

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI

Filozofická fakulta

Katedra sociologie a andragogiky

**Stresová zátěž zaměstnance
(se zvláštním přihledem k profesi učitele)**

**Employee stress load
(with particular taking into the profession of a teacher)**

Bakalářská diplomová práce

Mgr. Monika Psutková

Vedoucí práce: Mgr. František Znebejánek, Ph.D.

Olomouc 2014

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně a uvedla v ní veškerou literaturu a jiné zdroje, které jsem použila.

V Olomouci 27. 3. 2014

Děkuji panu Mgr. Františku Znebejánkovi, Ph.D. za vedení práce a cenné rady.

OBSAH

| | |
|---|----|
| ÚVOD | 5 |
| I. TEORETICKÁ ČÁST | 6 |
| 1 Co je to stres | 6 |
| 1.1 Definice a dělení stresu..... | 6 |
| 1.2 Stresory, GAS syndrom..... | 8 |
| 1.3 Stres a zdraví..... | 10 |
| 2 Pracovní stres | 14 |
| 2.1 Osobnost a stres..... | 14 |
| 2.2 Stresory zaměstnance..... | 17 |
| 2.3 Prevence stresu..... | 25 |
| 3 Učitel a stres | 31 |
| 3.1 Profese učitele..... | 31 |
| 3.2 Stresory v profesi učitele..... | 33 |
| II. PRAKTICKÁ ČÁST | 39 |
| 4 Cíl výzkumu | 39 |
| 5 Výzkumné otázky | 39 |
| 6 Metody výzkumu | 39 |
| 7 Zkoumaný soubor | 40 |
| 8 Vyhodnocení získaných dat | 41 |
| 8.1 Vyhodnocení výzkumné otázky č. 1..... | 41 |
| 8.2 Vyhodnocení výzkumné otázky č. 2..... | 42 |
| 8.3 Vyhodnocení výzkumné otázky č. 3..... | 44 |
| 8.4 Vyhodnocení výzkumné otázky č. 4..... | 46 |
| 9 Shrnutí šetření | 48 |
| ZÁVĚR | 49 |
| ANOTACE | 50 |
| SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY | 51 |
| PŘÍLOHY | 53 |
| SEZNAM TABULEK A GRAFŮ | 54 |

ÚVOD

V dnešní době stres neodmyslitelně patří ke každému zaměstnání. Do určité míry působí pozitivně, protože náš organismus aktivizuje a motivuje k jednání. Často se stává, že pod vlivem stresu dosahujeme vyšších výkonů než ve stavu pohody. Pokud však stres působí dlouhodobě nebo zažíváme nepřiměřenou zátěž, narušuje naše fyzické i psychické zdraví. Prožívání stresu je vysoce subjektivní záležitost, a to, co u jednoho pracovníka způsobuje zátěž, nemusí jiný zaměstnanec ani pocítit. Na druhou stranu jsou určité profese, které jsou ke stresu náchylnější. Takovou skupinou jsou právě učitelé, na které je cílena praktická část bakalářské práce. Tato dispozice je dána charakteristikami školního prostředí a samotnou prací s žáky.

Bakalářská práce je rozdělena na dvě hlavní části. Teoretická část je řazena od obecných poznatků ke konkrétnímu specifickému zaměření na profesi učitele. První kapitola je věnována základním pojmům, GAS syndromu a vlivu stresu na lidské zdraví. Druhá kapitola obsahuje poznatky o pracovním stresu. Vysvětluje vliv lidské osobnosti na prožívání stresu, typy stresorů vztahujících se k pracovnímu prostředí, způsoby a metody prevence stresu. V třetí kapitole se zužuje téma na stres v učitelské profesi. Je představeno povolání učitele, výzkumy pracovního stresu zaměřené na oblast školství a stresory, které učitele nejčastěji ohrožují.

Cílem praktické části bylo zjistit, zda učitelé trpí nadlimitní stresovou zátěží, jaké stresory na ně nejvíce působí a jakými prostředky se stresu brání. Do výzkumných otázek jsem zařadila i šetření, zda velikost školy může ovlivnit míru působení stresu. K šetření byla použita dotazníková metoda, jejíž výsledky jsem rozvedla v jednotlivých kapitolách praktické části. Ta je zakončena shrnutím získaných výsledků.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 Co je to stres

1.1 Definice a dělení stresu

Stres můžeme definovat jako stav organismu, který je odezvou na nadměrnou tělesnou či psychickou zátěž. Současný styl života nám přináší různé druhy těchto zátěží, které nás nutí se různým způsobem rozhodovat, konat a mají vliv jak na hodnocení situace, ve které se právě nacházíme, tak i na naše sebehodnocení. Člověk v těchto těžkých životních situacích ztrácí svoje jistoty a musí vyvinout velké úsilí k tomu, aby opět ve svém životě nastolil rovnováhu. To vše pak označuje termínem „jsem ve stresu“.

„Slovo stres k nám proniklo z anglického 'stress', a to vzniklo z latinského slovesa 'stringo, strinxi, strictum', což znamená 'utahovati, stahovati, zadržovati – jako smyčku kolem krku odsouzence, kterého věší na šibenici'. V přeneseném smyslu slova – v oblasti věd o člověku - výroku 'býti ve stresu' můžeme rozumět jako 'býti vystaven nejruznějším tlakům', a proto 'býti v tísní'." (Křivohlavý 1994, s. 7)

Neexistuje jednotná definice stresu. Touto problematikou se zabývalo mnoho autorů, a proto existuje také více pohledů na vyjádření pojmu stres. O poznání základních mechanismů stresu se zasloužil zejména lékař a zakladatel nauky o stresu Hans Selye, který jej definuje jako „výsledek interakce mezi určitou silou působící na člověka a schopností organismu odolat tomuto tlaku. Projevuje se řadou objektivně zjistitelných chemických a fyziologických dění v orgánech těla.“ (Křivohlavý 1994, s. 10)

Křivohlavý uvádí další možné definice stresu (1994):

- „Stres je extrémní a neobvyklá situace, jejíž hrozba vyvolává významnou změnu chování.“ (R. G. Miller)
- „Stres vyjadřuje situaci člověka v napětí (tenzi) při řešení problému, když se do cesty řešení tohoto problému postaví nepřekonatelná překážka.“ (A. Howard a R. S. Scott)
- „Stresem označujeme extrémně vyostřenou situaci, kdy je osobnost vážně ohrožena dlouhodobou frustrací (neuspokojením základních potřeb).“ (M. H. Appley)

- „Stresem označujeme takovou změnu v organismu, která v určitém stavu ohrožení (například před těžkou operací) může vyvolat vysoký stupeň napětí, rozvrátit zaběhaná schémata každodenního způsobu jednání, která oslabuje mentální výkonnost a vyvolává subjektivně nepříjemné stavy afektivního vyčerpání.“ (I. L. Janis)

Všechny tyto definice mají jedno společné. Nahlíží na stres jako na vnitřní stav organismu, který je ohrožen nebo ohrožení očekává a člověk se necítí dostatečně silný tomuto ohrožení čelit.

Prožívání stresu je velice individuální a reakce více jedinců a na stejný stresový podnět se různí. Roli zde hraje také schopnost adaptability na nové situace, odolnost vůči působení náročných životních situací a aktuální emoční ladění organismu. Stres v určité míře může být pro člověka i prospěšný. Jeho prožívání ovlivňuje rozvoj celé osobnosti. Stav středního zatížení mobilizuje k určité činnosti, podněcuje k učení a vede k vyšším svalovým, nervovým, intelektuální, emočním a volním výkonům.

Už ve 30. letech minulého století rozdělil Hans Selye stres na pozitivní a negativní. Pozitivní stres označil jako eustres. Jeho důsledkem je ponaučení, zkušenost a vyšší výkon. Je to počáteční příznivá část stresu, při které dochází k mobilizaci sil a člověk tak dosahuje vrcholných výkonů. Příkladem mohou být například sportovní utkání nebo v osobním životě emočně vyčerpávající situace jako svatba nebo narození potomka. Eustres tak organismus udržuje ve zdravém produktivním napětí.

Opakem je škodlivá část stresu – distres – kdy jedinec již podává slabší výkony a při dlouhodobém působení zde hrozí i poškození organismu. Vyskytuje se v situacích, ve kterých jedinec pociťuje ohrožení vlastní osoby a provází jej negativní emocionální zážitky. Subjektivně je vnímán jako neschopnost vyrovnat se s kladenými nároky a pocitem, že jedinec sám nad situací ztrácí kontrolu. Navozuje úzkost, depresi a beznaděj.

Stres můžeme dále rozdělit také podle intenzity stresové reakce na hyperstres, který překračuje míru schopnosti vyrovnat se se stresem a hypostres, který hranice tolerance nedosahuje. Za hypostres můžeme považovat zátěž, kterou zažíváme například při monotónnosti, nudě nebo sensorické deprivaci apod.

1.2 Stresory, GAS syndrom

Stresory jsou podněty vyvolávající stresovou reakci. Stresorem mohou být také podmínky nebo vlivy negativně působící na člověka. Působení stresoru je velmi individuální a vždy záleží na dispozicích každého člověka. Příčinou stresogenní situace může být jeden i několik stresorů, které působí na organismus společně. Mnohdy se zdá, že situaci zapříčinil pouze jeden stresor, ale po bližším prozkoumání tomu tak být nemusí (např. ztráta partnera zahrnuje sociální, ekonomické, intimní a jiné stresory). Stresogenní je také nadlimitní množství běžných situací, které člověk neřeší. Jedinec věří, že pokud je potlačí, přestanou existovat. To ale není pravda. Jsou na sebe pomalu vrstveny, až se stanou neúnosné, nezvládnutelné. Hovoříme o tzv. běžných každodenních starostech (daily hassles). Studie prokazují, že tyto starosti se podílejí na větším množství stresů než tzv. velké individuální stresory (Křivohlavý 2001).

Existuje řada způsobů, jak stresory třídít. Zde jsou některé z nich:

Základní dělení rozlišuje stresory vnější a vnitřní. Vnější stresory jsou podněty z okolního prostředí, které mohou být fyzikální, což je například dlouhotrvající chlad, hluk nebo teplo apod. Druhou podskupinou jsou stresory sociální, například závažné životní události jako úmrtí, rozvod ale také svatba. Sociálním stresorem jsou také všechny sociální deprivace. Vnitřní stresory se vztahují k vlastní osobě. Obvykle rozlišujeme stresory tělesné, kam patří pocity bolesti, únavy, nemoci a fyzické frustrace, tedy neuspokojení základních lidských potřeb. A stresory psychické, kam patří všechny negativní emoce, příliš velký pocit zodpovědnosti, neadekvátní očekávání od sebe i od druhých, perfekcionismus apod.

Tuto klasifikaci pokládám za nejpřehlednější, protože v sobě obsahuje většinu možných příčin stresu, které lze jasně rozdělit do konkrétních kategorií a podkategorií, proto se jí budu dále věnovat i v dalších kapitolách a bude i jedním z předmětů mého výzkumu. Nicméně pro úplnost uvádím i další možné dělení.

„Hans Selye rozlišuje fyzikální stresory, mezi něž zařazuje například alkohol, nikotin, kofein, radiaci, vibrace, hluk, změny ročních období, přírodní katastrofy, nehody, úrazy, znásilnění apod. Mezi emocionální stresory řadí úzkostnost, zármutek, obavy a strach, nenávisť, nepřátelství, zlobu, sensorickou deprivaci apod.“ (Mayerová 1997, s. 61)

Podle síly působení stresoru rozlišujeme ministresory, které vyjadřují mírné podmínky vyvolávající stres. Opakem jsou makrostresory. Ty i při krátkodobém působení mohou mít velmi závažné důsledky.

Podle délky trvání stresoru lze třídit stresory na akutní a chronické. Akutní stresory působí nejčastěji při různých závažných traumatizujících situacích jako je autonehoda, těžký úraz, přepadení a jiné události, při kterých je ohrožen život. Akutní stresory jsou náhlé, krátkodobé, někdy trvají jen okamžik. Projevují se nejen v psychice, ale i v narušení některých tělesných funkcí. Je to například ztráta paměti, ztuhnutí, poruchami srdeční činnosti až po ztrátu vědomí. Pokud jsou akutní stresory velmi silné, může se projevit posttraumatický stres. „Je to zpožděná odezva na stresovou situaci hrozivého nebo katastrofického rázu, která vyvolává prakticky u každého pronikavou tíseň. Typickými příznaky jsou náhlé nečekané reminiscence, vyhýbání se situacím a objektům, které připomínají prožitá trauma. Častá je přidružená úzkost, deprese, sebevražedné myšlenky.“ (Hartl, Hartlová 2000, s. 437)

Chronické stresory jsou vyvolány opakujícími se situacemi, jako například pracovní přetížení, narušené mezilidské vztahy, časový tlak nebo nevyhovující pracovní prostředí. Chronickým stresorům nahrává dnešní tempo života a náročnější životní styl. Na člověka jsou kladeny větší nároky, co se týče dovednosti čelit všem stresorům, které se objevují jak v soukromí, tak v práci. Především v zaměstnání narůstá trvalejší nátlak na schopnost přizpůsobit se a vyrovnat se s požadavky pracovního místa. Člověk je pod vlivem chronických stresorů často podrážděn, pociťuje úzkost, napětí, únavu a řadu tělesných potíží jako bolest hlavy, závratě, poruchy spánku atd. Chronický stres také negativně působí na naši výkonnost.

Při působení stresoru dochází k narušení vnitřní rovnováhy a reakcí organismu na takovou situaci je snaha tuto nerovnováhu, která byla způsobena škodlivými vlivy, opět nastolit neboli se na novou situaci adaptovat. Tento proces se nazývá všeobecný adaptační syndrom (General Adaptation Syndrome - GAS), který jako první definoval Hans Selye jako popis biologické reakce organismu na stres. Má tři fáze:

1. Fáze poplachová – Přichází po náhlém působení stresového podnětu. Dochází k mobilizaci sil k obraně a navozuje stav pohotovosti organismu. Aktivuje se sympatická část autonomního nervového systému, zvyšuje se koncentrace tzv. stresových hormonů, adrenalinu a noradrenalinu. V této fázi se obvykle zrychlí dech, zvýší se tep, svalové napětí, dochází k tlumení bolesti. Je-li zátěž menší, reakce organismu je umírněnější a projevuje se především zvýšenou ostražitostí, větší mírou pozornosti a lepší přizpůsobivostí na danou situaci.
2. Fáze rezistence – Vyznačuje se stavem pohotovosti a vypětím organismu. Cílem by mělo být zklidnění organismu, a to i přesto, že se nepodaří překážku či problém

vyřešit. Jde zejména o to, vytvořit si ochranu pro překonání či přečkání nepříznivé situace.

3. Fáze vyčerpání – Třetí stadium nastává, pokud nedojde k vyřešení problému v předchozích dvou fázích poplachu a rezistence. Dochází k vyčerpání adaptačních schopností organismu a k jeho zhroucení, což může mít podobu psychosomatického onemocnění, psychické poruchy, ale také syndromu vyhoření nebo deprese.

„Celkový důsledek tohoto syndromu se projevuje jako změna tělesných procesů, při nichž energetické zdroje normálně uchovávané jako rezervní se spotřebovávají pro takové funkce, jako je zažívání nebo anabolismus. Jde o boj těla za obnovu sebe samého, ukončení výdaje adaptační energie, která je spotřebována až k limitu.“ (Hartl, Hartlová 2000, s. 580).

1.3 Stres a zdraví

Stres nás doprovází po celý život. Pokud bychom nezažívali alespoň malou míru stresu, působilo by to kontraproduktivně. Stres na jednu stranu naše zdraví ohrožuje, ale na druhou stranu každé překonání takovýchto překážek posiluje naše obranné mechanismy. Působení stresu na lidské zdraví bylo předmětem řady výzkumů. Z již známých výsledků těchto výzkumů Světová zdravotnická organizace v Ženevě vytvořila přehled příznaků stresu. Rozděluje je na fyziologické, emocionální a behaviorální.

Fyziologické příznaky stresu (jsou spojeny s lidským tělem a změnami fyziologických funkcí)

1. Bušení srdce.
2. Bolest a sevření za hrudní kostí.
3. Nechutenství a plynatost v břišní oblasti.
4. Křečovitě, svírající bolesti v dolní části břicha a průjem.
5. Časté nucení k močení.
6. Sexuální impotence a nedostatek sexuální touhy.
7. Změny v menstruačním cyklu.
8. Bodavé, řezavé a palčivé pocity v rukou a nohou.
9. Svalové napětí v krční oblasti a v dolní části páteře.
10. Úporné bolesti hlavy.
11. Migréna – záchvatová bolest jedné poloviny hlavy.
12. Exantém – vyrážka v obličeji.

13. Nepříjemné pocity v krku.
14. Dvojité vidění a obtížné soustředění pohledu očí na jeden bod (tzv. fokusace).

Emocionální – citové příznaky stresu

1. Prudké a výrazně rychlé změny nálady.
2. Nadměrné trápení se s věcmi, které zdaleka nejsou tak důležité.)Neschopnost projevit emocionální náklonnosti, sympatizování s druhými lidmi.
3. Nadměrné snění a stažení se ze sociálního styku, omezení kontaktu s druhými lidmi.
4. Nadměrné pocity únavy a obtíže při soustředění pozornosti.
5. Zvýšená podrážděnost, popudlivost a úzkostnost.

Behaviorální příznaky stresu (spojené s chováním a jednáním lidí)

1. Nerozhodnost a do značné míry i nerozumné nářky.
2. Zvýšená absence, nemocnost, pomalé uzdravování po nemoci, nehodách a úrazech.
3. Sklon ke zvýšené osobní nehodovosti a nepozornému řízení auta.
4. Zhoršená kvalita práce, snaha vyhnout se úkolům, výmluvy, vyhýbání se odpovědnosti i častější podvádění.
5. Zvýšené množství vykouřených cigaret za den.
6. Zvýšená konzumace alkoholických nápojů.
7. Větší závislost na drogách, zvýšen= množství tablet na uklidnění a léků na spaní.
8. Ztráta chuti k jídlu nebo naopak přejídání.
9. Změněný denní životní rytmus – problémy s usínáním, dlouhé noční bdění a pak pozdní vstávání s pocitem velké únavy.
10. Snížené množství vykonané práce a zvýšený nekvalitnost práce.

(Křivohlavý 1994)

Stres působí velmi individuálně. Vyvolává takové tělesné a psychické reakce, které v konečném důsledku mohou podnítit rozvoj nejrůznějších onemocnění a poruch. Pokud stres je jedním z hlavních faktorů, které nemoc způsobily, mluvíme o tzv. psychosomatických onemocněních. Níže si představíme nemoci, ve kterých má stres významný vliv.

- *Infekční nemoci*

Pokud je člověk vystaven náročným životním situacím, přesouvá veškerou svoji energii na to, aby nelehké životní období překonal. Imunita je oslabená a jeho tělo je pak mnohem náchylnější k různým nachlazením nebo chřipce. Bylo prokázáno, že osoby s vysokou hladinou stresu se ve srovnání s osobami s nízkou hladinou stresu častěji nakazili virem. Křivohlavý poukazuje na výzkumy Stona, který sledoval skupinu lidí, kteří byli pravidelně vystavováni stresovým situacím. Zjistil, že tam, kde došlo k výraznější negativní změně

v životě dané osoby, se do tří až čtyř dnů objevilo nachlazení nebo chřipkové onemocnění. (2001) Události považujeme za stresové zejména tehdy, když je vnímáme jako neovlivnitelné. Tak mnohdy vnímáme i chřipku a nachlazení. Pokud si však uvědomíme spojitost mezi fyzickým zdravím a naší psychikou, lépe se dokážeme s těmito sezónními nemocemi vyrovnat.

- *Kardiovaskulární onemocnění*

Nejčastějším kardiovaskulárním onemocněním je angina pectoris. Vyvolávajícím momentem této nemoci je fyzická námaha, chlad a v neposlední řadě psychický stres. Jedná se většinou o pacienty s vysokým pracovním nasazením, které ale nedokáží zvládnout. Jsou zavaleni řadou úkolů, termíny a zodpovědností. Velká pozornost je věnována studiu vlivu stresu na vznik kardiovaskulárních onemocnění. Křivohlavý poukazuje na Lennarta Leviho, který říká: „Není pochyb o tom, že stresy mohou urychlit anginu pectoris, srdeční arytmií, srdeční selhání, infarkt myokardu a srdeční mrtvici těch lidí, kteří již mají kardiovaskulární chorobu. Tyto choroby postihují nejčastěji právníky, soudce, lékaře, chirurgy, obchodníky, zvláště často se s nimi setkáváme u lidí, kteří jsou nespojeni s prací a mají sníženou míru sebeúcty. Častěji jsou touto nemocí napadáni lidé, kteří selhávají v boji se stresem a propadají se do beznaděje.“ (1994, s. 37)

- *Hypertenze*

Hypertenze neboli vysoký krevní tlak spadá do skupiny tzv. civilizačních onemocnění, které jsou typické pro současný moderní styl života. Větší výskyt je tedy ve vyspělých zemích než v zemích rozvojových. Rizikovými faktory jsou stres, obezita, kouření, alkohol a nedostatek pohybu. Dnešní společnost je typická nutností přizpůsobovat se změnám a rozdílným životním podmínkám. Neschopnost adaptace u jedinců vyvolává stres, který je v příčinné souvislosti se vznikem hypertenze.

Z dalších nemocí, které stres ovlivňuje, ať je to vznik nebo průběh onemocnění, můžeme jmenovat například astma, cukrovku nebo revmatickou artritidu. U těchto nemocí působí stres především na imunitní systém, který je v důsledku těžkých životních událostí oslaben a dává tak možnost dalšímu pronikání nemoci do organismu.

- *Deprese*

Kromě výše uvedených se stres podílí také na vzniku a rozvoji řady psychických onemocnění. Nejvýznamněji působí u deprese. Stresové události zde účinkují jako spouštěče. Může jít o výrazné životní události, jako například ztráta blízké osoby, tělesná nemoc nebo izolace, ale i souhrn drobných stresujících vlivů, které vedou k dlouhodobé frustraci a bezmoci. Psychologické faktory pak mohou hrát podstatnou roli. Lidé s nízkým sebevědomím, kteří se dívají na sebe, okolnosti a budoucnost pesimisticky, nebo lidé, kteří

žijí v silně stresujících podmínkách, jsou více náchylní k rozvoji deprese. Často jsou to lidé s problémy v asertivním jednání. Nejsou schopni říci ne v situacích, kdy by bylo odmítnutí na místě, mají potíže se snášením kritiky od ostatních. Mají nadměrnou potřebu pochvaly od druhých a bývají nadměrně závislí na hodnocení druhých. „Řada studií naznačuje, že míra deprese je podstatně vyšší u pacientů s kardiovaskulárním onemocněním, pacientů s Alzheimerovou nemocí, pacientů trpících rakovinou apod., tj. u nemocí, které jsou pro pacienta výrazně stresogenní.“ (Křivohlavý 2001, s. 187)

- *Únava*

Významně se stres uplatňuje také při únavě. Unavený jedinec ztrácí ochotu déle pracovat, je podrážděný, má špatnou náladu apod. Jeho pozornost a s tím spojená kvalita výkonu se zhoršuje. Vzrůstá nebezpečí pracovního úrazu. Heslem dnešní společnosti je pracovat na sto procent, proto tělesnou únavu ve větší či menší míře zažívá každý. Větší nebezpečí však představuje únava psychická. Zatímco tu fyzickou zažíváme dříve, například bolestí svalů, ta psychická nastupuje postupně, bez výrazných signálů a může se rozvinout až ve chronický únavový syndrom. Ten se vyskytuje u osob dlouhodobě vystavovaných působení silného stresoru sociálně psychologického typu. Mezi jeho projevy patří vyčerpání i po malé fyzické námaze, zvýšená tělesná teplota, bolest hlavy, kloubů, svalů, zvýšené pocení, poruchy spánku atd. Doprovázejí jej úzkosti, deprese, podrážděnost, zhoršení paměti a soustředěnosti, poruchy zraku. Nejčastěji se s chronickým únavovým syndromem setkáváme ve středním věku. Je to pochopitelné, protože právě v tomto věku jsou na jedince kladeny největší nároky. Člověk zažívá tlak, jak po stránce pracovní, kdy vrcholí budování kariéry, tak v osobním životě, kdy svůj volný čas musí rozdělit mezi rodinu a své zájmy. Ženy jsou tímto syndromem snáze postihnutelné, protože nesou dvojitý zatížení, a to práci a domácnost.

Na závěr kapitoly bych ráda uvedla citát Hanse Selyeho, na který upozorňuje Křivohlavý: „Velká většina nemocí, s nimiž se lidé dnes obracejí na lékaře, je - přinejmenším z určité části - psychosomatických, spolupůsobených stresem.“ (1994, s. 37)

2 Pracovní stres

Práce většiny lidí není jednoduchá ani odpočinková. Přibývá objem práce, sílí časový tlak, pracovní tempo se zrychluje. To vše způsobuje, že žijeme ve výrazně stresujícím prostředí. Stres však není výhradou pouze pracovního života, ale stal se běžnou součástí i života osobního. Dnešní doba je uspěchaná, orientovaná na výkon a produktivitu. Ani po uplynutí pracovní doby nemáme mnohdy možnost na zpomalení životního tempa. Většinu dne lidé stráví v zaměstnání a po ukončení práce musejí zvládnout ještě řadu dalších aktivit. Nenacházejí čas pro sebe ani pro své blízké, komunikují spolu převážně přes média jako je internet nebo telefon, vytrácí se osobní kontakt a společné prožívání, které je základem utváření kvalitních vztahů a navození pocitu jistoty a pohody jedince. Tempo dnešní doby už nezměníme, koresponduje s vývojem společnosti. Záleží na každém, jak bude adaptabilní a jaké návyky na zvládání stresujících situací si osvojí.

2.1 Osobnost a stres

Pojem „osobnost“ je používán mezi lidmi v různých významech. Podle psychologické definice je osobnost „organická jednota všeho tělesného a psychického, vrozeného a získaného, typická pro daného jedince, utvářená a projevující se v jeho chování, tj. činnosti a společenských vztazích.“ (Holeček, Miňhová, Prunner 2007, s. 113)

V podstatě jde o poměrně stálou jednotu charakteru, temperamentu a intelektu. Osobnostní vlastnosti jsou formovány v průběhu socializace, vlivem životních podmínek a prostředí, ve kterém člověk vyrůstá. Tyto vlivy jsou tak různorodé, že každý člověk je osobností jedinečnou a neopakovatelnou. Proto také odolnost vůči stresu a reakce na stres je u každého jedince odlišná. Stejně jako se v psychologii rozlišují osobnostní typologie, existují i typy reagování na stresory.

Američtí lékaři Meyer Friedman a Ray H. Rosenmann rozlišují osobnosti typu A a typu B.

- Typ A

Tento typ je dynamický, soutěživý, ambiciózní, s jistou mírou agresivity. Je workoholik, tvrdě pracuje, klade na sebe i na druhé vysoké požadavky a má velký sklon k perfekcionismu.

Stanovuje si velké cíle, které se snaží stihnout, v co nejkratším čase. Je netrpělivý, má sklon k úzkosti, která navozuje stres. Neumí relaxovat. Preferuje rychlé pracovní tempo, často zažívá časový tlak. Pokud mu něco nevyhází podle jeho předem připravených plánů, cítí se frustrovaný a podléhá depresím. Z uvedených charakteristik je patrná velká náchylnost ke stresu a k chorobám kardiovaskulárním, na kterých se stres, jak již bylo řečeno, podílí velkou měrou.

- Typ B

Tento typ je pravý opak typu A. Jedná se o jedince klidného, rozvážného, který je spokojen sám se sebou a není přehnaně ambiciózní. Najde si čas na své zájmy a umí relaxovat. Také touží v životě něčeho dosáhnout, ale ne za každou cenu. Těžká životní období dokáže překonat s větším nadhledem než typ A, proto je také mnohem méně ohrožen stresem a z něj plynoucími onemocněními.

Heidelberský psycholog Ronald Grossarth-Matiček se při svých výzkumech intenzivně věnoval souvislostem mezi zvládnutím psychických důsledků stresu a vypuknutím nemocí, kterým byla například rakovina nebo kardiovaskulární onemocnění. Z těchto výzkumů charakterizoval čtyři typy reagování na stresory.

1. Typ nedostatečně stimulovaný

Typická je intenzivní závislost na lidech nebo věcech, které jedinec tohoto typu pokládá za nejdůležitější pro nastolení spokojenosti v životě. Pokud se mu těchto věcí nebo vztahů s vybranými osobami nedostává, pociťuje to jako silně stresující. Člověk se nedokáže svojí závislosti zbavit ani ji potlačit, vykazuje tak velmi nízkou nebo žádnou míru autonomie. Charakteristická je beznaděj, bezmocnost a nespokojenost s vlastním životem, která se dále rozvíjí do vzniku onemocnění rakovinou.

2. Typ hypervzrušivý

I tento typ se vyznačuje silnou závislostí, především emoční, na lidech nebo jiných objektech ze svého okolí. Odmítání osoby nebo neúspěch v dosažení objektů, prožívá jako emoční trauma, které projevuje vztekem, agresí a vyčítáním. Hypervzrušivý typ inklinuje ke vzniku nemocí srdečních a kardiovaskulárních. Má společné charakteristiky jako typ A lékařů Friedmana a Rosenmanna.

3. Typ ambivalence

Tento typ kolísá mezi prvním a druhým typem. Společnou charakteristiku závislosti na osobě nebo objektu jako podmínce spokojeného života prožívá pocity beznaděje a zoufalství a zároveň vzteku či vzrušení.

4. Typ autonomie

Čtvrtý typ je opakem všech předchozích. Místo závislosti na osobě nebo objektu si váží své vlastní autonomie a stejně tak autonomie objektu jejich zájmu. Pokud jsou vystaveni odmítavému chování ze strany osoby, o kterou projevují zájem, jsou schopni se díky své autonomii s tímto vypořádat a tím se vyhnout stresovým reakcím.

Tak jako každý osobnostní typ vytváří různé stresory, tak také každý typ rozdílně reaguje na stejný stresor. Větší úspěch na pracovišti mají extroverti, kteří jsou orientováni na společnost, jsou více přátelští, komunikativní, optimističtí a veselí. Prosadit se však chtějí i introverti, proto se snaží chovat více extravertně a potlačit svojí introvertní uzavřenost. Takové chování však pro ně není přirozené, jsou k němu nuceni a nátlak pak vede ke stresu a zdravotním obtížím.

Stejně rozdíly jsou i mezi smyslovým a intuitivním typem. Intuitivní typ se zabývá teoriemi a zvažováním nejistých okolností, což může vyvolávat stres. Smyslový typ je orientován na realitu v podobě fakt, čísel a konkrétních detailů. Věnuje se konkrétním činnostem, za kterými jsou vidět výsledky a to snižuje i hladinu stresu. (Uzel 2008)

Odlišnosti můžeme vidět i u reakcí na stres u typů s převahou posuzování a vnímání. Pokud jedinec patří do skupiny typu s převahou posuzování, dostává se do stresu, pokud chybí závěr a možnost kontroly. Stres u něho vyvolává také práce s nejasnou realizací a bez praktického uplatnění. Pracovní den plný sporů, nepředvídatelné záležitosti bez možnosti uzpůsobit denní plán nebo neplnění vytyčených bodů u něj vyvolává bolest hlavy a podrážděné chování vůči okolí. Tento stres pak přenáší na ostatní zaměstnance. Chování ve stresové situaci je typické obviňováním, podrážděností, vztekem a zklamáním, že nezvládl svojí práci. U typu s převahou vnímání se stres zvyšuje při rutinní práci nebo omezeném počtu možnostech, jak daný úkol řešit. Ideální práce pro tento typ je ta, jejíž tempo si mohou sami řídit a nacházet různé alternativy řešení. (Uzel, 2008)

Při zvládání stresové zátěže se projevují různé odlišnosti daného jedince. Rozdíly můžeme také zaznamenat v přístupu ke stresu z hlediska pohlaví. Ženy častěji reagují na stres pasivně a depresivně. Cítí se slabé, mají pocit, že okolí na ně vyvíjí nepřiměřené nároky nebo je naopak využívá k řešení vzniklých obtíží. Velmi často také ve stresu hledají nejprve chyby u sebe než ve svém okolí. „Množství depresí u žen je dvakrát větší než u mužů, a to už v dospívání. Mnohdy se však jedná o naučený zvyk zvládat stres pasivní formou, který lze postupně odbourávat.“ (Bártová 2011, s. 28)

Ženy ve vedoucím postavení velmi často trpí komplexem rolí a velice stresogenní je i převaha mužů na takovýchto postech. Ženské vlastnosti, jako například empatie a porozumění, jsou vnímány jako handicap, který se snaží skrýt či potlačit nebo naopak vydávají značné úsilí na to se obhájit. Ani jeden způsob není vnímán jako přirozené chování a vede ke stresu. Většina manažerek má pocit, že vše musí zvládnout sama a co možná nejlépe. To pramení z podmínek rodinného prostředí, kde klíčovým činitelem chodu domácnosti je žena. V důsledku toho je pro ni čas závažným stresorem. V tomto směru jsou na tom muži přece jen poněkud lépe, protože nemívají problém s efektivním delegováním práce podřízeným. Častým zdrojem stresových situací bývá rodina, kde chce často zvládnout mateřskou roli i domácnost, a to vše se pak projevuje na zdraví. Otázkou zůstává, jak zvládnout konflikt rolí, kde na jedné straně stojí profese a na straně druhé role manželky a matky.

Muži reagují ve stresu spíše agresivně a mají sklon k hyperaktivnímu jednání. Mužům také chybí dostatečná sebekontrola, častěji podléhají alkoholu, pokud stresová zátěž trvá delší období. Na rozdíl od žen hledají chyby spíše ve svém okolí než u sebe. (Bártová 2011)

Různé analýzy odhalují psychologické příčiny, proč jsou ženy na zvládnání stresu vybaveny lépe než muži:

- stres v zaměstnání odpovídá tomu, co ženy očekávají, počítají s tím, že budou stresovány
- „přeladování“ z jedné role do druhé vede k větší flexibilitě a k přenosu uspokojení z jedné role do druhé
- ženy využívají lepší taktiky a strategie při překonávání stresů (dokáží značně využívat sociální podpory)

2.2 Stresory zaměstnance

Slovo „práce“ je velmi často spojeno i se slovem „stres“. Málokdy najdete práci, ve které by stres nebyl její součástí. Spokojenost v zaměstnání a výkonnost pracovníka je významně ovlivňována psychickou zátěží. Nejzávažnějším faktorem, který působí na člověka v pracovním systému, je právě stres. Čím více ho přibývá, tím více má negativní vliv na psychické procesy a snižuje výkon jedince.

„Za pracovní stres se považuje určitá odezva organismu, jejíž vznik je dán působením specifických okolností, podmínek a faktorů pracovní činnosti v rámci pracovního systému. Jsou označovány jako stresory či mikrostressory s ohledem na intenzitu působení.“ (Matoušek 2003, s. 4)

Pracovní stresory můžeme rozdělit do třech skupin podle podmínek, které je ovlivňují a vyvolávají.

1. Stresory související s charakteristickými rysy vykonávaných úkolů a činností
2. Stresory vznikající působením faktorů a podmínek, za nichž jsou úkoly a činnosti vykonávány
3. Stresory sociální

1. Stresory související s charakteristickými rysy vykonávaných činností

Tyto stresory vznikají v závislosti na organizaci práce. Jedná se o činnosti, kde se vykonávají jednoduché, opakující se pohyby, s malým podílem psychické aktivity jedince. Chvilí se může zdát, že práce, kde si člověk tzv. „píchně a odchází s čistou hlavou“, nepřináší žádné negativní důsledky, ale v dlouhodobém měřítku, unavuje stejně jako práce psychicky náročnější. Pokud člověk není vystavován dostatečnému množství nových stimulů a vjemů, dochází k sensorické deprivaci. Vlivem jednotvárných smyslových zážitků lidská inteligence klesá, obrazotvornost a představivost se vytrácí. Práce sama o sobě by měla přispívat k tomu, že náš život se rozvíjí po všech stránkách. Obvykle se s těmito stresory můžeme setkat u pásové výroby, jednoduchých montážních prací, ale i například u nenáročných administrativních úkonů. Často se jedná o směnnou práci, která také zásadně ovlivňuje lidské zdraví. Stereotypní práce je obvykle spojena také s časovým tlakem a vnuceným pracovním tempem. Nyní se blíže seznámíme se stresory, které patří do této kategorie:

- MONOTONIE

Monotónními pracemi se rozumí pracovní činnosti, pro které je charakteristické opakování stále stejných úkonů pohybových či úkolových s omezenou možností zásahu zaměstnance do průběhu této činnosti. Někomu takový druh činností vyhovuje, pro jiného znamená velmi stresující faktor z důvodu nedostatečně podnětné práce. Chudé spektrum podnětového pole je také podstatou monotonie a způsobuje vznik tzv. předspánkového stavu. Dochází ke snížení tepové frekvence, krevního tlaku a teploty. Člověk se cítí ospalý, unavený, snižuje se pozornost a následně také pracovní výkonnost. Pokud při práci nejsme dostatečně bdělí a soustředění, zvyšuje se riziko pracovního úrazu. Monotonie má vliv na naše psychické ale

i fyzické zdraví. Dochází k narušení pohybového aparátu v důsledku nevhodné pracovní polohy, připoutání k pracovnímu místu a jednostranné svalové zátěži.

Z řady studií vyplývá, že srdeční infarkt už dávno není doménou manažerů. Stále hojněji se vyskytuje u zaměstnanců vykonávajících silně monotónní práci a dále práci, v níž jim nepřísluší téměř žádná rozhodovací pravomoc, jejich jednání je striktně omezené, ale současně podléhají časovému tlaku. (Kraska-Lüdecke 2007)

- ČASOVÝ TLAK A VNUCENÉ PRACOVNÍ TEMPO

Časový stres ohrožuje všechny pracovníky bez ohledu na to, na jaké pozici se ve firemní hierarchii nacházejí. Technologický vývoj posouvá společnost stále dopředu. Je potřeba stihnout více činností v kratším časovém období a časová tíseň se posouvá od manažerských míst až k řadovým dělníkům, kteří musí stihnout vyrobit zakázku v požadovaném čase. Z nedostatku času pak vzniká tlak a napětí, které se negativně podepisuje na pracovním výkonu. Časový stres ovlivňuje negativně i naše emoce, vyvolává neklid, konflikty a vytváří nepříjemné prostředí, které ztěžuje řešení úkolů, navozuje chaos a dezorganizuje činnost. Nevhodně termínovaná práce narušuje pracovní stereotypy, vyvolává úzkost a nejistotu. Stresory tohoto typu se vyskytují ve všech odvětvích, ať už je to administrativa, kde se to týká různých časově limitovaných úkolů, jako účetní uzávěrky nebo inventury, nebo výroba, kde strojní operace probíhají v určitém rytmu, nebo je pracovník zatížen úkolovou mzdou.

S časovým tlakem souvisí i vynucené pracovní tempo, kdy si zaměstnanec nemůže volit pracovní tempo sám, ale musí se podřizovat rytmu strojového mechanismu, úkolu či rytmu jiných osob. Zaměstnanec nemůže své místo opustit bez vystřídání a čas limitovaný na pracovní operaci je nutno vždy dodržet.

- PRÁCE NA SMĚNY

Lidskou přirozeností je ve dne pracovat a v noci odpočívat. Člověk se v běžném životě řídí 24hodinovým rytmem, který je mu vrozený a je řízen tzv. biologickými hodinami. Proto není vůbec snadné přizpůsobit se práci na směny. Noční směny jsou obecně více stresující, protože tento přirozený biorytmus narušují. Je-li adaptace obtížná, mohou vznikat poruchy soustředění a může potom snáze dojít při práci k úrazu. Z úrazových statistik vyplývá, že frekvence selhání a výskyt pracovních úrazů stoupá právě na nočních směnách a kritickým obdobím je 23. až 5. hodina. Při dlouhodobějších problémech s přizpůsobením se mohou dostavit například žaludeční problémy nebo nemoci oběhové soustavy. Odborně se onemocnění, které vzniká jako důsledek dlouhodobé nezvládnuté práce na směny, jmenuje desynchronóza. Je to projev rozladění vrozených biorytmů a vyznačuje se zejména nervovou

labilitou, zažívacími potížemi a poruchami spánku. Směnný provoz není pro každého. Určité skupiny lidí, zejména s vážnými onemocněními, by měly volit jednosměnnou pracovní dobu zcela automaticky. Práce na směny je zcela nevhodná například pro diabetiky, osoby s poruchami spánku nebo s trávicími potížemi. Zvláště nepříznivá je i turnusová práce s proměnlivou délkou pracovní směny a s nepravidelným rozložením pracovní doby.

- PRACOVNÍ PŘETÍŽENÍ

Projevuje se tehdy, když požadavky organizace přesahují možnosti pracovníka. Vnímání tohoto pojmu je velmi individuální. Množství úkolů, které je pro jednoho pracovníka již nadlimitní, pro druhého může být ještě v mezích normálu. Stejně tak se na vnímání množství práce podílí aktuální situace, v níž se nacházíme. To, co je v současné době pro někoho příliš, za měsíc již může vnímat jako standardní. Pracovní přetížení se týká většiny profesí. Často je to způsobeno nedostatkem personálu, kdy na včasné splnění úkolů není v organizace dostatek zaměstnanců, například z důvodu nemoci, a chybějící personál není nahrazen. Pracovní přetížení se pak projevuje podrážděností, zvýšenou konfliktností, únavou, nesoustředěností a poklesem výkonu.

Významně se tímto problémem zabývají v Japonsku, kde je uzákoněno odstupné za pracovní přetížení. Existuje dokonce japonský termín „karoši“ pro úmrtí z důvodů pracovního přetížení. (Křivohlavý 2001)

- NEÚMĚRNĚ VELKÁ ODPOVĚDNOST

Týká se především profesí, kterým jsou svěřovány lidské životy, jako lékaři, hasiči, řidiči a tak podobně. Riziko špatného rozhodnutí na ně klade mimořádnou míru tlaku. V těchto profesích se proto vyžaduje vysoká spolehlivost. Stresující je pro zaměstnance také hmotná odpovědnost, kdy zodpovídají například za velkou finanční částku. Jde o jeden z nejvýznamnějších činitelů spojený s prožíváním osobní jistoty či nejistoty v práci.

2. Stresory vznikající působením faktorů a podmínek, za nichž jsou úkoly a činnosti vykonávány

Množství výzkumů prokazuje výrazný vliv pracovních podmínek na výkon zaměstnanců. Správné osvětlení, teplota, dostatek kyslíku a odhlučněné prostory jsou základní podmínkou pro zdravé pracovní prostředí. Pokud některá z charakteristik není v normě, vytvářejí se negativní stresory, které se mohou spojit s jinými druhy stresorů a zesilovat tak stres z práce.

Stresory, které patří do této skupiny, fyzikální, chemické a biologické jako například technická zařízení, mikroklimatické podmínky, záření, vibrace, hluk, práce v podzemí, ve

výškách, s počítačem apod., významně ovlivňují naše zdraví, proto je jednou ze základních povinností zaměstnavatele zajistit zaměstnancům takové podmínky, které jim zaručí bezpečnost a ochranu zdraví při práci.

Nyní si rozebereme některé stresory:

- HLUK

Jako hluk můžeme označit každý nechtěný zvuk, bez ohledu na jeho hlasitost, který má rušivý nebo obtěžující charakter, nebo který má škodlivé účinky na lidské zdraví. Je to jeden z rizikových faktorů, který nepříznivě ovlivňuje zdraví člověka a kvalitu jeho života. Hluk může nejen vyvolat poškození sluchu, ale při chronickém působení i další onemocnění. Časté působení hluku ovlivňuje nervovou činnost člověka, snižuje kvalitu spánku a oslabuje imunitu. Dlouhodobě působící hluk zvyšuje krevní tlak a může vyvolávat poruchy zažívání.

Ve velké míře se vyskytuje ve zpracovatelských odvětvích, kde je jednou z příčin vzniku nemoci z povolání. Trvalý hluk na pracovišti nepochybně působí na zhoršení kvality práce a zvyšuje riziko pracovních úrazů. Citlivost na hluk je velmi individuální. Muži bývají citlivější než ženy, stejně tak starší lidé pociťují hluk ve větší míře než jejich mladší kolegové. Rozdíl ve vnímání hluku můžeme rozlišit i podle charakteru práce, kterou člověk vykonává. Obecně platí, že na psychicky náročnější práci potřebujeme větší klid než na práci manuální.

- VIBRACE

Vibrace velmi úzce souvisí s hlukem nejen svou fyzikální podstatou, ale i proto, že některá zařízení způsobují svým kmitáním jak hluk, tak i vibrace. Vibrace působí jednak na jednotlivé části lidského těla (nohy, ruce, oči atd.), ale i komplexně na celý organismus. Vibrace jsou příčinou celé řady onemocnění a snižují celkovou vnímavost člověka.

K vibracím dochází při práci s ručním náčiním, při řízení dopravních prostředků nebo mechanizovaných strojů. Účinky vibrací jsou vždy systémové, vedou ke snížení pozornosti, zpomalenému a zhoršenému vnímání, poklesu motivace, snížení výkonnosti. Mezi nejzávažnější místní vibrace patří vibrace přenášené na ruce, které postihují cévy, nervy, klouby, kosti, svaly, šlachy a projevují se bolestmi, brněním, mravenčením, zhoršenou citlivostí prstů, chladovými obtížemi, bolestmi kloubů. Nejčastější jsou však celkové vibrace, které nejvíce postihují páteř, například u řidičů z povolání atd.

- MIKROKLIMATICKÉ PODMÍNKY

Jsou určeny teplotou, vlhkostí a rychlostí proudění vzduchu. Tyto fyzikální veličiny určují subjektivní pocit pohody či nepohody a v extrémních případech je lze považovat za

škodliviny s negativním vlivem na zdraví člověka. Mikroklimatické podmínky na jednotlivých pracovištích stanovuje nařízení vlády a to s ohledem na vykonávanou práci. Například kancelářské práce jsou charakteristické jednoduchými činnostmi vsedě, kde se nevydává příliš tělesné energie. Minimální teplota pro tento druh prací je dvacet stupňů, optimální dvacet dva a maximální přípustná teplota 28 stupňů. Tyto teplotní limity jsou v normálu a lidskému tělu vyhovují. Pokud však někdo vykonává trvalou práci v horkém či chladném prostředí, například v mrazárnách nebo naopak železárnách, lze to pokládat za stresogenní faktor, protože adaptace na extrémní teploty je velmi individuální.

„K adaptaci na zvýšenou tepelnou zátěž dochází asi v 80 % případů během prvních 4 - 7 dnů, k plné adaptaci do 12 - 14 dnů. Některé osoby však potřebují k adaptaci několik týdnů až měsíců.“ (Matoušek 2003, s. 6)

- PRAŠNÉ PROSTŘEDÍ

Prach patří k nejrozšířenějším škodlivinám, se kterými se člověk setkává jak v běžném životě, tak při svých pracovních činnostech. Rozsah škodlivých účinků prachu na člověka je velmi široký. Prach ve styku s pokožkou vyvolává řadu alergických reakcí. Nejvíce jsou však postiženy dýchací cesty. Vdechováním prašných částic se snižuje celková obranyschopnost člověka a může přispívat ke vzniku chronického zánětu průdušek. Prach z některých chemických látek může působit karcinogenně a podporovat vznik nádorových onemocnění.

- ZÁŘENÍ

Například ve zdravotnictví nebo ve sklářském průmyslu, hutích a slévárnách je reálné ohrožení ozářením. Při práci musí být striktně dodržována pravidla bezpečnosti práce a používány ochranné pomůcky k tomu určené, jinak hrozí poškození organismu, například očí, kůže, kostí a tak podobně.

- PRÁCE S POČÍTAČEM

Dnes už si práci bez počítače nedovedeme představit. Usnadňuje nám řadu činností, bohužel vše má své plusy i mínusy a i počítač si vybírá svoji daň. Především administrativní pracovníci, kteří soustavně pracují s počítačem, jsou ohroženi tzv. syndromem karpálního tunelu. Mezi jeho typické projevy patří bolesti v zápěstích, které doprovází necitlivost, pálení a ztuhlost. Práce s počítačem, zejména dlouhodobá a ve špatných podmínkách, může způsobovat potíže se zrakem, pohybovým aparátem a celkovou únavu organismu.

Zrakové potíže jsou nejčastějším problémem pravidelných uživatelů výpočetní techniky. Hlavní příčinou těchto potíží je velmi vysoká zraková náročnost práce na počítači.

Ta je způsobena především dlouhodobým přizpůsobováním očí na omezený prostor monitoru, což pro zrak není přirozené. Potíže se zrakem se projevují pocitem zrakové i celkové únavy, rozostřeným viděním, tlakem v očích nebo nadměrným slzením. Práce s počítačem vyžaduje polohu vsedě. Po několika hodinách práce na počítači začínají lidé hledat pohodlnější polohu. Bylo zjištěno, že potížemi pohybového aparátu trpí až 80 % uživatelů počítače.

S prací na počítači je spojena vysoká psychická zátěž. Často se jedná o jednotvárnou a monotónní práci. Opakování stejných činností způsobuje únavu a apatii. Na druhou stranu IT technologie se neustále zdokonalují a jsou vybavovány neustále novým softwarem, který přináší stále nové nároky na uživatele. Z tohoto důvodu je nezbytné neustálé udržování pozornosti, což vede k různým příznakům únavy a napětí, obtížím při přemýšlení, podrážděnosti, nervozitě, pocitům úzkosti, sklonům k zapomnětlivosti atd.

3. Stresory sociální

Člověk jako společenský tvor, nežije osamoceně, ale je vždy úzce spjat s ostatními lidmi. Tak je tomu i v pracovním prostředí. Současná dělba práce je postavena na kooperaci pracovníků v organizaci. Většina pracovních činností probíhá v pracovní skupině, jejíž existence a úspěšnost je závislá na vztazích jednotlivých členů, jejich postojů, vzájemné komunikaci a jednání a na způsobu řízení a vedení skupiny. Každý člověk je jiný. Máme rozdílné schopnosti a životní preference. Z těchto odlišností pak v rámci skupiny vznikají konflikty, které ve větší či menší míře způsobují stres. Skupina sociálních stresorů se vztahuje především k špatnému sociálnímu klimatu na pracovišti, z něhož konflikty vznikají. Z dalších stresorů můžeme jmenovat například nevyjasněné kompetence členů skupiny, nevhodný styl řízení, špatná komunikace, šikana, sexuální obtěžování, obavy ze ztráty zaměstnání apod.

Níže si rozebereme některé z nich:

- INTERPERSONÁLNÍ VZTAHY

Jednu z nejvýznamnějších sfér lidského života představují sociální vztahy. Mezi ně patří také vztahy na pracovišti. Stres velmi často pramení právě z těchto kontaktů, protože v pracovním prostředí jsme obklopeni lidmi, které si ve většině případů nevybíráme, a přesto s nimi musíme spolupracovat. Jakákoliv disharmonie, nesoulad či dokonce konflikty a frustrace mohou být příčinou nejen malé efektivity či výkonnosti, ale i psychických problémů. Tyto problémy mohou mít různorodou podobu, od negativních emocionálních stavů jako je úzkostnost, zvýšená podrážděnost, výbuchy hněvu, uzavřenost před okolním světem až k vážným psychickým poruchám.

Na druhou stranu interpersonální vztahy mohou být zdrojem stresu stejně jako ochranou a sociální podporou, která ovlivňuje to, jakým způsobem pracovníci reagují na ostatní stresory. (Mayerová 1997)

- NEVYJASNĚNÉ PRAVOMOCE

Ne vždy je dělba práce přesně rozdělená. Pokud pracovní úkol není jasně stanoven, včetně rozdělení kompetencí a pravomocí jednotlivých členů týmu, vede to k nejistotě. Za takovýchto situací se setkáváme častěji s projevy distresu. Významnou roli zde sehrává také zpětná vazba. K úspěšnému plnění úkolů pracovník musí vědět, jak je jeho práce hodnocena. Funkcí zpětné vazby je nejenom hodnocení, ale také usměrňování činnosti správným směrem.

- OSOBNOST VEDOUCÍHO PRACOVNÍKA

Osoba nadřízeného může být velmi silným stresorem. Styl řízení značně ovlivňuje spokojenost a výkonnost zaměstnanců. Vedoucí hodnotí náš pracovní výkon, určuje výši platu a kariérní dráhu svých podřízených. Pokud jsou jeho rozhodnutí nespravedlivá, upřednostňuje některé pracovníky nad ostatními nebo vyvíjí na podřízené nepřiměřenou zátěž, dochází ke zhoršení sociálního klimatu, vznikají konflikty a efektivita pracovní skupiny klesá.

- NEZAMĚSTNANOST

Nezaměstnanost je vážným ekonomicko-sociálním problémem moderní doby. Na jedné straně existuje člověk, který chce a může vykonávat danou práci a na straně druhé není nikdo, kdo by byl ochoten ho zaměstnat. Nezaměstnaný člověk přichází o výdělek, finančně i sociálně strádá, ztrácí společenské postavení a v neposlední řadě přichází o kvalifikaci. Ztráta zaměstnání je výrazný stresogenní faktor. „Na těžkost tohoto stavu ukazuje např. častější výskyt depresí a úzkostí, zvýšená nemocnost, vyšší výskyt příznaků negativně změněného stavu, snižování sexuální apetence či zvyšování konzumace alkoholu.“ (Křivohlavý 2001, s. 176)

Zaměstnání nám poskytuje uspokojení základních lidských potřeb, proto jeho ztráta sebou nese řadu dezintegrujících následků.

2.3 Prevence stresu

Každý den chceme a potřebujeme zvládnout plno věcí, stručně řečeno se stresu nemůžeme vyhnout, i kdybychom chtěli sebevíc, proto je problematice prevence stresu věnována velká pozornost. Setkáváme se s ní denně v médiích, věnují se jí v hojné míře populárně vědecká i odborná literatura. Základem účinné prevence stresu je uvědomit si, že projevy stresu nelze ovládat vůlí, takže nemá smysl pokoušet se o jejich odstranění, ale pouze o zmírnění dopadů. Tyto dopady lze zmírnit například volbou únosné míry zátěže, správnou životosprávou, pozitivním myšlením, pravidelným pohybem, dostatkem odpočinku, pěstováním koníčků, udržováním dobrých mezilidských vztahů, pojmenováním stresorů a vyhýbáním se jim. Toto jsou obecná doporučení vycházející z běžného života, mají pozitivní vliv nejen na míru stresu, ale zkvalitňují náš život po všech stránkách.

Bohužel všeobecně platný návod pro všechny neexistuje, protože stres na každého působí jinak a každý se s ním vyrovnává jiným způsobem. Navíc každý z nás vede zcela jiný život a je tedy vystavován jiným stresorům. Bylo potvrzeno již dávno, že expertem na své vlastní pocity je člověk sám. Sami totiž můžeme nejlépe popsat a rozumět tomu, jak dobře nebo nedobře nám je. Záleží tedy na každém z nás, jak se ke stresu postaví a jaké metody, které mu stres pomohou překonat, zvolí.

Prevence stresu však není pouze osobní záležitostí. Většina z nás stráví minimálně třetinu svého času v práci, proto je také řešení rizik spojených se stresem jednou z nejdůležitějších povinností zaměstnavatelů.

Základem je analýza rizik při práci, která spočívá v identifikaci všech rizikových míst a rizikových činností na každém pracovním místě a pracovišti a na zhodnocení významu či závažnosti rizika. Povinnost zaměstnavatele hodnotit rizika je dána zákonem č. 155/2000 Sb. – Zákoník práce a zákonem č. 258/2000 Sb. o ochraně veřejného zdraví ve znění pozdějších předpisů. (Matoušek 2003)

Dalším důležitým dokumentem zajišťujícím povinnosti zaměstnavatelů k prevenci stresu a pracovní zátěže na pracovišti je vyhláška Ministerstva zdravotnictví č. 89/2011 Sb. o zařazování prací do kategorií. Tato vyhláška říká, že zaměstnavatel má povinnost hodnotit rizika možného ohrožení zdraví a na základě tohoto hodnocení zařazovat práce do příslušné kategorie podle rizikovitosti práce. Rizika se hodnotí podle typu práce, z hlediska ergonomie a bezpečnosti pracoviště a podle dalších faktorů plynoucích z pracovního prostředí. Vliv mají také výsledky závodní preventivní péče, která sleduje zdravotní stav zaměstnanců, a to po stránce tělesné i duševní. Zaměstnavatel by měl mít přehled o tom, jaké typy pracovních stresorů se v jeho organizaci vyskytují a podle toho přijmout patřičná opatření.

Preventivní opatření k ochraně zdraví zaměstnanců jsou trojího druhu:

- OPATŘENÍ TECHNICKÁ

Tato opatření se vztahují především k technickému prostředí práce. Jedná se například o snížení hluchnosti, aplikace ergonomických zásad pracovního místa, zlepšení osvětlení nebo využívání osobních ochranných pomůcek, pokud to druh práce vyžaduje.

- OPATŘENÍ PERSONÁLNÍ

Tyto opatření jsou cílené na zaměstnance samotné. Patří sem pravidelná kontrola jejich zdravotního stavu formou preventivních zdravotních prohlídek, dále hodnocení jejich profesního profilu z hlediska kvalifikace, znalostí a dovedností včetně různých psychologických vyšetření a testování a zároveň školení postupů v oblasti bezpečnosti a ochrany zdraví při práci (BOZP). Do personálních opatření dále patří také podpora sociální a psychologická. Na zaměstnance působí řada sociálních stresorů, které významně ovlivňují pracovní spokojenost (jak bylo rozebráno v kapitole 2.2). Dobré sociální vztahy na pracovišti a rodinné zázemí jsou důležitým činitelem k překonávání stresu, proto je důležité poskytnout člověku potřebnou sociální oporu například od kolegů, speciálních pracovníků nebo vedoucích. K poskytnutí vhodné sociální opory je však nutné být vybaven vlastnostmi jako například schopnost jednat s lidmi, tzv. sociální inteligence, musí být zkušený v mezilidské komunikaci a mít rozvinutou schopnost empatie. Ta napomáhá člověku lépe se orientovat v mezilidských vztazích a tím vede k menšímu množství konfliktních a stresových situací.

- OPATŘENÍ REŽIMOVÁ

Týkají se časového rozvržení a organizace práce. Řeší vhodné rozložení přestávek a jejich vliv na pracovní výkon zaměstnance, alternativy ve využívání zkrácených pracovních úvazků, směnný provoz a problémy spojené s náročností střídání pracovních směn, střídání různých typů pracovních úkonů atd. „Výskyt častých sporů, konfliktů a nespokojenosti, včetně zvýšení fluktuace, bývá často reakcí na chyby a nedostatky v organizaci práce, jako je například špatná kooperace mezi útvary, nedostatečná komunikace, časté změny výrobních programů, nerovnoměrné rozložení pracovních úkolů na jednotlivce apod.“ (Matoušek 2003, s. 15)

Všechny tyto opatření významně přispívají k prevenci vzniku stresové zátěže. Stresu se však v dnešní době nevyhneme, naopak přiměřená stresová zátěž je zdravá. Pokud však

přesáhne určitou hranici, měli bychom znát techniky, které nám pomohou se s nadlimitní zátěží vyrovnat a posílit naši odolnost.

V souvislosti s nadlimitní zátěží se v literatuře můžeme setkat s termínem „coping“. Křivohlavý uvádí klasickou definici koupinku formulovanou Cohenem a Lazarusem: „Zvládním (koupinkem) se rozumí snaha – jak intrapsychická (vnitřní), tak zaměřená na určitou činnost – řídit, tolerovat, redukovat a minimalizovat vnitřní i vnější požadavky. Jde přitom o požadavky mimořádně vysoké, které člověka značně namáhají a zatěžují nebo převyšují zdroje, které má daná osoba k dispozici.“ (Křivohlavý 1994, s. 43)

Copingem se tedy rozumí boj člověka s nadlimitní zátěží, pokud je však zátěž v relativně normálních mezích, to je v obvyklé, běžné, pro člověka dobře zvládnutelné toleranci, mluvíme o adaptaci. Oba pojmy se vztahují k aktivitě člověka ve stresové situaci. Právě metodami adaptace se budeme dále zabývat.

Jedná se o metody posilování odolnosti proti stresu. Na téma „Jak se vyrovnat se stresem?“ vychází nepřeberné množství knižních titulů, které nám více či méně dávají návody a rady, jak stresu nepodlehnout. Vesměs se jedná o podobné návody, jak si zachovat základní zdravotní pravidla – pravidelně jíst, dostatečně spát, omezit kouření a alkohol, cvičit a dodržovat zdravý životní styl. Všechny tyto návody mají jistě pozitivní účinky na naše zdraví a jsou základem metod dalších. Pokud je však člověk stresem více ohrožen, měl by se věnovat i dalším možným postupům, které mu pomohou zátěžové situace zvládnout. Pokud bude jedinec posilovat svoji odolnost vůči stresu, jeho život se stane stabilnější a spokojenější. Nebude tak silně prožívat stresogenní situace, naučí se jim čelit a lépe je zvládat.

Nyní se zaměříme na nejčastější metody využívané ke zvýšení stresové odolnosti:

- DECHOVÁ CVIČENÍ

Dechová cvičení patří k nejužívanějším technikám v boji se stresem. Výhodou je, že nevyžadují odborný dohled a přípravu a dají se aplikovat v podstatě kdekoliv. Prožívání stresu vede často k dechovým poruchám, proto je vhodné se naučit správně dýchat a umět dech ve vypjaté situaci uklidnit. S nádechem do těla přijímáme kyslík a také životní energii. Většina lidí však v důsledku stresu, špatného držení těla, napětí nebo bolesti dýchá příliš povrchně. Organismus proto není dostatečně zásoben kyslíkem a to vede k únavě. Dechová cvičení by měla pomoci člověku uvolnit se a podpořit správné fungování vnitřních orgánů.

- AUTOGENNÍ TRENINK

Jedná se o zřejmě nejrozšířenější relaxační techniku, při níž dochází k uvolnění těla a toto uvolnění se pak přenáší do duševní sféry. Autorem autogenního tréninku je berlínský

neurolog Johannes Heinrich Schultz. Při jeho tvorbě využil některých prvků jogínských cvičení a poznatků získaných z používání hypnózy. Při aplikaci dochází k uvolnění napětí, zklidňuje se vegetativní nervový systém a při pravidelném praktikování podporuje pocity spokojenosti a celkové duševní pohody. Je založen na relaxaci navozující klid a koncentraci na určité slovní podněty.

Autogenní trénink je propracován v přesný systém, který má svůj nižší a vyšší stupeň. Nižší stupeň se skládá ze šesti cvičení. Patří k nim nácvik pocitu tíhy, pocitu tepla v končetinách, vnímání klidného dechu, pravidelného tepu srdce, tepla v břiše a chladu na čele. Vyšší stupeň autogenního tréninku se skládá rovněž ze šesti cviků, kdy se koncentrujeme například na zážitek barvy, vyvolání představy různých předmětů nebo osob a vytváření určitých předsevzetí. Vyšší stupeň lze praktikovat až při zvládnutí stupně nižšího. Pro běžnou praxi je však příliš náročný a dosáhne ho jen velmi málo jedinců. Tato technika se dá provádět kdekoliv a kdykoliv. Člověk se ho může naučit sám, ale většina lidí absolvuje kurzy, jejichž konečným efektem je získání schopnosti, jak se dostat do stavu hluboké relaxace.

- JACOBSONOVA PROGRESIVNÍ RELAXACE

Americký lékař a fyziolog Edmund Jacobson už před sto lety správně postřehl, že vnitřní neklid, stres a úzkost navozují stahování svalů a následně se objevují bolesti zad, kloubů či hlavy. Důsledkem bývá infarkt. Proto zkusil aplikovat novou metodu progresivní relaxace, jejímž hlavním cílem je co nejhlubší uvolnění svalů celého těla. (Kraska-Lüdecke 2007)

Spolu s autogenním tréninkem (AT) patří mezi nejoblíbenější relaxační techniky, oproti AT je však dynamičtější a člověk je při ní mnohem aktivnější. Jedná se o metodu uvolnění celého těla. Podstata spočívá v cíleném napětí a následném uvolnění jednotlivých svalových skupin. Metoda je vhodná především pro lidi trpící silným vnitřním napětím, úzkostí, poruchami spánku a bolestmi.

- MEDITACE

Slovo meditace pochází z latinského výrazu „meditatio“, což znamená „přemýšlení o něčem“. Je to mentální technika vzniklá spojením relaxace a koncentrace. Relaxací rozumíme vědomé uvolňování těla, koncentrací soustředění mysli na vnější či vnitřní objekty. Předpokladem k navození meditativního stavu je odpoutání se od okolního světa a naprosté soustředění. Výrazný vliv mají také vnější podmínky, tj. tiché prostředí.

K soustředění napomáhá například opakování nějakého slova nebo slabiky. V původní sanskrtské meditaci to byla posvátná slabika ÓM, která se používá dodnes.

Kromě zvukových podnětů je možné upnout pohled na nějaký nehybný předmět. (Matoušek 2003)

Existuje mnoho druhů meditace odlišujících se technikou. V poslední době je velmi oblíbená tzv. transcendentální meditace, která k nám pronikla v polovině 20. století z USA díky učení indického filozofa Maharishiho Maheshe Yogiho. Princip transcendentální meditace spočívá ve využití schopnosti mysli zklidnit se pomocí zpěvu a speciálních zvuků manter.

Pravidelné praktikování meditace má prokazatelné terapeutické účinky na snížení stresu a zlepšení obtíží jak tělesných tak i psychických.

- JÓGA

Jóga je indické cvičení staré několik tisíc let. V dnešní době je velmi rozšířeným cvičením a má řadu příznivců. Cílem jógy je prostřednictvím duševních a tělesných cvičení dospět ke „splnutí s duší“.

Většina učitelů jógy přistupuje ke cvičení eklekticky, využívá prvky z různých jogínských směrů a přístupů, kterých je velké množství. Například hathajóga pro rozvoj těla, kundalinijóga pro získání tělesné energie, bhaktijóga pro rozvoj vnímání sebe samých, rádžajóga pro duši, inanjóga pro intuici a intelekt, karmajóga pro integraci všech prvků každodenního života. Hathajóga přitom bývá východiskem pro většinu lidí, kteří s jógou začínají. Její podstatou jsou statická tělesná cvičení v jednotlivých polohách těla. Skládá se ze tří částí – asána (jogínské pozice), pranajáma (dechová cvičení) a hluboké uvolnění. (Kraska-Lüdecke 2007)

Lidé, kteří jógu cvičí pravidelně, uvádějí, že se jim daří lépe, cítí se odpočinutí a klidnější. Při cvičení dosahují stavu uvolnění, které navíc přispívá k odbourání bolestí hlavy, zad a krku a posiluje imunitu. Jóga se v dnešní době čím dál více uplatňuje ve sportovních klubech, rozšiřují se centra pro výuku jógy, jenž se stává běžně zařazovaným cvičením.

- AEROBNÍ CVIČENÍ

Jedná se o různá tělesná cvičení a pohybové aktivity jako například běh, jízda na kole, chůze a další sporty, které poskytují člověku zábavu a uvolnění. Jakékoliv cvičení má pozitivní vliv na redukování stresu, kladně působí na depresi, úzkost a posiluje naše sebepojetí. Zvláště pokud vykonáváme zaměstnání, kde vydáváme především psychickou energii, je vhodná kompenzace v podobě fyzické aktivity.

Stres je součástí našich životů. Pomáhá nám adaptovat se na nejrůznější životní situace. Důležité však je udržet ho pod kontrolou. Sportování, aktivní odpočinek a nejrůznější regenerační a meditační techniky jsou tím nejpřirozenějším způsobem, jak ho regulovat.

3 Učitel a stres

V předchozích kapitolách jsem se věnovala stresu jako takovému, rozebírala jsem obecné poznatky a zaměření na pracovní část stresu, která podle mého názoru postihuje každého člověka, který vstoupí do pracovního procesu. Nyní bych se chtěla zaměřit na pracovní stres z pohledu konkrétní profese – učitele.

Na rozdíl od Sigmunda Freuda nesouhlasím s jeho výrokem, že učitelství patří mezi „nemožná“ povolání, protože i přes sebedokonalejší přípravu je neúspěch všudypřítomný. Nicméně se jedná o velmi náročné povolání, ke kterému se vztahuje většina ohrožujících faktorů rozebíraných v kapitole 2.2 a které budou dále řešeny v praktické části. Navíc je profese učitele charakterizována řadou specifických požadavků vytvářejících nové zdroje stresu, kterým je učitel při výkonu svého povolání vystaven.

V následujících podkapitolách představím učitelskou profesi a budu se věnovat specifickým stresorům, které oblast školství produkuje.

3.1 Profese učitele

„Učitelská profese je popisována jako sociální pracovní role spojená s výkonem souboru činností, jejichž smyslem je působit na chování, přesvědčení a cítění žáků a předávat jim znalosti, dovednosti a návyky vytvořené kulturou předchozích generací.“ (Průcha, Walterová, Mareš 2003, s. 262)

Nelze však učitelskou práci omezit pouze na tuto definici. Učitelské povolání v sobě zahrnuje široké spektrum činností, které se více či méně vztahují k pedagogickému působení na žáka a klade na sebe náročné a psychologicky různorodé požadavky. „Učitelé patří k významným osobám v životě a vývoji dětí a mladistvých. Učitel může působit silně, příznivě, nebo naopak nepříznivě, svým záměrným výchovným působením, ale především celou komunikací a interakcí, vztahem k žákům, svou osobností. Může se stát i důležitým modelem pro dítě a mladistvého.“ (Čáp, Mareš 2001, s. 264)

Základními činnostmi, na kterých je učitelská profese postavena, jsou:

- vzdělávat, tj. řídit osvojování vědomostí, dovedností a návyků
- vychovávat, tj. formovat osobnost žáků, utvářet jejich charakter, vůli, postoje, hodnoty, zájmy atd.

Učitel by se však neměl soustředit jen na předávání vědomostí, ale cílem jeho vzdělávacího procesu by měl být člověk samostatně myslící, tvořivý, který dokáže uplatnit své vzdělání v životě, sociálně přizpůsobivý a s pozitivním přístupem k životu. Kromě klasických obsahů školních osnov by měl tedy učitel předávat i své vlastní zkušenosti a tím připravit žáky na případné problémy, které mohou během jejich životní dráhy nastat.

Přístup k pedagogické činnosti výrazně ovlivňuje osobnost učitele a jeho motivace a přesto, že základem učitelství práce by měly být obě činnosti, tedy vychovávat i vzdělávat, každý učitel více či méně inklinuje k jedné z nich. Toho si všiml už ve čtyřicátých letech švýcarský psycholog Christian Caselmann a rozlišil tak dva základní typy učitelů – logotropa, který je zaměřený na obor a důraz klade na vzdělání a paidotropa zaměřeného na žáka a na utváření jeho osobnosti.

Logotrop se vyznačuje zájmem o svůj obor, vede různé kroužky, které se k jeho zaměření vztahují a nelituje času ani námahy, aby žáka pro svůj předmět získal. Méně se však zajímá o žáky jako takové, zvláště pak o ty, kteří neprojevují dostatečný zájem o učitelův obor. Svoji zaslepeností pro svůj předmět není schopen vnímat obyčejné problémy žáků. Paidotrop se naopak zajímá spíše o žáky než o obor, snaží se je dobře poznat, pochopit a získat si je. Někdy však přehnaný familiérní přístup může vést ke snižování požadavků na žáky, přílišné shovívavosti a zasahování do jejich osobního života. Správný přístup učitele by se měl pohybovat na rozhraní logotropa a paidotropa, protože oba typy v krajních podobách vedou k nežádoucím výsledkům.

„Děti a mladiství potřebují učitele jako celého člověka, osobnost s lidským vztahem, s porozuměním pro třídu i pro osobní problémy jednotlivých žáků. Děti vítají, když učitel pomůže s obtížemi učení a v případě potřeby i s jinými starostmi; v některých případech učitel či učitelka nahradí i chybějící model, třeba otce nebo laskavou matku.“ (Čáp, Mareš 2001, s. 265)

Úspěšné zvládnutí učitelství profesí předpokládá rozmanitý soubor vlastností. Literatura nám nabízí nejrůznější pohledy na to, jaký by měl správný učitel být a co všechno by měl zvládnout. Jako příklad uvádím nároky na učitele podle Miriam Prokešové (1997), která rozděluje učitelství profil na vlastnosti, které se vztahují k pedagogické práci a druhou skupinou je oblast vědomostí.

Do oblasti pedagogické práce patří tyto vlastnosti – pracovitost, trpělivost, intelekt, vhodné vlastnosti temperamentu, rozvinuté vyšší city, schopnost empatie, optimismus, smysl pro humor, z charakterových vlastností jsou to spravedlivost, zásadovost, upřímnost, čestnost, laskavost a přívětivost. Vědomostní sféra zahrnuje všeobecné vzdělání a rozhled, filozofický rozhled, odborné aprobační vzdělání a pedagogicko-psychologické vzdělání.

Na téma profesního profilu učitele již v minulosti probíhala řada výzkumů a toto téma je aktuální i dnes. Čáp (1993) upozorňuje na výzkumy vlastností osobnosti, které jsou pro

učitele důležité, které provedl Paul A. Witty ve čtyřicátých letech. Analyzoval výpovědi dvanácti tisíc žáků, kteří napsali volné vyprávění na téma „Učitel, který mi nejvíce pomohl“. Výsledky ukázaly, že žáci na učitelích nejvíce oceňují demokratický vztah k žákům, porozumění, trpělivost, široké zájmy, osobní vzhled a přívětivé chování, spravedlnost, smysl pro humor, důslednost, chápání obvyklých problémů žáků, přizpůsobivost a užívání pochval spíše než trestů. Podobné údaje byly prokázány i v dalších výzkumech (viz např. Kurelová 1998 nebo Prokešová 1997). Postoj žáků k učiteli a k učení závisí především na vlastnostech osobnosti učitele, na jeho postoji k žákům a vztahu učitele k dětem. Jeho didaktické dovednosti a odbornost má až druhotný význam.

3.2 Stresory v profesi učitele

„Stres učitelů je charakterizován jako stres, související s výkonem učitelské profese, jehož hlavními zdroji jsou podle empirických výzkumů: žáci se špatnými postoji k práci a vyrušující, rychlé změny vzdělávacích projektů a organizace školy, špatné pracovní podmínky, včetně osobních vyhlídek na zlepšení postavení v práci, časový tlak, konflikty s kolegy a pocit, že společnost nedoceňuje práci učitele. Je-li učitel pod vlivem stresu, snižuje to kvalitu jeho výkonu tím, že ztrácí uspokojení z práce a motivaci, a zhoršují se jeho vztahy s žáky ve třídě. Podle výzkumů značná část učitelů prožívá často stres.“ (Průcha, Walterová, Mareš 2003, s. 231)

Definice učitelského stresu z Pedagogického slovníku podle mého názoru naprosto vystihuje náročnost a úskalí tohoto povolání. Učitelé jsou ohroženi obecnými pracovními stresory, které byly rozebírány v kapitole 2.2, a zároveň jsou vystaveni specifickým zdrojům stresu, které plynou z pojetí učitelské práce, prostředí školy a interakce s žáky, rodiči a veřejností. Přehlížení těchto rizik pak může vést k závažným zdravotním problémům nebo k syndromu vyhoření.

Stresová zátěž pracovníků ve školství je častým tématem řady výzkumů. Nyní si představíme výsledky některých z nich.

Státní zdravotní ústav věnuje učitelské profesi pozornost již řadu let. Z různých výzkumů vyplývá, že u učitelů je pracovní stres a frustrace velmi častým jevem. Opakovaně byla prokázána zvýšená pracovní zátěž, zvýšený výskyt rizikových faktorů vzniku kardiovaskulárních onemocnění a další zdravotní rizika. V letech 2001 – 2002 provedl státní zdravotní ústav ve spolupráci s Českomoravským odborovým svazem pracovníků školství studii, kde byly zjišťovány postoje a vědomosti učitelů k problematice zdravého životního

stylu. Studie byla dále zaměřena na psychicko pracovní zátěž, na stresující situace učitelského povolání, rizikové typy chování a na další zdravotní rizika. Výsledky potvrdily téměř u 80 % učitelů vysokou psychickou pracovní zátěž, na které se zvýšenou měrou podílí tyto faktory:

- *nedostatečné finanční i společenské oceňování práce, nejistota postavení*
- *tlak na stálou přítomnost v práci bez ohledu na zdravotní a osobní důvody* (např. při suplování za kolegy)
- *psychická pracovní zátěž* (jde o práci pod časovým tlakem, spojenou s vysokými nároky v oblasti jednání a vzájemné kooperace a spojenou s rizikem ohrožení zdraví jiných osob)
- *fyzikální faktory* (především hluk)

Pracovní psychická zátěž se odráží i v motivaci k práci, ve vztazích na pracovišti, v jednání s lidmi, napětí, únavě, poklesu pracovní výkonnosti apod. Somatický zdravotní stav cca 60 % učitelů vykazoval problémy s výkonností a fyzickou kondicí, vyskytovala se například zvýšená únavnost, krátkodobá nemocnost, bolesti hlavy, závratě, pocení, mdloby atd. Psychický stav téměř 75 % učitelů vykazoval četné subjektivní obtíže, například poruchy soustředění, horší paměť, neurotické tendence, nespavost, deprese, přetrvávající duševní i tělesná únava po práci. Vyhodnocením odpovědí dotazovaných se prokázalo, že nadměrný stres asi u 60 % osob je vyvolán zejména čtyřmi hodnocenými zátěžovými situacemi:

- *špatnými postoji žáků k práci*
- *náročnou výukou žáků se špatným chováním*
- *nízkou společenskou prestiží učitelů*
- *neodpovídajícím finančním ohodnocením*

(Blažková, Malá 2004)

Další zajímavé výzkumy uvádí na svém blogu psycholog Rudolf Kohoutek. Taktéž psycholožky Zdeňka Žídková a Jaroslava Martinková provedly výzkum zaměřený na psychickou zátěž učitelů na základních školách pro účely kategorizace prací. Výzkumy potvrdily zvýšenou psychickou zátěž při práci, negativně byl hodnocen zvláště časový tlak, zatěžující zodpovědnost a úbytek výkonnosti. Přetížení se projevilo ve zvýšené nervozitě a psychické únavě na konci pracovního dne, třetina učitelů uváděla dlouhodobé neurotické potíže, desatina silné příznaky vyhoření. Nejvíce zastoupenými stresory bylo *postavení učitele ve společnosti* (33,3%), *problémy s žáky a nároky profese na psychické procesy*.

Podle výzkumu Chrise Kyriacoua (2004) můžeme hlavní zdroje učitelského stresu vidět v těchto sedmi oblastech:

- *žáci se špatnými postoji a motivací k práci*
- *žáci, kteří vyrušují a všeobecná nedisciplinovanost žáků ve třídě*
- *časté změny vzdělávacích projektů a organizace školy*
- *špatné provozní podmínky (stav a vybavení budov a tříd, financování provozu školy), včetně osobních vyhlídek na zlepšení postavení*
- *časový tlak*
- *konflikty s kolegy*
- *pocit, že společnost nedoceňuje práci učitele*

Karel Paulík podle výzkumu z roku 1998 sestavil hierarchii čtrnácti stresorů:

- *nízké společenské hodnocení – prestiž*
- *neodpovídající plat*
- *podřizování se administrativě, se kterou často nesouhlasí*
- *nedostatek času pro odpočinek a relaxaci*
- *učení ve třídách s velmi rozdílnou úrovní žáků*
- *nedostatečná spolupráce s rodiči*
- *špatné postoje žáků k práci*
- *nedostatek pomůcek a potřeb pro vyučování*
- *špatné chování žáků*
- *učení ve třídách s velkým počtem žáků*
- *práce spojená se shonem a chvatem*
- *mnoho žáků nenosí do školy potřebné pomůcky*
- *potíže s motivováním žáků*
- *nedostatek prostoru pro skupinovou práci*

Václav Holeček stanovil podle svého výzkumu z let 1999 – 2001 sedm nejčastějších stresorů, které ovlivňují spokojenost z učitelské práce:

- *pracovní přetížení – časový tlak, rychlé změny vzdělávacích projektů, krátké přestávky, nadbytečná administrativa*
- *vedení školy nadřízenými orgány – kromě konkrétního vedení školy, také školský úřad, Česká školní inspekce, obecní úřady, jejich neadekvátní hodnocení a nepřiměřené požadavky*
- *problémoví žáci*

- *neuspokojená potřeba seberealizace* – špatné vyhlídky na zlepšení postavení v práci, pocit nedocenené práce učitele společností, nízké finanční ohodnocení
- *problémoví rodiče*
- *nevyhovující pracovní prostředí* – špatné materiálně technické a psychohygienické podmínky, nedostatek financí na provoz školy
- *problémoví kolegové*

(Kohoutek)

Stresory, které se vztahují k učitelské profesi, jsou celkem jednoznačné, což také vyplývá z výše uvedených výzkumů. Ty nejdůležitější se opakují v podstatě ve všech výzkumech, ať už s vyšší či nižší prioritou. V kombinaci se stresory z osobního života se stávají velkým rizikem ohrožujícím zdraví učitelů.

Nyní si přiblížíme nejčastější z nich:

- **NÍZKÉ SPOLEČENSKÉ UZNÁNÍ A OHODNOCENÍ**

Tyto dva pojmy spolu jednoznačně souvisí, protože pokud společnost nehodnotí určité povolání dostatečně kladně a přínosně, nemůže být ani vysoce ohodnoceno. Nedostatečné společenské uznání a nízký plat se objevují na předních místech všech výzkumů, které jsou cíleny na učitelskou profesi. Z vlastní zkušenosti mohu potvrdit, že i pro mě tento důvod byl hlavním podnětem odchodu z oblasti školství a byl častým tématem diskuzí s bývalými kolegy. Učitelské povolání se posunulo do nepříliš přívětivých podmínek. Skoro by se dalo říci, že žáci mají nad učitelem nadřazené postavení a podle toho jedná i jejich rodiče, kteří očekávají, že jejich potomkové kromě znalostí z oboru získají ve škole i slušné vychování. Nízké společenské uznání učitelů dokládají i řady diskuzí běžných občanů, které se vytvoří pod články s učitelskou tematikou. Lidé u učitelů vnímají pouze dva měsíce prázdnin a „krátkou pracovní dobu“, záměrně dávám do uvozovek, protože každý, kdo ve školství působí nebo někdy působil, ví, že je to právě naopak. Náročnost tohoto povolání bohužel dokáží posoudit pouze ti, kteří se někdy před třídou dvaceti, a někdy i více, neposedných dětí postavili.

- **STRESORY SOUVISEJÍCÍ S ŽÁKY**

V dnešní době se stává standardem počet třiceti žáků v jedné třídě, to sebou nese velké nároky na pozornost učitele. Zároveň to popírá vizi individuálního přístupu k žákům, protože v tak velkém počtu není možné, aby učitel znal osobnost každého žáka ve třídě, tj. jejich charakter, nadání, schopnosti a zájmy, a podle toho k nim také přistupoval. Dalším velmi

stresujícím faktorem je nezájem žáků o danou látku. Samozřejmě, že každý má jiné zájmy a podle toho se určuje také pozornost, kterou žák výuce věnuje. Nicméně, dříve bylo standardem, že pokud studenta předmět příliš nebavil, alespoň se snažil plnit požadavky předmětu a dodržoval zásady slušného chování. Zvláště na středních školách a druhých stupních základních škol se dnes učitelé potýkají s kázeňskými problémy. Situaci jim neulehčuje ani řada rodičů, kteří o výsledky svých dětí neprojeví v podstatě žádný zájem.

- PRACOVNÍ PŘETÍŽENÍ

Pracovní doba učitele nekončí odchodem ze školy, ale pokračuje i doma například opravováním úkolů a přípravou na další vyučování a tím se zkracuje čas pro relaxování a odpočinek. K tomu se přidává nadbytečná administrativa, která v řadě případů nemá smysl a pouze zahlcuje čas, který by učitelé mohli věnovat zvyšování kvality vlastní výuky. Zbytečná administrativa zahrnuje především vyplňování různých dotazníků a tabulek, kde jsou uvedeny stejné údaje jen v jiné struktuře. Časté je zdvojení administrativy a to nutnost vyplňování údajů v papírové i elektronické podobě.

Práce dává našemu životu určitý časový řád. Bohužel toto tvrzení příliš neplatí pro učitele, kteří působí na druhém stupni základních škol a středních školách. Zde se setkáváme s nerovnoměrně rozvrženou pracovní dobou. Učitelé často stráví v zaměstnání skoro celý den, protože několik hodin odučí dopoledne, poté následuje volno a další výuku realizují až v odpoledních hodinách.

Vzhledem k nízkým platům si učitelé vyhledávají další zaměstnání, takže zbývá podstatně méně času na kvalitní přípravu vyučovacích hodin a hlavně na jejich vlastní odpočinek.

- PRACOVNÍ PROSTŘEDÍ

Celý rezort školství se potýká s nedostatkem financí. Výsledkem je nedostatečné vybavení škol kvalitními pomůckami a učebnicemi a nedostatek kvalitní didaktické techniky. V dnešní době je samozřejmostí dostupnost počítačového vybavení a internetu, ve školách jsou ale tyto pomůcky vidět málokde. Po této stránce jsou mezi jednotlivými školami dosud velké rozdíly. Zatím jsou předností spíše větších škol, které získají vyšší dotace na svůj provoz. Učitelé jsou omezeni v přípravě na své hodiny přímo ve škole z důvodu zákazu kopírování a tisku, protože by to bylo pro školu příliš finančně náročné, nebo nemají k dispozici vlastní počítač. Díky tomu jsou nuceni tyto přípravy řešit až doma, kde zázemí mají nebo se pomocí domáhat u jiných členů rodiny.

Učitelé jsou ohroženi také řadou fyzikálních vlivů. Paulík (1999) upozorňuje na tvrzení Langové, že v učitelské profesi se negativně projevuje zejména hluk, prašnost a ohrožení

infekcemi. Vysokou hladinu hluku jako negativní vliv školního prostředí uvádí také Hennig a Keller (1996) a přidávají ještě nedostatečné prostory, špatné osvětlení a špatné vnitřní klima.

„Přes tyto problémy řada učitelů ve své práci setrvává, nikoliv kvůli 'objektivní' nezbytnosti, a je zde relativně spokojená, nejspíš proto, že dokáže své přetěžování pracovními úkoly při posuzování vlastní práce jako celku 'vyvážit' jinými faktory, spoluutvářejícími jejich celkové prožívání a hodnocení profese a jejich souvislostí.“ (Paulík 2003, s. 215)

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 Cíl výzkumu

Cílem praktické části bylo zjistit, zda učitelé skutečně trpí nadlimitní stresovou zátěží, jaké stresory se na tomto stavu nejvíce podílejí a jakým způsobem se učitelé se stresem vypořádávají. Zároveň jsem do výzkumného šetření zahrnula otázku, zda nějakým způsobem ovlivňuje stresovanost také faktor velikosti školy, a to například z důvodu horšího vybavení nebo malého finančního rozpočtu, který souvisí s vyšší nenárokových složek platu.

5 Výzkumné otázky

Na základě teoretických poznatků a publikovaných výzkumných studií zaměřených na danou problematiku byly formulovány následující výzkumné otázky:

- 1) Trpí učitelé nadlimitní stresovou zátěží?
- 2) Které faktory učitelé považují za největší stresory?
- 3) Jsou učitelé menších škol více vystaveni stresu? Například z důvodu špatného vybavení školy, prostor pro výuku, menšího finančního rozpočtu a tedy menší možnosti navýšení platu formou nenárokových složek.
- 4) Jak učitelé řeší působení stresu?

6 Metoda výzkumu

K zjištění výše uvedených cílů bylo použito kvantitativního šetření. Jako výzkumná metoda byl zvolen dotazník, který jsem převedla do elektronické podoby, a odkaz na něj rozeslala respondentům. Dotazník byl vybrán pro jeho výhodu přehledného zpracování, jednoduchého vyplnění, časové nenáročnosti a zachování anonymity respondentů, kteří díky online formě mohli dotazník vyplnit v klidu z domova.

Dotazník byl rozdělen do tří částí orientovaných na zodpovězení výzkumných otázek. První část byla zaměřena na zjištění míry stresovanosti u učitelů. Použila jsem Test přetížení publikovaný v knize Evy Rheinwaldové (1995). Respondentům bylo předloženo deset situací a úkolem bylo určit četnost jejich výskytu u dotazovaných. Každá odpověď (vybrané

písmeno) byla hodnocena na škále 1 – 4, součtem odpovědí byl stanoven celkový stupeň jejich přetíženosti.

Druhá část se zabírala tím, jak silně působí vybrané stresory na respondenty. Na základě teorie a již publikovaných výzkumů jsem vybrala patnáct nejčastějších stresorů, se kterými se učitel může při výkonu svého povolání setkat. U každého stresoru měli respondenti hodnotit jeho sílu působení. Zjištěné údaje byly zprůměrovány podle celkového počtu respondentů a výsledkem bylo vytvoření hierarchie uvedených stresorů.

Třetí část se zabývala formami vyrovnávání se se stresem. V návaznosti na teorii bylo vybráno deset nejčastějších způsobů, které lidé používají k odbourání nahromaděného stresu. Pokud respondent svoji aktivitu v seznamu nenašel, měl k dispozici možnost „ostatní“, kde mohl doplnit vlastní způsob zvládnání stresu. Údaje byly opět zprůměrovány a na základě skóre vytvořena hierarchie uvedených postupů.

7 Zkoumaný soubor

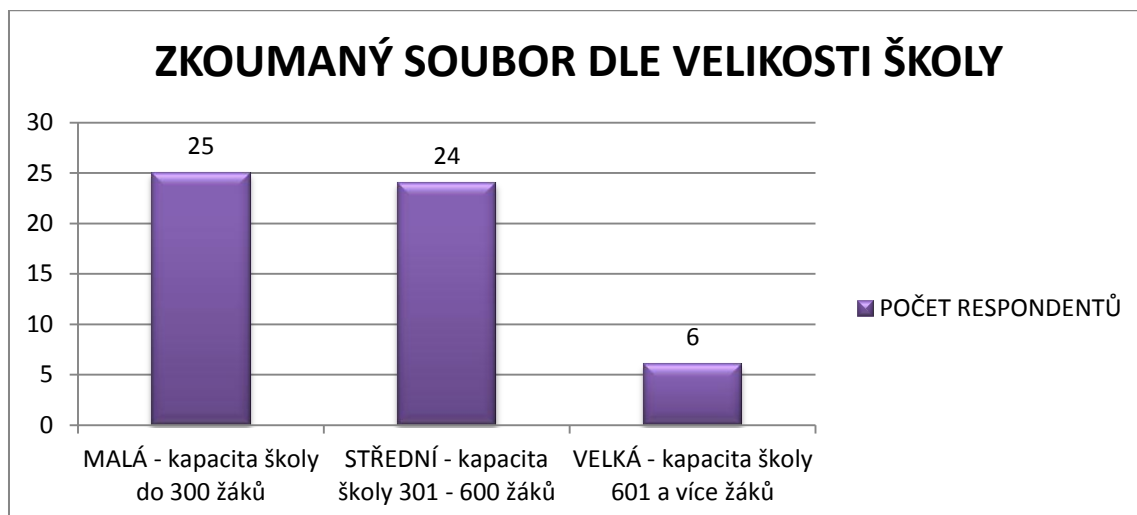
Výzkumný soubor tvořilo 55 respondentů, učitelů a učitelek ze základních škol. Klasické charakteristiky pohlaví a věku, které tvoří většinu dotazníků, pro výzkum nebyly podstatné, proto na ně ani respondenti nebyli tázáni.

Výběr respondentů probíhal metodou „sněhové koule“. Na základě přátelských a rodinných vazeb jsem získala základní soubor respondentů, který tvořilo deset učitelů. Výzkumu se zúčastnily základní školy v Plzeňském a Středočeském kraji. V osobních údajích byli respondenti tázáni na velikost školy, v které působí. Tento údaj byl směrodatný pro odpověď na třetí výzkumnou otázku. Velikost školy byla rozdělena do třech možností podle kapacity školy – malá (do 300 žáků), střední (301 – 600 žáků) a velká (601 žáků a více).

Tabulka č. 1 – Zkoumaný soubor respondentů

| VELIKOST ŠKOLY | POČET RESPONDENTŮ | PROCENTUÁLNÍ ROZDĚLENÍ |
|---|--------------------------|-------------------------------|
| MALÁ - kapacita školy do 300 žáků | 25 | 45% |
| STŘEDNÍ - kapacita školy 301 - 600 žáků | 24 | 44% |
| VELKÁ - kapacita školy 601 a více žáků | 6 | 11% |

Graf č. 1 – Zkoumaný soubor respondentů



8 Vyhodnocení získaných dat

Výsledky šetření jsou rozděleny podle stanovených výzkumných otázek, vyjádřené v podobě tabulek a grafů s komentářem.

8.1 Vyhodnocení výzkumné otázky č. 1

- **Trpí učitelé nadlimitní stresovou zátěží?**

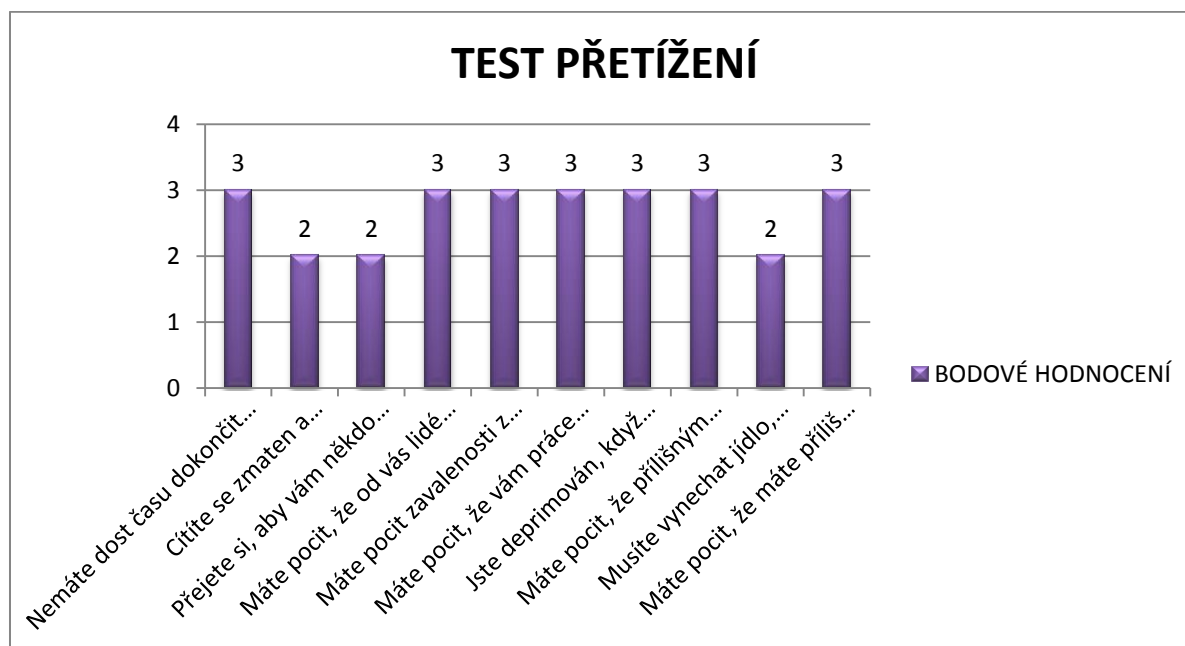
Respondenti odpovídali na otázky Testu přetížení (Rheinwaldová 1995), které byly orientovány především na časovou tíseň a na očekávání, které na jedince klade rodina, nadřízení a oni sami. Vyhodnocení bylo rozdělené do třech úrovní podle získaného počtu bodů na nízký stres (10 – 19 bodů), střední stres (20 – 25 bodů) a vysoký stres (26 – 40 bodů), který už může být psychicky i fyzicky škodlivý.

Získaná data byla vyhodnocena podle pokynů Rheinwaldové (1995) a zaokrouhlena na celá čísla. Po zprůměrování odpovědí získal zkoumaný soubor učitelů 27 bodů, to znamená vysoký stres. Výzkumná otázka, zda učitelé trpí nadlimitní stresovou zátěží, se tedy potvrdila.

Tabulka č. 2 - Bodové hodnocení odpovědí v Testu přetížení

| OTÁZKA | BODOVÉ HODNOCENÍ |
|---|------------------|
| Nemáte dost času dokončit práci? | 3 |
| Cítíte se zmaten a neschopen dokončit práci? | 2 |
| Přejete si, aby vám někdo pomohl práci dokončit? | 2 |
| Máte pocit, že od vás lidé očekávají příliš mnoho? | 3 |
| Máte pocit zavalenosti z toho, co se od vás očekává? | 3 |
| Máte pocit, že vám práce zasahuje do volného času? | 3 |
| Jste deprimován, když myslíte na všechno, co máte udělat? | 3 |
| Máte pocit, že přílišným požadavkům, které na vás kladou, není konce? | 3 |
| Musíte vynechat jídlo, abyste mohl dokončit načatou práci? | 2 |
| Máte pocit, že máte příliš zodpovědnosti? | 3 |
| VÝSLEDEK | 27 |

Graf č. 2 – Bodové hodnocení odpovědí v Testu přetížení



8.2 Vyhodnocení výzkumné otázky č. 2

- **Které faktory učitelé považují za největší stresory?**

V druhé části dotazníku respondenti určovali, jak silně na ně jednotlivé stresory působí. Měli na výběr čtyři hodnoty:

- velmi stresující – 4 body
- spíše stresující – 3 body

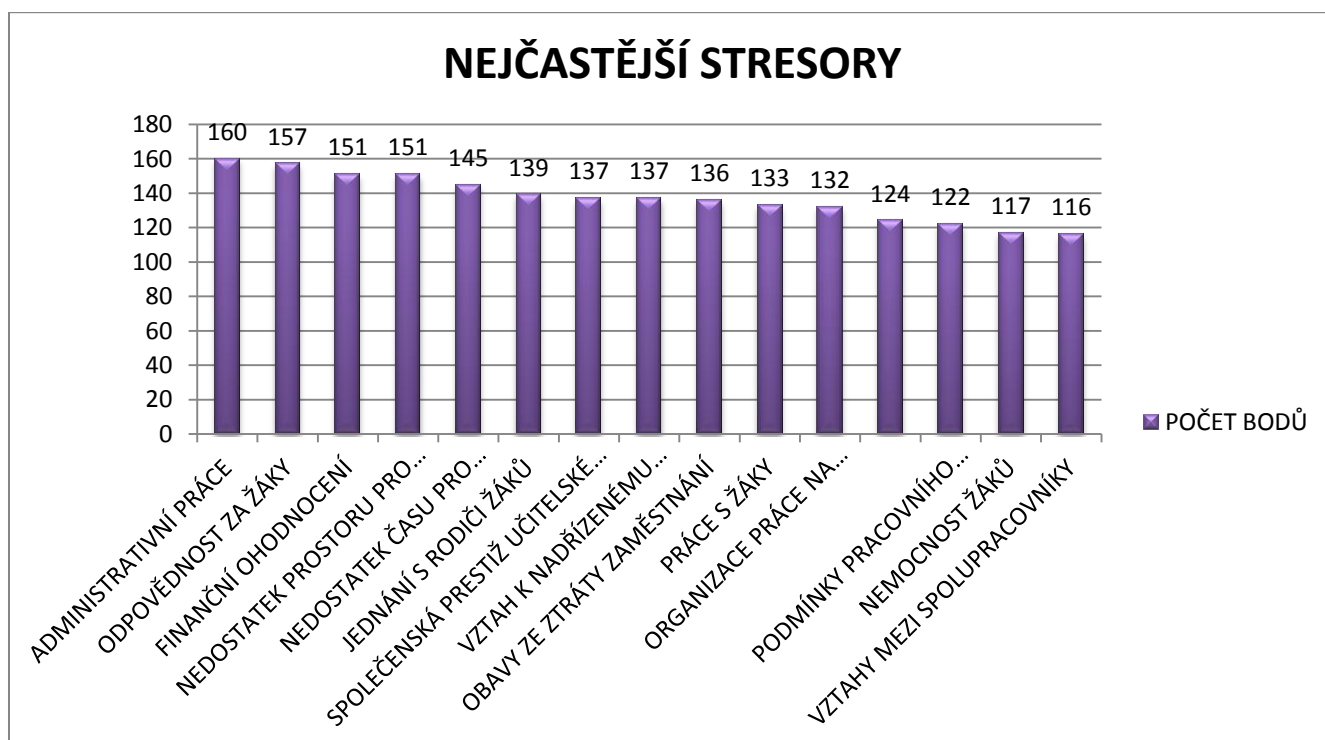
- spíše nestresující – 2 body
- vůbec nestresující – 1 bod

Po sečtení bodů jsem vytvořila hierarchii stresorů, od nejsilnějšího po nejslabší. Stresory byly vybírány na základě teoretických východisek. Na prvních místech se umístily stresory, které se nejčastěji vyskytovaly i v již proběhlých výzkumech pracovního stresu a spokojenosti učitelů, které jsem uváděla taktéž v teoretické části.

Tabulka č. 3 – Nejčastější stresory

| STRESORY | POČET BODŮ |
|--|------------|
| ADMINISTRATIVNÍ PRÁCE | 160 |
| ODPOVĚDNOST ZA ŽÁKY | 157 |
| FINANČNÍ OHODNOCENÍ | 151 |
| NEDOSTATEK PROSTORU PRO ODPOČINEK | 151 |
| NEDOSTATEK ČASU PRO VYKONÁVÁNÍ PRACOVNÍCH ČINNOSTÍ | 145 |
| JEDNÁNÍ S RODIČI ŽÁKŮ | 139 |
| SPOLEČENSKÁ PRESTIŽ UČITELSKÉ PROFESY | 137 |
| VZTAH K NADŘÍZENÉMU PRACOVNÍKOVÍ | 137 |
| OBAVY ZE ZTRÁTY ZAMĚSTNÁNÍ | 136 |
| PRÁCE S ŽÁKY | 133 |
| ORGANIZACE PRÁCE NA PRACOVIŠTI (rozvržení výuky) | 132 |
| VYBAVENÍ ŠKOLY, KTERÉ JE UČITELŮM K DISPOZICI | 124 |
| PODMÍNKY PRACOVNÍHO PROSTŘEDÍ (hluk, osvětlení, prostorové omezení atd.) | 122 |
| NEMOCNOST ŽÁKŮ | 117 |
| VZTAHY MEZI SPOLUPRACOVNÍKY | 116 |

Graf č. 3 – Nejčastější stresory



Z tohoto pořadí vyplývá, že jsou učitelé nejvíce stresováni nadměrnou a mnohdy zbytečnou administrativní prací. Velmi stresujícím faktorem je zodpovědnost za žáky. Tento faktor však při dlouhodobém trendu zvyšujícího se počtu žáků v jedné třídě nelze odstranit. Dále jsou největším počtem bodů hodnoceny faktory finančního ohodnocení a nedostatku prostoru pro odpočinek. Faktor nedostatku času pro své vlastní koníčky a odpočinek lze do jisté míry ovlivnit lepším plánováním a rozložením dne na jednotlivé činnosti. Bohužel problematika finančního hodnocení je stále běh na dlouhou trať. Poté co v roce 2011 Ministerstvo školství změnilo platové tabulky, to vypadalo, že se blýská na lepší časy. Reálně se však zvýšení platu týkalo pouze začínajících učitelů, kteří svoji pracovní kariéru začínali s neúměrně malými platy. K faktickému zvýšení platu však nedošlo, protože ministerstvo pouze přerozdělilo stejný obnos finančních prostředků a snížilo počet platových stupňů.

Respondenti v této části měli ještě možnost uvést další stresory, které ovlivňují jejich pracovní pohodu. Této možnosti však využilo velmi malé procento výzkumného vzorku, proto jsem ji do vyhodnocení nezahrnula.

8.3 Vyhodnocení výzkumné otázky č. 3

- **Jsou učitelé menších škol více vystaveni stresu? Například z důvodu špatného vybavení školy, prostor pro výuku, menšího finančního rozpočtu a tedy menší možnosti navýšení platu formou nenárokových složek.**

U této výzkumné otázky jsem předpokládala kladnou odpověď. Nicméně se mi vliv faktoru velikosti školy v šetření nepotvrdil. Vyhodnocovala jsem první i druhou část dotazníku zvlášť pro zástupce škol s malou kapacitou a učitele středních a velkých škol.

V Testu přetížení dosáhli zástupci malých škol dokonce nižšího skóre (26 bodů) než zástupci škol středních a velkých (27 bodů). Nicméně obě skupiny již spadají do oblasti vysokého stresu.

Dále jsem srovnávala druhy stresorů, které nejvíce působí v malých, ve středních a velkých školách. Zde došlo ke většinové shodě pořadí stresorů u obou skupin. Učitelé malých škol jako nejsilněji působící stresory hodnotili *vztah k nadřízenému pracovníkovi*, to je dáno i menším počtem zaměstnanců ve škole. Ředitel školy má větší možnosti individuálního přístupu ke svým podřízeným a je s nimi v každodenním kontaktu. Jako druhý nejstresovější faktor vybrali *administrativní práci* a jako třetí *odpovědnost za žáky*. Respondenti středních a velkých škol zvolili na prvních třech místech *administrativní práci, odpovědnost za žáky a finanční ohodnocení*.

Stresor v podobě vybavení školy, který jsem předpokládala, že bude hodnocen jako jeden z nejvíce stresujících na malých školách, zůstal až na konci žebříčku. Stejně tak finanční ohodnocení zůstalo na středních příčkách. Pro srovnání uvádím konkrétní pořadí jednotlivých stresorů.

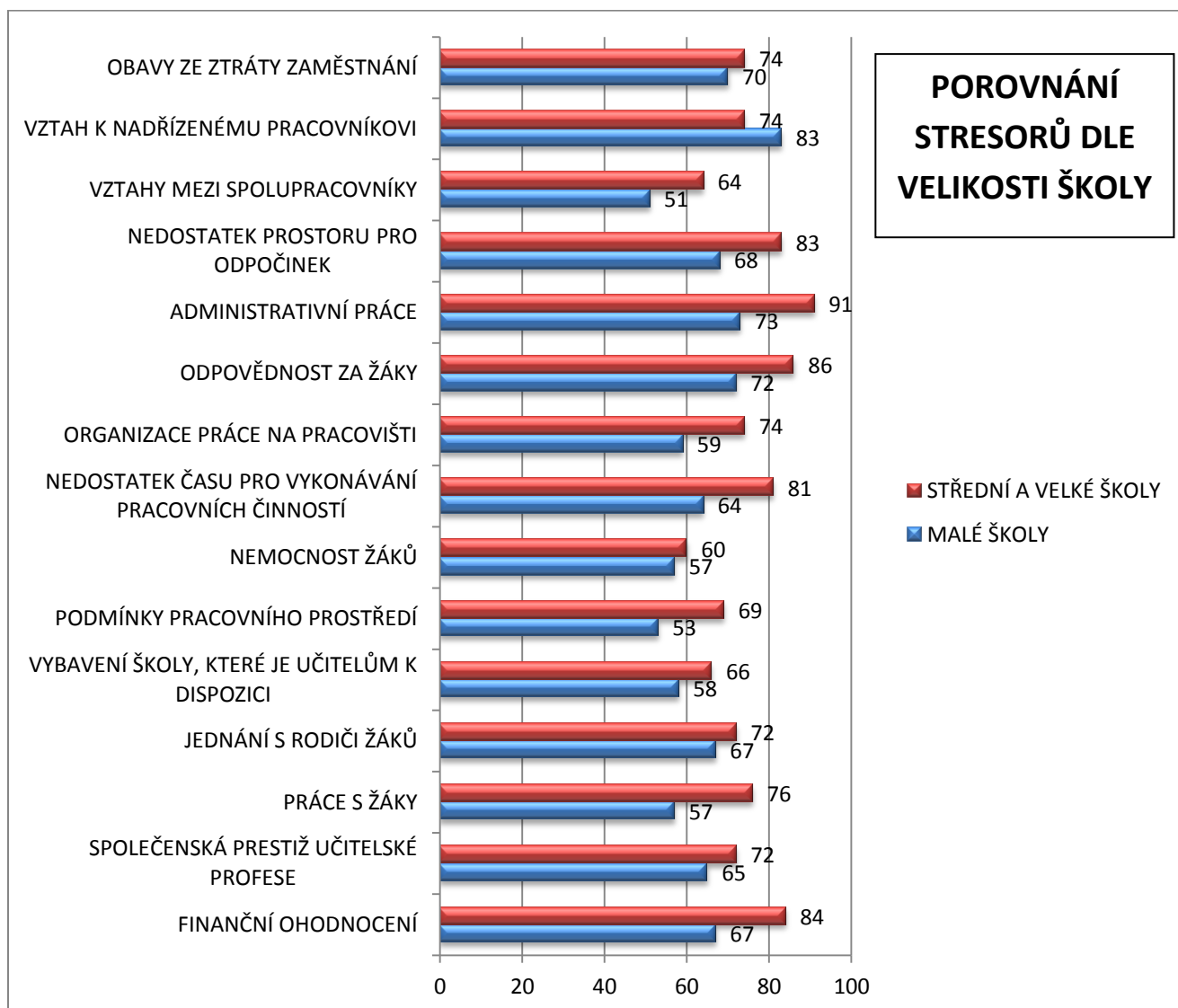
Tabulka č. 4 – Nejčastější stresory v malých školách

| STRESORY | POČET BODŮ |
|--|-------------------|
| VZTAH K NADŘÍZENÉMU PRACOVNÍKOVÍ | 83 |
| ADMINISTRATIVNÍ PRÁCE | 73 |
| ODPOVĚDNOST ZA ŽÁKY | 72 |
| OBAVY ZE ZTRÁTY ZAMĚSTNÁNÍ | 70 |
| NEDOSTATEK PROSTORU PRO ODPOČINEK | 68 |
| FINANČNÍ OHODNOCENÍ | 67 |
| JEDNÁNÍ S RODIČI ŽÁKŮ | 67 |
| SPOLEČENSKÁ PRESTIŽ UČITELSKÉ PROFESE | 65 |
| NEDOSTATEK ČASU PRO VYKONÁVÁNÍ PRACOVNÍCH ČINNOSTÍ | 64 |
| ORGANIZACE PRÁCE NA PRACOVÍŠTI (rozvržení výuky) | 59 |
| VYBAVENÍ ŠKOLY, KTERÉ JE UČITELŮM K DISPOZICI | 58 |
| PRÁCE S ŽÁKY | 57 |
| NEMOCNOST ŽÁKŮ | 57 |
| PODMÍNKY PRACOVNÍHO PROSTŘEDÍ | 53 |
| VZTAHY MEZI SPOLUPRACOVNÍKY | 51 |

Tabulka č. 5 – Nejčastější stresory ve středních a velkých školách

| STRESORY | POČET BODŮ |
|--|-------------------|
| ADMINISTRATIVNÍ PRÁCE | 91 |
| ODPOVĚDNOST ZA ŽÁKY | 86 |
| FINANČNÍ OHODNOCENÍ | 84 |
| NEDOSTATEK PROSTORU PRO ODPOČINEK | 83 |
| NEDOSTATEK ČASU PRO VYKONÁVÁNÍ PRACOVNÍCH ČINNOSTÍ | 81 |
| PRÁCE S ŽÁKY | 76 |
| ORGANIZACE PRÁCE NA PRACOVÍŠTI (rozvržení výuky) | 74 |
| VZTAH K NADŘÍZENÉMU PRACOVNÍKOVÍ | 74 |
| OBAVY ZE ZTRÁTY ZAMĚSTNÁNÍ | 74 |
| SPOLEČENSKÁ PRESTIŽ UČITELSKÉ PROFESE | 72 |
| JEDNÁNÍ S RODIČI ŽÁKŮ | 72 |
| PODMÍNKY PRACOVNÍHO PROSTŘEDÍ | 69 |
| VYBAVENÍ ŠKOLY, KTERÉ JE UČITELŮM K DISPOZICI | 66 |
| VZTAHY MEZI SPOLUPRACOVNÍKY | 64 |
| NEMOCNOST ŽÁKŮ | 60 |

Graf č. 4 – Porovnání nejčastějších stresorů v malých a středních a velkých školách



8.4 Vyhodnocení výzkumné otázky č. 4

- **Jak učitelé řeší působení stresu?**

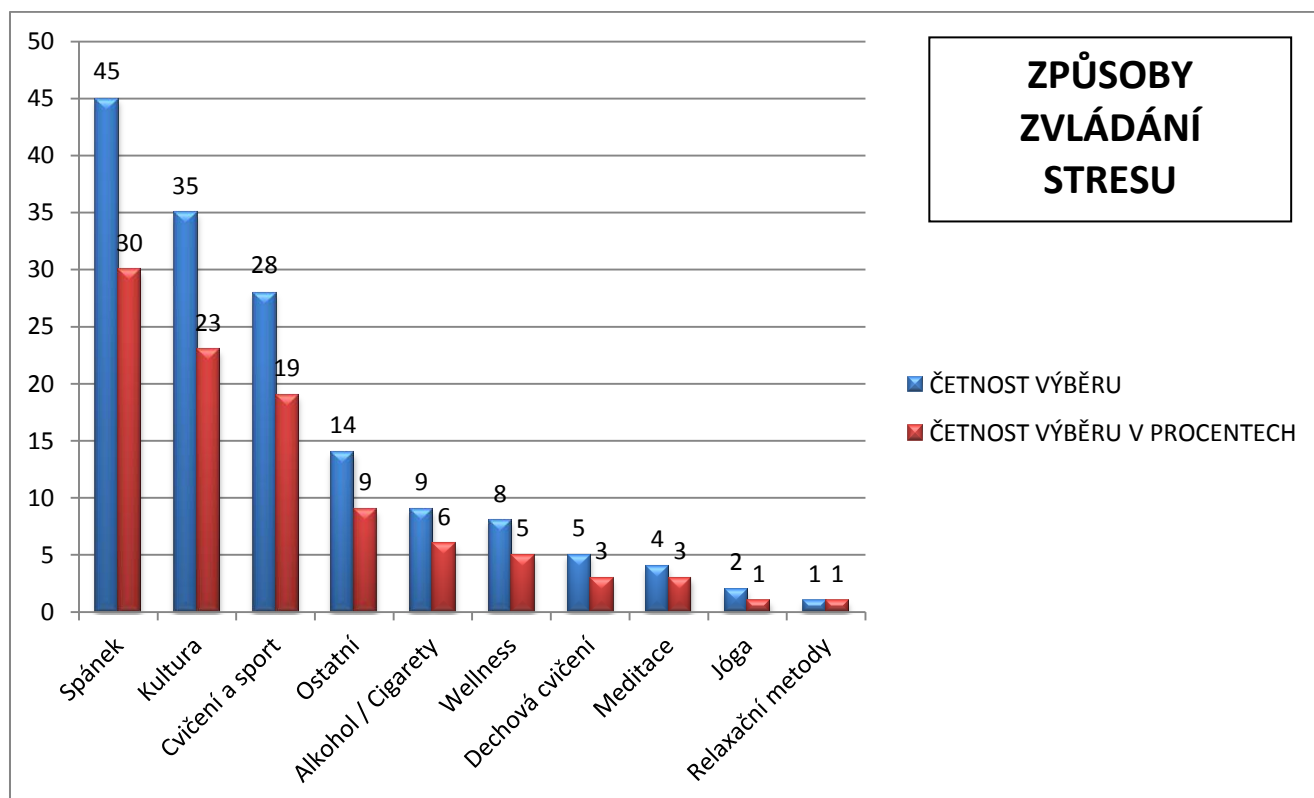
V třetí části dotazníku respondenti vybírali tři způsoby, které používají k eliminaci stresu. Výběr možností byl proveden na základě teoretických východisek. Ti, kteří si z uvedeného seznamu nevybrali, mohli uvést svůj vlastní způsob v možnosti „ostatní“. Nejčastěji učitelé vybírali spánek, kulturu a cvičení. Varianta volné odpovědi byla vyhodnocena jako čtvrtá. U této varianty se nejčastěji objevovala četba, koníčky, čas strávený s rodinou nebo domácími mazlíčky, procházky v přírodě, práce na zahradě a jídlo. Ve výběru se několikrát objevil i alkohol a cigarety, ale v četnosti dosti zaostával za výše zmíněnými. Tento fakt

přisuzují i trendu dnešní doby, kterým je pěstování zdravého životního stylu a větší zájem o vlastní zdraví.

Tabulka č. 6 – Preference způsobů zvládnání stresu

| ZPŮSOB BOJE SE STRESEM | ČETNOST VÝBĚRU | ČETNOST VÝBĚRU V PROCENTECH |
|------------------------|----------------|-----------------------------|
| Spánek | 45 | 30 |
| Kultura | 35 | 23 |
| Cvičení a sport | 28 | 19 |
| Ostatní | 14 | 9 |
| Alkohol / Cigarety | 9 | 6 |
| Wellness | 8 | 5 |
| Dechová cvičení | 5 | 3 |
| Meditace | 4 | 3 |
| Jóga | 2 | 1 |
| Relaxační metody | 1 | 1 |

Graf č. 5 – Preference způsobů zvládnání stresu



9 Shrnutí šetření

Výsledky výzkumu potvrdily, že učitelé ze zkoumaného souboru jsou významně ovlivňováni stresem. Každý je však vybaven jinou stresovou tolerancí, proto je potřeba pohlížet na tuto problematiku individuálně. Přestože charakteristiky této práce jsou celkem podobné, míra působení jednotlivých stresorů je různorodá. Nicméně v průměru jsou stále hlavními stresory školní administrativa, odpovědnost za žáky, časová tíseň a finanční ohodnocení, které stále neodpovídá standardu učitelské profese v zahraničí. Díky informovanosti se zásadně zlepšil i přístup k tomuto fenoménu. Lidé preferují aktivní způsoby boje se stresem, podstatně se rozšířila i paleta prostředků zvládnání stresu, které člověk v dnešní době může využít. V mém výzkumu jsem uvedla ty nejčastější z nich.

Na závěr uvádím celkové shrnutí podle výzkumných otázek:

- 1) Zkoumaný soubor učitelů trpí nadlimitní stresovou zátěží.
- 2) Za největší stresory jsou považovány administrativní práce, odpovědnost za žáky a časová tíseň
- 3) Velikost školy nemá vliv na míru působení stresu.
- 4) Učitelé předcházejí stresu spánkem, kulturními akcemi, cvičením a sportem.

ZÁVĚR

Tato bakalářská práce se zabývá problematikou pracovního stresu a je cílená na profesi učitele na základní škole. Kapitoly jsem se snažila uspořádat logicky a přehledně nejdříve od obecnějších pojmů ke konkrétním problémům spojených se stresem v učitelském povolání.

V teoretické části byly představeny obecné pojmy týkající se stresu, vliv stresu na lidské zdraví, význam charakteristik lidské osobnosti a náchylnosti ke stresu, působení stresu v pracovní oblasti a prevence stresu. V závěru teoretické části jsem se soustředila na učitelskou profesi, její specifika a stresory, které se váží k druhu této práce. Stres v učitelské profesi je velmi aktuální téma, kterým se zabývala řada psychologů a odborníků z praxe. Proto jsem do teoretické části zařadila i výzkumy, které byly již publikovány.

Cílem praktické části bylo zodpovězení čtyř výzkumných otázek: Zda jsou učitelé vystaveni nadlimitnímu stresu? Jaké stresory na ně v zaměstnání nejvíce působí? Zda faktor velikosti školy má vliv na míru působení stresu na učitele? Jaké způsoby zvládnání stresu učitelé preferují? Výzkum byl orientován na učitele základních škol a probíhal formou dotazníkového šetření. Ze shrnutí výsledků vyplývá, že učitelé podléhají vysoké míře stresu a největším stresorem je pro ně administrativní práce a zodpovědnost za žáky. Vliv velikosti školy na intenzitu stresu se nepotvrdil. Nejčastější způsoby eliminace stresu, které učitelé používají, jsou spánek, kulturní akce, cvičení a sport. V literatuře často doporučované způsoby prevence stresu, jako například relaxační techniky, jóga a meditace, nebyly u výzkumného vzorku příliš preferovány.

Výsledky šetření mají informativní charakter a mohou se stát podkladem pro další výzkumy pracovního stresu ve školství. Dostatečná informovanost nám může pomoci lépe stres překonat. Je však na každém z nás, jak se k tomuto fenoménu dnešní doby postaví.

Na závěr uvádím úryvek z knihy Vojtěcha Černého (2006), protože i na tak závažné téma jako je stres by se mělo pohlížet s nadsázkou.

Bajka o stresu

Slunce stále působí na kámen a nic se neděje. Kámen zůstává kamenem.

Slunce stále působí na máslo, a to rychle ztrácí svoji konzistenci i veškeré vlastnosti.

Rozhodující není vliv, ale materiál, na který působí.

ANOTACE

Jméno a příjmení autora: Mgr. Monika Psutková

Název katedry a fakulty: Katedra sociologie a andragogiky, Fakulta filozofická

Název bakalářské diplomové práce: Stresová zátěž zaměstnance (se zvláštním přihledem k profesi učitele)

Vedoucí práce: Mgr. František Znebežánek, Ph.D.

Počet znaků: 88563

Počet příloh: 1

Počet použitých zdrojů: 20

Klíčová slova: distres, pracovní prostředí, pracovní stres, prevence stresu, stres, stresor, učitel, vyučování, zaměstnání

Key words: distress, working environment, working stress, prevention of stress, stress, causes of stress, teacher, teaching, employment

Anotace:

Bakalářská práce se zabývá problematikou pracovního stresu a je cílená na učitele. Teoretická část se věnuje stresu v obecné rovině, řeší základní pojmy, vliv stresu na lidské zdraví, pracovní stres a stresory, charakteristiku učitelské profese a stresory spojené s prostředím školy. Cílem praktické části bylo zjistit, zda učitelé trpí nadlimitní stresovou zátěží, jaké stresory na ně nejčastěji působí a jaké formy prevence stresu používají.

Annotation:

The bachelor's work deals with issues of working stress and it is targeted at teachers. The theoretical part deals with stress in general, solves the basic concepts, effect of stress on health, working stress and causes of stress, characteristic of teaching profession and stressors associated with the school environment. Aim of practical part was to determine, if teachers suffers excessive stress load, what kinds of stressors most often acts on them and what forms of stress prevention do they usually use.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

BÁRTOVÁ, Z. *Jak zvládnout stres za katedrou*. Kralice na Hané: Computer Media s.r.o., 2011. ISBN 978-80-7402110-7

BLAŽKOVÁ, M. MALÁ, P. *Psychická zátěž učitelů a další rizikové faktory*. In ŘEHULKA, E. *Teachers and health 6*. Brno: Paido, 2004. s. 121-126 ISBN 80-7315-093-X

ČÁP, J. *Psychologie výchovy a vyučování*. Praha: Carolinum, 1993. ISBN 80-7066-534-3

ČÁP, J. MAREŠ, J. *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-178-463-X

ČERNÝ, V. *Jak překonat stres*. Brno: Computer Press, 2006. ISBN 80-251-1003-6

HARTL, P. HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-178-303-X

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

HOLEČEK, V. MIŇHOVÁ, J. PRUNNER, J. *Psychologie pro právníky*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, s.r.o., 2007. ISBN 978-80-7380-065-9

KOHOUTEK, R. *Stresory učitelů a učitelek základních a středních škol* [online] Blog – Rudolf Kohoutek. [cit. 1. 2. 2014] Dostupný z <http://rudolfkohoutek.blog.cz/1003/stresory-ucitelu-zakladnich-a-strednich-skol>

KRASKA-LÜDECKE, K. *Nejlepší techniky proti stresu*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1833-0

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

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

KURELOVÁ, M. *Učitelská profese v teorii a v praxi: aplikace profesiografické metody při výzkumu pedagogické činnosti*, Ostrava: Ostravská univerzita, 1998. ISBN 80-7042-138-X

MATOUŠEK, O. *Pracovní stres a zdraví*. Praha: Výzkumný ústav bezpečnosti práce, 2003

MAYEROVÁ, M. *Stres, motivace a výkonnost*. Praha: Grada, 1997. ISBN 80-77169-425-8

PAULÍK, K. *Radosti a strasti učitelské práce*. In ŘEHULKA, E. *Teachers and health 5*. Brno: Nakladatelství Pavel Křepela, 2003. s. 207-216 ISBN 80-8669-02-5

PROKEŠOVÁ, M. *Osobnost učitele aneb ten, který miluje*. Ostrava: Vava, 1997. ISBN 80-902357-8-6

PRŮCHA, J. WALTEROVÁ, E. MAREŠ, J. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-772-8

RHEINWALDOVÁ, E. *Dejte sbohem distresu*. Praha: Scarabeus, 1995. ISBN 80-85901-07-2

UZEL, J. *Prevence a zvládání stresu*. Praha: Výzkumný ústav bezpečnosti práce, 2008. ISBN 978-80-86973-99-9

SEZNAM PŘÍLOH

| | |
|--|----|
| Příloha č. 1 Dotazník stresové zátěže pro učitele..... | 55 |
|--|----|

SEZNAM TABULEK A GRAFŮ

| | |
|---|----|
| Tabulka č. 1 Zkoumaný soubor respondentů..... | 40 |
| Tabulka č. 2 Bodové hodnocení odpovědí v Testu přetížení..... | 42 |
| Tabulka č. 3 Nejčastější stresory..... | 43 |
| Tabulka č. 4 Nejčastější stresory v malých školách..... | 45 |
| Tabulka č. 5 Nejčastější stresory ve středních a velkých školách..... | 45 |
| Tabulka č. 6 Preference způsobů zvládnání stresu..... | 47 |

| | |
|--|----|
| Graf č. 1 Zkoumaný soubor respondentů..... | 41 |
| Graf č. 2 Bodové hodnocení odpovědí v Testu přetížení..... | 42 |
| Graf č. 3 Nejčastější stresory..... | 43 |
| Graf č. 4 Porovnání nejčastějších stresorů v malých a středních a velkých školách..... | 46 |
| Graf č. 5 Preference způsobů zvládnání stresu..... | 47 |

PŘÍLOHA č. 1

DOTAZNÍK STRESOVÉ ZÁTĚŽE PRO UČITELE

OSOBNÍ ÚDAJE

Velikost školy:

- a) malá (kapacita školy do 300 žáků)
- b) střední (kapacita školy 301 - 600 žáků)
- c) velká (kapacita školy 601 a více žáků)

STRESOVÁ ZÁTĚŽ

Vyberte odpověď na následující otázky. Písmeno vybrané odpovědi doplňte do kolonky za otázkou.

A - skoro vždy; **B** - velmi často; **C** - zřídka; **D** - nikdy

| | | |
|----|--|--|
| 1 | Nemáte dost času dokončit práci? | |
| 2 | Cítíte se zmaten a neschopen dokončit práci? | |
| 3 | Přejete si, aby vám někdo pomohl práci dokončit? | |
| 4 | Máte pocit, že od vás lidé očekávají příliš mnoho? | |
| 5 | Máte pocit zavalenosti z toho, co se od vás očekává? | |
| 6 | Máte pocit, že vám práce zasahuje do volného času? | |
| 7 | Jste deprimován, když myslíte na všechno, co máte udělat? | |
| 8 | Máte pocit, že přílišným požadavkům, které na vás kladou není konce? | |
| 9 | Musíte vynechat jídlo, abyste mohl dokončit načatou práci? | |
| 10 | Máte pocit, že máte příliš zodpovědnost? | |

STRESORY

Odhodnoťte, do jaké míry jsou pro vás níže uvedené vlivy stresující.

A - velmi stresující; **B** - spíše stresující; **C** - spíše nestresující; **D** - vůbec nestresující

| | STRESUJÍCÍ VLIVY | STUPEŇ PŮSOBENÍ STRESU (A - D) |
|----|---|--------------------------------|
| 1 | Finanční ohodnocení | |
| 2 | Společenská prestiž učitelské profese | |
| 3 | Práce s žáky | |
| 4 | Jednání s rodiči žáků | |
| 5 | Vybavení školy, které mají učitelé k dispozici (pomůcky, kopírování, dostupnost PC) | |
| 6 | Podmínky pracovního prostředí (hluk, osvětlení, prostorové omezení) | |
| 7 | Nemocnost žáků | |
| 8 | Nedostatek času pro vykonávání činností | |
| 9 | Organizace práce na pracovišti (rozvržení výuky) | |
| 10 | Odpovědnost za žáky | |
| 11 | Administrativní práce | |
| 12 | Nedostatek prostoru pro odpočinek | |

| | | |
|----|----------------------------------|--|
| 13 | Vztahy mezi spolupracovníky | |
| 14 | Vztah k nadřízenému pracovníkovi | |
| 15 | Obavy ze ztráty zaměstnání | |
| 16 | Jiné: | |

PREVENCE STRESU

Z níže uvedených možností zaškrtněte tři varianty, které používáte při boji se stresem.

| | | |
|----|--|--|
| 1 | Cvičení a sport | |
| 2 | Jóga | |
| 3 | Meditace | |
| 4 | Relaxační metody (Autogenní trénink, Jacobsonova progresivní relaxace a další) | |
| 5 | Dechová cvičení | |
| 6 | Spánek | |
| 7 | Alkohol / Cigarety | |
| 8 | Kultura | |
| 9 | Wellness | |
| 10 | Jiné: | |