol.

Výsledky průzkumného šetření, kde se největší a nejintenzivnější příčinou vyvolaného stresu u učitelů ukázali problémoví žáci, by mohly sloužit v budoucnu jako podnět pro zřizování pozic psychologů nebo speciálních pedagogů přímo na školách, kteří by s problémovými žáky mohli intenzivněji a pravidelně pracovat. Dále je zapotřebí zlepšovat komunikaci a vzájemné vztahy nejen mezi kolegy, ale také směrem k žákům a rodičům. Hovořit o problémech a být jeden pro druhého partnerem. Legislativně usilovat o snižování počtu žáků v přeplněných třídách. Umožnit učitelům dostatek času na potřebný odpočinek a relaxaci k načerpání vydané energie a dostatečně informovat učitelský stav o vhodných a účinných způsobech snižování psychické zátěže.

Je zřejmé, že stres v učitelské profesi je velmi rozsáhlou problematikou a nemůže být v této práci pojat vyčerpávajícím způsobem. Nabízí se tak prostor pro další zkoumání, které by mohlo být předmětem navazující práce.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Seznam použitých českých zdrojů

- BÁRTOVÁ, Z. *Jak zvládnout stres za katedrou*. 1. vyd. Kralice na Hané: Computer Media, 2011. ISBN 978-80-7402-110-7.
- DYTRTOVÁ, R. a M. KRHUTOVÁ. *Učitel: příprava na profesi*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2863-6.
- EVANS, M., J. HUDSON a P. TUCKER. *Umění harmonie: meditace, jóga, tai-či, strečink*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2001. ISBN 80-247-0106-5.
- GAVORA, P. *Úvod do pedagogického výzkumu*. 1. vyd. Brno: Paido, 2000. ISBN 80-85931-79-6.
- HARSS, C. a K. MAIER. *Stres, cena úspěchu?* 1. vyd. Vimperk: Nakladatelství Tina, 1994. ISBN 80-85618-15.
- HARTL, P. a H. HARTLOVÁ. *Velký psychologický slovník*. 4. vyd. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-686-5.
- HELUS, Z., N. BRAVENÁ a M. FRANCOVÁ. *Perspektivy učitelství*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2012. ISBN 978-80-7290-596-6.
- HENNIG, C. a G. KELLER. *Antistresový program pro učitele*. 1. vyd. Praha: Portál, 1996. ISBN 80-7178-093-6.
- HUBER, J., H. BANKHOFER a E. HEWSON. *30 způsobů jak se zbavit stresu*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2009. 978-80-247-2486-7.
- KIRSTOVÁ, A. *Kniha o překonávání stresu*. 1. vyd. Praha: Knižní klub a Balios, 1998. ISBN 80-7176-655-0.
- KOLEKTIV AUTORŮ. *Jak vypracovat bakalářskou a diplomovou práci*. 5. vyd. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2013. ISBN 978-80-7452-037-2.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Sestra a stres*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2010. ISBN 978-80-247-3149-0.
- KYRIACOU, CH. *Klíčové dovednosti učitele: cesty k lepšímu vyučování*. 2. vyd. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-965-8.
- LAROCHE, L. *Jak zvládat stres*. 1. vyd. Praha: Motto, 2000. ISBN 80-7246-051-X.

- LINKESCH, M. *Outdoorové aktivity jako součást fitness běžné populace*. Brno, 2008. Bakalářská práce. Masarykova Univerzita, Fakulta sportovních studií, Katedra gymnastiky a úpolů. Vedoucí bakalářské práce: Pavlína Vaculíková.
- MALONEY, M. a R. KRANZOVÁ. *O úzkosti a depresi*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 1996. ISBN 80-7106-170-0.
- PAULÍK, K. *Psychologie lidské odolnosti*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2010. ISBN 978-80-247-2959-6.
- POTTEROVÁ, B. A. *Jak se bránit pracovnímu vyčerpání*. 1. vyd. Olomouc: Votobia, 1997. ISBN 80-7198-211-3.
- PRŮCHA, J. *Učitel: současné poznatky o profesi*. 1. vyd. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-621-7.
- PRŮCHA, J., E. WALTEROVÁ a J. MAREŠ. *Pedagogický slovník*. 3. vyd. Praha: Portál, 2001. 80-7178-579-2.
- ŘEHULKA, E. *Učitelé a zdraví*. 6. vyd. Brno: Paido, 2004. ISBN 80-7315-093-X.
- STEINER, V. *Dějiny jógy*. 1. vyd. Praha: Mladá fronta, 2011. ISBN 978-80-204-2392-4.
- STOCK, CH. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. 1. vyd. Praha: Protisk, 2010. ISBN 978-80-247-3553-5.
- SUCHOMELOVÁ, M. *Syndrom vyhoření: příčiny vzniku, současný stav a prevence u učitelek mateřských škol z pohledu řídicího pracovníka*. Praha, 2010. Bakalářská práce. Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, Centrum školského managementu. Vedoucí bakalářské práce: Jiří Knoll.
- ŠVINGALOVÁ, D. *Stres v učitelské profesi*. 1. vyd. Liberec: Technická univerzita, 2000. ISBN 80-7083-382-3.
- ŠVINGALOVÁ, D. a I. PEŠATOVÁ. *Uvedení do výzkumu a metodika tvorby bakalářské práce*. 1. vyd. Liberec: Technická univerzita, 2006. ISBN 80-7372-046-9.
- VACÍNOVÁ, T. *Dějiny vzdělávání od antiky po Komenského*. 1. vyd. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2009. ISBN 978-80-86723-74-7.
- VALIŠOVÁ, A. a H. KASÍKOVÁ. *Pedagogika pro učitele*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2011. ISBN 978-80-247-3357-9.
- WIEDENOVÁ, M. *Psychohygienu*. 1. vyd. Liberec: Technická univerzita, 1998. ISBN 80-7083-312-2.

Seznam použitých internetových zdrojů

ORDINACE.CZ. *Psychosomatická onemocnění – tělo a duše volají o pomoc.* [online].

© 13. 10. 2013 [cit. 2013-12-26]. Dostupné z:

<http://www.ordinace.cz/clanek/psychosomaticka-onemocneni-telo-a-duse-volaji-o-pomoc/>

KOHOUTEK, R. *Psychologie v teorii a praxi. Stresory učitelů a učitelek základních a středních škol.* [online]. © 5. 3. 2010 [cit. 2013-12-27]. Dostupné z:

<http://rudolfkohoutek.blog.cz/1003/stresory-ucitelu-zakladnich-a-strednich-skol>

SEZNAM TABULEK A GRAFŮ

Seznam tabulek

Tabulka 1: Harmonogram postupu	39
Tabulka 2: Příčiny prožívaného stresu.....	44
Tabulka 3: Volba alkoholu nebo antidepresiv jako vhodných prostředků	45
Tabulka 4: Preference alkoholu nebo antidepresiv	47
Tabulka 5: Způsoby odbourávání stresu.....	48

Seznam grafů

Graf 1: Pohlaví respondentů.....	41
Graf 2: Věk respondentů	41
Graf 3: Počet odpracovaných let na pozici učitele	42
Graf 4: Přehled počtu učitelů z jednotlivých škol.....	43
Graf 5: Příčiny prožívaného stresu	44
Graf 6: Volba alkoholu nebo antidepresiv jako vhodných prostředků	46
Graf 7: Preference alkoholu nebo antidepresiv	47
Graf 8: Způsoby odbourávání stresu	48

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A – Seznam zkratk.....	I
Příloha B – Dotazník předvýzkumu	II
Příloha C – Dotazník průzkumu.....	V
Příloha D – Všeobecné rady, když vznikne stresová situace.....	VIII

PŘÍLOHY

Příloha A – Seznam zkratk

Abs. č.	Absolutní četnost
MŠ	Mateřská škola
Rel. č.	Relativní četnost
SŠ	Střední škola
ZŠ	Základní škola

- d) Neuspokojená potřeba seberealizace (frustrace)
- e) Problémoví rodiče
- f) Nevyhovující pracovní prostředí školy
- g) Problémoví kolegové
- h) Neodpovídající finanční ohodnocení
- i) Velký počet žáků ve třídě
- j) Jiné (prosím uveďte).....

6. Využíváte k odbourávání stresu některou z následujících relaxačních technik? (zakroužkujte, popřípadě odpověď doplňte)

- a) Jógu
- b) Tai-chi
- c) Dechové cvičení
- d) Akupresuru
- e) Meditaci
- f) Masáž
- g) Jiné (prosím uveďte).....

7. Sportujete? (zakroužkujte)

- a) Ano, pravidelně
- b) Ano, občas
- c) Ne, nesportuji

8. Pokud ANO, pozorujete na sobě po sportovní aktivitě zmírnění psychického napětí? (zakroužkujte)

- a) Ano
- b) Ne

9. Jaký z následujících způsobů využíváte jako nejefektivnější jednorázový prostředek ke zvládnání stresu? (zakroužkujte max. 3 možnosti i v případě doplnění)

- a) Volnočasové aktivity (četby, TV, zahrada, zvířata...)
- b) Sport
- c) Cigarety
- d) Kofein

- e) Cestování
- f) Alkohol
- g) Relaxační techniky (jóga, meditace, tai-chi...)
- h) Antidepresiva, popř. jiná psychofarmaka
- i) Spánek
- j) Rodina
- k) Jiné (prosím uveďte).....

Děkuji za Váš čas a vyplnění dotazníku.

Příloha C – Dotazník průzkumu

Dotazník

Vážená paní učitelko, vážený pane učiteli,
do rukou se Vám dostává dotazník týkající se problematiky stresu v učitelské profesi. Protože je toto téma v dnešní době velmi aktuální, ráda bych na základě Vámi zodpovězených otázek zjistila nejčastější příčiny stresu v pracovním prostředí učitelů a způsoby, které učitelům pomáhají stresovou zátěž zvládat.

Dotazník je zcela anonymní, proto se nemusíte obávat zneužití dat. Předem děkuji za Váš čas, který tomuto dotazníku věnujete, a také za pravdivé zodpovězení jednotlivých otázek.

Instrukce pro vyplnění dotazníku:

U každé otázky svou odpověď, prosím, zakroužkujte, popřípadě napište svůj názor do volného prostoru.

Vysvětlení pojmů:

Problémoví žáci - děti a mládež s poruchami chování a učení, ale také žáci, kteří nespolupracují s učiteli, mají špatný postoj a motivaci k práci, jsou bez kázně, stoupá jejich agresivita a nedisciplinovanost ve třídě.

Problémoví rodiče - rodiče se stoupající agresivitou, s neustálými připomínkami a nesmyslnými požadavky, s nekritickým přístupem ke svým dětem, neadekvátně vyhrožující učitelům a učitelkám policií, soudy apod.

Problémoví kolegové - tím jsou myšleny konflikty (např. ve sborovně), učitelé neprofesionální, nedostatečně kooperativní, zákešní, závistiví.

1. Pohlaví (zakroužkujte)

Žena Muž

2. Věk (zakroužkujte)

18 – 29 let 30 – 39 let 40 – 49 let 50 let a více

3. Jak dlouho pracujete na pozici učitele? (zakroužkujte)

1 – 5 let 6 – 15 let 16 – 24 let 25 let a více

4. V jaké vzdělávací instituci pracujete? (zakroužkujte)

- a) Mateřská škola
- b) Základní škola
- c) Střední škola

5. Kterou z následujících variant vnímáte jako největší příčinu Vámi prožívaného stresu ve škole? (zakroužkujte pouze jednu odpověď, popřípadě odpověď doplňte)

- a) Pracovní přetížení
- b) Špatné vedení školy nadřízenými orgány
- c) Problémoví žáci
- d) Neuspokojená potřeba seberealizace (frustrace)
- e) Problémoví rodiče
- f) Nevyhovující pracovní prostředí školy
- g) Problémoví kolegové
- h) Neodpovídající finanční ohodnocení
- i) Velký počet žáků ve třídě
- j) Jiné (prosím uveďte).....

6. Považujete alkohol nebo antidepresiva za vhodné JEDNORÁZOVÉ prostředky k překonání stresové zátěže? (zakroužkujte)

- a) Ano
- b) Ne

7. Pokud ANO, který z prostředků považujete za vhodnější? (zakroužkujte) (pokud Vaše předešlá odpověď zněla NE, neodpovídejte)

- a) Alkohol
- b) Antidepresiva, popř. jiná psychofarmaka

8. Z následujících variant vyberte Vámi nejpoužívanější způsob odbourávání stresu. (zakroužkujte pouze jednu odpověď, popřípadě odpověď doplňte)

- a) Cestování
- b) Četba
- c) Outdoorové aktivity (sportovní a volnočasové aktivity v přírodě)
- d) Cigarety
- e) Relaxační techniky (jóga, meditace, tai-chi...)
- f) Alkohol
- g) Spánek
- h) Antidepresiva, popř. jiná psychofarmaka
- i) Hudba

- j) Čas strávený s rodinou a kamarády
- k) Jiné (prosím uveďte).....

Děkuji za Váš čas a vyplnění dotazníku.

Příloha D – Všeobecné rady, když vznikne stresová situace...

- ve stresu nikdy nic neřešte, nerozhodujte o ničem (pokud se ovšem nejedná o nějakou krizovou situaci),
- počítejte raději do deseti a zhluboka dýchejte, než něco řeknete. Při dýchání se zaměřte na nádech a pomalé vydechování,
- prohlédněte si pomalu místnost, soustřeďte pozornost na jeden předmět a v duchu jej popisujte – jde o okamžité odpoutání pozornosti od stresového podnětu,
- podívejte se z okna a soustřeďte se na to, co vidíte, vnímejte krásu přírody,
- jste-li v místnosti, vstaňte, omluvte se a jděte se projít tam, kde budete sami. Stoupněte si do mírného stoje rozkročného, nadechněte se a s výdechem se skloňte do hlubokého předklonu, nechte hlavu a ruce volně viset, dýchejte v předklonu asi 1 – 2 minuty,
- je-li to možné (např. na WC), ochlaďte si čelo, spánky a tepny na ruku studenou vodou. Naberte si sklenici vody a pomalu, soustředěně pijte, uvědomujte si pocity, které máte, když voda protéká hrdlem,
- soustřeďte se na dýchání nosem, svěste ramena při výdechu a snažte se zachytit uvolnění těla. (Bártová, 2011, s. 84 – 85)

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Jana Řípková

Obor: Vzdělávání dospělých

Forma studia: kombinované studium

Název práce: Stres v učitelské profesi

Rok: 2014

Počet stran textu bez příloh: 47

Celkový počet stran příloh: 8

Počet titulů českých použitých zdrojů: 29

Počet titulů zahraničních použitých zdrojů: 0

Počet internetových zdrojů: 2

Počet ostatních zdrojů: 0

Vedoucí práce: PhDr. Mgr. Dana Švingalová, Ph.D.