

Duševní hygiena a stres ve školním prostředí

Bakalářská práce

Autor práce: Luděk Rýdlo

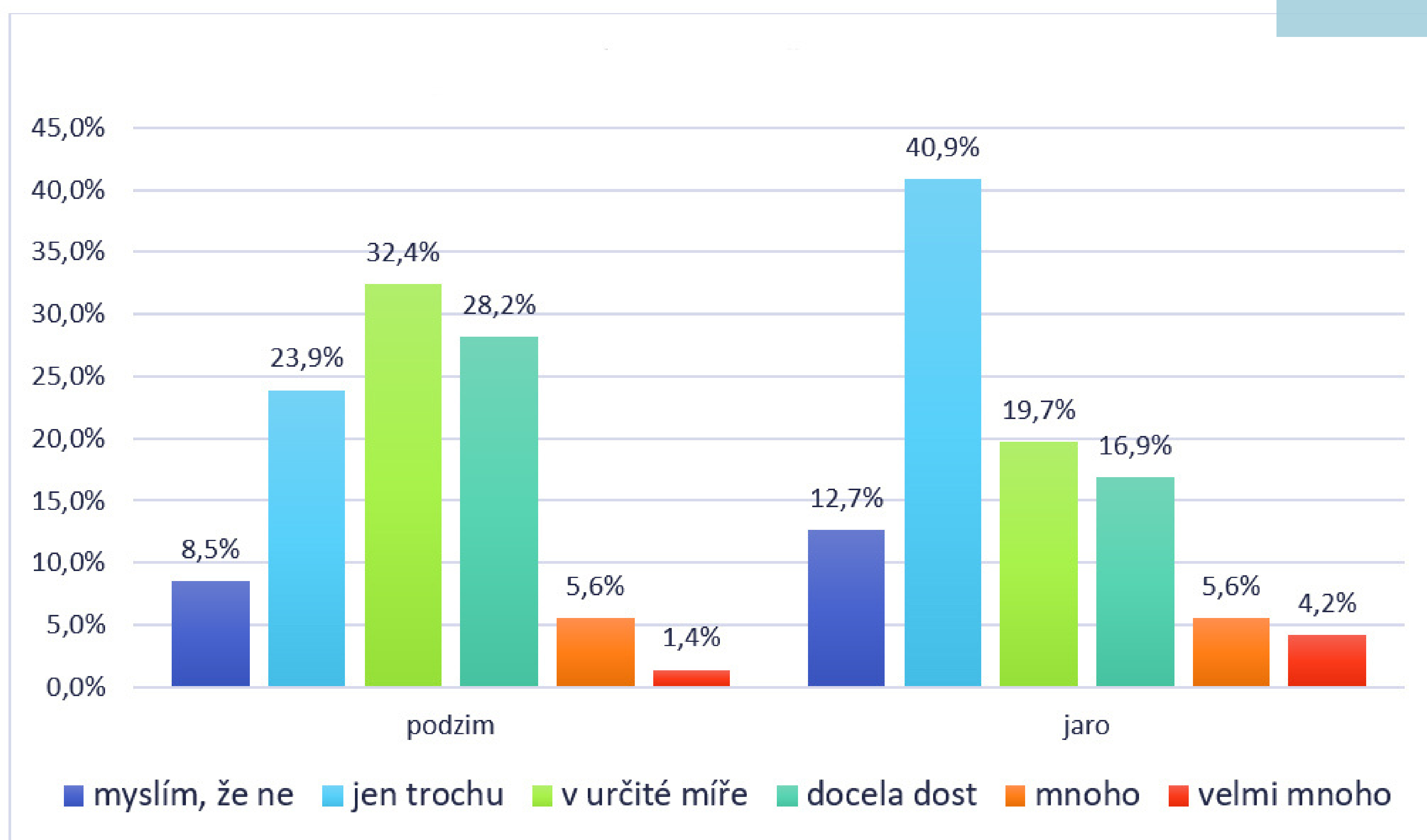
Vedoucí práce: PhDr. Jarmila Vobořilová

Akademický rok: 2022/2023

Cílem empirického šetření bylo zjistit, do jaké míry prožívají učitelé středních škol pracovní stres a do jaké míry je prožívání pracovního stresu trvalé během školního roku. Účelem bylo také zjistit souvislost mezi pracovní zkušeností učitelů středních škol a prožíváním pracovního stresu. Kromě toho se empirické šetření zaměřilo na faktory vyvolávající stres a jejich přetrvávání během školního roku a také na učitele středních škol a jejich používané metody zvládnání stresu.

GRAF

PŘETRVÁVÁNÍ PRACOVNÍHO STRESU UČITELŮ STŘEDNÍCH ŠKOL A JAK JEJ VNÍMAJÍ NA PODZIM A NA JÁŘE



LITERATURA

KŘIVOHLAVÝ, J. Psychologie zdraví, 2. vyd. Praha: Portál, 2023, ISBN 80-7178-551-2
MÍČEK, L. Duševní hygiena, Praha: SPN, 1984, ISBN: 14-400-84
MATOUŠEK, O. Pracovní stres a zdraví, Praha: Výzkumný ústav bezpečnosti práce, 2003, ISBN 80-903604-1-6
KARASEK, R. A. 1979. Job demands, job decision latitude and mental strain: implications for job redesign. Administrative Science Quarterly, 24, 285-308

ABSTRAKT

Bakalářská práce pojednává o duševní hygieně a stresu ve školním prostředí. Cílem bakalářské práce je vysvětlit základní pojmy a specifika, která souvisejí s duševním zdravím a stresem v náročné profesi učitele. Zhodnotit stresující faktory a aktuální stav psychohygieny pedagogů středních škol. Jak prožívají pracovní stres a jaké nástroje využívají ke zvládnání stresu. Bakalářská práce je rozdělena na dvě části, teoretickou a empirickou. Teoretická část se opírá o odbornou literaturu, články a další odborné prameny. Empirická část je realizována dotazníkovým šetřením, kdy výzkumným souborem jsou učitelé, kteří vykonávají svou pedagogickou činnost na středních školách.

ABSTRACT

This bachelor's thesis examines mental hygiene and stress in the school environment. The aim of the work is to explain basic concepts and specifics relating to mental health and stress in the demanding profession of teaching, based on theoretical and practical knowledge; to evaluate stress factors and the current state of teachers' psychohygiene, and to use selected solutions to answer questions related to a healthy lifestyle, stress and mental hygiene.

METODOLOGIE

Pro zjištění cílů byla zvolena kvantitativní forma empirického výzkumu za využití dotazníkového šetření. A dále byl proveden rozbor tohoto dotazníkového šetření.



SHRNUTÍ VÝSLEDKŮ

Výsledky empirického šetření ukázaly, že učitelé považují svou práci za poněkud stresující. Podle výsledků dotazníkového šetření z června/července roku 2023 pociťovalo na jaře během školního roku celkem 46,4 procenta učitelů pracovní stres do určité míře, poměrně hodně nebo hodně. Oproti tomu na podzim školního roku 2022/2023 vnímalo 67,6 procenta učitelů pracovní stres v takovéto míře. Výsledky tohoto šetření tedy ukázaly, že většina respondentů měla určitou míru stresu. Obecně více respondentů mělo stres na podzim, ale extrémy v odpovědích se objevovaly spíše na jaře. Pracovní stres zažívaný na jaře v mírné formě se objevil více než jak ho vnímají pedagogové na podzim.