

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Stresující faktory v profesi učitele při práci s osobami
ve výkonu trestu

Stressful Factors in the Teaching Profession when Working
with Prisoners

STUDIJNÍ PROGRAM

Specializace v pedagogice

STUDIJNÍ OBOR

Učitelství praktického vyučování a odborného výcviku

VEDOUCÍ PRÁCE

PhDr. Jarmila Vobořilová

KAJER

STANISLAV

2022



ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

I. OSOBNÍ A STUDIJNÍ ÚDAJE

Příjmení: **Kajer** Jméno: **Stanislav** Osobní číslo: **492813**
Fakulta/ústav: **Masarykův ústav vyšších studií**
Zadávací katedra/ústav: **Institut pedagogických a psychologických studií**
Studijní program: **Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Učitelství praktického vyučování a odborného výcviku**

II. ÚDAJE K BAKALÁŘSKÉ PRÁCI

Název bakalářské práce:

Stresující faktory v profesi učitele při práci s osobami ve výkonu trestu

Název bakalářské práce anglicky:

Stressful Factors in the Teaching Profession when Working with Prisoners

Pokyny pro vypracování:

Cílem BP je zjištění stresových faktorů, kterým jsou vystaveni učitelé při práci s trestanci, v porovnání s učiteli, kteří působí v civilním sektoru. Práce má teoreticko-empirický charakter. Teoretická část, podložená odbornou literaturou, charakterizuje jednak problematiku stresu a jeho zvládnutí, jednak specifika pedagogické činnosti v prostředí věznice. Empirická část je založena na dotazníkovém šetření k problematice stresu jednak na středním odborném učilišti ve Vězeňské službě ČR, jednak na středním odborném učilišti v civilním sektoru. Práce vede k doporučením k prevenci stresu u pedagogů, pracujících s vězni.

Seznam doporučené literatury:

Bartůňková, S.: Stres a jeho mechanismy. Praha, Karolinum, 2010.
Buchwald, P.: Stres ve škole a jak ho zvládnout. Brno, Edika, 2013.
Kolář, P.: Posilování stresem: cesta k odolnosti. Praha, Euromedia Group, 2021.
Vobořilová, J.: Duševní hygiena a stres. Praha, ČVUT, 2015.

Jméno a pracoviště vedoucí(ho) bakalářské práce:

PhDr. Jarmila Vobořilová, katedra inženýrské pedagogiky

Jméno a pracoviště druhé(ho) vedoucí(ho) nebo konzultanta(ky) bakalářské práce:

Datum zadání bakalářské práce: **05.01.2022** Termín odevzdání bakalářské práce: **28.04.2022**

Platnost zadání bakalářské práce: _____

PhDr. Jarmila Vobořilová
podpis vedoucí(ho) práce

doc. Ing. David Vaněček, Ph.D.
podpis vedoucí(ho) ústavu/katedry

prof. PhDr. Vladimíra Dvořáková, CSc.
podpis děkana(ky)

III. PŘEVZETÍ ZADÁNÍ

Student bere na vědomí, že je povinen vypracovat bakalářskou práci samostatně, bez cizí pomoci, s výjimkou poskytnutých konzultací. Seznam použité literatury, jiných pramenů a jmen konzultantů je třeba uvést v bakalářské práci.

Datum převzetí zadání

Podpis studenta

KAJER, Stanislav. *Stresující faktory v profesi učitele při práci s osobami ve výkonu trestu*. Praha: ČVUT 2022. Bakalářská práce. České vysoké učení technické v Praze, Masarykův ústav vyšších studií.



**MASARYKŮV ÚSTAV
VYŠŠÍCH STUDIÍ
ČVUT V PRAZE**

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem svou bakalářskou práci vypracoval samostatně. Dále prohlašuji, že jsem všechny použité zdroje správně a úplně citoval a uvádím je v přiloženém seznamu použité literatury.

Nemám závažný důvod proti zpřístupňování této závěrečné práce v souladu se zákonem č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) v platném znění.

V Praze dne: 28. 04. 2022

Podpis:

Poděkování

Rád bych touto cestou poděkoval PhDr. Jarmile Vobořilové za cenné rady, připomínky, postřehy a odborné vedení mé bakalářské práce. Dále bych rád poděkoval všem respondentům Středního odborného učiliště Praha 4 a Odborné školy výroby a služeb Plzeň za ochotu při vyplnění dotazníku a mé manželce za podporu a trpělivost v průběhu mého studia.

Abstrakt

Tato bakalářská práce se zaměřuje na stresující faktory, kterým jsou vystaveni učitelé při práci s osobami ve výkonu trestu. Cílem teoretické části je popsat z obecného hlediska pojem stresu, jeho příčiny, účinky a metody zvládnání stresu, vymezit pojem učitel a specifika tohoto povolání v prostředí běžné střední školy a věznice. V návaznosti na to jsou definovány pojmy, jako je žák, osoba ve výkonu trestu a učební obor kategorie E.

Empirická část je založena na dotazníkovém šetření k problematice stresu jednak na Středním odborném učilišti ve Vězeňské službě České republiky a jednak na Středním odborném učilišti v civilním sektoru. Práce vede k doporučením k prevenci stresu u pedagogů, pracujících s vězni.

Klíčová slova

Stres, stresory, druhy stresu, příčiny stresu, zvládnání stresu, Vězeňská služba ČR, resocializace, učitel, žák, osoba ve výkonu trestu odnětí svobody.

Abstract

This thesis focuses on the stressful factors to which teachers are exposed when working with prisoners. The goal of the theoretical part is to describe from a general point of view the concept of stress, its causes, effects and stress management methods, to define the concept of teacher and the specifics of this profession in a normal high school and prison. Following this, terms such as student, person serving a sentence and category E field of study are defined.

The empirical part is based on a questionnaire survey on the issue of stress at the Secondary Vocational School in the Prison Service of the Czech Republic and at the Secondary Vocational School in the civil sector. The results of the thesis are recommendations for stress prevention of the teachers working with prisoners.

Key words

Stress, stressors, types of stress, causes of stress, stress management, Prison Service of the Czech Republic, resocialization, teacher, students, person in prison sentence

Obsah

Úvod.....	5
1 Stres.....	8
1.1 Stres a jeho definice	8
1.2 Druhy stresu	9
1.3 Příčiny stresu – Stresory.....	10
1.4 Příznaky stresu	12
1.5 Reakce na stres	14
1.6 Účinky stresu na zdraví člověka	15
2 Metody zvládnání stresu	16
2.1 Prevence vzniku stresu	18
2.2 Nevhodné způsoby zvládnání stresu.....	19
2.3 Vhodné způsoby zvládnání stresu.....	21
2.3.1 Tréma, vypořádání se s trémou	21
2.3.2 Zdravý životní styl a životospráva.....	22
2.3.3 Organizování času	24
2.3.4 Asertivní chování.....	25
3 Stresující faktory v učitelské profesi	26
3.1 Profese učitele.....	26
3.2 Specifika učitelské profese.....	27
3.3 Stresové faktory učitele	27
4 Učitel ve vězeňské službě	29
4.1 Vězeňská služba České republiky.....	30
4.1.1 Charakteristika Vězeňské služby České republiky	30
4.1.2 Penologie.....	30
4.1.3 Penitenciární pedagogika.....	30
4.1.4 Trest.....	30
4.1.5 Zákon o výkonu trestu odnětí svobody.....	31
4.2 Střední odborné učiliště Vězeňské služby České republiky	31
4.2.1 Andragogika	31
4.2.2 Resocializace	32

4.2.3	Školská vzdělávací střediska	33
4.2.4	Školské vzdělávací středisko Věznice Plzeň	33
4.2.5	Učitel Školského vzdělávacího střediska	33
4.2.6	Stresové faktory učitele Školského vzdělávacího střediska	34
5	Závěr teoretické části	35
6	Empirický výzkum.....	37
6.1	Cíl šetření.....	37
6.2	Hypotézy.....	37
6.3	Metoda empirického šetření	37
6.4	Údaje o respondentech	38
6.4.1	Střední odborné učiliště Praha 4	38
6.4.2	Odborná škola výroby a služeb, Plzeň	38
6.5	Výsledky šetření.....	40
6.5.1	Výsledky dotazníkového šetření.....	40
6.5.2	Strukturovaný rozhovor.....	60
6.6	Zhodnocení hypotéz.....	62
6.7	Doporučení.....	68
	Závěr	69
	Seznam použité literatury	72
	Seznam grafů	75
	Seznam použitých zkratk.....	77
	Seznam příloh	78

Úvod

Každý den se setkáváme se stresem počínaje ranním zazvoněním budíku, které nás vytáhne neurvalým způsobem z vyhřáté postele a přeruší někdy i pěkný sen, přes zpoždění autobusu, dopravní kolony, pozdní příchod do práce, až po zpoždění celého pracovního koloběhu doprovázeného každodenními nepředvídatelnými situacemi a frustrací z nemožnosti splnit úkoly v časovém limitu pracovní doby. A co kdybychom díky tomuto řetězci událostí přišli pozdě třeba na důležité jednání? Stačí jedna chyba v řetězci celodenních činností a máme zaděláno na tolik stresových faktorů a situací, že jsme večer zralí se zhroutit na křeslo a dát si panáka tvrdého alkoholu nebo prášek na uklidnění. A co si budeme vykládat, ani tím si moc nepomůžeme.

Obzvláště stres na pracovišti. To je samostatná kapitola, neboť lidé chodí do zaměstnání nazlobení, unavení, předem otrávení a netěší se. Firmy, díky dnešní COVID pandemii a ekonomické krizi mění svá vnitřní nastavení, často propouštějí, snižují platy, vyvíjejí stále větší tlak na pracovníka, který se náhle ocitá v situaci, kdy pracuje mnohonásobně více, než je zdravo. Nemluvě o celodenním používání respirační roušky, ve které, ať si kdo chce, co chce, říká, se prostě špatně dýchá. Dochází proto často k přetížení organismu, únavě, ale například i k poruchám pozornosti. Přetížený organismus neumí dlouhodobě vynaložit takové množství energie, aby pracovník byl stále kreativní a soustředěný.

Cílem této bakalářské práce je v obecné rovině definovat slovo „*stres*“ a druhy stresu, jeho příčiny a příznaky. Dále pojmenovat a popsat reakci člověka na stresovou situaci i některé účinky stresu na zdraví člověka, nevhodné způsoby zvládnání stresu, které se negativně podepisují na našem zdraví a vhodné metody zvládnání stresu, po celodenním shonu, které budou prospěšné našemu zdraví.

V učitelské profesi, nalezneme stresujících faktorů a problémových situací velmi mnoho. V první řadě je to práce s lidmi, z čehož ve většině případů vyplývá velká hlavně psychická zátěž. Ať už se jedná o, nezáměr žáků o studium a nekázeň, vztahy s kolegy na pracovišti, vztahy s nadřízenými, nebo konflikty s rodiči žáků. K tomu je po učitelích vyžadována flexibilita, schopnost zvládnout poměrně velké množství administrativy, důslednost, trpělivost, dostatečná sebejistota, ale také vtip, optimismus, a ještě být neustále při síle a chuti si prohlubovat pedagogické i odborné znalosti.

Dále se zaměříme na práci učitele ve Vězeňské službě České republiky, která se po pedagogické stránce nijak zvlášť neliší od práce učitele v prostředí běžné školy, snad kromě třídních schůzek, které ve věznicích nejsou možné. Avšak při práci s odsouzenými osobami, je učitel nucen krom jiného být bdělý a ve střehu, odolávat prosbám a sklonům k manipulaci ze stran odsouzených žáků a to vše za neustálého dodržování „Etického kodexu Vězeňské služby České republiky“.

Bakalářská práce je rozdělena do dvou částí, teoretickou a empirickou. V teoretické části pomocí odborné literatury popíšeme z obecného hlediska pojem stres, jeho příčiny, důsledky a metody zvládnání stresu. Vymezíme pojem učitel a specifika tohoto povolání v prostředí běžné školy a věznice. Empirická část bude popisovat výzkumné vzorky a výsledky šetření u učitelů na středním odborném učilišti ve Vězeňské službě ČR a středním odborném učilišti v civilním sektoru a to v učebních oborech kategorie E. Zpracování, šetření a vyhodnocení hypotéz bude provedeno formou dotazníkového šetření a strukturovaného rozhovoru.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Stres

Stres je slovo, které je v dnešní době skloňované dnes a denně. A není to pouze pojem označující faktor způsobující nějaké onemocnění, ale je už běžným pojmem zařazený do běžné mluvy obyčejných lidí.

Vzhledem k tomu, že jsou od nás očekávané nadstandartní výkony, které jsou ovlivněny rychlostí změn společnosti, dochází běžnému člověku výkonová kapacita, jejímž překročením se dostává do fáze, že se dlouhodobá zátěž jak psychická tak fyzická podepíše na jeho somatickém stavu. Díky této hektické době se stres stal součástí našich životů.

1.1 Stres a jeho definice

Stres byl definován již mnoha autory, významnými vědci, psychology a pedagogy z mnoha různých pohledů. Přesto však dosud neexistuje k tomuto pojmu jednotná definice. Můžeme dokonce tvrdit, že co autor, to jedna definice. Na čem se ovšem všichni autoři shodují? Stres nastává v okamžiku, kdy na člověka působí určitá událost, při které se dostává do psychické nebo fyzické nepohody. Z tohoto důvodu jsem z neřeberného množství definic vybral několik definic, které podle mého názoru přináší nejzásadnější pohled na tento problém.

O definování stresu se jako první pokusil lékař, biolog a endokrinolog, původem z Rakousko-Uherska Hans Bruno Selye (1907-1982). Studoval na pražské lékařské fakultě a během svého života přednášel na kanadské univerzitě. Hans Selye své poznatky o stresu shrnul do této definice: „*Stres je nespecifická (tj. nastávající po různých zátěžích stereotypně) fyziologická reakce na jakýkoli nárok na organismus kladený.*“ (Bártová, 2011, s. 10)

Další definicí je pak tvrzení Křivohlavého, který ve své knize přirovnává smysl slova stres k „presu“ – lisu, který působí tlakem na daný předmět podobně jako lis, jenže ze všech stran najednou. (Křivohlavý, 1994)

Křivohlavý také cituje Hanse Selye: „*Stres je výsledkem interakce mezi silou působící na člověka a schopností organismu odolat tomuto tlaku.*“ (Křivohlavý, 1994, s. 10)

Bártová uvádí, že slovo „stres“ pochází z anglického slova „stress“, které vzniklo z latinského slovesa *stringere*, což znamená „utahovat, stahovat, zadržovat“ smyčku kolem krku odsouzence. Můžeme tím ale také rozumět „být vystaven nejrůznějším tlakům“, a proto „být v tísní“. (Bártová, 2011)

Můžeme tedy říci, že „stres“ znamená v překladu zátěž, tlak, tíseň nebo těžká situace.

Dle Andragogického slovníku je stres definován takto: „*Stav organismu, který je odezvou na prožívanou zátěž vyvolanou nějakým podnětem (tzv. stresorem) z prostředí.*“

Stresory mohou být fyzikální (např. nadměrný hluk na pracovišti), fyziologické (kupř. nadměrná tělesná námaha), psychologické (např. strach ze ztráty zaměstnání) či psychosociální (kupř. neutěšené vztahy mezi partnery či spolupracovníky). Pro andragogiku a personální řízení jsou důležité výzkumy, jež se zabývají odolností vůči stresu (resilience) a zvládáním stresu a stresových situací.” (Průcha, Veteška, 2014, s. 383)

Matoušek z výzkumného ústavu bezpečnosti práce uvádí, že: *„V různých situacích a podmínkách pracovního života se objevují nejrůznější technické, organizační a sociální jevy a události, jež jsou označovány za pracovní stresory, tj. příčiny, které narušují psychickou rovnováhu, jsou stresogenní, to znamená, že vyvolávají jiný stav organismu, takzvanou stresovou reakci. Odezva na stresor probíhá z počátku zvýšenou funkcí různých orgánů a nutí organismus ke zvýšenému výkonu. Není-li působení stresoru příliš intenzivní, dochází k adaptaci. Jestliže schopnost adaptace selhává, dochází k narušení psychické rovnováhy, k selhání biologicky důležitých funkcí a následně k onemocnění.” (Matoušek, 2003, s. 4)*

I Machová s Kubátovou ve své knize popisují fakt, že stres u člověka vyvolá setkání s událostí, kterou vnímají jako ohrožení své tělesné a duševní pohody. (Machová, Kubátová, 2009)

Pokusíme-li se shrnout tyto teorie a definice do jedné, můžeme tvrdit, že: *„Stresem se obvykle rozumí vnitřní stav člověka, který je buď něčím ohrožován, nebo takové ohrožení očekává, a přitom se domnívá, že jeho obrana proti nepříznivým vlivům není dostatečně silná.” (Křivohlavý, 1994, s. 10)*

1.2 Druhy stresu

Stres dělíme dle intenzity a kvality stresové reakce na několik druhů, podle toho, zda nám i při namáhavé činnosti působí radost, mobilizuje naše síly a motivuje nás k vyšší činnosti, nebo zda nás unavuje, demotivuje, klesá nám výkonost, dochází k chybám a selhání což má negativní účinky na náš tělesný a psychický stav. Tyto stavy jsou velice špatně určitelné a porovnatelné, protože každá situace vyvolávající stres působí na jednotlivce velmi individuálně.

Seyle použil pojem “rozměr stresu” a označil jeho dva protikladné póly. *Distres* (negativně působící stres), který je používán pro nejnepříznivější situace. *Eustres* (kladně působící stres) je stres triumfu, radosti z dosaženého cíle, z výhry, z efektivní práce a života. (Bártová, 2011)

Míček a Zeman ve svém díle uvádí, že pojmem *distres* označujeme stres s negativními účinky na člověka (např. úmrtí v rodině, prožívání automobilové nehody, strach, zklamání, leknutí atd.). Naproti tomu *eustres* je stres s pozitivním prožíváním, například stres při svatbě nebo rodinné oslavě. (Míček, Zeman, 1997)

Podle Bártové se v současné době používají také pojmy hyperstres, což je stres, který přesahuje hranice adaptability a přizpůsobivosti jedince na stres a hypostres, tedy stres který se dá zvládnout, ale při dlouhodobém působení může nastat zvrát. (Bártová, 2011)

Bartůňková ve své knize tvrdí, že eustres, či mírný stres hraje v lidském životě významnou roli, protože vede k větší odolnosti organismu vůči závažnému stresu. Distres je naopak pro organismus nepříznivý, neboť může vést k patologickým změnám tedy k tělesnému poškození. (Bartůňková, 2010)

Signály, které charakterizují, že distres působí na náš zdravotní stav, popisuje Bártová dle Rheinwaldové takto: třes rukou, zvýšené pocení, zvýšená reakce na zvuky, podrážděnost, hádavost, nervozita, pocity úzkosti, deprese, vysychání v ústech, motání hlavy, zvýšená únava, problémy se spánkem, pocit slabosti, bolesti hlavy, bolesti ramenou a zad, nutkání utéct a schovat se, potíže s rozhodováním, zvýšená starostlivost o každou maličkost, nezájem o řešení opravdových problémů, problémy s lidmi nebo žáky, zapomínání schůzek a závazků, náhlá změna obvyklého chování – dobrý pracovník se stane nedbalým, týmový hráč se straní kolektivu, snížená sexualita, nechutenství nebo přejídání. (Bártová, 2011, s. 11)

Můžeme tedy říci, že eustres je pozitivní zátěž, která v přiměřené míře stimuluje jedince k vyšším anebo lepším výkonům, zatímco distres je nadměrná zátěž, která může u člověka vyvolat onemocnění nebo ho jinak poškodit. Stejně tak můžeme usuzovat, že hranice mezi eustresem a distresem je u každého člověka velmi individuální. Zatímco pro jednoho může být například oslava narozenin velmi příjemná, pro druhého může naopak být utrpením. Stejně jako reakce na rychlou jízdu autem nebo skok bungee jumpingu bude u každého člověka odlišná. Zatímco člověk milující a vyhledávající adrenalinové sporty a vzrušení si tento zážitek užije, člověku s jiným zaměřením a jinou odolností na stresové situace tohoto typu, můžou tyto zážitky způsobit minimálně žaludeční nevolnost.

„Škodlivé je pro člověka pouze překročení určité individuální hranice, kdy se normální stres stává distresem.“ (Bártová, 2011, s. 10)

1.3 Příčiny stresu – Stresory

„Termín stresor je možné chápat jako negativně na člověka působící vliv.“ (Křivohlavý, 1994, s. 12)

Stres nebo také stresovou reakci organismu na tísnivé situace vyvolává stresový podnět neboli stresor. Jednotliví autoři tyto stresory rozdělují do skupin podle různých kritérií, jako je doba jejich působení, intenzita působení nebo jak závažné změny pro člověka představují.

Křivohlavý uvádí, že stresory můžou mít materiální charakter, jako například nedostatek potravy nebo tekutiny. O sociálním charakteru stresoru mluví v případě působení jednoho člověka na druhého, např. kontakt s agresivním, netaktním, hrubým či jinak nepříjemným člověkem. Další z velmi častých stresorů dnešní doby je určitě nedostatek času, nedostatek místa, případně osamění. Křivohlavý dále rozlišuje stresory na makrostresory a mikrostresory. Termínem makrostresory označuje „*děsivě působící, destruktivní vlivy. Mikrostresory jsou mírné až velmi mírné okolnosti, které vyvolávají stres. Příkladem může být dlouhodobě pociťovaný nedostatek lásky, který se kumuluje, až dosáhne hranice stresu, takže uvádí člověka do stavu vnitřní tísně.*“ (Křivohlavý, 1994, s. 13)

Selye hovoří o fyzikálních a emocionálních stresorech. Mezi tzv. fyzikální stresory řadí jedy a návykové látky jakými jsou alkohol, nikotin, kofein a jiné drogy. Do této skupiny také řadí radiaci, vyzařování ultrafialových a infračervených paprsků, nízký obsah kyslíku ve vzduchu, znečištění vzduchu, příliš silné magnetické pole, vibrace, otřesy, elektrošoky, meteorologické vlivy, změny ročních období, změny tlaku vzduchu jako komprese i dekomprese, viry, bakterie, katastrofy jakými jsou např. záplavy nebo zemětřesení, nehody, úrazy, ale i genetickou zátěž, těhotenství, nechtěný sexuální styk, znásilnění a podobně. Do druhé skupiny tzv. emocionálních stresorů řadí úzkost neboli anxiózu, zármutek, obavy a strach, nenávisť, nepřátelství, zlobu, otrávenost, nevyspalost, sensorickou deprivaci neboli nedostatek podnětů pro povzbuzení smyslové činnosti, očekávání nebo také anticipaci něčeho strašného, přílišnou ustaranost, obavy z přestoupení společenského zákazu apod. (Křivohlavý, 1994)

Bartůňková udává, že stresory jsou faktory, které vyvolávají stres. Říká že: „*Intenzita stresoru má velkou variační šíři (od kapajícího kohoutku po zemětřesení). Významnou roli hraje nejen samotná intenzita, ale také míra akceptace stresoru.*“ (Bartůňková, 2010, s. 16)

Bartůňková ve své publikaci (Bartůňková, 2010) rozděluje lidské stresory na tyto stresory:

- Fyzikální
- Chemické
- Biologické
- Psychosociální

Mezi fyzikální stresory řadí teplo, chlad, tlak, vibrace, záření, elektrický proud.

Chemické stresory představují jedy, toxiny, alkohol, otravy, infekce.

Mezi biologické stresory řadí hlad, žízeň, bolest, patologické stavy jako operační, popáleninový, posttraumatický stres a hemoragický stres, což je šoková, život ohrožující reakce organismu vyvolaná velkou ztrátou krve neboli krvácením.

Psychosociální stresory představují stavy jako úzkost, strach ze zkoušky, vystoupení, ze sexuální nedostatečnosti, inkontinence, z bolesti, z nemoci, z hospitalizace a smrti.

Dále Bartůňková uvádí, že lidské stresory vyplývají velmi často z narušených interpersonálních vztahů a to jak v rodině, kde se setkáváme s nedostatečnou rodičovskou péčí

v dětství, těžkými tresty, narušenými partnerskými vztahy, ztrátou blízké osoby, tak na pracovišti, kde se můžeme setkat s domnělým nebo skutečným nezvládnutím nároků, šikanou a nezaměstnaností, nebo partě, kde také dochází ke konfliktům, šikaně, a vyloučením z komunity. (Bartůňková, 2010)

Praško a Prašková ve svém díle (Praško, Prašková, 2001) rozdělují každodenní lidské stresory do čtyř kategorií:

- Vztahové stresory
- Pracovní a výkonové stresory
- Stresory související s životním stylem
- Nemoci a handicap

Vztahové stresory souvisí s problémy v soukromém životě, se vztahy mezi lidmi a způsoby komunikace. Jsou jimi neshody s rodiči, společné bydlení s rodiči, žárlivost, neshody v partnerském vztahu, rozchod nebo rozvod, narození dítěte, výchovné problémy a neposlušnost dětí, odchod dítěte z rodiny.

Pracovní a výkonové stresory se týkají problémů, jako jsou nízký příjem, velké dluhy a splátky, ztráta práce, konfliktní vztahy s nadřízenými, kolegy nebo podřízenými, nedostatečná organizace práce, potíže delegovat práci na druhé, neschopnost říci ne při přetěžování, práce ve ztížených zevních podmínkách, ale i workoholismus.

Stresory související se životním stylem představují například nevyhovující bydlení, chybění koníčků a zájmů, nedostatek přátel, stereotypní životní styl, uzavřenost rodiny.

Nemoci a handicap charakterizují tělesné nebo psychické nemoci, zhoršování zdravotního stavu rodičů, závislost na drogách, alkoholu, lécích, hraní u partnera nebo dětí, tělesný nebo psychický handicap u člena rodiny.

Dle tvrzení Praška a Praškové je častým stresorem změna, která narušuje náš rutinní způsob života. Příliš mnoho takových změn snižuje naši odolnost ke stresu. Tvrdí že: „*před stresem a jeho důsledky chrání zejména trénovanost (např. hasiči, zdravotníci, policie) a odolnost člověka, dobrá sociální podpora (rodina, přátelé) a konstruktivní postoj k situaci.*“ (Praško, Prašková, 2001, s. 38)

1.4 Příznaky stresu

S termínem „příznaky“ se setkáme v medicíně. Lékaři používají výraz „symptomy“ podle řeckého slova „symptoma“. Stejných výrazů se proto používá i na popis toho, co se děje s člověkem, který prožívá stres.

Podle Křivohlavého dělíme příznaky stresu do tří skupin z hlediska psychologického, lékařského a behaviorálního.

Z psychologického hlediska si všímáme hlavně emocionální stránky. Člověk ve stresu prožívá obavy, strach, pocity beznaděje, bezmoci, cítí se být ohrožen.

Lékařské hledisko si všímá fyziologické činnosti, která se ve stresu mění. Jedná se například o změnu frekvence a hloubky dechu, srdeční činnosti (tepu), změny činnosti nadledvinek.

Z hlediska behaviorálních věd, věd o chování jedince, si všímáme, jak člověka ve stresu nervózně pobíhá, bouchá do věcí, nedovede soustředěně hovořit, vyhýbá se lidem, může se také projevovat nepřátelství k lidem a agresivitou. (Křivohlavý, 1994)

Křivohlavý (Křivohlavý, 2001, s. 181) uvedl přehled příznaků stresu podle publikace vydané Světovou zdravotnickou organizací v Ženevě:

A. *Fyziologické příznaky stresu (fyziologie je nauka o funkcích zdravého organismu):*

- *Bušení srdce (palpitace) – vnímání zrychlené, nepravidelné, rychlejší činnosti srdce.*
- *Bolest a sevření za hrudní kostí.*
- *Nechutenství a plynatost v břišní (abdominální) oblasti.*
- *Křečovitě, svírající bolesti v dolní části břicha a průjem.*
- *Časté nucení k močení.*
- *Sexuální impotence a (nebo) nedostatek sexuální touhy.*
- *Změny v menstruačním cyklu.*
- *Bodavé, řezavé a palčivé pocity v rukou a nohou.*
- *Svalové napětí v krční oblasti a v dolní části páteře, často spojené s bolestmi.*
- *Úporné bolesti hlavy, často začínající v krční oblasti a rozšiřující se vpřed směrem od temene hlavy k čelu.*
- *Migréna, záchvatová bolest jedné poloviny hlavy.*
- *Exantém, vyrážka v obličeji.*
- *Nepříjemné pocity v krku (jako bychom měli v krku knedlík).*
- *Dvojitě vidění a obtížné soustředění pohledu očí na jeden bod (tzv. fokusace).*

B. *Emocionální - citové příznaky stresu:*

- *Prudké a výrazně rychlé změny nálady (od radosti ke smutku a naopak).*
- *Nadměrné trápení s problémy, které zdaleka nejsou důležité.*
- *Neschopnost projevit emocionální náklonnost a sympatizování s druhými lidmi.*
- *Nadměrné starosti o vlastní zdravotní stav a fyzický vzhled.*
- *Nadměrné snění a stažení se ze sociálního styku. Omezení kontaktu s druhými lidmi.*
- *Nadměrné pocity únavy a obtíže při soustředění pozornosti.*
- *Zvýšená podrážděnost, popudlivost (iritabilita) a úzkostnost (anxiozita).*

C. *Behaviorální příznaky stresu – chování a jednání lidí ve stresu:*

- *Nerozhodnost a do značné míry i nerozumné nářky.*
- *Zvýšená absence, nemocnost, pomalé uzdravování po nemoci, nehodách a úrazech.*
- *Sklon ke zvýšené osobní nehodovosti a nepozornému řízení auta.*
- *Zhoršená kvalita práce, snaha vyhnout se úkolům, výmluvy, vyhýbání se odpovědnosti i častější podvádění.*
- *Zvýšené množství vykouřených cigaret za den.*
- *Zvýšená konzumace alkoholických nápojů.*
- *Větší závislost na drogách, zvýšené množství tablet na uklidnění a léků na spaní.*
- *Ztráta chuti k jídlu nebo naopak přejídání.*

- *Změněný denní životní rytmus – problémy s usínáním, dlouhé noční bdění a pak pozdní vstávání s pocitem velké únavy.*
- *Snížené množství vykonané práce a zvýšená nekvalitnost práce.*

Vobořilová (Vobořilová, 2015) rozděluje příznaky stresu v emoční oblasti takto:

- Akutní
- Chronické

Mezi příznaky akutní řadí pocity nervozity, neschopnost se soustředit, pochybování o sobě samém, negativní myšlenky.

Mezi chronické příznaky stresu zařazuje pocity bezmocnosti, pocity osamělosti, pocity méněcennosti, deprese, předrážděnost, poruchy koncentrace, pocity frustrovanosti, strach a úzkost.

1.5 Reakce na stres

Již od pravěku měl člověk schopnost reagovat na stres dvěma způsoby, bojem nebo útekem. V dnešní době to není tak jednoduché, neboť při konfrontaci názorů s vedoucím pracovníkem nemůžeme jen tak zvolit boj, stejně jako při ústní zkoušce ve škole nemůžeme zvolit útek jako reakci na stresovou situaci. Můžeme říci, že dnešní stresory mají spíše psychologický charakter.

Bartůňková upozorňuje u každého člověka na individuální reakci na stresor, schopnost vnímání stresu i zvládnání stresu. Rozděluje jedince na vyhýbače a konfrontéry. Zatímco u tzv. vyhýbačů se při reakci na stres setkáváme s neadekvátními reakcemi, které jsou pro ně často vrozené, konfrontéři určitý druh stresu přímo vyhledávají. Ke konfrontérům se podle druhu profese řadí například profesionální vojáci, záchranáři, jednotky rychlého nasazení, nebo sportovci jako horolezci, boxeři, automobilový závodníci. Konfrontéry nalezneme i ve volnočasových aktivitách, kde se setkáme s klubovými fanoušky, účastníky extrémních soutěží nebo i hospodskými rváči. (Bartůňková, 2010)

Machová a Kubátová (Machová, Kubátová, 2009) rozdělují reakce na stresové události na reakce psychické a fyziologické. V případech psychické reakce na stres, stresory vyvolávají emoční reakce od veselé nálady až po úzkost a depresi. Tyto emoce mohou kolísat v závislosti na délce trvání stresové situace a úspěšnosti našeho úsilí o její zvládnutí.

Rozdělujeme tyto druhy psychických reakcí na stres:

- Úzkost jako jednu z nejčastějších reakcí na stresor. Projevuje se u lidí, kteří zažili událost za hranicemi normální oblasti lidského utrpení, jako jsou přírodní katastrofy, únos nebo znásilnění.
- Vztek a agrese, což je druhá nejčastější reakce na stresovou situaci. Nejčastěji dochází ke kombinaci frustrace – agrese, tedy, že k vyvolání agresivního pudu dochází, kdykoliv je osobě znemožněno dosažení cíle.
- Apatie a deprese jsou další reakcí na frustraci jako na stresor. Apatie znamená uzavření se do sebe. Pokud stresové podmínky přetrvávají a jedinec nemůže

nalézt jejich řešení, může apatie přerůst v depresi. Velmi častým případem této stresové reakce bývají týrané ženy, které cítí bezmoc ze strachu cokoliv udělat.

- Oslabení kognitivních funkcí, které se projevuje potížemi se soustředěním a logickým uspořádáváním myšlenek. Touto reakcí trpí zejména studenti, kteří mají strach ze zkoušek a obávají se neúspěchu.

Ve stejném duchu hovoří Míček a Zeman, když říkají, že: „*stresovaný člověk může na stres reagovat zvýšením svého napětí, jež se může projevit zvýšenou angažovaností, eventuálně až agresivitou. Ale může reagovat stáhnutím se do sebe, pasivitou, pesimismem, depresemi.*“ Dodává také, že u stresovaného člověka se zpravidla projeví potíže s pozorností, myšlením, představováním, pamětí, ale volnými procesy a osobnostními rysy. (Míček, Zeman, 1997, s. 30)

Machová a Kubátová (Machová, Kubátová, 2009) popisují, že lidské tělo při fyziologických reakcích na stres, reaguje na stresor řadou různých vnitřních reakcí, kterými se připravuje na řešení nebo zvládnutí nouzové situace. Tuto přípravu nazýváme „*reakce útok nebo útek.*“ Organismus z důvodu nutnosti přísunu dostatečného množství energie uvolňuje zásoby cukru, potřebného k funkci svalů, zvyšuje tělesný metabolismus, zvyšuje krevní tlak, srdeční a dechovou frekvenci, do krevního řečiště se vylučují endorfiny k tlumení bolesti a dochází k zúžení vlásečnic, kvůli zmenšení krvácení v případě zranění.

Dále Machová a Kubátová (Machová, Kubátová, 2009) uvádí tyto fyziologické změny, jak je popsal Selye, jako soubor odpovědí projevujících se při reakci na stres u všech organismů. Nazýváme je „*Obecný adaptační syndrom (GAS)*“ a skládá se ze tří částí:

- Fáze poplachu
- Fáze rezistence
- Fáze vyčerpání

Ve fázi poplachu dochází k mobilizaci organismu, aby jedinec byl schopen se aktivací sympatického nervového systému vypořádat s hrozbou.

Při fázi rezistence organismus usiluje o vyrovnání se s hrozbou útokem nebo útekem. Poslední fáze vyčerpání nastává v okamžiku, kdy organismus vyčerpá všechny fyziologické zdroje a není schopen se s hrozbou vypořádat.

1.6 Účinky stresu na zdraví člověka

Skutečnost, že velké množství stresu má vliv na zdravotní stav člověka je známá. Lidé, kteří prožívají velké množství stresu, často porušují životosprávu, stravují se nepravdělně, málo spí, necvičí. Dochází u nich k oslabení organismu, snížené imunitě a jsou tedy mnohem více náchylní k nemocem. Další nemoc způsobuje další stres. Pokud člověk nezmění zaběhlý způsob života, nezačne pečovat o své zdraví a duševní pohodu, s velkou pravděpodobností přijdou zdravotní potíže, které mohou skončit velmi vážně.

Selye píše: „Nespočet studií různých procesů vedoucích k onemocnění ukazuje, že spíše nežli kterýkoliv jiný faktor je to stres, který určuje, zda je či není porušena rovnováha v našem organismu.“ (Křivohlavý, 1994, s. 33)

Jak jsme již zmínili, člověk má schopnost reagovat na stres tím, že zvolí boj, nebo útěk.

Praško a Prašková tvrdí, že: „Dnešní stresory mají spíše charakter psychologického ohrožení. Nicméně organismus na to reaguje stejným mechanismem jako na fyzickou hrozbu.“ Dále k tomu Praško a Prašková dodávají, že tělo při stresu spálí tím méně energie, čím méně máme pohybu. Pokud stres nekompenzujeme dostatkem pohybu, naopak pohyb nahrazujeme přejídáním, kouřením a podobně, riskujeme rozvoj ischemické choroby srdeční. Časté opakování stresových reakcí tedy vede k přetěžování organismu po tělesné i psychické stránce. Krev je dopravována rychleji k orgánům, srdce pracuje rychleji, svaly a klouby jsou v neustálém napětí a tělo neustále mobilizuje energii, která pohybem není odbourávána. Stres tedy působí negativně na náš zdravotní stav. (Praško, Prašková, 2001, s. 16 - 17)

Čáp a Mareš mají na to stejný názor. Říkají, že bojem nebo útekem se v organismu obnovuje rovnováha, ovšem pokud ke svalovému výkonu nedojde, je obnova rovnováhy obtížnější. Pokud nedochází ke kompenzaci a stresové situace se mnohokrát opakují, není vyloučen vznik různých chorob, jako hypertenze, arterioskleróza, diabetes, astma nebo obecně snížená odolnost nemocem. (Čáp, Mareš, 2007)

Míček a Zeman ve své knize rozdělují projevy stresu na projevy tzv. krátkodobého stresu a projevy dlouhodobého stresu.

Krátkodobý stres se projevuje bušením srdce, suchem v hrdle, svírání rukou, hrbení ramen, napětím v šíji, pocením dlaní, střevními potížemi, nutkáním k močení.

Dlouhodobý stres může spustit řadu mnohem závažnějších projevů, jako bolesti hlavy, bolesti žaludku, bolesti zad, ztuhlosti šíje a ramen, zvýšený krevní tlak, únava, vyčerpanost. (Míček, Zeman, 1997)

K tomu dodává Vobořilová, že dlouhodobý stres může časem vyvolat nemoci srdce, srdeční infarkt, vysoký krevní tlak, mrtvici, poruchy spánku, žaludeční vředy a nemoci štítné žlázy. Také může mít za následek psychické poruchy, jakými jsou nespavost, deprese, úzkostné stavy a sexuální problémy. (Vobořilová, 2015)

2 Metody zvládnání stresu

Selye říká, že: „Adaptabilita a koupink neboli zvládnání stresu je pravděpodobně nejtypičtější charakteristikou života. Je to to, co vyjadřujeme termínem život. Ztráta této schopnosti je pak to, co označujeme slovem smrt.“ (Křivohlavý, 1994, s. 39)

Každý člověk je jiný, jedinečný, jak stavbou těla, tak i povahou, každý jsme jiná osobnost. Proto i stres vnímáme každý jinak, tedy jinak reagujeme na stresor, jinou stresovou reakci zažíváme, jinak stres zvládáme. To co jednoho motivuje k činnosti, povzbuzuje k větší výkonnosti, z toho se jiný hroutí, zažívá nepříjemné pocity, nebo dokonce zdravotní komplikace. Pokud se tedy dostaneme do nepříjemné stresové situace, musíme si umět uvědomit, co je příčinou stresové situace, proč jsme se do stresové situace dostali a co je třeba udělat pro zlepšení této situace.

Křivohlavý (Křivohlavý, 1994, s. 39 - 44) popisuje termíny z oblasti vyrovnávání se s těžkými životními situacemi a zvládnání stresu třemi výrazy: „*adaptace, koupink, strategie*“. Adaptaci vysvětluje jako: „*vyrovnání se se zátěží, která je relativně v normálních mezích, pro člověka poměrně dobře zvládnutelné toleranci.*“

Koupink, počestěné anglické slovo „*coping*“, které se objevuje ve spojení „*coping with stress*“, přeloženo jako zvládnání stresu. „*Coping*“ v angličtině také znamená umět si poradit a vypořádat se s mimořádně obtížnou, téměř nezvládnutelnou situací, stačit na neobvykle těžký úkol. Křivohlavý tento výraz vysvětluje jako: „*Boj člověka s nepřiměřenou nadlimitní zátěží. Výraz nadlimitní je třeba chápat jak v dimenzi intenzity, tak ve smyslu délky doby trvání.*“

Ve strategii v boji se stresem Křivohlavý slovo strategie vysvětluje jako: „*pečlivě vypracovaný plán, postup, program k dosažení vytýčeného cíle.*“

V těžkých životních stresových situacích se dostáváme do problému, neboť se snažíme najít způsob, hledáme, jak se ze závažné situace dostat, pokládáme si otázku, zda vůbec existuje naděje, že jsme schopni problémy vyřešit, že problémy mají řešení nebo alespoň naději na zlepšení.

Dle Vobořilové (Vobořilová, 2015), dělíme těžké životní situace na:

- situace nezměnitelné
- situace změnitelné

Situace nezměnitelné naději na zlepšení těžké situace vylučují. Do těchto situací řadíme smrt blízkého člověka nebo těžké zranění při autonehodě, například amputace končetiny. Tyto situace jsou bolestivé a nezměnitelné, nenávratné.

Do situací změnitelných řadíme situace, které se dříve nebo později změnit dají. Příkladem mohou být neúspěšné zkoušky, které se dají několikrát opakovat, nebo neúspěch při výběrovém řízení. I zde můžeme čekat na novou příležitost, nebo si najít jiný cíl. Podle toho, zda se jedná o situaci změnitelnou nebo nezměnitelnou, můžeme volit jednu ze dvou rozhodnutí:

- Přijmout – akceptovat to co se událo či děje, jako hotovou věc.
- Bojovat, utkat se se stresem a snažit se zvládnout obtíže vhodnou strategií (obranou nebo útokem).

Podle Křivohlavého (Křivohlavý, 1994) je při volbě strategie zvládnání stresu nutné brát v úvahu tři oblasti:

- Myšlenkovou (kognitivní)

- Emocionální (citovou)
- Volní (projevuje se chováním toho, kdo se pro danou strategii rozhodl)

V myšlenkové oblasti jde o myšlenkové řešení a vyrovnání se stresovou situací. Jedinec zvažuje následky svého dalšího jednání.

V oblasti emocionální nám jde hlavně o odstranění nebo snížení intenzity negativních emocí jako jsou obavy, strach, pocity ohrožení, bázeň a úzkost, které ve stresu převládají.

Ve volní oblasti strategie zvládání stresu jde hlavně o chování toho, kdo se stresem bojuje. K tomuto chování radíme například sebeovládání.

Podle Machové a Kubátové do behaviorální strategie radíme různé prostředky ke zmírnění intenzity problémů, jako jsou cvičení, pití alkoholu, braní drog, vybíjení vzteku, hledání psychické podpory u přátel. U kognitivních strategií může docházet k dočasnému odsunutí problému z vědomí nebo k zmírnění ohrožení změnou významu situace. Machová a Kubátová dodávají, že: *„některé behaviorální a kognitivní strategie mohou být adaptivní, ale jiné mohou člověku způsobovat ještě více stresu, jako například nadměrné užívání alkoholu.“* (Machová, Kubátová, 2009, s. 137)

2.1 Prevence vzniku stresu

Jako první možnost, jak se vypořádat se stresem, tedy stresovou reakcí na stresor, je prevence vzniku stresu. V kapitole Příčiny stresu, jsem již citoval Praška a Praškovou, kteří tvrdili, že velmi častým stresorem je změna, která narušuje náš rutinní způsob života. Z tohoto důvodu bychom mohli některým druhům reakcí na stresor předcházet právě prevencí, odpovědným přístupem k řešenému problému, dostatečnou přípravou, tréninkem, aby nejlépe vůbec nenastali, nebo aby byly následky co nejmenší, v případě, že ke stresové situaci dojde.

Joshi tvrdí, že *„vhodná stresová reakce je zdravou a nezbytnou součástí života. Klíčem k úspěchu je zvládání stresu, ne jeho eliminace. Úkolem dnešní doby je zbavit sympatický nervový systém trvalé pohotovosti. K tomu je třeba znát funkční techniky, pomocí kterých lze aktivovat reakci uvolnění.“* (Joshi, 2007, s. 130)

Rozsypalová, Čechová a Mellanová však říkají, že: *„stresu se v životě v žádném případě nemůžeme vyhnout, můžeme se ale prostřednictvím výchovy již od dětství učit, jak stresům předcházet nebo jak je přiměřeně zvládat, a hledat cesty jak se s nimi úspěšně vypořádávat.“* (Rozsypalová, Čechová, Mellanová, 2003, s. 51)

Bartůňková (Bartůňková, 2010) tvrdí, že při prevenci proti stresu bychom měli používat myšlení orientované hlavně na naše zdraví tedy tzv. salutogenní myšlení, jehož neoddělitelnou součástí je srozumitelnost, porozumění, schopnost přijímat problémy tak jak přicházejí, víra ve vlastní schopnosti a dostatek sebevědomí a pochopení, že věci mají smysl a problémy je třeba řešit.

Pravidla prevence stresu rozděluje Bartůňková na tyto tři skupiny:

- Obecná pravidla prevence psychosociálního stresu

- Specifická pravidla pro předcházení pracovního stresu
- Obecné antistresové techniky

Do obecných pravidel prevence psychosociálního stresu řadíme schopnost poznat sám sebe a své možnosti, naučit ovládat své emoce, stanovovat si dosažitelné cíle, rozpoznat různé stresory a odhadnout nastávající stresovou situaci, včas rozlišovat podstatné a méně podstatné, ovlivnitelné a neovlivnitelné, přijmout obtíže a nenechat se odradit, upravit si životní styl, redukovat škodliviny a dostatečně relaxovat, zařadit denní pohybové aktivity a věnovat se svým zájmům, použít antistresové techniky jako je například asertivita.

Specifická pravidla pro předcházení pracovního stresu popisují schopnost naučit se v krizových situacích pojmenovat základní problémy, volit priority a jejich význam, hledat kompromisy, pokud optimální řešení není možné, ovládat emoce, a to jak v roli nadřízeného tak i podřízeného, přesouvat pravomoci, odmítat nezvládnutelné a riskantní úkoly, správně si rozvrhnout čas, naučit se relaxovat.

K obecným antistresovým technikám patří eliminace stresoru, dostatečný odpočinek, spánek, relaxace ve volném čase, nácviky klidného hlubokého dýchání, jóga, aktivní cvičení a sport, relaxační masáže.

Matoušek (Matoušek, 2003, s. 18) se ve své knize k ochraně před vznikem stresu vyjadřuje v obdobném duchu, tedy že:

- *Vykonáváte-li práce psychicky náročné, sestavte si pracovní rozvrh či seznam úkolů, jež máte splnit.*
- *Úkoly, které považujete za nejdůležitější, zařadte na začátek pracovního rozvrhu.*
- *Vyžadujte, aby instrukce, příkazy a pokyny k provedení úkolu byly vždy jednoznačné a zcela jasné.*
- *Vyžaduje-li plnění úkolu úzkou spoluprací více osob, musí být předem určeno, kdo bude za co odpovídat.*
- *Nesnažte se udělat všechno sám. Pokud je to možné, předávejte část své práce spolupracovníkům.*
- *Jsou-li vaše úkoly termínovány, projednejte s vedoucím časový plán.*
- *Obtížné nebo časově náročné úkoly si rozdělte do několika částí a střidejte různé typy činností.*
- *Snažte se úkoly neodkládat.*
- *Problémy, které se v průběhu práce vyskytnou, berte jako výzvu k jejich zvládnutí a k uplatnění svých schopností.*

2.2 Nevhodné způsoby zvládnání stresu

Negativní stres neboli distres je pro nás velmi nepříjemný stav, proto se snažíme tento stav změnit, ulevit si, zbavit se napětí a emocí. V touze po rychlém zklidnění organismu po stresu snadno a rádi propadáme užívání cigaret, alkoholu, a zklidňujícím účinkům psychotropních látek. Tyto látky nám na určitou chvíli mohou poskytnout zklidnění a úlevu, avšak po delším užívání nejen, že tyto látky ztrácí svůj účinek, ale mohou nám

způsobit zdravotní potíže a projevit se jako další v řadě problémů. Proto užívání těchto látek označujeme pro zvládnání stresu jako velice nevhodné.

Podle Křivohlavého „*drogy, alkohol, káva, přejídání zastírají příznaky stresu. Přehluší je však jen na chvíli. Tyto formy úniku ze stresových situací se snadno samy stávají stresory a značně zhoršují stresové situace v našem životě.*“ (Křivohlavý, 1994, s. 58)

Za další nevhodný způsob zvládnání stresu Křivohlavý označuje obranné mechanismy, které zkreslují skutečnost, popírají pravý zdroj potíží, pozměňují význam dané situace. Člověk si použitím obranných mechanismů dodává pocit síly a odvahy, ovšem společensky nevyhovujícím způsobem. (Křivohlavý, 1994)

Machová a Kubátová tvrdí, že *„obránné mechanismy obsahují prvek sebeklamu. Pomáhají nám překonat nepříjemné situace, dokud nejsme schopni se s nimi vyrovnat přímo. Jsou projevem špatného přizpůsobení pouze tehdy, když se stanou převládajícím způsobem reagování na problémy.“* (Machová, Kubátová, 2009, s. 138)

Machová a Kubátová (Machová, Kubátová, 2009) ve své publikaci uvádí příklady obranných mechanismů. Patří mezi ně:

- Vytěsnění
- Potlačení
- Racionalizace
- Projekce
- Identifikace
- Popření
- Kompenzace
- Regrese

Vytěsnění vysvětlujeme jako aktivní zapomínání obsahů, které jsou z nějakého důvodu pro jedince nepřijatelné.

Potlačení znamená úmyslné sebeovládání, odsun bolestných vzpomínek, když se potřebujeme soustředit na jinou činnost.

Při racionalizaci logicky odůvodňujeme neúspěch, abychom zmírnili naše zklamání. Připisujeme-li své nežádoucí vlastnosti druhým ve smyslu „podle sebe soudím tebe“, hovoříme o projekci.

Identifikaci můžeme popsat jako ztotožnění se s duševními obsahy druhého člověka a přijetí toho, co je vlastní jinému člověku.

Popření znamená ignorování určitých jevů, které nás zneklidňují.

Kompenzace můžeme vysvětlit jako překonávání osobního nedostatku v jedné oblasti náhradou za úspěch v oblasti jiné.

O regresi hovoříme tehdy, jestliže se jedinec náhle začne chovat způsobem, který neodpovídá jeho věku, a který náleží k vývojově mladšímu období. Příkladem může být vzdorovité chování.

Závěr této kapitoly lze uzavřít slovy Křivohlavého, který sice označuje řešení stresových situací obrannými mechanismy za nevhodné, avšak za určitých okolností lidské. V životě může nastat tak těžká situace, například úmrtí blízké osoby, na jejíž zvládnutí v daném okamžiku nestačíme. Zde nám mohou obranné mechanismy pomoci překlenout dobu, než nabere dostatek sil k vhodnému a správnému způsobu řešení této těžké situace. (Křivohlavý, 1994)

2.3 Vhodné způsoby zvládnání stresu

„V souvislosti se zvládnáním životních těžkostí se obvykle jedná o zvládnání napjatého emocionálního stavu a znovunastolení duševního uvolnění a klidu.“ (Machová, Kubátová, 2009, s. 141)

Jsou stresové situace, kdy již před započítím činnosti pocítujeme neklid a nervozitu, neboť nám záleží na tom, abychom celou tyto situaci zvládli bez problémů, tedy zvládli vystoupení na veřejnosti, pohovor s nadřízeným, umělecký výkon, jako učitelé průběh celé vyučovací hodiny, nebo abychom naopak jako studenti prokázali své nabyté znalosti při ústních zkouškách. V těchto situacích může být velkým stresem tréma.

2.3.1 Tréma, vypořádání se s trémou

Vobořilová ve své publikaci vysvětluje trému jako *„nepřiměřený strach ze zkoušení, z vystupování, z vlastní neschopnosti, obavy z neúspěchu.“* Avšak určitá míra trémy nás naopak může povzbudit k výkonu, nesmí nám ovšem způsobit ochromení myšlení, takzvané „okno“. Větší míru trémy pocítujeme při únavě, nedostatečném spánku nebo přepracovanosti. Stejně tak při styku s novými lidmi, novým prostředím, novou situací nebo malou sebedůvěrou. Dobrou metodou, jak se vyrovnat s trémou, vedoucí ke zvýšení sebevědomí jsou v první řadě odpočinek a dostatečný spánek, důkladná a odpovědná příprava a opakování. Ke zklidnění těla a mysli a načerpání nové energie jsou vhodným nástrojem relaxační techniky. (Vobořilová, 2015, s. 32)

Míček a Zeman ve své publikaci poskytují rady jak se vyrovnat s trémou jako stresem a to jak v oblasti tělesných projevů, tak v oblasti projevů psychických.

V oblasti tělesných projevů doporučuje zpomalit tempo, zpomalit své pohyby a gesta, zvolnit chůzi, při jednání udržet vzpřímený postoj, vzpřímenou hlavu a uvolněná ramena. K uvolnění stresové situace velmi pomáhá brániční dech, tedy několik hlubokých nádechů a výdechů bráničními svaly.

V oblasti psychických projevů doporučuje mluvit zvolna, přirozeným hlubším hlasem, neboť zvýšení hlasu by poukazovalo na vnitřní napětí a při konfliktu by mohlo vyvolat odpor. Ve stresových situacích, pokud to alespoň na chvíli lze, pomáhá odvrátit pozornost od probíhajících situací, neboť stresor nemůže působit tak intenzivně, pokud mu nevěnujeme pozornost. Pozornost od nežádoucího stresoru lze odvrátit například sledováním již zmíněného dechu. (Míček, Zeman, 1997)

„Práce sama o sobě není stresem, pokud je úměrná pracovní schopnosti, ale v situaci extrémní soutěživosti se stresem, dokonce smrtícím, může stát.“ (Schreiber, 2000, s. 86)

2.3.2 Zdravý životní styl a životospráva

„Zdravý životní styl je takový způsob života, který podporuje zdraví člověka a respektuje všechny základní principy racionálního přístupu k životu.“ (Vobořilová, 2015, s. 77)

Zdravý životní styl je velmi důležitý pro udržení naší tělesné i psychické pohody, proto bychom neměli zapomínat na péči o naši tělesnou schránku. Měli bychom si uvědomit, co našemu tělu prospívá a co mu naopak škodí, také, že nemládeme, že nejsme nezranitelní.

Bártová říká, že: *„lidé si často neuvědomují, že mohou v mnohém směru snížit stresovou zátěž, jestliže si osvojí zdravější životní styl a zařadí do svého způsobu života vyváženou stravu, více pohybu a tělesného cvičení, budou cíleně pěstovat dobré vztahy v rodině, v zaměstnání, omezí kouření a pití kávy. Jde o to, aby bylo dosaženo rovnováhy mezi myslí a tělem.“ (Bártová, 2011, s. 78)*

S tím souhlasí Schreiber, který ve své publikaci (Schreiber, 2000) uvádí, že by měl člověk vystavený stresu zachovávat tyto základní zdravotní pravidla:

- Pravidelná strava
- Dostatečný spánek
- Pravidelné cvičení a pohyb
- Omezit kouření
- Omezit alkohol
- Dodržování životosprávy
- Zapojit se do sociálního života (Sociální faktory)

Pravidelná strava

Pravidelně jíst bychom měli nejlépe 5 – 6 malých jídel denně a snažit se o udržení normální nebo nízké tělesné hmotnosti. (Schreiber, 2000)

Podle Vobořilové energeticky bohatá, tučná nebo příliš sladká, nevyvážená a špatně časově rozložená strava způsobuje obezitu. Obezita neboli nadváha způsobuje nahromadění tuku v podkožní tukové tkáni a kolem vnitřních orgánů, což má za následek vyšší tělesnou hmotnost. Obezita způsobuje zdravotní komplikace „mechanické a metabolické“. Za mechanické komplikace považujeme zatížení kloubů, šlach, dýchacích cest. Za metabolické komplikace řadíme diabetes, zvýšený krevní tlak, kardiovaskulární onemocnění nebo zvýšenou hladinu cholesterolu v krvi. (Vobořilová, 2015)

Míček a Zeman říkají, že zdraví prospějeme tím, že se ve stravování vyvarujeme smažených jídel, omezíme spotřebu tuků, bílého pečiva, tučného masa, přemíry soli a rafinovaných cukrů a vyloučíme konzervy, uzeniny a alkohol. (Míček, Zeman, 1997)

Naopak bychom měli do svého jídelníčku zařadit libové nejlépe bílé maso, tedy kuřecí nebo krůtí, ryby sladkovodní i mořské. Zvýšit příjem vlákniny, tedy vločky, pohanku, celozrnné pečivo, neloupanou rýži, luštěniny, zeleniny a nejlépe v syrovém stavu. Ovoce se při hubnutí doporučuje nahradit zeleninou. (Vobořilová, 2015)

Dostatečný spánek

Dostatečně spát bychom se měli snažit nejméně 7 hodin denně, místnost ke spánku by měla být tmavá, vyvětraná, nedoporučuje se usínání u televizního světla, naopak se doporučuje nahradit televizní vysílání čtením knihy. Při potížích s usínáním se doporučuje přes den přidat fyzickou a sociální aktivitu. (Schreiber, 2000)

Cungi tvrdí, že spánek je potřebný a nezbytný pro kvalitní fyzickou i psychickou regeneraci. Jestliže spánek výrazně omezujeme, rychleji se dostavuje únava a snižuje se schopnost učení a zapamatování, klesá pracovní výkonnost, zhoršuje se nálada. Na kvalitu spánku má stres často velký vliv a naopak. (Cungi, 2001)

Pravidelné cvičení a pohyb

Pravidelně cvičit a to alespoň dvakrát týdně nebo se doporučuje rychlá chůze. (Schreiber, 2000)

Podle Míčka a Zemana, má pohyb ve fyzické oblasti vliv na zvýšení zdatnosti organismu, tedy například snižuje riziko zvýšeného cholesterolu, nebo posiluje srdeční činnost. V psychické oblasti umožňuje pohyb „psychické vyrovnání s vyčerpávajícími stresovými faktory i následné uklidnění a zharmonizování psychických stavů.“ (Míček, Zeman, 1997, s. 102)

Omezit kouření

Vobořilová ve své publikaci uvádí, že užívání tabákových výrobků způsobuje nejen závislost na nikotinu, které se potom velmi těžko zbavujeme, ale způsobuje i velmi vážné zdravotní komplikace jako onemocnění plic, kardiovaskulární a nádorová onemocnění a zvyšuje riziko potratu. (Vobořilová, 2015)

Omezit alkohol

I zde Vobořilová uvádí, že „léčba“ stresových situací užíváním alkoholu je jedna nejčastějších. Alkohol je dostupný, pomáhá snášet nepříjemné situace a „navozuje“ dobrou náladu. Při pravidelném užívání většího množství je ovšem také návykový. Nadměrná konzumace alkoholu může způsobovat jak onemocnění somatická tak i potíže duševního a sociálního rázu. (Vobořilová, 2015)

Dodržování životosprávy a sociální faktory

Velmi důležité pro udržení tělesné i psychické pohody člověka jsou nejen doporučení, jako dodržování zdravého životního stylu, životosprávy, organizování si denního rozvrhu, vyhýbání se časovým tísňím, ale také najít si čas sám pro sebe, relaxovat, bavit

se, zapojit se do sociálního života ve společnosti, pohovořit s přáteli, probrat s nimi své i jejich problémy a podobně. (Schreiber, 2000)

Rozsypalová, Čechová a Mellanová tvrdí, že ke zvládnutí stresu nepřispěje, pokud bude jedinec uzavřen před okolním světem, přemítat o svém neštěstí, a kdo je za jeho neštěstí zodpovědný. Naopak podpora blízkých lidí jako jsou přátelé, rodina, je velmi důležitá, neboť jedinci často pomůže ulehčit tíživou situaci jen to, že se může někomu svěřit, že jej někdo blízký pozorně vyslechne. (Rozsypalová, Čechová, Mellanová, 2003)

2.3.3 Organizování času

Čím je napjatější náš pracovní den, tím je důležitější naučit se odpočívat, ať už cvičením, procházkami, posezením s přáteli, posloucháním hudby, meditací a podobně. Naučme se proto organizovat svůj čas tak, abychom měli prostor i na relaxaci. (Bártová, 2011)

Pokud chceme v zájmu našeho zdraví co nejvíce eliminovat stresory, které na nás negativně působí, měli bychom se zabývat strategií organizování času.

Podle Bártové (Bártová, 2011) neschopnost si naplánovat svůj čas v zaměstnání, doma, neschopnost hospodařit se svou energií a se svými silami, má za následek, že nám nezůstává dostatek času na odpočinek, noční spánek. Na tuto situaci pak bude naše tělo reagovat jako na zátěžovou, což znamená přetížení organismu, podrážděnost, bolesti hlavy a podobně. K lepší organizaci času nabízí Bártová tzv. „rozhodovací rastr“, který rozděluje úkoly podle důležitosti a naléhavosti do čtyř skupin, označených písmeny A, B, C, P.

Písmeno A označuje úkoly s nejvyšší prioritou, jejich vykonání nesnese odkladu.

Písmeno B označuje také velmi důležité úkoly, ale s jejich vykonáním lze vzhledem k termínům počkat.

Písmeno C označuje úkoly, které s ohledem na termín mají přednost před ostatními, ale jejich význam je podružný.

Písmeno P označují úkoly, které nejsou nezbytně nutné a u kterých bychom měli zvážit, zda se jimi máme zabývat.

Cungi ve své knize (Cungi, 2001) nabízí několik metod organizování času:

- Technika diáře
- Pouze jeden úkol
- Tady a teď

Technika diáře je metoda, která spočívá v naplánování a vytvoření časového rozvrhu aktivit na následující den. Zorganizováním průběhu celého dne získáme více času, vyšší výkonnost při práci a budeme mít méně stresu.

Pouze jeden úkol je metoda, která vybízí k plnění pouze jednoho úkolu v daný okamžik. Pokud děláme a myslíme na několik věcí najednou, často to vede k chybám v práci,

ke ztrátě času a díky tomu ke stresu a podrážděnosti. Jestliže se však budeme soustředit pouze na jednu činnost, zvýšíme svoji výkonnost, získáme více času a stihneme více úkolů ve větším klidu.

Tady a teď je metoda založena na tom, že bychom se při plnění úkolů měli více soustředit se na činnost v přítomnosti a nezatěžovat se věcmi z minulosti a budoucnosti. I tato metoda zlepšuje pracovní výkonnost, osobní pohodu a eliminuje pocit roztěkanosti a stresu.

2.3.4 Asertivní chování

Účinnou strategií zvládnání stresu nejen v zaměstnání, ale i v běžném životě je umění asertivního chování a komunikace. Tedy jednak umění naslouchat, empatie, umění přijmout konstruktivní kritiku i chválu, umět přiznat svůj omyl, ale stejně tak se neobávat sdělit přímo svůj názor, své pocity, rozhodnutí, očekávání, neobávat se odmítnout, říci „ne“.

Bártová tvrdí, že: *„asertivitu chápeme jako otevřené, poctivé a přiměřené vyjádření vlastních pocitů a potřeb, postojů při zachování vlastní sebeúcty a respektu k ostatním. Vychází z respektování práva osoby na své vlastní rozhodování a posuzování okolností. Zaměřuje se na možnosti řešení problému a tím i zvládnutí stresové zátěže.“* (Bártová, 2011, s. 75)

Cungi ve své knize (Cungi, 2001) rozděluje chování na tři typy:

- Pasivní
- Agresivní
- Asertivní

Pasivním chováním se vyznačuje člověk, který svůj nesouhlas, frustraci, podráždění nebo vztek drží ve svém nitru, na venek však své city nevyjádří. Ve společnosti může tento člověk působit jako přílišný dobrák, uvnitř však žije s pocitem, že je okolím využíván. Může se také stát obětí agrese, neboť agresivní jedinci snáz zaútočí na člověka, který se nebrání. Pasivní chování může v takovém případě vyvolat stres, ze kterého může vyvinout úzkost, nebo deprese.

Agresivní chování odpovídá člověku, který vyjádří, co cítí, co si myslí, ale často nevybíravým způsobem. Takový člověk bývá konfliktní, podezíravý, podrážděný, trpí silným stresem a zlostí, což je chování, které přispívá ke vzniku kardiovaskulárních chorob.

Asertivním chováním se vyznačuje člověk, který vyjádří své pocity, myšlenky, stejně jako si nenechá všechno líbit, přesto zvládne být zdvořilý a respektovat své okolí. Takový lidé jsou mnohem méně vystaveni stresu, frustracím, úzkostem než lidé s pasivním nebo agresivním způsobem chování.

Praško a Prašková popisuje asertivitu jako schopnost jasně a přiměřeně vyjadřovat svoje pocity, říkat „ano“ nebo „ne“ v souladu s tím co, doopravdy chceme, požádat o to, co potřebujeme, přijmout odmítnutí druhého bez pocitu urážky, přijmout kritiku

bez vzdoru a sebe odsuzování, konstruktivně kritizovat, vyjádřit a přijmout kompliment, prosadit svoje požadavky, citlivě naslouchat druhému, uzavírat rozumné kompromisy, spolupracovat s druhými k oboustranné spokojenosti. Asertivita nás zkrátka učí sebekontrolu, jak se prosadit a zároveň respektovat potřeby druhých. (Praško, Prašková, 2001)

3 Stresující faktory v učitelské profesi

V předchozích kapitolách jsem popsal a definoval stres, druhy a příčiny stresu, stejně tak jako reakce na stres a vypořádání se se stresem v obecné rovině člověka jakéhokoli povolání. V této kapitole se budu věnovat stresu konkrétně v profesi učitele.

Práce učitele patří k velmi zajímavému, ale i náročnému povolání. Hlavním úkolem učitelské profese je předávat svým žákům poznatky, postoje vědomosti a dovednosti, tak jak jsou udávány ve vzdělávacích programech. Učitel je ve své profesi pod neustálým tlakem pozornosti a kritiky, jsou na něj kladeny nároky ze strany žáků, rodičů, ale i vedení školy, které po učiteli požaduje naplnění stanovených výchovně vzdělávacích cílů. Pod neustálým intenzivním tlakem se tak může projevit osobní vlastnost člověka, kterou by se jinak nerad prezentoval. Proto práci učitele bereme jako velice stresující.

3.1 Profese učitele

Průcha, Mareš a Walterová v Pedagogickém slovníku představují učitele jako základní pilíř vzdělávacího procesu. Učitel je zodpovědný za přípravu, řízení, organizaci a výsledky tohoto procesu. Jeho hlavní náplní je vzdělávání, zajišťující ve vyučování předávání poznatků žákům. Spoluvytváří edukační prostředí, klima třídy organizuje a koordinuje činnosti žáků, řídí a hodnotí proces učení. Učitel pracuje v interakci se žáky, spolupracuje s týmem učitelů a také s rodiči žáků. (Průcha, Mareš, Walterová, 2003)

Ve stejném duchu se ve své publikaci vyjadřují i Havlík a Koťa, kde uvádí, že: *„Je-li společenský status odvozován od složitosti práce, pak v první řadě jde o vysokou náročnost psychickou. Výkon učitelské profese vyžaduje na rozdíl od mnoha zaměstnání značnou domácí přípravu. Výchovně vzdělávací práce obsahuje mimo výuku řadu dalších povinností. Od učitele se trvale očekává vysoký výkon, plné nasazení, značná sebekontrola a nepolevující pozornost. Vedle řízení složité výchovy a vzdělávání je jim svěřen současně dohled nad bezpečností a ochranou zdraví a životů dětí a mládeže.“* (Havlík, Koťa, 2007, s. 155)

Toto tvrzení výborně doplňuje výrok Vališové, Kasíkové a Bureše a to, že: *„učitel si ve sborovně spolu s kabátem musí odložit veškeré soukromé starosti, únavu, bolesti i obavy. I když ze strany žáků se toho asi nedočkáme, ale my musíme být na rozdíl od nich profesionálové.“* (Vališová, Kasíková, Bureš, 2011, s. 19)

3.2 Specifika učitelé profese

Profese učitele je činnost velmi specifická a klade na učitele náročné a někdy i velmi rozmanité požadavky.

Řehulka ve své knize k výkonu učitelé profese uvádí, že po učiteli se vyžaduje nejen velké množství osobní angažovanosti, ale aby byl také osobností, a to osobností vyrovnanou, harmonickou s vyspělými adaptačními a autoregulačními mechanismy a vyvinutým silným sociálním citěním, se schopností zvládat velkou náročnost své profese, se stálou chutí na sobě pracovat a dbát na rozvoj své osobnosti, neboť všechny tyto charakteristiky osobnosti určují úspěšnost výkonu práce. Řehulka dále říká že: „*kdo chce formovat, vychovávat, učit, tedy zdokonalovat lidi musí umět dosáhnout těchto cílů především sám u sebe.*“ (Řehulka, 2016, s. 55)

V knize Čápa a Mareše (Čáp a Mareš, 2002, s. 265) jsou uvedeny dva zásadní úkoly a to výchovný a vzdělávací, ze kterých pro učitele vyplývají následující požadavky:

- *Osvojit si příslušný obor a také se v něm soustavně zdokonalovat.*
- *Osvojit si a dále prohlubovat pedagogické a psychologické poznatky, metody a způsoby myšlení, potřebné k poznávání žáků a pro efektivní působení na ně.*
- *Pečovat o pomůcky a didaktickou techniku.*
- *Realizovat adekvátní interakci a komunikaci se žáky, ale také s jejich rodiči, s ostatními učiteli a nadřízenými, zdokonalovat se v sociálních dovednostech.*
- *Organizovat vlastní činnost a činnost druhých, žáků ve třídě a v jejich menších skupinách, ale také součinnost učitelů vyučujících v téže třídě, součinnost s rodiči, vedením oddílů a zájmových kroužků.*
- *Účastnit se kulturních a sportovních akcí i mimo školu, v rámci obce a lokality.*
- *Dbát o své tělesné a duševní zdraví, současně poznávat a korigovat sám sebe, poskytovat žákům model zralé osobnosti.*

Řehulka dodává, že učitel ve své profesi by neměl zapomínat na dobré vlastnosti, jakými jsou například flexibilita, důslednost, trpělivost, dostatečná sebejistota, ale také vtip, optimismus, dbát na upravenost a osobní hygienu a hlavně mít rád děti a mládež a být schopen s nimi komunikovat. (Řehulka, 2016)

Koťa ve své publikaci uvádí k tématu, že výkon profese učitele často nutí převzít role, jako jsou vychovatel, utěšitel, terapeut, opatrovník, poradce, konzultant, druh, vyprávěč, organizátor, vůdce, posuzovatel, kontrolor, dozorce, vyšetřovatel, soudce, ale někdy i umělec, krotitel nebo klaun. Nebo dle výroku sociologa La Playe umět „*zkrotit stádo barbarů, které vpadlo do lidské civilizace.*“ (Havlík, Koťa, 2007, s. 162)

3.3 Stresové faktory učitele

„*Učitelé povolání představuje složitou, kvalifikovanou a obsahově mnohostrannou činnost, která vyžaduje vysoké osobnostní a profesní nároky včetně permanentního celoživotního vzdělávání.*“ (Řehulka, 2016, s. 71)

Stejně jako práce v jakémkoliv oboru má svá pravidla, zákonitosti, povinnosti, řeší své problémy a stresové situace, stejně tak i v učitelské profesi se snažíme bojovat s eliminací stresových faktorů a problémových situací. A je jich mnoho. Organizace výuky, nezáměr žáků o studium a nezájem, vztahy s kolegy na pracovišti, vztahy s nadřízenými. Velkou zátěží bývá také nadměrné množství administrativy. Dalším zdrojem stresu může být v neposlední řadě i konflikty při jednání s rodiči žáků. A co vlastní osobnost pedagoga, schopnost se vyrovnat se stresujícími situacemi, schopnost organizovat si svojí pracovní dobu, osobní, rodinný nebo společenský život? Pokud se tedy rozhodneme pro výkon učitelské profese, měli bychom s určitým množstvím tlaku a stresu při práci zkrátka počítat.

Průcha, Mareš a Walterová se v Pedagogickém slovníku ke stresu v učitelské profesi vyjadřují takto: „*Stres související s výkonem učitelské profese, jehož hlavními nástroji 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 k 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 se žáky ve třídě. Podle výzkumů značná část učitelů prožívá často stres. Pro boj proti stresu je důležité odstraňovat jeho příčiny, pokud je to možné užívat různých relaxačních technik tam, kde příčiny nemůže jednotlivě ovlivnit, bránit se syndromu vyhoření.*“ (Průcha, Mareš, Walterová, 2003, s. 231)

Výčet stresových faktorů v profesi učitele se u různých autorů publikací liší. Bártová (Bártová, 2011) uvádí tyto stresové faktory:

- Zvýšená pracovní zátěž
- Nedostatek samostatnosti
- Nedostatek uznání, ocenění
- Špatný kolektiv
- Nespravedlnost
- Konflikt hodnot

Zvýšená pracovní zátěž poukazuje hlavně na přetížení z důvodu času, tedy množství odučených hodin, krátké přestávky mezi hodinami, nedostatek času na přípravu a odpočinek před další hodinou, další zátěží.

Nedostatek samostatnosti naráží na obtížnost nebo nemožnost samostatné práce. Práce učitele podléhá množství kontrol, tlaku nadřízených, veřejnosti, kterým předchází například řešení konfliktů s rodiči žáků nebo s žáky samotnými.

Nedostatek uznání, ocenění. V tomto bodě hovoříme o nedostatečné podpoře, a nedostatku uznání v činnosti učitele, a to jak ze strany rodičů, tak ze strany nadřízených. Tento přístup, kdy učitel necítí podporu své práce ze strany školy, může vést k projevům stresu ve formě frustrace, poklesu motivace a může vést až k syndromu vyhoření. Špatný kolektiv, tedy kolektiv, ve kterém panují špatné mezilidské vztahy, nevráživost a neochota pomoci jeden druhému ke klidnému průběhu pracovní doby také moc nepřidá. Jednou z příčin takového kolektivu může být rozdílný věk učitelského sboru,

ze kterého vyplívají rozdílné názory a různé postoje na výchovné a vzdělávací cíle a způsob zprostředkování žákům.

Nespravedlnost, tedy nespravedlivé nebo špatné hodnocení práce učitelů nadřízenými nebo i veřejností, nadřizování jiným kolegům, ke klidu ve škole učitelé moc nepřidá.

Konflikt hodnot, tedy další stresová situace, ke které dochází při rozporu vlastních hodnot s hodnotami týmu, nadřízených, kolegů ale i rodičů nebo žáků.

Míček a Zeman (Míček, Zeman, 1997) se ve své publikaci zabývá stresory související s žactvem a rodiči žáků v těchto bodech:

- Příliš mnoho žáků ve třídě
- Nezájem žáků o učení
- Kázeňské problémy ve škole
- Nezájem rodičů o své děti

Příliš mnoho žáků ve třídě znemožňuje učitelům individuální přístup k žákům, jejich schopnostem a nadáním. Zhoršený kontakt učitele vyžaduje velkou náročnost na udržení kázně, koncentraci pozornosti učitele a hlasovou zátěž.

Nezájem žáků o učení je mnohdy způsoben příliš abstraktním způsobem výuky, nedostatečnou osobní motivovaností žáků, ale i zhoršujícím se chováním žáků, špatným postojem k povinnostem, nevypěstovanými společenskými a kulturními návyky. Dochází ke špatné pozornosti žáků při vyučování a snižování vědomostí.

V bodě Kázeňské problémy ve škole poukážeme na žáky časté porušování školního řádu, drzost, agresivitu, a vulgární řeč. Tyto problémy způsobují velké problémy při zvládnutí třídního kolektivu ve smyslu plnění povinností, na učitele doléhá nepřiměřená zodpovědnost za žáka.

K tématu Nezájmu rodičů o své děti se nejlépe hodí citace Vališové, Kasíkové a Bureše, kteří tvrdí, že: *„Učitelé nejsou v životě dítěte zástupci rodiče, ale určují svou odpovědnost za výchovu a vzdělávání dětí a mládeže vzhledem ke společnosti, neboť uvádějí žáky do společenského života a do společně žitého světa. Význam jejich činnosti je značně široký, neboť úspěšnost či neúspěšnost socializačního působení vytváří další předpoklady pro rozvoj společnosti či v horším případě pro její stagnaci.“* (Vališová, Kasíková, Bureš, 2011, s. 11)

Další možné stresory, působící na učitele při vykonávání své profese, uvádí Vobořilová ve své knize, kde upozorňuje na nedostatečné dodržování školní hygieny, nevhodné a nedostatečné školní prostory, vybavenost tříd, ale i špatné osvětlení, vytápění, větrání, zásobování vodou nebo vyšší hladinu hluku z ulice. (Vobořilová, 2015)

4 Učitel ve vězeňské službě

Osobně již dvanáctým rokem pracuji jako učitel odborného výcviku na Středním odborném učilišti ve Vězeňské službě České republiky na odloučeném pracovišti, Školském vzdělávacím středisku ve věznici Pízeň. Náplní mé práce je vedení ročního akreditovaného kurzu „Elektrotechnik“ pro osoby ve výkonu trestu odnětí svobody. V mé

práci jsem v každodenním kontaktu s osobami odsouzenými k výkonu trestu odnětí svobody.

4.1 Vězeňská služba České republiky

Abychom se dobře orientovali v prostředí, které slouží výkonu trestu odnětí svobody, výchově a vzdělávání osob odsouzených k výkonu trestu odnětí svobody, tedy věznic, musíme si specifikovat odborné termíny právě z tohoto prostředí.

4.1.1 Charakteristika Vězeňské služby České republiky

Vězeňská služba České republiky je instituce, jejímž úkolem je zajišťovat výkon vazby, výkon trestu odnětí svobody, zajišťovat pořádek a bezpečnost v soudních budovách, střežit a spravovat věznice a detenční ústavy, a dále též střežit, předvádět a eskortovat osoby ve výkonu vazby nebo trestu. Další nedílnou součástí je provádět výzkum v oboru penologie a jeho výsledky využívat v praxi. (Zákon č. 555/1992 Sb.)

4.1.2 Penologie

Podle Kubíčkové je Penologie věda, která se zabývá trestem a trestáním. Dále se zabývá účinky působení na odsouzeného z hlediska adekvátního zacházení s pachatelem trestné činnosti, aby se co nejúčinnějším způsobem dosáhlo změny chování pachatele, nedocházelo k opakování jeho trestné činnosti a mohl se zařadit do společnosti jako řádný občan. K tomu penologie využívá poznatky z mnoha oborů jako např. pedagogiky, speciální pedagogiky, psychologie, sociologie a medicíny (Kubíčková, 2011).

4.1.3 Penitenciární pedagogika

Kubíčková ve své publikaci uvádí, že: *„Penitenciární pedagogika se zabývá výchovou a vzděláváním osob odsouzených k výkonu trestu odnětí svobody všech věkových kategorií. Zkoumá výchovnou funkci výkonu trestu odnětí svobody. Ve výchově člověka vychází ze zásad obecné pedagogiky, avšak zde narážíme na řadu omezení, jako je délka výkonu trestu a needukativní prostředí, ve kterém se člověk nachází, proto zde cíle obecné pedagogiky lze jen těžko naplnit.“* (Kubíčková, 2011, s. 7).

4.1.4 Trest

Dle Sochůrka by trest měl být pro pachatele citelný, až na výjimky jistý a měl by následovat co nejrychleji po provinění. Problémem dlouhodobého věznění je, že jej odsouzený začne vnímat spíše jako jiný způsob života než jako trest. V té chvíli dochází k tzv. „prizonizaci“ a z dlouhodobého trestu odnětí svobody se vytrácí emoční náboj. (Sochůrek, 2007)

4.1.5 Zákon o výkonu trestu odnětí svobody

Abychom mohli dojít k pochopení náplně vzdělávání v prostředí věznice, musíme se také zaobírat prostředky stanovenými trestním zákonem k nápravě odsouzeného.

Zákon č. 169/1999 Sb. o výkonu trestu odnětí svobody stanovuje, že účelem výkonu trestu odnětí svobody působit na odsouzené tak, aby bylo snižováno nebezpečí recidivy jeho kriminálního chování a vedlo k jeho propuštění, kdy bude vést soběstačný život v souladu se zákonem, dále má sloužit k ochraně společnosti před pachateli trestných činů a zabránit jim v dalším páchání trestné činnosti. (Zákon č. 169/1999 Sb.).

Z tohoto zákona vyplývá, že výkon trestu odnětí svobody by měl splňovat několik aspektů. První z nich je izolace, aby bylo odsouzenému zamezeno páchání další trestné činnosti, jde tedy o ochranu společnosti. Druhým aspektem je zastrašení, aby odsouzený již nechtěl nikdy spáchat další trestný čin. Třetím aspektem je již výše zmíněná práce s odsouzeným, snaha o změnu jeho chování a opětovné zařazení do společnosti. K jistému pokusu o naplnění třetího aspektu účelu výkonu trestu slouží pracovní zařazení odsouzených na různá pracoviště, které pomáhá odsouzeným udržet si pracovní návyky. Další možností v tomto směru je doplnění vzdělání odsouzeného na Středním odborném učilišti Vězeňské služby České republiky.

4.2 Střední odborné učiliště Vězeňské služby České republiky

Možnost doplnění vzdělání je jednou ze součástí resocializačního programu zacházení s odsouzenými ve výkonu trestu a je také pro odsouzené jednou z možností, jak si po propuštění z výkonu trestu do civilního života najít nové zaměstnání a znovu se začlenit do společnosti. Ve většině školských vzdělávacích středisek, tedy odloučených pracovišť Středního odborného učiliště Vězeňské služby České republiky, je v současnosti věkové rozmezí odsouzených žáků od 18 let do 62 let, proto se dá říci, že tato problematika spadá do oblasti andragogiky, tedy vzdělávání dospělých a resocializace.

4.2.1 Andragogika

Průcha, Veteška v Andragogickém slovníku uvádí, že: „*Andragogika je vědecká disciplína zabývající se veškerými procesy a souvislostmi učení a vzdělávání dospělých. Objekt současné andragogiky je dospělý jedinec (biologicky, psychicky, sociálně a ekonomicky zralý), předmětem je celková edukační realita dospělých, tedy především proces organizovaného (intencionálního) učení a sociálně-ekonomické souvislosti tohoto učení, sebeřízené (zkušenostní) učení a kooperativní učení, které vytváří podmínky pro vznik znalostní a učící se společnosti. Andragogika jako induktivní věda zkoumá především teorii a praxi vzdělávání dospělých a oblast poradenství a péče o dospělé jedince (integrální andragogika). Interdisciplinární charakter andragogické*

vědy je logický, neboť pro pochopení složitých edukačních jevů a procesů je nezbytné čerpat poznatky z pedagogiky, psychologie, sociologie, filozofie, ekonomie atd. Významnou část andragogiky tvoří sociální oblast (sociální andragogika, gerontagogika, resocializační pedagogika/andragogika zabývající se mj. postpenitenciární péčí v kontextu penologie), kulturně zájmová oblast (kulturní andragogika, zájmové vzdělávání), rozvoj a vzdělávání lidských zdrojů a optimalizace řízení (profesní/personální andragogika, podnikové vzdělávání).“ (Průcha, Veteška, 2014, s. 47)

4.2.2 Resocializace

Průcha, Veteška uvádí, že: „V širším slova smyslu představuje proces, v průběhu kterého dochází u člověka k sociálním změnám s cílem přizpůsobit se životu ve společnosti či v komunitě. V užším smyslu jde o proces transformace identity, v němž se lidé učí nové role, zatímco se odučují některé stránky těch starých. Když se požadavky na roli v novém statusu střetávají s předchozí nebo primární socializací jedince, může být nezbytný proces resocializace. Tento proces často vyžaduje odučení přijatých norem, hodnot, názorů a zvyků, aby mohly být nahrazeny novým souborem, který je považován za příhodný pro novou roli. Resocializace se nejčastěji vyskytuje v situaci, kdy má jedinec přijmout nový specializovaný status, často v dospělosti (rekrut nastupující do armády, jedinec odsouzený k výkonu trestu). Proto je též nazývána socializací dospělých. Potřeba učit se nové role může vycházet z dobrovolných či nedobrovolných změn v sociálním statusu. Z hlediska pragmatismu je resocializace metodickým procesem převýchovy objektivní reality. Samotná resocializace tedy nutně nemusí probíhat jen na půdě vězení či v nápravných centrech, ale také ve škole, v rodině, na pracovišti atd.“ (Průcha, Veteška, 2014, s. 344)

Veteška dále doplňuje, že: „Ve vězeňské praxi resocializací míníme korektivní nebo druhotnou socializaci jedinců, u kterých proces socializace v dřívějších vývojových etapách neproběhl úspěšně. Přijaté normy resocializovaného jedince nebyly ve shodě s těmi normami, které zastává většinová společnost, což bývá dáno tím, že dotyčný jedinec si je často osvojoval v rámci sociálních interakcí se skupinou, k níž náležel a jejíž systém hodnot byl odlišný od hodnot, které přijímala a akceptovala většinová společnost. V případě této „antisociální“ socializace hovoříme o deviantní socializaci. Proces resocializace se u odsouzených zaměřuje na to, aby byly dosaženy změny v chování jedince prostřednictvím přímého působení na odsouzeného. To probíhá díky posílení jeho smyslu pro odpovědnost, získávání pozitivních sociálních návyků a etických postojů a zlepšování vztahu k práci. Současně je zvyšována sociální kompetence a potlačovány společenské nepřizpůsobivosti a sociální nezpůsobilosti. Nelze opomíjet také odstraňování škodlivých návyků, kterými jsou závislosti na alkoholu, drogách, či patologické hráčství. Hlavní snahou reedukačního a resocializačního působení na odsouzené je odstranit nežádoucí návyky a projevy chování, které je vedly k páchání

trestné činnosti, a rovněž eliminovat rizika možné recidivy trestného jednání. Konkrétně je toto zajišťováno pomocí individuální či skupinové práce v rámci stanoveného programu zacházení.“ (Veteška, 2016, s. 148)

4.2.3 Školská vzdělávací střediska

Váňa ve své publikaci (Váňa, 1998) uvádí, že Střední odborné učiliště Vězeňské služby České republiky (dále jen SOU VSČR) bylo zřízeno v roce 1992 a zařazeno do sítě škol České republiky. V roce 1996 můžeme najít jeho pobočku v deseti věznicích v České republice v podobě odloučených pracovišť, tzv. Školských vzdělávacích středisek (dále jen ŠVS). Tyto ŠVS nabízí odsouzeným osobám dokončení středního vzdělání v různých učebních oborech, případně rozšíření vzdělání v kurzech nebo akreditovaných kurzech.

4.2.4 Školské vzdělávací středisko Věznice Plzeň

Ve věznici Plzeň, kde pracuji, se nachází Školské vzdělávací středisko (ŠVS), které k dnešnímu dni denně navštěvuje 90 odsouzených osob – žáků, kteří se mohou vzdělávat v učebním oboru Strojní mechanik, ve kterém získají po úspěšném složení závěrečných zkoušek výuční list. Dále mohou žáci navštěvovat roční akreditovaný kurz Elektrotechnik, odpolední kurz německého jazyka nebo kurz zabývající se 3D tiskem. Již třetím rokem je zájem odsouzených osob o doplnění vzdělání podpořen finančním stipendiem. Stipendium se vypočítá koeficientem pravidelné školní docházky a prospěchem v teoretické i praktické části výuky.

K přijetí ke vzdělávání v učebním oboru musí žáci splňovat několik kritérií a to dokončené základní vzdělání a dostatečně dlouhý trest, proto aby jejich vzdělávání mohlo být dokončeno. Na výučním listu či osvědčení o absolvování kurzu, který odsouzený na konci studia obdrží, nesmí být patrné, v jaké instituci žák získal svůj výuční list, aby nebyl diskriminován při případném zájmu o zaměstnání v civilním životě po propuštění z výkonu trestu.

4.2.5 Učitel Školského vzdělávacího střediska

Jako učitel odsouzených osob – žáků na ŠVS jsem povinen dodržovat Etický kodex Vězeňské služby České republiky. Proto při jednání s odsouzenými žáky musím dodržovat tato pravidla:

- všem svým žákům vykat
- mít ke všem stejný přístup
- chovat se ke všem spravedlivě
- nenadřazovat rasu
- nenadřazovat sexuální orientaci
- nenadřazovat náboženské vyznání

4.2.6 Stresové faktory učitele Školského vzdělávacího střediska

Práce s žáky odsouzenými k výkonu trestu je z běžného pohledu zcela odlišná od klasických středních škol. Žáci nejsou věkově jednotní, věkový rozptyl je od 18 do 62 let. Věkový průměr odsouzených žáků je však mezi 25 až 45 lety. O rozličnosti délky trestů a napáchaných trestných činech ani nemluvě. Jako učitel odborného výcviku musím být při výuce stále ve střehu, což je v tomto prostředí namáhavější než výuka samotná, nejen proto, aby nedocházelo k porušování bezpečnosti práce z důvodu zbrklosti, nevědomosti nebo přílišné zvědavosti, ale také proto, abychom předešli zbytečným pracovním úrazům nebo poškození pracovních pomůcek. Je třeba neustále sledovat pohyby mysli žáků a nenechat ruce. Dílny odborného výcviku jsou vybaveny nářadím a součástkami, které se odsouzeným velice hodí pro noční vězeňský život. I přesto, že jsou to odsouzení zločinci, někteří jsou ve svém řemesle opravdu zdatní. A to nejen při odcizení předmětu, který se jim hodí pro vlastní užití, nebo na výměnu. Velice mě překvapila jejich paměť. Dotyčný odsouzený žák si sice není schopen zapamatovat vzorec vztahu tří elektrotechnických veličin, ale po velice krátkém čase je schopen vyjmenovat veškerý sortiment, který se nachází ve skříni se součástkami pro výuku.

Dále je třeba sledovat velice časté změny nálad, které mohou být způsobeny mnohými faktory, ať už je to život v tomto uzavřeném prostředí, odloučením od rodiny a blízkých, špatnými zprávami z domova nebo labilita z důvodu drogové abstinence. Obyčejný nedostatek kávy či tabákových výrobků v odsouzených vyvolává značnou nervozitu a soustředění na dané téma je pak takřka nemožné.

Ve věznici dochází ze stran odsouzených ke zneužívání léků a jiných psychotropních látek, kdykoliv k tomu mají příležitost. Tato situace je naprosto nepřijatelná a je povinností učitele tuto skutečnost nahlásit na Oddělení prevence a stížností (OPaS). OPaS odsouzeného potrestá vyloučením z ubytovacího oddílu a zákazem studia.

Avšak přijde-li na vztah žák - učitel, vlastně se od civilních středních škol mnoho neliší. Totiž i z padesátiletého pána se stává žák, který přemýšlí, co by svému učiteli vyvedl za „lumpárnu“. Výroba a používání taháků při testech, snaha svého učitele kdykoliv natchytat, snaha vyhnout se zkoušení, odmítání při zadání jakéhokoliv úkolu stejně jako polemika, až hádka při dané klasifikaci za podaný výkon.

Potají se usmívám, když vidím protřelého recidivistu, pachatele několika loupežných přepadení, jak je při závěrečných zkouškách nervózní, tréma mu bere dech i hlas. Ovšem z toho je patrné, že mu dokončení odborného kurzu není lhostejné. Při předávání Osvědčení o úspěšném absolvování kurzu jsem rád a alespoň jednou za rok na krátkou dobu cítím, že ta roční práce a vynaložené úsilí nebylo zbytečné.

Zpětná vazba o tom, jestli žáci po propuštění na svobodu získané zkušenosti využívají v civilním životě a zaměstnání, je velice malá, spíše náhodná, ale je. Avšak i přes velkou snahu je třeba říci, že velmi často dochází k návratům odsouzených zpět do věznice a to někdy i do několika desítek dní po propuštění z výkonu trestu do civilního života. Dochází k tzv. „prizonizaci“.

Dle Sochůrka je prizonizace jedním z negativních vlivů vězeňského prostředí a znamená to, že adaptace na život ve výkonu trestu proběhla tak úspěšně, až se pro odsouzeného stalo „vězení domovem“. Pokud dojde k prizonizaci, výrazně se snižují šance odsouzeného na úspěšný návrat do běžného života (Sochůrek, 2007).

5 Závěr teoretické části

V teoretické části této bakalářské práce jsem, za pomoci autorů odborné literatury, vysvětlil a definoval význam slova stres. Rozdělil jsem stres na pozitivní stres, který nás motivuje k větším výkonům, a negativní stres, který může mít až škodlivé účinky na náš organismus a to v oblasti fyzické, psychické i behaviorální. Dále jsem popsal několik metod, jak stres zvládat, co je vhodné a nevhodné k posilování odolnosti proti stresu, nebo jak stresu v nejlepším případě předcházet.

V učitelské profesi se setkáváme s mnohými stresory, jako nekázeň žáků, nezájem žáků o studium nebo jednání s rodiči. O profesi učitele ve Vězeňské službě ČR toho nebylo napsáno mnoho. Profese učitele v tomto prostředí se ve vztahu žák – učitel neliší od běžné střední školy, avšak práce s osobami odsouzenými k trestu odnětí svobody za spáchané trestné činy různého charakteru, se sklony k násilným činům, nervozitě, která je velmi často způsobená abstinenčními příznaky nebo pocitem z nedostatečného uspokojení potřeb, nahromaděné frustrace a případné agrese, má své specifické problémy. Velmi důležitým faktorem a zároveň i velkým stresorem při práci učitele s odsouzenými osobami – žáky školského vzdělávacího střediska, je ostražitost.

PRAKTICKÁ ČÁST

6 Empirický výzkum

6.1 Cíl šetření

Cílem empirického šetření mé bakalářské práce na téma Stresující faktory v profesi učitele při práci s osobami ve výkonu trestu je zjistit stresové faktory, kterým jsou vystaveni učitelé při práci s osobami ve výkonu trestu v porovnání s učiteli, kteří pracují v civilním sektoru, ale poskytují vzdělání na stejném typu škol. Dále zjišťuje, jakým způsobem se u respondentů projevuje reakce na stres, s jakými stresory se ve své profesi nejčastěji setkávají a jakým způsobem se snaží uklidnit, v případě, že se do stresové situace dostali. V poslední řadě zjišťuje, jakým způsobem tráví volný čas a jaký způsob relaxace preferují ve svém volném čase. Na základě zjištěných údajů budou vyvozeny závěry a stanovená doporučení proti stresovým situacím a příznakům narušené duševní hygieny u učitelů, kteří pracují s odsouzenými osobami.

6.2 Hypotézy

H1: Učitelé Středního odborného učiliště Vězeňské služby České republiky (SOU VSČR) považují svoji práci učitele za více stresující, než učitelé Odborné školy výroby a služeb (OŠVS).

H2: Více jak 50% učitelů využívá ke zvládnutí a kompenzaci stresu vhodné metody.

H3: Pro více jak 50% učitelů jsou nejčastějšími stresory v zaměstnání nevhodné chování žáků a přístup žáků ke vzdělání.

H4: U učitelů SOU VSČR převládají lepší mezilidské vztahy na pracovišti, než u učitelů v OŠVS.

H5: Učitelé odborného výcviku považují svoji práci za více stresující, než učitelé odborných předmětů a učitelé všeobecně vzdělávacích předmětů.

6.3 Metoda empirického šetření

Empirická část popisuje výzkumné vzorky a výsledky šetření u učitelů na Středním odborném učilišti ve Vězeňské službě ČR a Odborné škole výroby a služeb v Plzni a to v učebních oborech kategorie E. Zpracování, šetření a vyhodnocení hypotéz jsem provedl pomocí dotazníkového šetření, kdy respondenti odpovídali na otázky týkající se tématu mé bakalářské práce. Dotazník byl pro toto empirické šetření vhodným nástrojem, neboť dotazník shromažďuje velké množství údajů a informací v krátké časové době. Tento dotazník vlastní konstrukce jsem vyhotovil v elektronické formě v platformě Google Forms, a vzhledem k tomu, že se odloučená pracoviště Středního odborného učiliště Vězeňské služby ČR nacházejí v různých krajích České republiky, ro-

zeslal jsem elektronický přístup k dotazníku, včetně dopisu se žádostí o vyplnění dotazníku, všem respondentům pomocí emailových adres (Příloha 1, Příloha 2). V dopise se žádostí o vyplnění dotazníku byl kladen důraz na zachování anonymity všech respondentů a na závěr dopisu jsem všem respondentům poděkoval za čas, který na vyplnění dotazníku strávili. Dotazník je rozdělen na dvě části. V první části jsou uvedeny otázky, zjišťující základní údaje o respondentech jako věk, pohlaví, místo pracoviště a předměty, které vyučují. V části druhé se konkrétní otázky týkají problematiky stresujících faktorů v učitelské profesi. Jedná se o uzavřené a polouzavřené otázky, v nichž respondenti volí jednu odpověď z několika možností.

Druhou metodou výzkumu je strukturovaný rozhovor (Příloha 3) se zástupci respondentů obou porovnávaných škol. Rozhovor byl veden s řídicími pracovníky a to vedoucím učitelem SOU VSČR a zástupcem ředitele OŠVS. Těmito rozhovory byly získány reprezentativní vzorky odpovědí s názory na problematiku stresujících faktorů s možnými způsoby jejich řešení nebo předcházení.

6.4 Údaje o respondentech

6.4.1 Střední odborné učiliště Praha 4

Střední odborné učiliště Praha 4 (SOU VSČR) je samostatnou organizační jednotkou Vězeňské služby České republiky. Toto SOU VSČR má ředitelství na Generálním ředitelství VSČR v Praze a odloučená pracoviště tzv. Školská vzdělávací střediska v deseti věznicích v České republice. Jednotlivá Školská vzdělávací střediska nabízejí svým uchazečům, osobám odsouzeným k výkonu trestu odnětí svobody, následující učební obory vzdělávání:

- ŠVS Heřmanice *Elektrotechnické a strojně montážní práce*
- ŠVS Pardubice *Práce ve stravování*
- ŠVS Plzeň *Strojní mechanik*
- ŠVS Rýnovice *Obráběč kovů*
- ŠVS Stráž pod Ralskem *Obráběč kovů*
- ŠVS Světlá nad Sázavou *Šití prádla*
- ŠVS Valdice *Obráběč kovů*
- ŠVS Všehrady - Drahonice *Dřevařská výroba*
- ŠVS Kuřim - Znojmo *Kuchař - číšník*
- ŠVS Příbram *Kuchař - číšník*

6.4.2 Odborná škola výroby a služeb, Plzeň

Odborná škola výroby a služeb, se nachází v areálu společně se Středním odborným učilištěm elektrotechnickým a Sportovním gymnáziem v Plzni Skvrňanech, Vejprnická 56. Obory kategorie „E“ jsou určeny hlavně pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami, jsou koncipovány s nižšími nároky v oblasti všeobecného i obecně odborného

vzdělání. Škola své absolventy připravuje pro výkon jednoduchých prací v rámci dělnických povolání. V oborech naleznou uplatnění absolventi nižších ročníků škol základních, absolventi základních škol praktických, žáci se zdravotním postižením nebo zdravotním znevýhodněním. Složením závěrečné zkoušky žáci získávají střední vzdělávání s výučním listem. OŠVS, Plzeň nabízí uchazečům o studium tyto obory:

- Elektrotechnické a strojně montážní práce
- Pečovatelské služby
- Potravinářská výroba
- Prodavačské práce
- Strojírenské práce
- Stravovací a ubytovací služby
- Zahradnické práce

Celkový počet oslovených učitelů byl 100. Z tohoto počtu 63 učitelů pracuje na Středním odborném učilišti Praha 4 (SOU VSČR), ze všech odloučených pracovišť tedy Školských vzdělávacích středisek Vězeňské služby ČR. 37 učitelů pracuje na Odborné škole výroby a služeb, Plzeň (OŠVS). Návratnost z celkového počtu zodpovězených dotazníků je počet 60, což je 60 %, z toho 35 dotazníků se vrátilo z SOU Praha 4 a 25 dotazníků z OŠVS Plzeň.

Z SOU VSČR odpovědělo na dotazníky 55% oslovených učitelů.

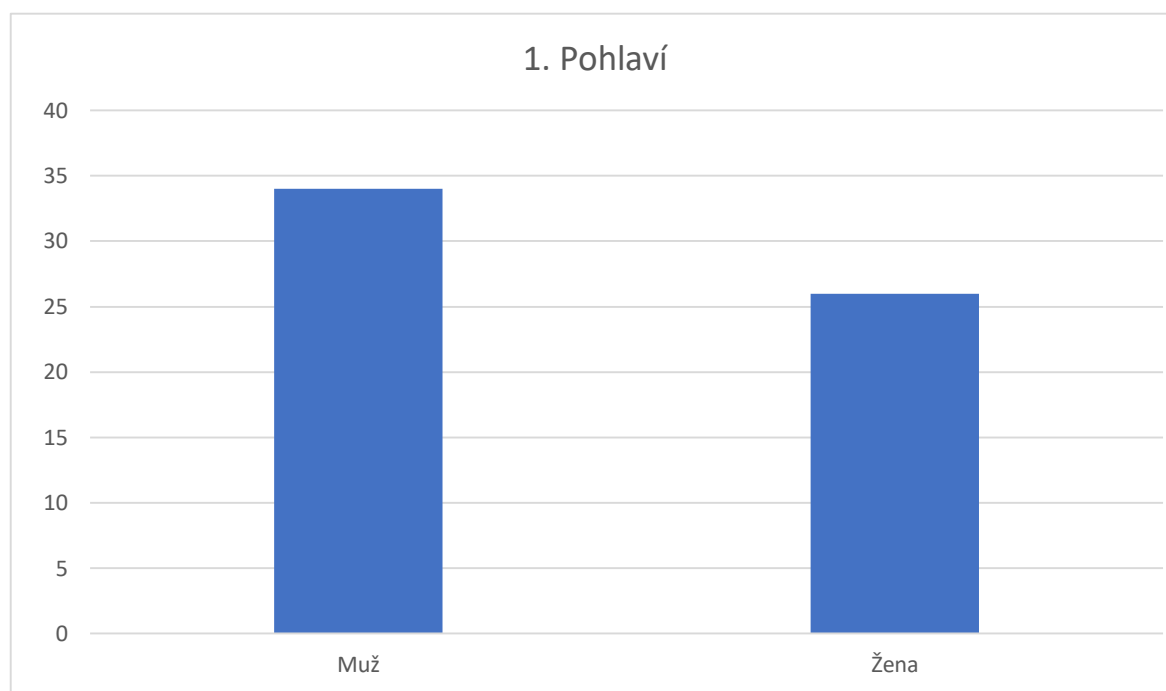
Z OŠVS odpovědělo na dotazníky 67% oslovených učitelů.

6.5 Výsledky šetření

6.5.1 Výsledky dotazníkového šetření

Výsledky dotazníkového šetření jsou znázorněny grafy s výsledky a popisem zjištění.

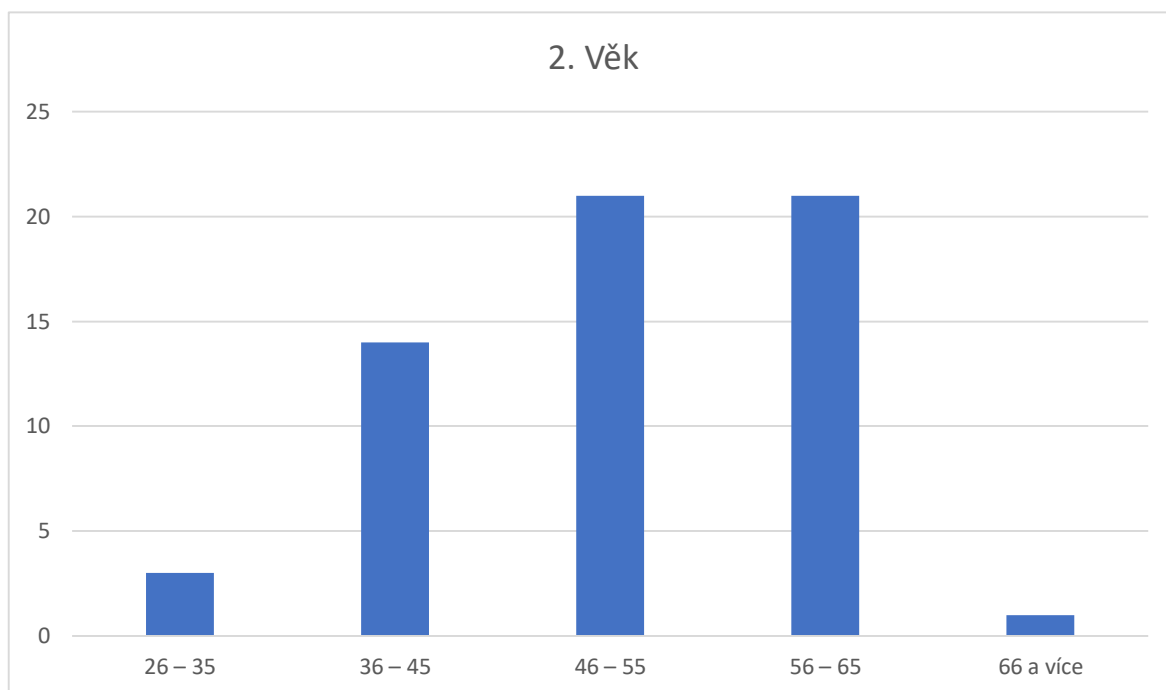
Otázka č. 1: Pohlaví



Graf 1: Otázka č. 1 - Pohlaví

První otázka směřovala ke zjištění, kolik mužů a žen pracuje mezi respondenty. Z grafu č. 1 a přiložené tabulky lze vyčíst, že mezi 60 respondenty pracuje 34 mužů a 26 žen. Z výsledků všech dotazníků lze upřesnit, že 29 mužů a 6 žen, pracuje ve Školských vzdělávacích střediscích SOU VSČR, zatímco na OŠVS pracuje pouze 5 mužů a 20 žen.

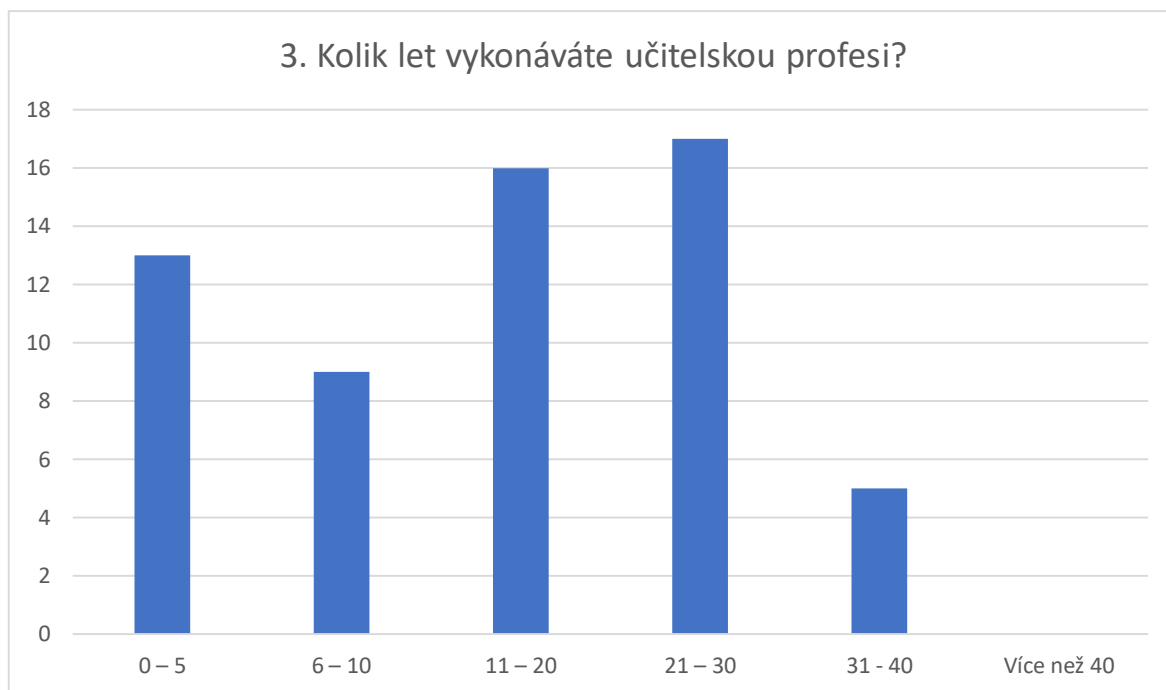
Otázka č. 2: Věk



Graf 2: Otázka č. 2 - Věk

Otázkou č. 2 zjišťuji věkové rozmezí respondentů. Z grafu č. 2 je patrné, že mezi respondenty jsou nejvíce zastoupené věkové kategorie v rozmezí 46 – 55 let a 56 – 65 let a to v počtu 21. Věkové rozmezí 36 – 45 let zastupuje 14 respondentů. Nejméně respondentů se učitelské profesi věnuje ve věku 66 a více let, v počtu 1 respondent a v rozmezí 26 – 35 let jsou to 3 respondenti.

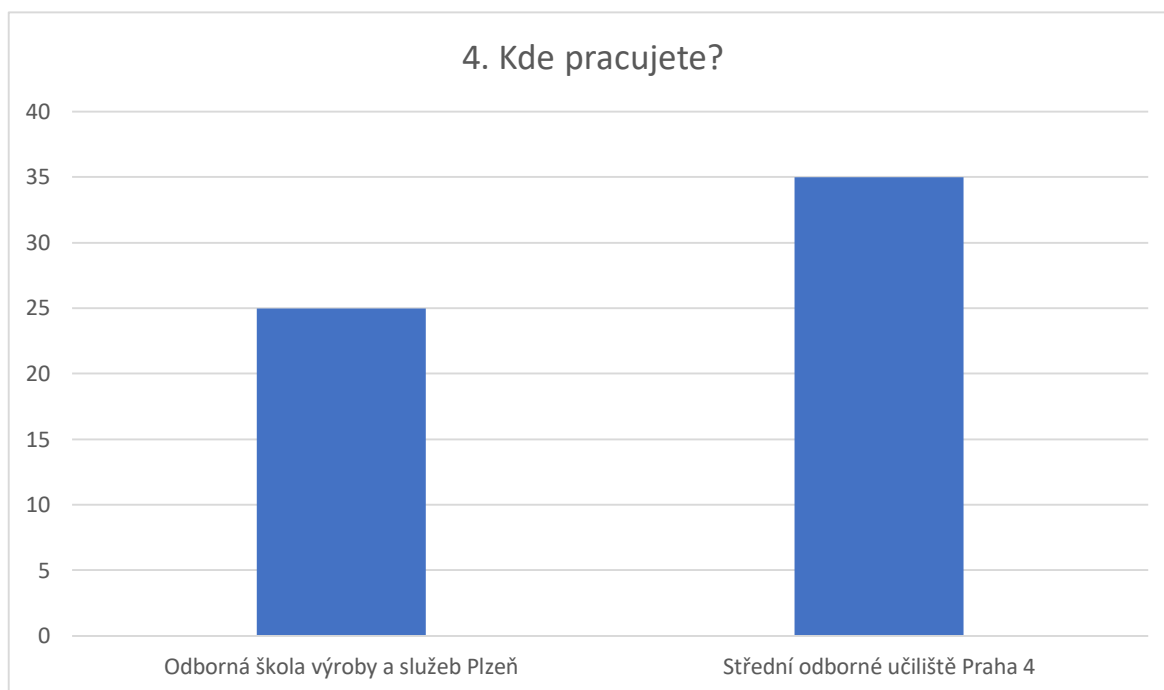
Otázka č. 3: Kolik let vykonáváte učitelskou profesí?



Graf 3: Otázka č. 3 - Kolik let vykonáváte učitelskou profesí?

Otázka č. 3 zjišťuje rozmezí délky učitelské praxe respondentů. Zde je z grafu č. 3 patrné, že nejvíce učitelů vykonává svoji profesi v rozmezí 21 – 30 let a to v počtu 17 učitelů, a v rozmezí 11 – 20 let v počtu 16 učitelů. Tyto dvě rozmezí (11 – 20 let a 21 – 30 let) jsou na obou učilištích zastoupena v největší míře. 0 – 5 let vykonává učitelskou profesi 13 učitelů, 6 – 10 let 9 učitelů a nejméně učitelů vykonává svojí profesi v rozmezí 31 – 40 let a to v počtu 5 učitelů. Více než 40 let nevykonává učitelskou profesi žádný respondent.

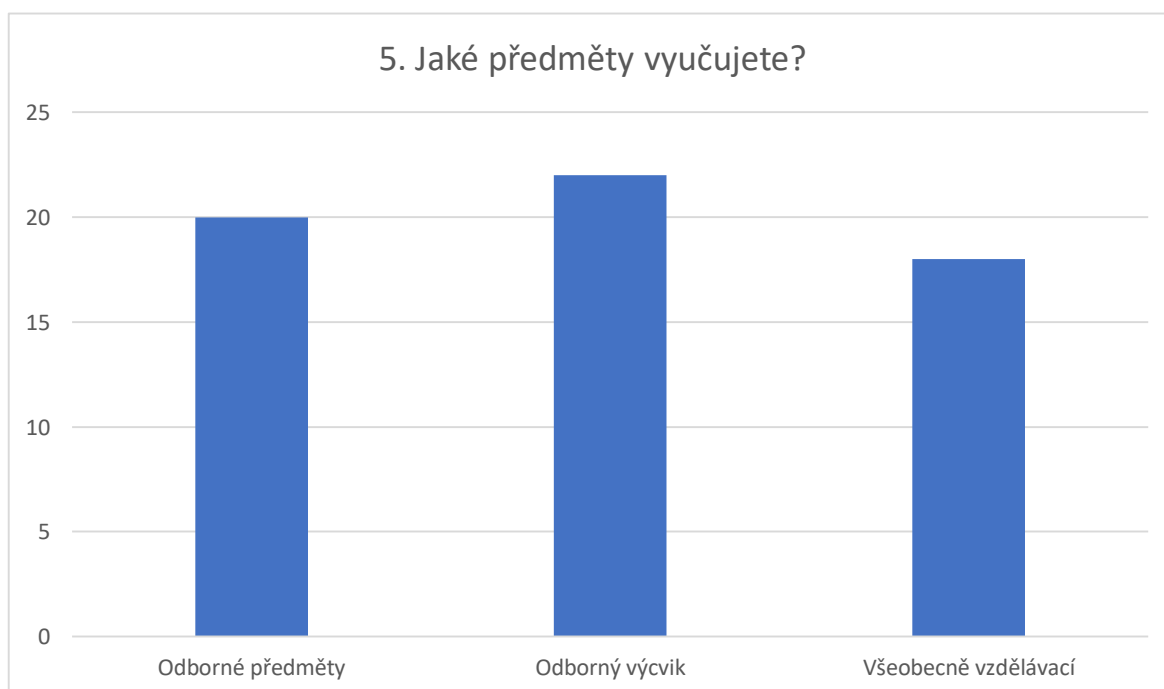
Otázka č. 4: Kde pracujete?



Graf 4: Otázka č. 4 - Kde pracujete?

Otázka č. 4 určuje místo pracoviště respondentů. Z grafu č. 4 vyplývá, že 25 respondentů pracuje v Odborné škole výroby a služeb, Plzeň, zatímco zbyvajících 35 respondentů má za svého zaměstnavatele Střední odborné učiliště Praha 4.

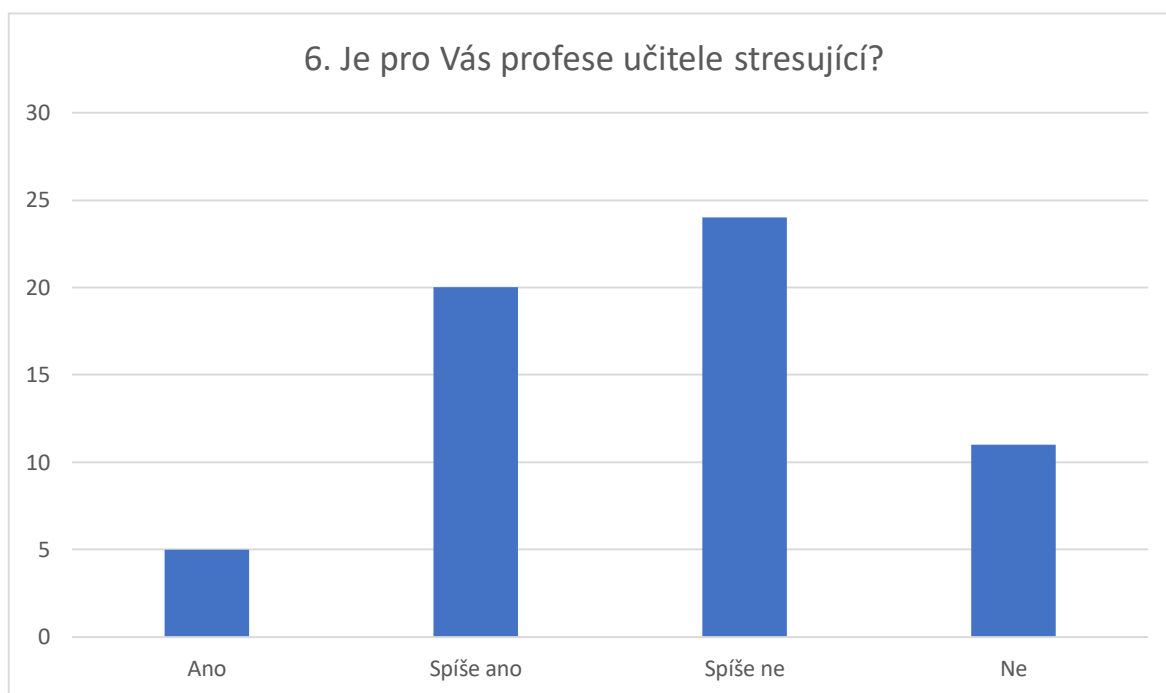
Otázka č. 5: Jaké předměty vyučujete?



Graf 5: Otázka č. 5 - Jaké předměty vyučujete?

V otázce č. 5 rozčleníme respondenty na učitele všeobecně vzdělávacích předmětů, učitele odborných předmětů a učitele odborného výcviku. Z grafu č. 5 lze určit, že z 60 respondentů jich 20 pracuje jako učitel odborných předmětů, 22 jako učitel odborného výcviku a 18 jako učitel všeobecně vzdělávacích předmětů. Toto rozdělení je pro náš výzkum podstatné, protože učitel rozdílného zaměření se může setkat s jiným druhem stresových situací nebo s jinou mírou bezpečnosti při výkonu své práce.

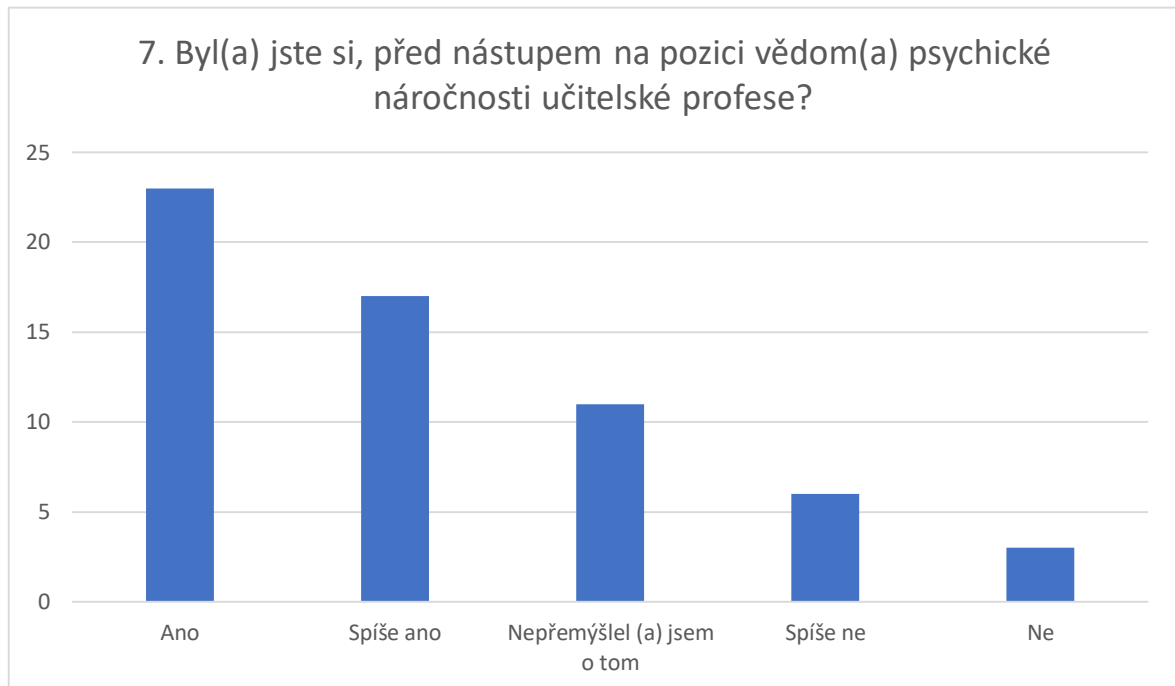
Otázka č. 6: Je pro Vás profese učitele stresující?



Graf 6: Otázka č. 6 - Je pro Vás profese učitele stresující?

V otázce č. 6 zjišťujeme, zda učitelé, respondenti považují svou profesi za stresující. V grafu č. 6 vidíme, že největší počet učitelů svoji profesi za stresující nepovažují. Odpověď „Spíše ne“ uvedlo 24 respondentů, z toho 12 respondentů SOU VSČR a 12 respondentů OŠVS. Naopak 20 respondentů svoji profesi za stresující považují. Odpověď „Spíše ano“ uvedlo 9 respondentů SOU VSČR a 11 učitelů OŠVS. Velký stres ve své profesi zažívá pouze 5 učitelů SOU VSČR. Odpověď „Ano“ uvedlo 5 respondentů SOU VSČR a 0 respondentů OŠVS. 11 respondentů označilo odpověď „Ne“, z toho 9 respondentů SOU VSČR a 2 respondenti z OŠVS.

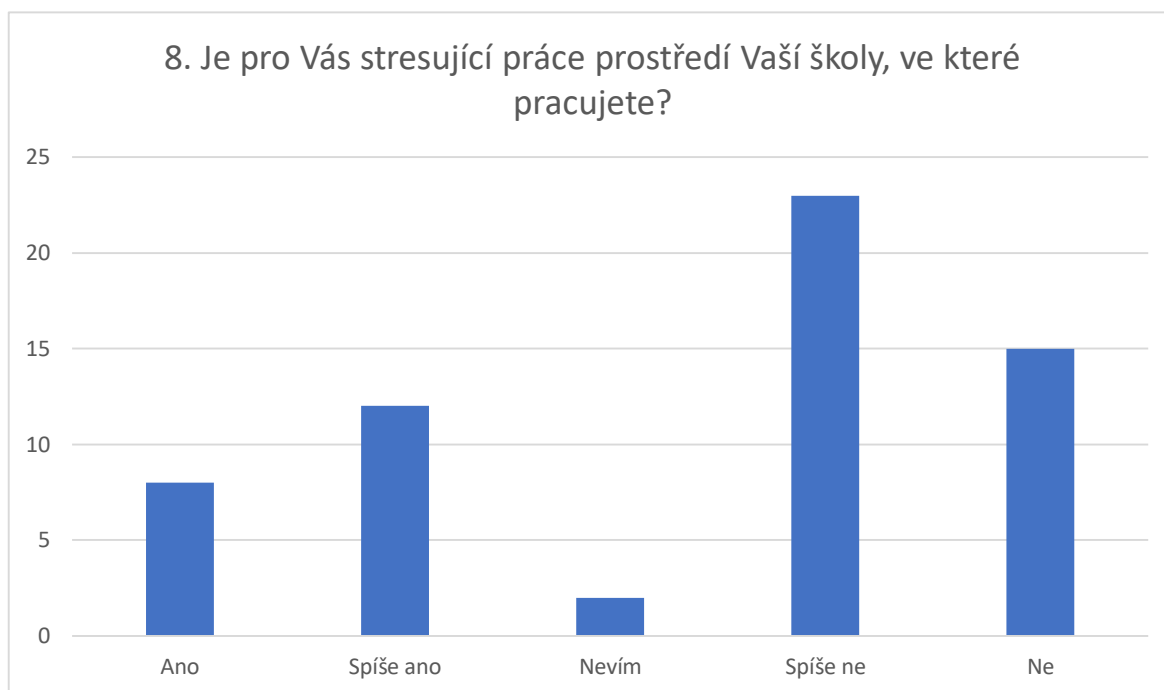
Otázka č. 7: Byl(a) jste si, před nástupem na pozici, vědom(a) psychické náročnosti učitelské profese?



Graf 7: Otázka č. 7 - Byl(a) jste si, před nástupem na pozici, vědom(a) psychické náročnosti učitelské profese?

V otázce č. 7 jsem se ptal respondentů, zda si před nástupem na pozici učitele, byli vědomi psychické náročnosti učitelské profese. Z grafu č. 7 lze vyčíst, že většina učitelů, tedy 23 respondentů z 60, si této skutečnosti vědoma byla nebo si náročnost profese učitele alespoň částečně uvědomovali. Odpověď „Spíše ano“ uvedlo 17 respondentů. 11 respondentů uvedlo, že o této skutečnosti nepřemýšleli. Odpověď „Spíše ne“ na tuto otázku odpovědělo 6 respondentů a 3 respondenti si psychickou náročnost vůbec neuvědomovali, protože na tuto otázku odpověděli „Ne“.

Otázka č. 8: Je pro Vás stresující práce v prostředí Vaší školy, ve které pracujete?



Graf 8: Otázka č. 8 - Je pro Vás stresující práce v prostředí školy, ve které pracujete?

V otázce č. 8 jsem zjišťoval, zda je pro učitele stresující prostředí, ve kterém pracují. V grafu č. 8 je patrná skutečnost, že pro obě porovnávané skupiny respondentů pracovní prostředí nijak zvlášť stresující není, protože „Spíše ne“ odpovědělo 23 respondentů, z toho 14 respondentů SOU VSČR a 9 respondentů z OŠVS. Odpověď „Ne“ uvedlo 15 respondentů, z toho 6 respondentů SOU VSČR a 9 respondentů z OŠVS, pro které pracovní prostředí vůbec stresující není. Odpověď „Spíše ano“ uvedlo 12 respondentů, z toho 8 respondentů SOU VSČR a 4 respondenti z OŠVS. Odpověď „Ano“ uvedlo 8 respondentů, z toho 5 respondentů SOU VSČR, pro které je prostředí školy v prostorách věznice velmi stresující a 3 respondenti OŠVS, pro které je stresující prostředí jejich civilní školy. Odpověď „Nevím“ uvedli pouze 2 respondenti SOU VSČR.

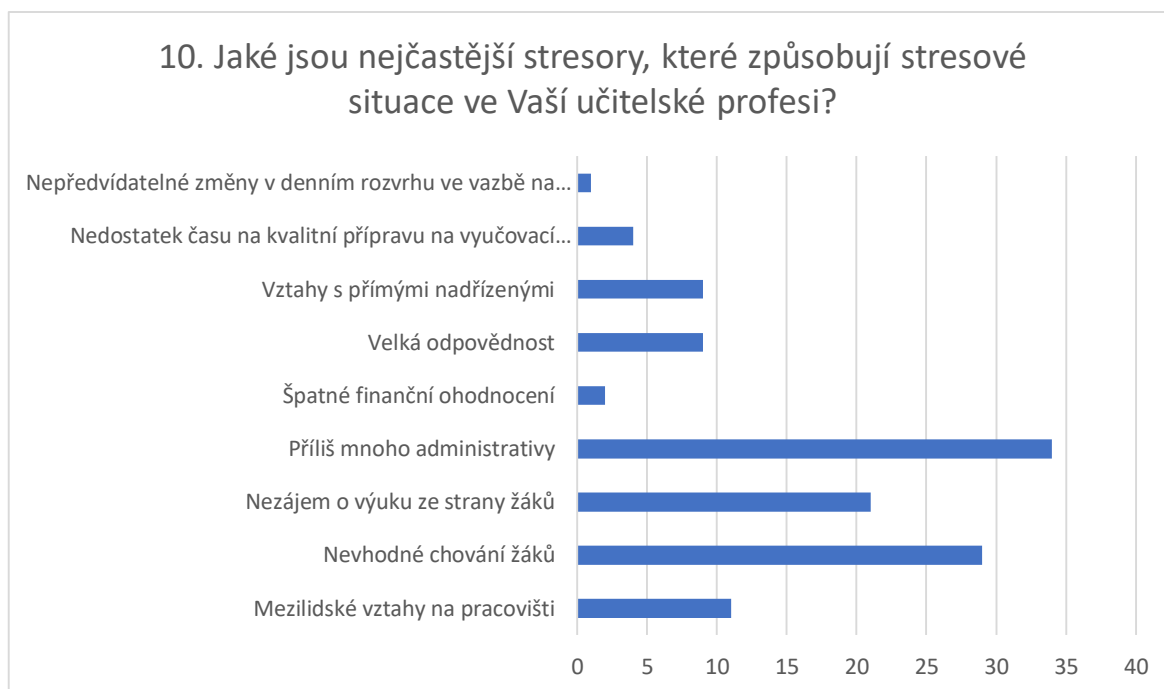
Otázka č. 9: Jak často býváte ve stresu v rámci vykonávání učitelské profese?



Graf 9: Otázka č. 9 - Jak často býváte ve stresu v rámci vykonávání učitelské profese?

V otázce č. 9 se respondentů ptám, jak často bývají ve stresu při vykonávání učitelské profese. Podle dat z grafu č. 9 většina respondentů z obou porovnávaných skupin bývá při své práci ve stresu jen „Občas“. Tuto odpověď uvedlo 44 respondentů, z toho 25 respondentů SOU VSČR a 19 respondentů OŠVS. „Neustále“ ve stresu bývá při práci pouze 1 učitel SOU VSČR. „Velmi často“ bývají při práci ve stresu pouze 2 respondenti SOU VSČR. Odpověď „Často“ uvedlo 9 respondentů, z toho 5 respondentů SOU VSČR a 4 respondenti z OŠVS. Při své práci se „Nikdy“ nestresují pouze 4 respondenti, z toho 2 respondenti SOU VSČR a 2 respondenti OŠVS.

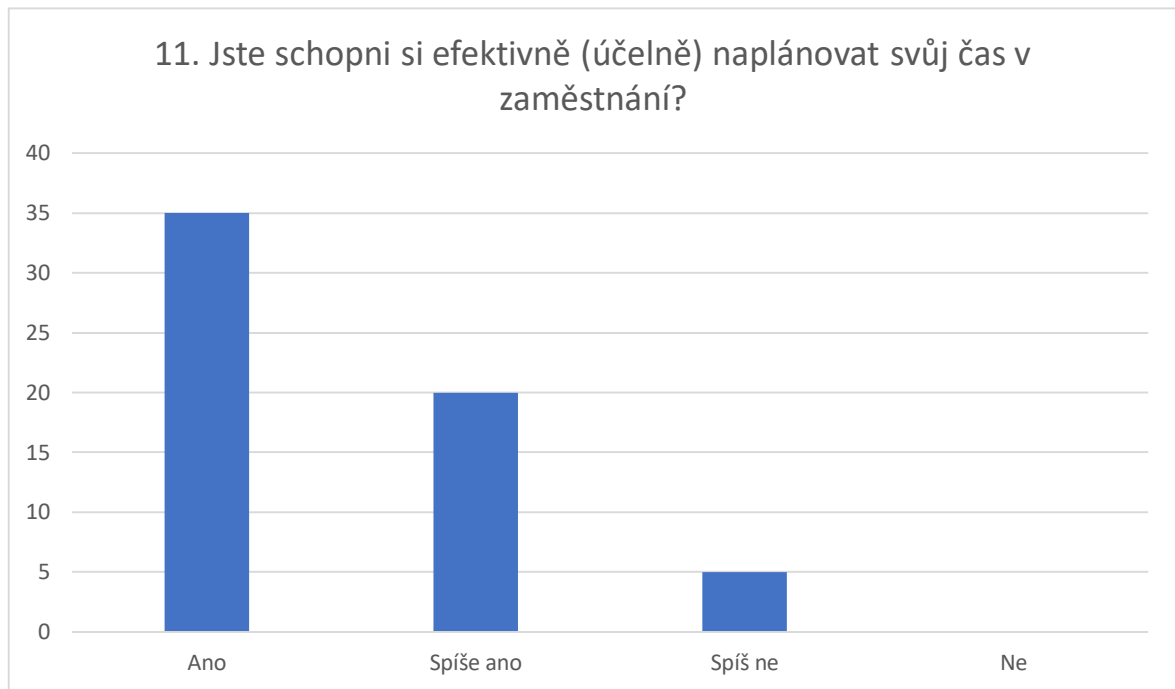
Otázka č. 10: Jaké jsou nejčastější stresory, které způsobují stresové situace ve Vaší učitelské profesi?



Graf 10: Otázka č. 10 - Jaké jsou nejčastější stresory, které způsobují stresové situace ve Vaší učitelské profesi?

V otázce č. 10 zjišťuji, které stresory nejvíce způsobují stresové situace osloveným respondentům při jejich práci. Z grafu č. 10 můžeme vyhodnotit, že největším stresorem v učitelské profesi je „Příliš mnoho administrativy“. Tuto činnost označilo jako největší stresor 34 respondentů, z toho 23 respondentů SOU VSČR a 11 respondentů OŠVS. Dalším velkým stresorem bylo označeno „Nevhodné chování žáků“. Tuto odpověď označilo 29 respondentů, z toho 11 respondentů SOU VSČR a 18 respondentů OŠVS. 21 respondentů trápí jako stresor „Nezájem o výuku ze strany žáků“, z toho 6 respondentů SOU VSČR a 15 respondentů OŠVS. Pouze 11 respondentů trápí jako stresor „Mezilidské vztahy na pracovišti“, z toho 5 respondentů SOU VSČR a 6 respondentů OŠVS. „Velká zodpovědnost“ je stresorem pro 9 respondentů, z toho 4 respondenti SOU VSČR a 5 respondentů OŠVS. „Vztahy s přímými nadřízenými“ považují za stresor 9 respondentů, z toho 7 respondentů SOU VSČR a 2 respondentů OŠVS. „Nedostatek času na kvalitní přípravu na vyučovací hodinu“ 4 respondenti, z toho 1 respondent SOU VSČR a 3 respondenti OŠVS. Na „Špatné finanční ohodnocení“ si ztěžují 2 respondenti, z toho 1 respondent SOU VSČR a 1 respondent OŠVS. „Nepředvídatelné změny v denním rozvrhu ve vazbě na režim VS“ uvádí, jako stresor, 1 respondent SOU VSČR.

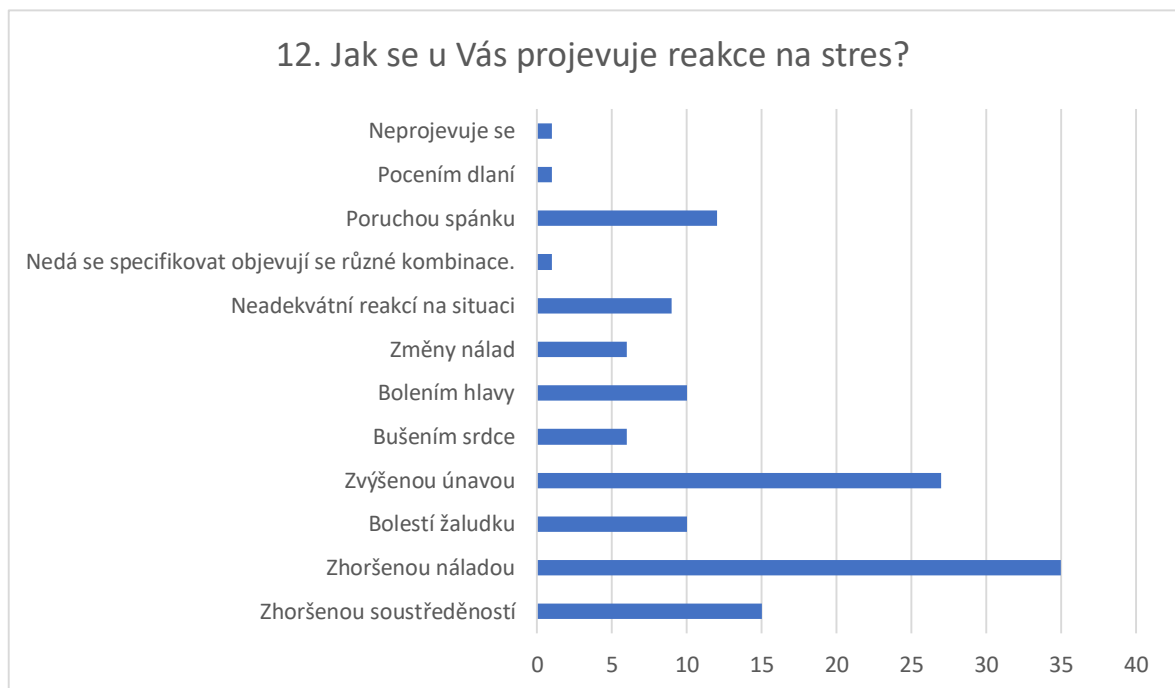
Otázka č. 11: Jste schopni si efektivně (účelně) naplánovat svůj čas v zaměstnání?



Graf 11: Otázka č. 11 - Jste schopni si efektivně (účelně) naplánovat svůj čas v zaměstnání?

V otázce č. 11 zjišťuji, jak jsou respondenti schopni naplánovat svůj pracovní rozvrh dne. Podle grafu č. 10 respondenti uvádí, že jsou ve většině případů schopni si svůj pracovní den naplánovat efektivně. K tomu se vyjádřilo odpovědí „Ano“ 35 oslovených respondentů, „Spíše ano“ označilo jako odpověď 20 respondentů. Odpověď „Spíše ne“ označilo pouze 5 respondentů. Odpověď „Ne“ nebyla uvedena žádným respondentem. Čas a nedostatek času na výkon všech činností může být v zaměstnání velkým stresem.

Otázka č. 12: Jak se u Vás projevuje reakce na stres?



Graf 12: Otázka č. 12 - Jak se u Vás projevuje reakce na stres?

Otázka č. 12 zjišťuje, jak se u oslovených respondentů projevuje reakce na stresovou situaci. Z grafu č. 12 lze vyvodit, že nejvíce se jako reakce stres u respondentů projevuje „Zhoršená nálada“ Tuto odpověď uvedlo 35 oslovených respondentů. „Zvýšenou únavu“ uvedlo jako reakci na stres 27 respondentů. „Zhoršenou soustředěnost“ uvádí 15 respondentů, „Poruchu spánku“ 12 respondentů, „Bolest hlavy“ 10 respondentů, „Bolest žaludku“ 10 respondentů, a „Neadekvátní reakci“ na situaci 9 respondentů. „Změny nálad“ jako reakci stres uvedlo 6 respondentů, „Bušení srdce“ také 6 respondentů. Odpověď „Pocením dlaní“ uvedl jako reakci na stres 1 respondent. Odpověď „Nedá se specifikovat, objevují se různé kombinace“ uvedl 1 respondent a „Neprojevuje se“ odpověděl jako reakci na stres 1 respondent.

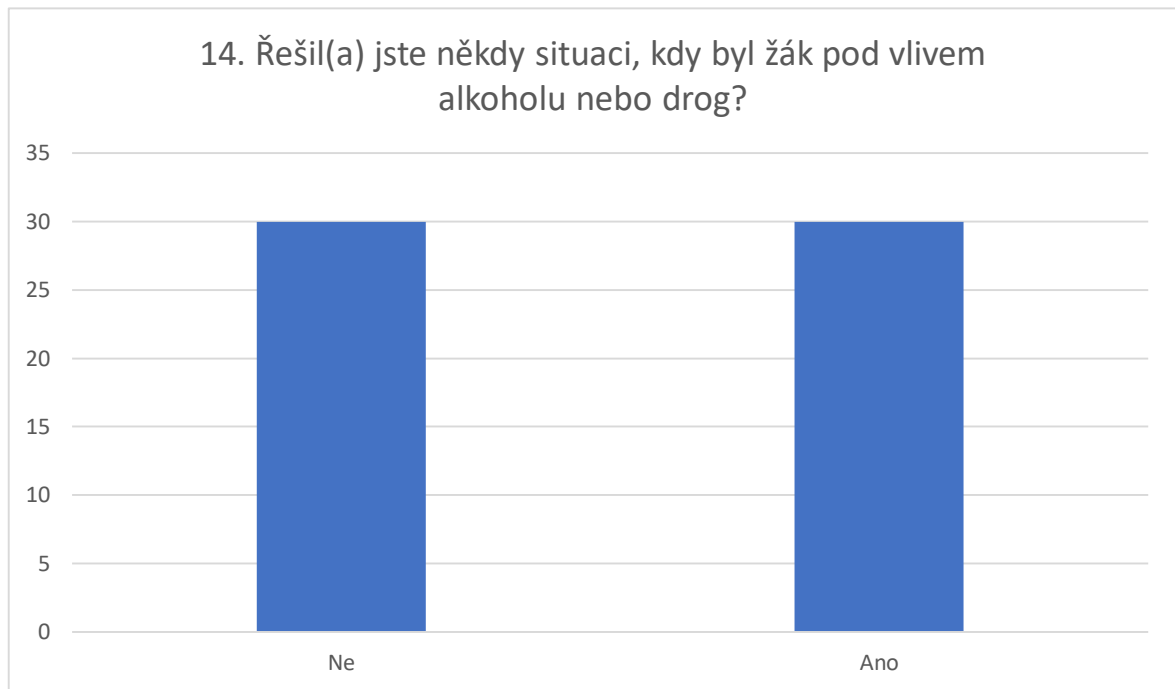
Otázka č. 13: Jakým způsobem se snažíte uklidnit, dostanete-li se do stresové situace?



Graf 13: Otázka č. 13 - Jakým způsobem se snažíte uklidnit, dostanete-li se do stresové situace?

V otázce č. 13 se ptám, jakým způsobem uklidnění respondenti nejčastěji preferují v případě, že se dostanou do stresové situace. Na grafu č. 13 je vidět, že nejčastěji užívaná metoda ke zklidnění po stresové situaci je „Tělesná aktivita“, což je velmi vhodná metoda, neboť velké množství energie nahromaděné v těle při stresové situaci se rychle a účinně spálí. Tuto odpověď uvedlo 29 respondentů. Další převládající metodou, vedoucí ke zklidnění je uvedena „Konverzace s kolegou“ (27 respondentů) nebo „Konverzace s přítelem“ (13 respondentů), nebo „Dechová cvičení“ (10 respondentů). Mezi dalšími uvedenými metodami, i když v menší míře, jsou „Užívání cigaret“ (8 respondentů), „Káva“ (13 respondentů) a „Jídlo“ (10 respondentů). „Užívání alkoholu“ (1 respondent), případně „Léku na uklidnění“ (2 respondenti), je respondenty uvedeno v malém měřítku. „Odpočinek“ (1 respondent), „Hudba“ (1 respondent), „Promyšlení“ (1 respondent), „Meditační cvičení“ (1 respondent), je uvedeno velmi málo respondenty. Z grafu č. 17 je však patrné, že respondenti ve většině případů užívají ke zklidnění stresové situace dobré a vhodné metody.

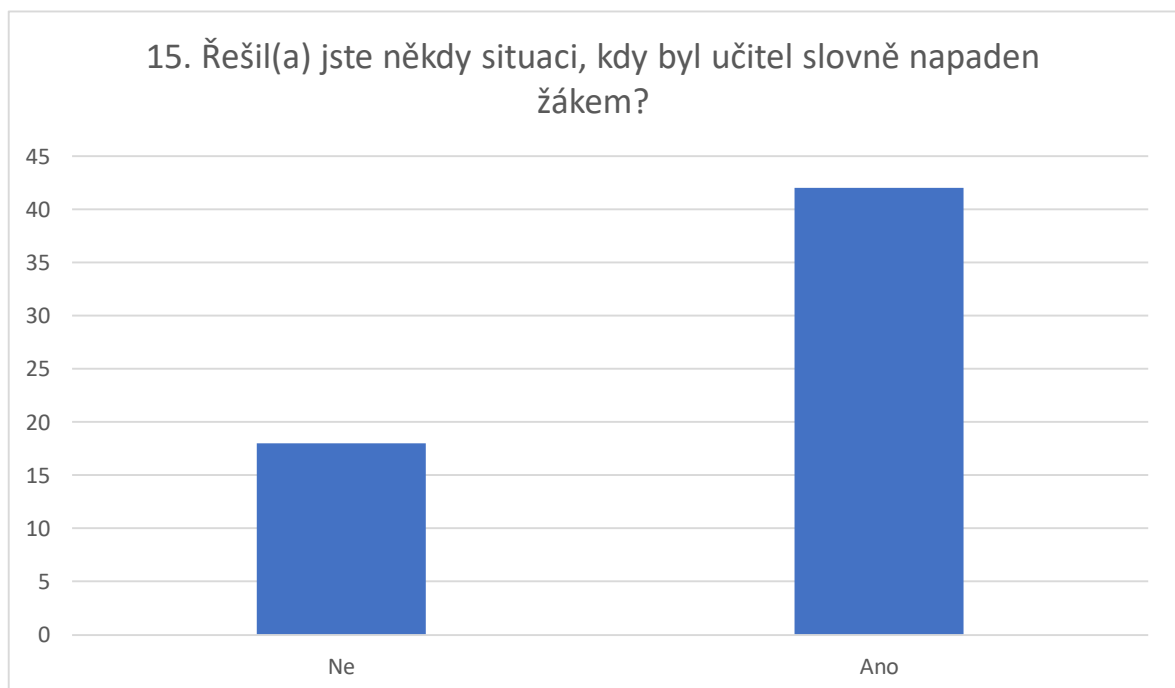
Otázka č. 14: Řešil(a) jste někdy situaci, kdy byl žák pod vlivem alkoholu nebo drog?



Graf 14: Otázka č. 14 - Řešil(a) jste někdy situaci, kdy byl žák pod vlivem alkoholu nebo drog?

V otázce č. 14 se respondentů ptám, zda někdy řešili situaci, kdy žák byl při vyučování pod vlivem drog nebo alkoholu. Z grafu č. 14 vyčteme, že polovina respondentů opravdu tuto situaci řešila. Tuto negativní zkušenost má 15 respondentů SOU VSČR a 15 respondentů OŠVS Pizeň.

Otázka č. 15: Řešil(a) jste někdy situaci, kdy byl učitel slovně napaden žákem?



Graf 15: Otázka č. 15 - Řešil(a) jste někdy situaci, kdy byl učitel slovně napaden žákem?

Graf č. 15 odpovídá na otázku č. 15, zda učitelé řešili situaci, kdy byl učitel slovně napaden žákem. 42 respondentů z 60 mají tuto negativní zkušenost. 18 z oslovených uvedlo, že tuto situaci nikdy neřešily. Z odpovědí v dotazníku lze dále vyčíst, že tuto situaci, slovní napadení učitele žákem, častěji ve své profesi zažívají učitelé SOU VSČR, neboť 26 odpovědí „Ano“ ze 42 odpovědí pochází od respondentů SOU VSČR a 16 odpovědí od respondentů OŠVS.

Otázka č. 16: Dokázali byste situace popsané v otázce č. 14 a č. 15 vyřešit klidně, asertivně?



Graf 16: Otázka č. 16 - Dokázali byste situace popsané v otázce č. 14 a č. 15 vyřešit klidně, asertivně?

Otázkou č. 16 zjišťuji, zda jsou respondenti schopni se s předchozími negativními situacemi vypořádat v klidu a reagovat asertivně. Z grafu č. 16 lze vyčíst, že 33 z oslovených respondentů jsou převážně schopni tyto situace řešit klidným asertivním přístupem, bez neadekvátních emocí. 22 z oslovených jsou přesvědčeni o klidném průběhu řešení situace. Odpověď „Spíše ne“ označilo 5 z oslovených. Odpověď „Ne“ nebyla označena žádným respondentem.

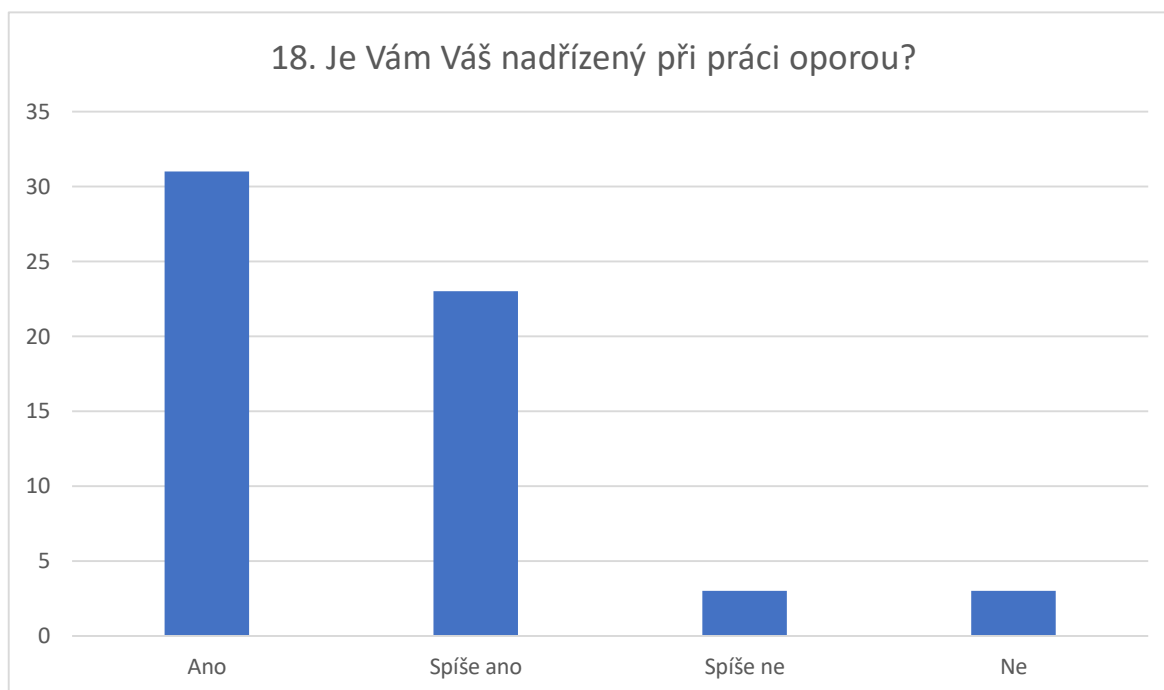
Otázka č. 17: Máte s kolegy na pracovišti dobré vztahy?



Graf 17: Otázka č. 17 - Máte s kolegy na pracovišti dobré vztahy?

V otázce č. 17 u respondentů zjišťuji, zda mají na pracovišti dobré vztahy se svými kolegy. Z grafu č. 17 vyplívá, že 38 respondentů má na pracovišti s kolegy dobrý vztah. Odpověď „Ano“ uvedlo 23 respondentů SOU VSČR a 15 respondentů z OŠVS. „Spíše ano“ uvedlo 21 respondentů, z toho 11 respondentů SOU VSČR a 10 respondentů z OŠVS. Odpověď „Spíše ne“ uvedl pouze 1 respondent SOU VSČR. Odpověď „Ne“ nebyla zvolena.

Otázka č. 18: Je Vám Váš nadřízený při práci oporou?



Graf 18: Otázka č. 18 - Je Vám Váš nadřízený v práci oporou?

Otázka č. 18 zjišťuje, jak respondenti vnímají oporu v práci ze strany svého nadřízeného. Většina respondentů uvádí, že jim v jejich práci nadřízený pracovník opravdu je oporou. Graf č. 18 uvádí, že odpověď „Ano“ uvedlo 31 respondentů, z toho 17 respondentů SOU VSČR a 14 z OŠVS. Odpověď „Spíše ano“ uvedlo 23 respondentů, z toho 12 respondentů SOU VSČR a 11 respondentů z OŠVS. Spíše nespokojeni s oporou nadřízeného jsou 3 respondenti SOU VSČR a zcela nespokojeni jsou 3 respondenti SOU VSČR.

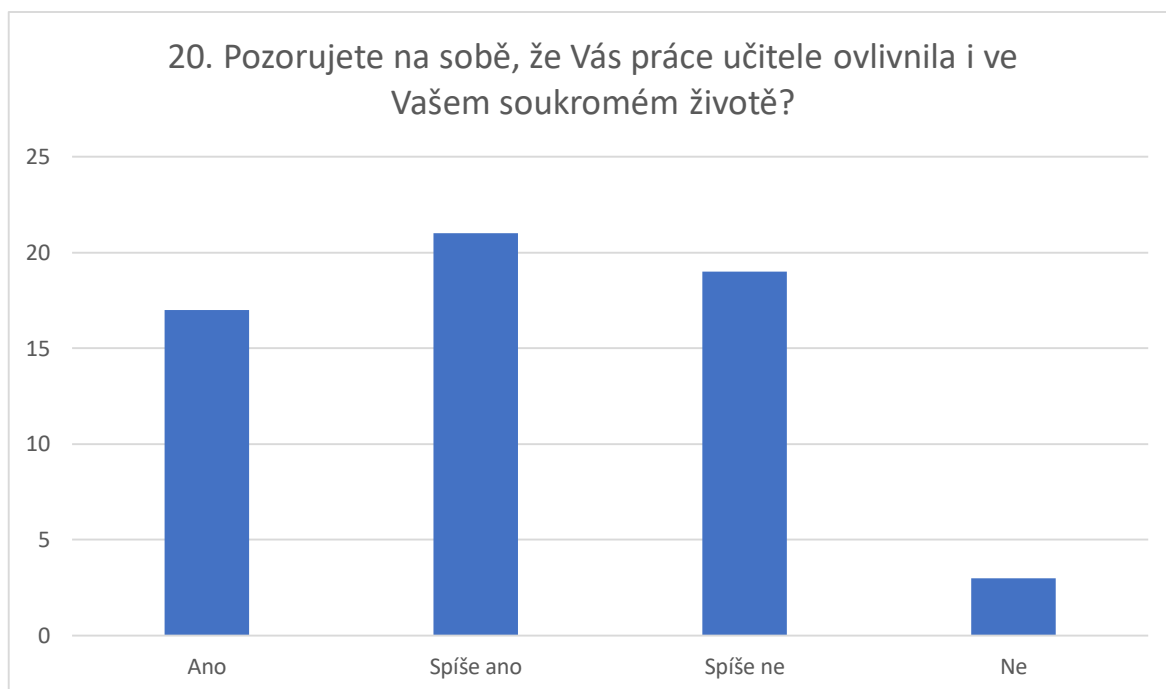
Otázka č. 19: Dokážete si s kolegy pomoci při řešení stresující nebo jinak tíživé situace?



Graf 19: Otázka č. 19 - Dokážete si s kolegy pomoci při řešení stresující nebo jinak tíživé situace?

Otázka č. 19 zjišťuje, zda jsou si respondenti se svými kolegy na pracovišti schopni vy-pomoci při řešení stresových nebo tíživých situacích. Dle grafu č. 19 je patrné, že re-spondenti jsou většinou schopni si v těchto situacích být nápomocni. Odpověď „Ano“ uvedlo 25 respondentů, z toho 14 respondentů SOU VSČR a 11 z OŠVS. Odpověď „Spíše ano“ uvedlo 32 respondentů, z toho 19 respondentů SOU VSČR a 13 respondentů OŠVS. Pomoc si spíše nejsou schopni poskytnout 3 respondenti, z toho 2 respondenti SOU VSČR a 1 respondent z OŠVS. Odpověď „Ne“ nebyla uvedena.

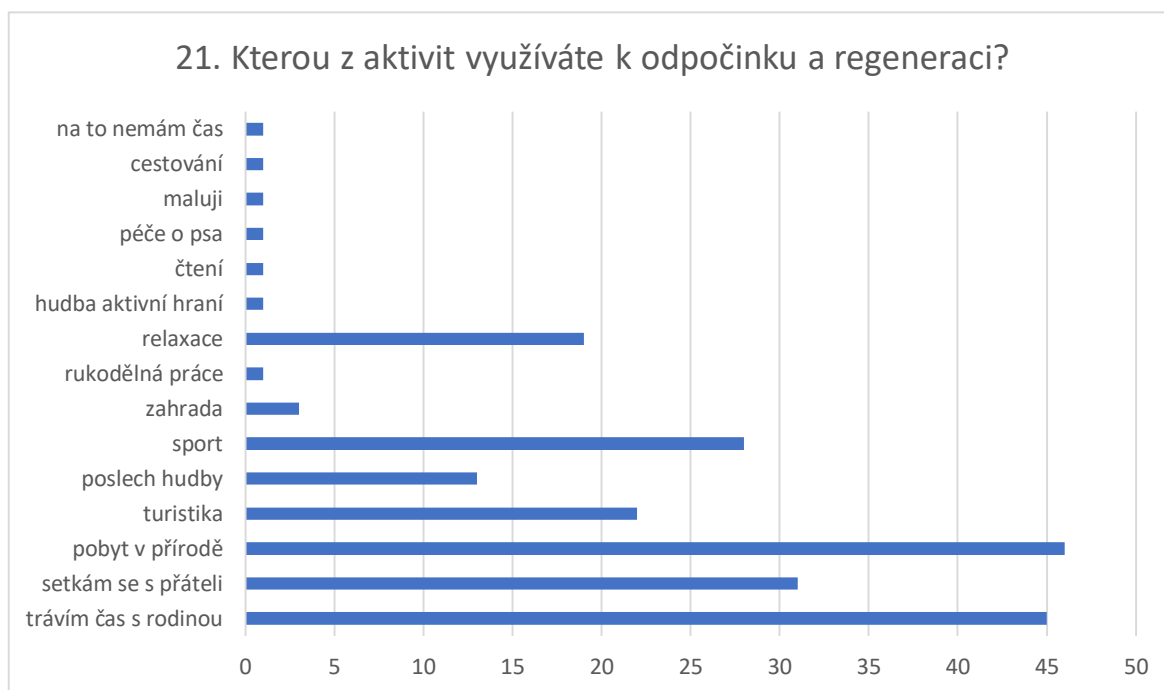
Otázka č. 20: Pozorujete na sobě, že Vás práce učitele ovlivnila i ve Vašem soukromém životě?



Graf 20: Otázka č. 20 - Pozorujete na sobě, že Vás práce učitele ovlivnila i ve Vašem soukromém životě?

Otázkou č. 20 se snažím zjistit, zda na sobě učitelé pociťují, že je jejich profese ovlivňuje i v soukromém životě. Podle grafu č. 20, z 60 respondentů 21 odpovědělo, že jim jejich profese částečně soukromí ovlivňuje. Zcela ovlivnění svojí profesí se cítí být 17 učitelů. Odpověď „Spíše ne“ označilo 19 učitelů a jen 3 učitelé si svojí profesí nenechají ovlivnit soukromí život.

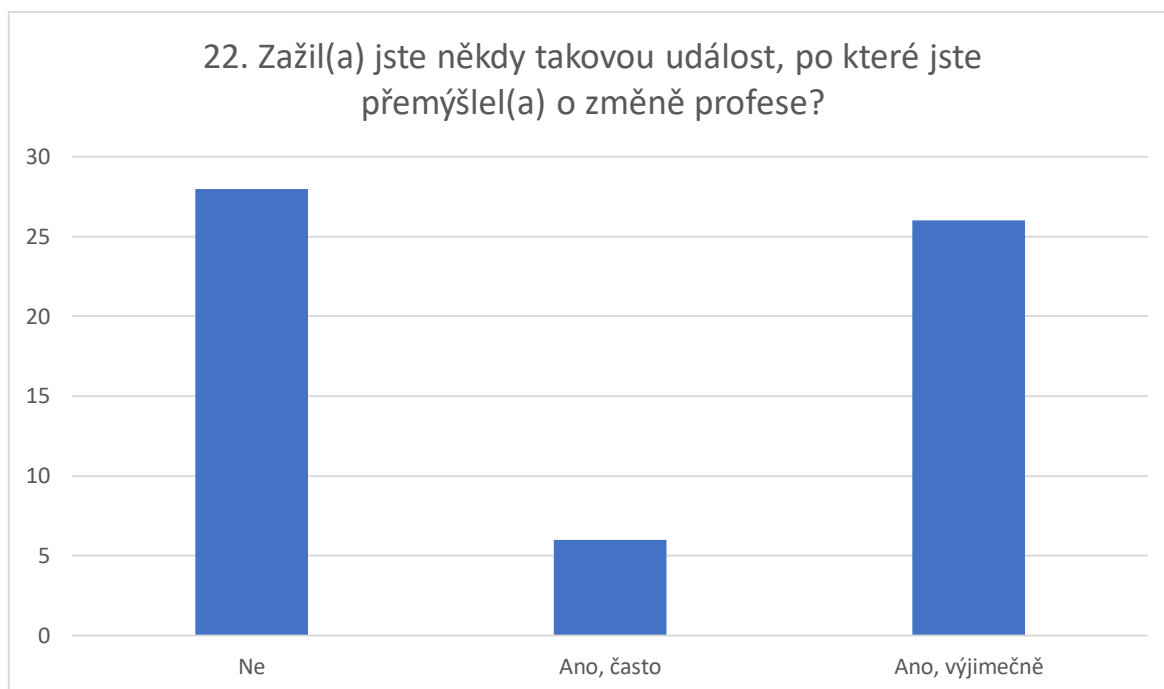
Otázka č. 21: Kterou z aktivit využíváte k odpočinku a regeneraci?



Graf 21: Otázka č. 21 - Kterou z aktivit využíváte k odpočinku a regeneraci?

V otázce č. 21 se ptám, kterou z aktivit respondenti nejčastěji preferují k odpočinku a regeneraci. Na grafu č. 21 je vidět, že respondenti nejčastěji k regeneraci využívají „Pobyt v přírodě“ (46 respondentů), což považujeme za velmi vhodnou metodu regenerace po náročném pracovním dni. Jako další aktivita využitá k regeneraci převažuje „Čas strávený s rodinou“ (45 respondentů), ale také „Čas strávený s přáteli“ (31 respondentů). Dalšími aktivitami, které jsou v grafu č. 21 výrazně zastoupeny, jsou „Sport“ (28 respondentů) a „Turistika“ (22 respondentů), „Poslech hudby“ (13 respondentů) a „Relaxace“ (19 respondentů). Mezi dalšími aktivitami, i když méně využívanými se objevují „Zahradnické práce“ (3 respondenti), „Rukodělné práce“ (1 respondent), „Četba“ (1 respondent), „Péče o psa“ (1 respondent), „Malování“ (1 respondent) a „Cestování“ (1 respondent). Jeden z respondentů označil jako odpověď „Na to nemám čas“. Nikdo z respondentů nevyužívá k relaxaci a odpočinku metody označované za nevhodné, jako užívání alkoholu.

Otázka č. 22: Zažil(a) jste někdy takovou událost, po které jste přemýšlel(a) o změně profese?



Graf 22: Otázka č. 22 - Zažil(a) jste někdy takovou událost, po které jste přemýšlel(a) o změně profese?

V otázce č. 22 se respondentů ptám, zda zažili ve své profesi natolik tíživou situaci, že přemýšleli o změně profese. Z grafu č. 22 je vidět, že většina respondentů, tedy 28 učitelů nad tímto krokem nikdy nepřemýšlela, nebo přemýšlet nemusela. 26 učitelů nad změnou povolání zauvažovalo. Dobrou zprávou je, že odpověď „Ano, často“ označilo pouze 6 učitelů z 60 respondentů.

6.5.2 Strukturovaný rozhovor

Na základě výsledků dotazníkového šetření jsem sestavil otázky pro strukturovaný rozhovor se zástupci respondentů porovnávaných škol. Obou zástupců jsem se ptal na názor ohledně zjištěných výsledků z dotazníkového šetření.

První rozhovor jsem provedl s Vedoucím učitelem Středního odborného učiliště Vězeňské služby České republiky – Školského vzdělávacího střediska Věznice Plzeň.

1. Učitelé Středního odborného učiliště Vězeňské služby České republiky považují svoji práci učitele za více stresující, než učitelé Odborné školy výroby a služeb. Čím si myslíte, že je to způsobeno?

Myslím, že je to způsobeno hlavně prostředím věznice, tedy zařízením pro výkon trestu odnětí svobody, ve kterém se každý den pohybujeme a pracujeme. Dále tím, že pracujeme právě s osobami, které si zde svůj trest odpykávají. Naši odsouzení žáci nejsou věkově jednotní, jsou odlišných povah a jsou odsouzení za rozmanitou škálu spáchaných trestných činů. Jako učitelé musíme udržovat od těchto osob určitý profesní odstup, ale zároveň si musíme vybudovat vztah žák – učitel, a najít hranici mezi těmito protiklady, to není vždy jednoduché.

2. Proč si myslíte, že většina vyučujících zvládá volit pro kompenzaci stresu vhodné metody?

Všichni učitelé, zaměstnaní v SOU VSČR, mají vysokoškolské vzdělání, učitelé odborného výcviku střední vzdělání s absolvovaným kurzem pedagogického minima. Proto o vhodných metodách zvládání stresu máme každý určitý pojem. Každý má svůj koníček, kterému se rád věnuje ve volném čase a u kterého rád relaxuje. I přesto, že si rádi dopřejeme občasné posezení s přáteli u dobrého piva.

3. Z jakého důvodu byla za největší stresor zvolena možnost „Příliš mnoho administrativy“? Mohl(a) byste z pozice řídicího pracovníka snížit dopady tohoto stresoru?

V našem SOU VSČR, je administrativa velkou zátěží, hlavně z důvodu nesjednocených softwarových aplikací. Například školní systém „Bakaláři“ nekomunikuje s centrální evidencí odsouzených osob „VISS“. Proto jsme nuceni některé údaje vyplňovat hned v několika aplikacích najednou. Dále je v prostředí věznic se dává velký důraz na kybernetickou bezpečnost, z důvodu zabránění zneužití nepovolanými osobami. I z toho důvodu je velké množství administrativy vedeno stále papírovou formou, což zabírá příliš mnoho času, který bychom mohli věnovat například přípravám na výuku. Snížení dopadů tohoto stresoru, je v prostoru věznic v nejbližších letech systémově i finančně nereálné.

4. Jsou pro vás vztahy na pracovišti důležité? Co děláte, jako vedení, pro dobré klima na pracovišti?

Samozřejmě, že jsou vztahy na pracovišti pro nás důležité. Nálada na pracovišti se promítá do celkově dobře odvedené práce. Snažíme se být s kolegy oporou sobě

navzájem, už vzhledem k tomu, že naši přímí nadřízení sídlí na Generálním ředitelství VSČR v Praze a komunikace s nimi je závislá pouze na telefonní, emailové komunikaci nebo komunikaci online přes videokonference, což je opět časově náročné a ne vždy umožní dobrat se požadovaného výsledku, jako při pedagogické radě s osobní účastí.

5. Učitelé odborných a všeobecně vzdělávacích předmětů považují svoji práci za více stresující než učitelé odborného výcviku. Čím si myslíte, že je to způsobeno?

Usuzoval bych, že to bude naopak, z důvodu stálého dohlížení na dodržování bezpečnosti práce při pohybu po dílnách, práci na strojích a přístrojích. Naopak výuka odborného výcviku v učebních oborech bývá pro žáky více zajímavá, než výuka všeobecně vzdělávacích a odborných předmětů. Učitelé všeobecně vzdělávacích a odborných předmětů musí mnohem více energie na motivaci žáků k danému tématu a udržení kázně žáků během vyučovací hodiny.

Druhý rozhovor jsem provedl se zástupcem ředitele Odborné školy výroby a služeb, Plzeň.

1. Učitelé Středního odborného učiliště Věžeňské služby České republiky považují svoji práci učitele za více stresující, než učitelé Odborné školy výroby a služeb. Čím si myslíte, že je to způsobeno?

Předpokládám, že je to z toho důvodu, že pracují s žáky, kteří byli odsouzeni k výkonu trestu. A proto se při své práci nemohou cítit bezpečně.

2. Proč si myslíte, že většina vyučujících zvládá volit pro kompenzaci stresu vhodné metody?

Vzhledem k jejich průpravě při vzdělávání. I když byli studenty pouze podle § 22 je jejich nedílnou součástí i oblast psychologie, kde se o projevech, důsledcích a správných metodách kompenzací stresu přednáší.

3. Z jakého důvodu byla za největší stresor zvolena možnost „Příliš mnoho administrativy“? Mohl(a) byste z pozice řídicího pracovníka snížit dopady tohoto stresoru?

Protože nás neustále vyplňování požadovaných papírů odvádí od samotné pedagogické činnosti. Ubírá nám to čas a prostor pro kreativitu.

Jako vedení školy se o to snažíme, ale jsme omezeni požadavky vyšších institucí, které od nás tuto agendu vyžadují. Snažíme se převést agendu do elektronického prostředí, avšak je s tím spojena velká časová náročnost, jak pro nás, tak pro naše kolegy, protože se s daným softwarem musí naučit.

4. Jsou pro vás vztahy na pracovišti důležité? Co děláte, jako vedení, pro dobré klima na pracovišti?

Samozřejmě, že jsou. Protože dobré klima pedagogického sboru se pak přenáší do pozitivního prostředí celé školy. V loňském roce jsme měli pozvaného psychologa, který pracoval s pedagogickým sborem, a následně byly řešeny problémy,

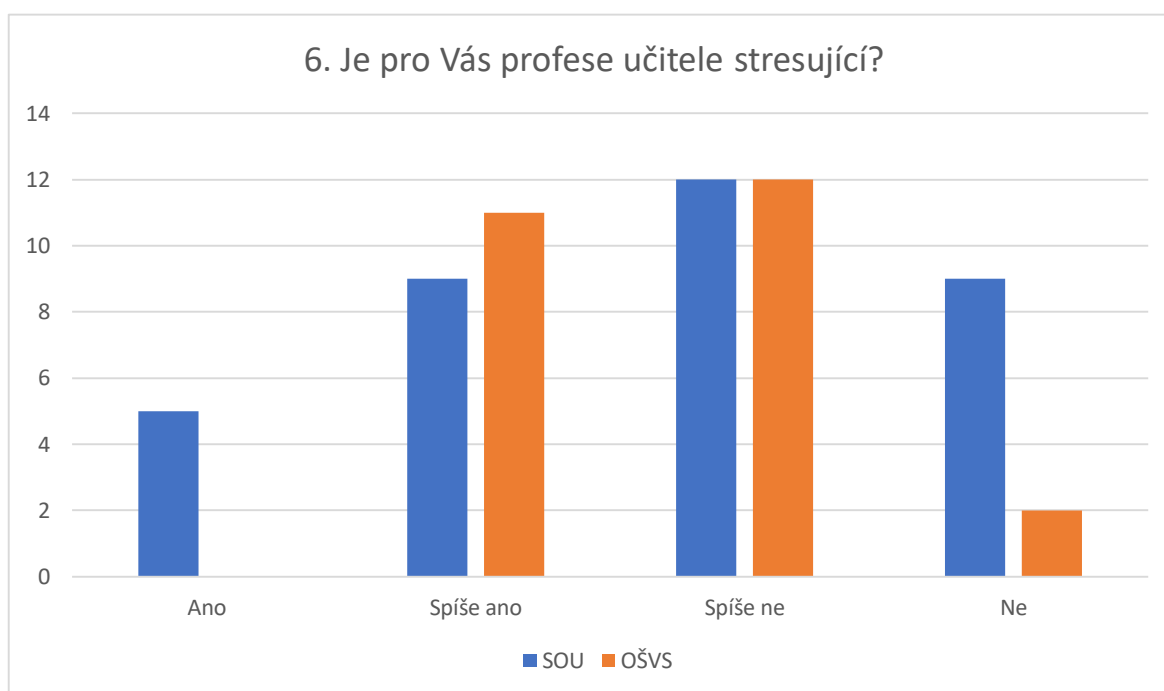
kteřé ze sezení vzešly. Dále se snažíme dělat, alespoň dvakrát ročně sezení se sportovní aktivitou pro všechny zaměstnance školy.

5. Učitelé odborných a všeobecně vzdělávacích předmětů považují svoji práci za více stresující než učitelé odborného výcviku. Čím si myslíte, že je to způsobeno?

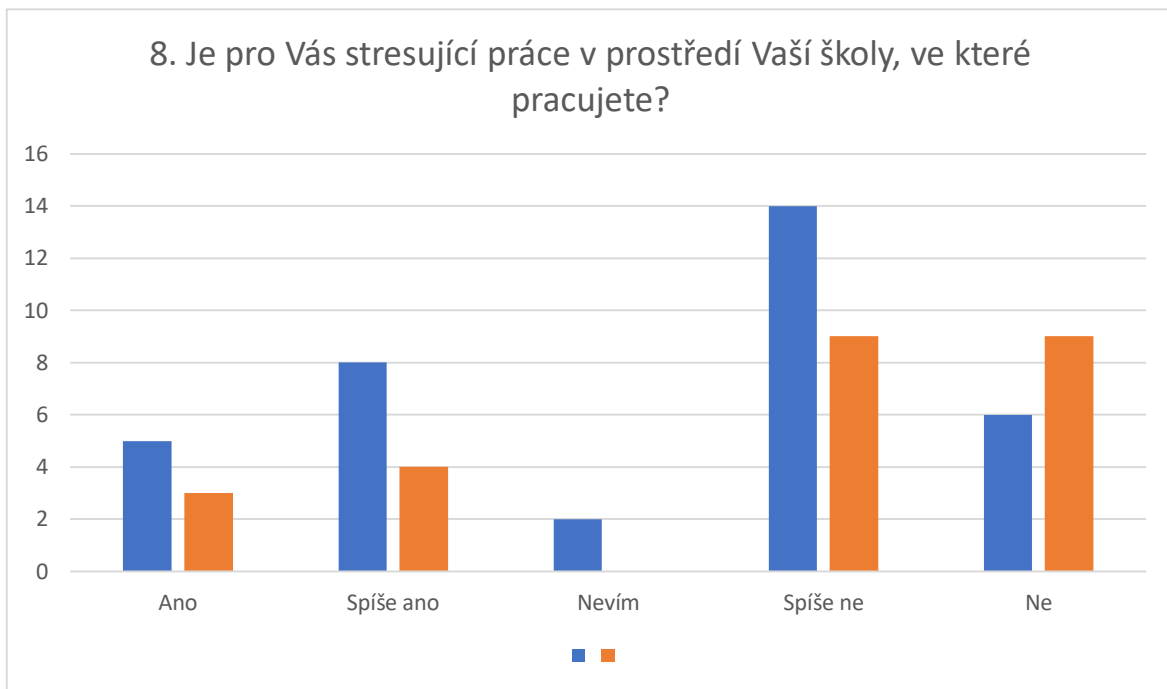
Předpokládal bych, že to bude naopak, vzhledem k možným pracovním rizikům na jednotlivých pracovištích. Ale když se nad tím zamyslím, tak je to asi spojeno s administrativou, protože vyučující odborných a všeobecně vzdělávacích předmětů, jsou u nás většinou i třídními učiteli a také možná pocítují větší zodpovědnost za jednotlivé žáky a řešení jejich problémů.

6.6 Zhodnocení hypotéz

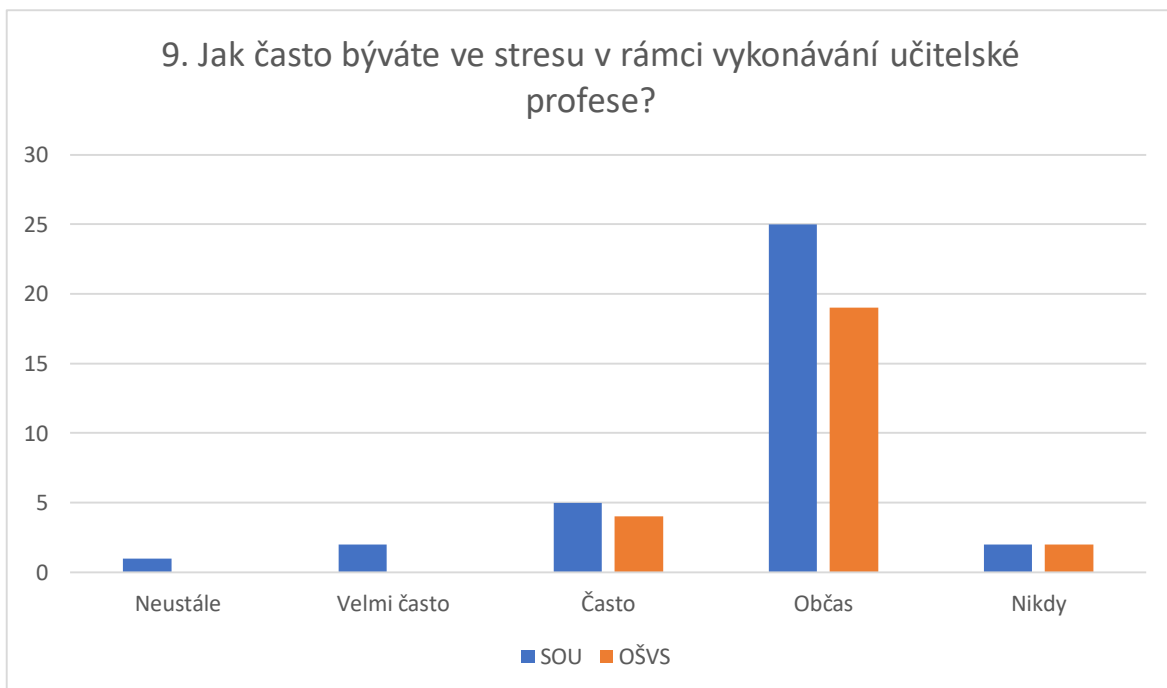
H1: Učitelé Středního odborného učiliště Věžeňské služby České republiky (SOU VSČR) považují svoji práci učitele za více stresující, než učitelé Odborné školy výroby a služeb (OŠVS).



Graf 23: Otázka č. 6 - Je pro Vás profese učitele stresující? Rozdělení odpovědí podle SOU VSČR a OŠVS.



Graf 24: Otázka č. 8 - Je pro Vás stresující práce v prostředí Vaší školy, ve které pracujete? Rozdělení odpovědí podle SOU VSČR a OŠVS.



Graf 25 - Otázka č. 9 - Jak často býváte ve stresu v rámci vykonávání učitelské profese? Rozdělení podle odpovědí SOU VSČR a OŠVS.

Na hypotézu H1 nalezneme odpovědi z jednotlivých grafů otázek č. 6 (Je pro Vás profese učitele stresující?), č. 8 (Je pro Vás stresující práce v prostředí Vaší školy, ve které pracujete?), č. 9 (Jak často býváte ve stresu v rámci vykonávání učitelské profese?) Z odpovědí vyplývá, že většina respondentů SOU VSČR a OŠVS se necítí být ve stresu.

Avšak 31 % respondentů SOU VSČR považuje svojí práci učitele za stresující, proti 20 % respondentům OŠVS. **Hypotéza H1 se potvrdila.**

H2: Více jak 50% učitelů využívá ke zvládnutí a kompenzaci stresu vhodné metody.

Na hypotézu H2 nalezneme odpovědi u otázek č. 11 (Jste schopni si efektivně (účelně) naplánovat svůj čas v zaměstnání?), č. 13 (Jakým způsobem se snažíte uklidnit, dostanete - li se do stresové situace?), č. 16 (Dokázali byste situace popsané v otázce č. 14 a č. 15 vyřešit klidně, asertivně?) a č. 21 (Kterou z aktivit využíváte k odpočinku a regeneraci?).

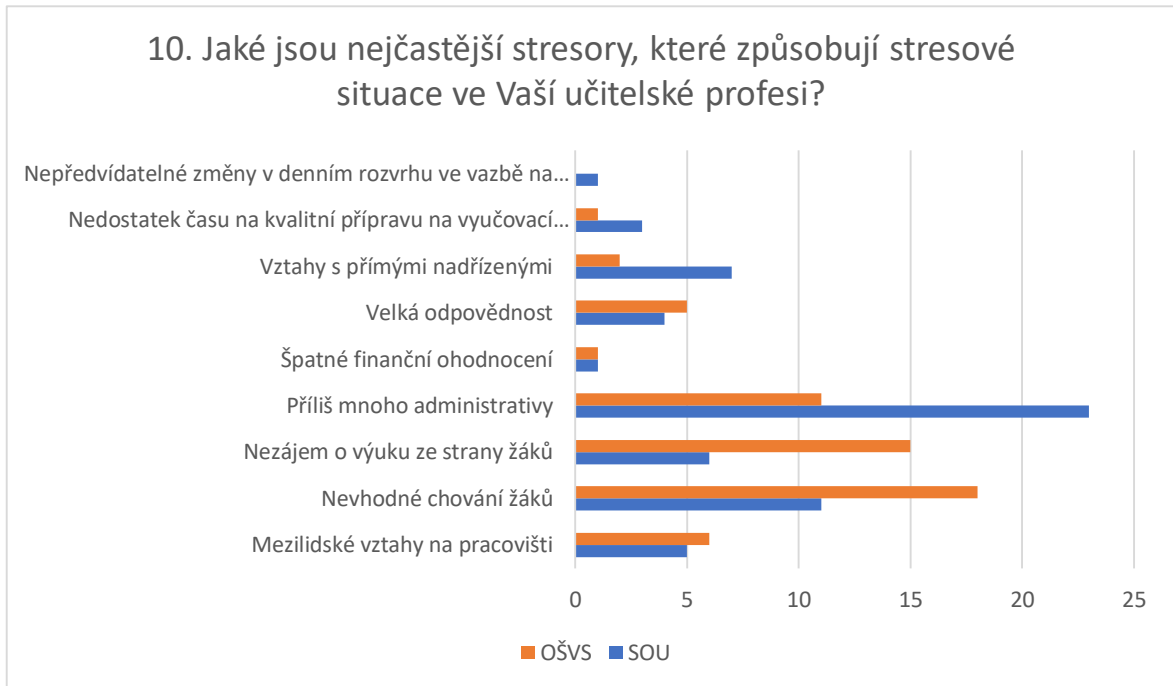
Z grafu č. 11 je patrné, že respondenti jsou schopni plánovat svůj čas v pracovní době. Na tuto otázku odpovědělo „Ano“ 58% respondentů, „Spíše ano“ odpovědělo 33% respondentů. Stejně tak jsou respondenti schopni využít asertivního jednání při řešení stresových situací, jak můžeme vyčíst z grafu č. 16. Na otázku č. 16 odpovědělo „Ano“ 36% respondentů, „Spíše ano“ odpovědělo 55% respondentů. Graf č. 11 ukazuje, že ke zklidnění organismu respondenti v převážné míře využívají vhodných metod, jakými jsou tělesná aktivita, konverzace s kolegou nebo přítelem, dechové cvičení. Z grafu č. 21 můžeme přečíst, že k relaxaci respondenti využívají většinou vhodné metody jako sport, pobyt v přírodě, čas s rodinou nebo přáteli. Nevhodné metody zvládnutí stresu se u respondentů vyskytují v malém měřítku. **Hypotéza H2 se potvrdila.**

H3: Pro více jak 50% učitelů jsou nejčastějšími stresory v zaměstnání nevhodné chování žáků a přístup žáků ke vzdělání.

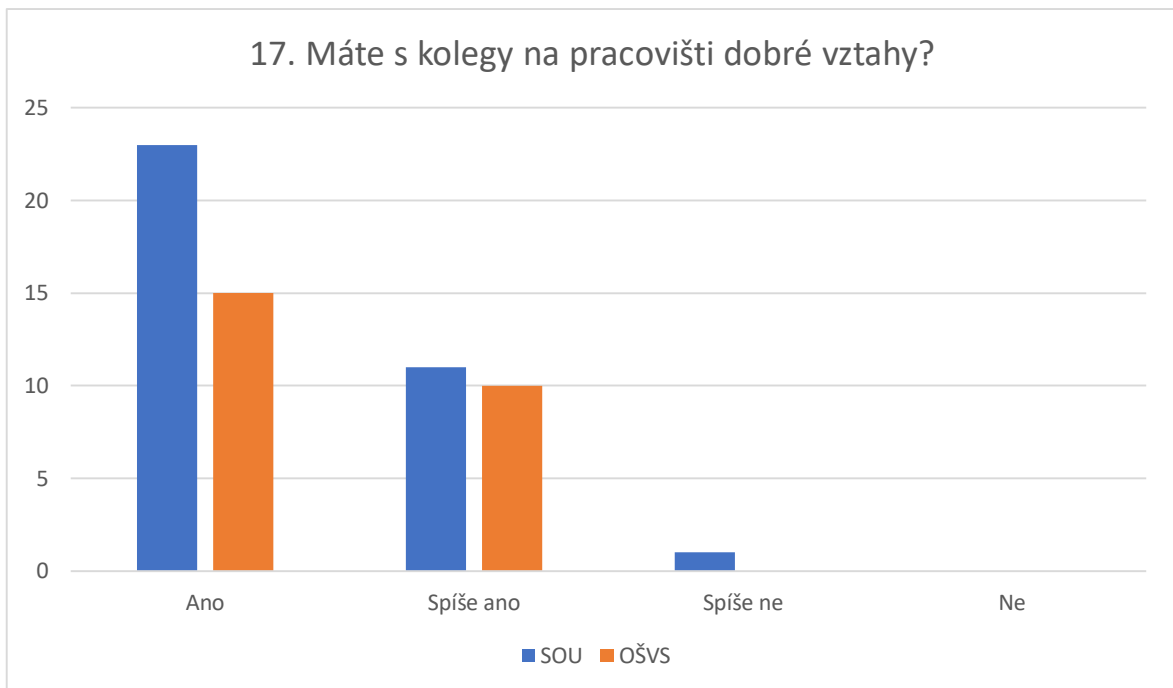
Na hypotézu H3 nalezneme odpovědi u otázek č. 10 (Jaké jsou nejčastější stresory, které způsobují stresové situace ve Vaší učitelské profesi?), č. 14 (Řešil(a) jste někdy situaci, kdy byl žák pod vlivem alkoholu nebo drog?) a č. 15 (Řešil(a) jste někdy situaci, kdy byl učitel slovně napaden žákem?).

Z grafů jednotlivých otázek a odpovědí respondentů je patrné, že více jak polovina respondentů obou zkoumaných škol má negativní zkušenosti s chováním žáků ve formě slovního napadení učitele žákem, nebo nevhodného chování žáka pod vlivem drog nebo alkoholu. Přesto největším stresorem respondenti označili nadměrné zatížení „Velkým množstvím administrativy“ a to v počtu 34 respondentů z 60 což je 57 % respondentů. Odpovědi „Nevhodné chování žáků“ (48% respondentů) a „Nezájem o výuku ze strany žáků“ (35% respondentů) byly vyhodnoceny jako druhý a třetí největší stresor v profesi učitelů. **Hypotéza H3 se nepotvrdila.**

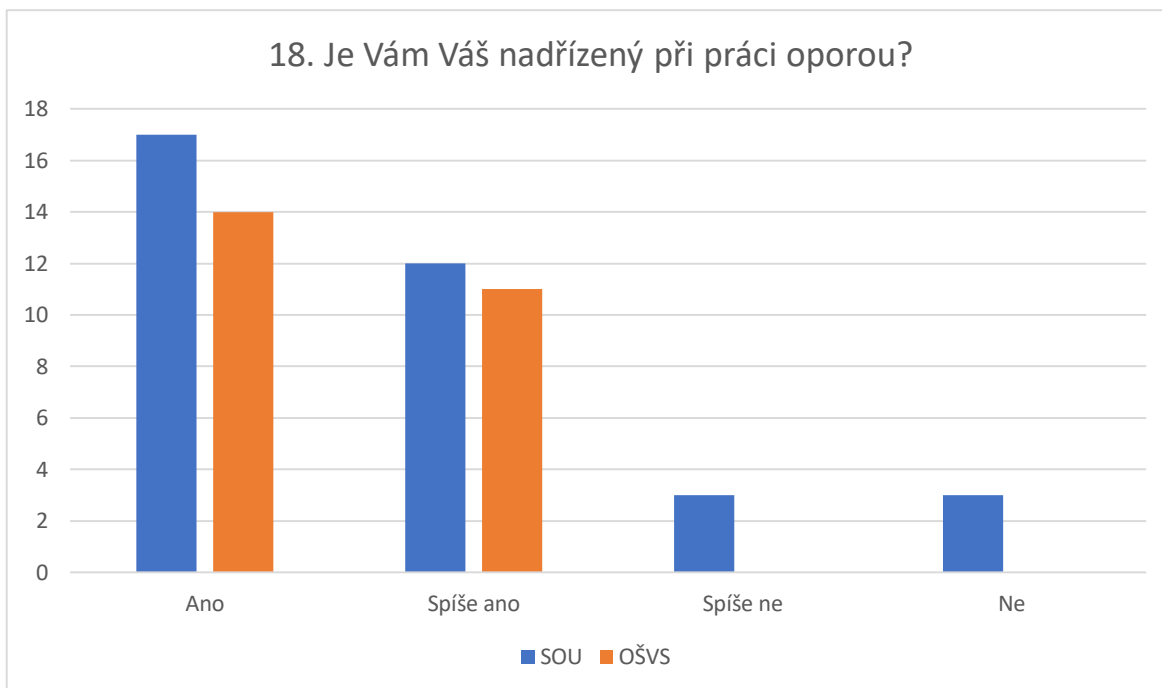
H4: U učitelů SOU VSČR převládají lepší mezilidské vztahy na pracovišti, než u učitelů v OŠVS.



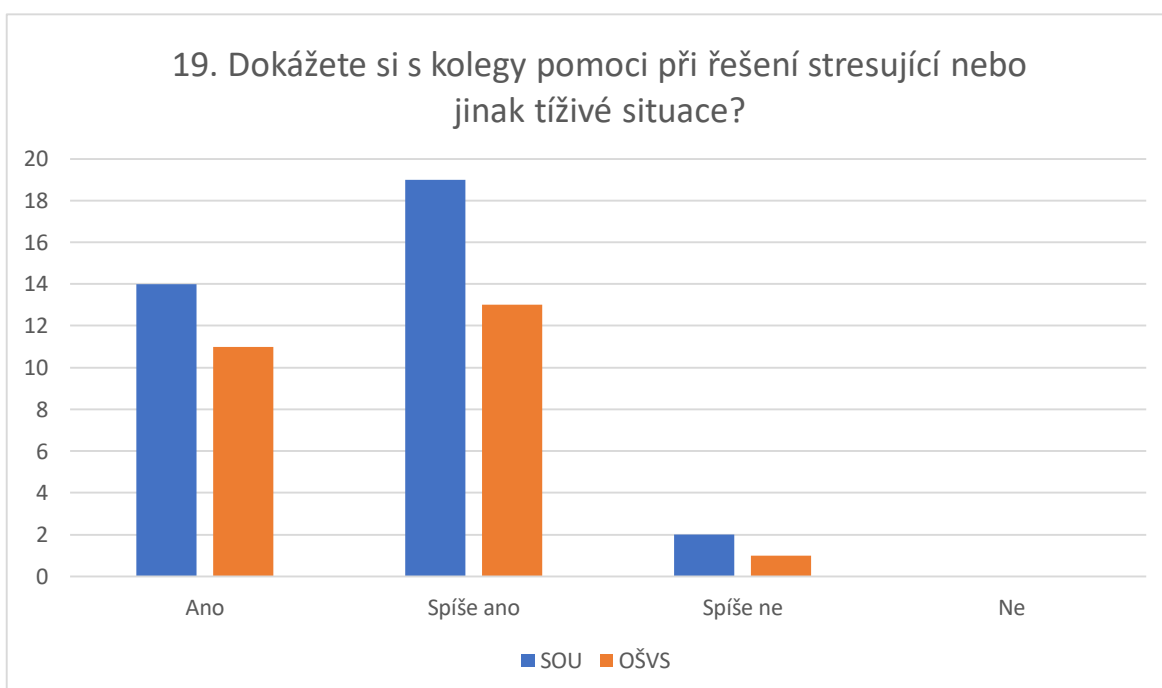
Graf 26: Otázka č. 10 - Jaké jsou nejčastější stresory, které způsobují stresové situace ve Vaší učitelské profesi? Rozdělení odpovědí podle SOU VSČR a OŠVS.



Graf 27: Otázka č. 17 - Máte s kolegy dobré vztahy? Rozdělení odpovědí podle SOU VSČR a OŠVS.



Graf 28: Otázka č. 18 - Je Vám Váš nadřízený při práci oporou? Rozdělení odpovědí podle SOU VSČR a OŠVS.



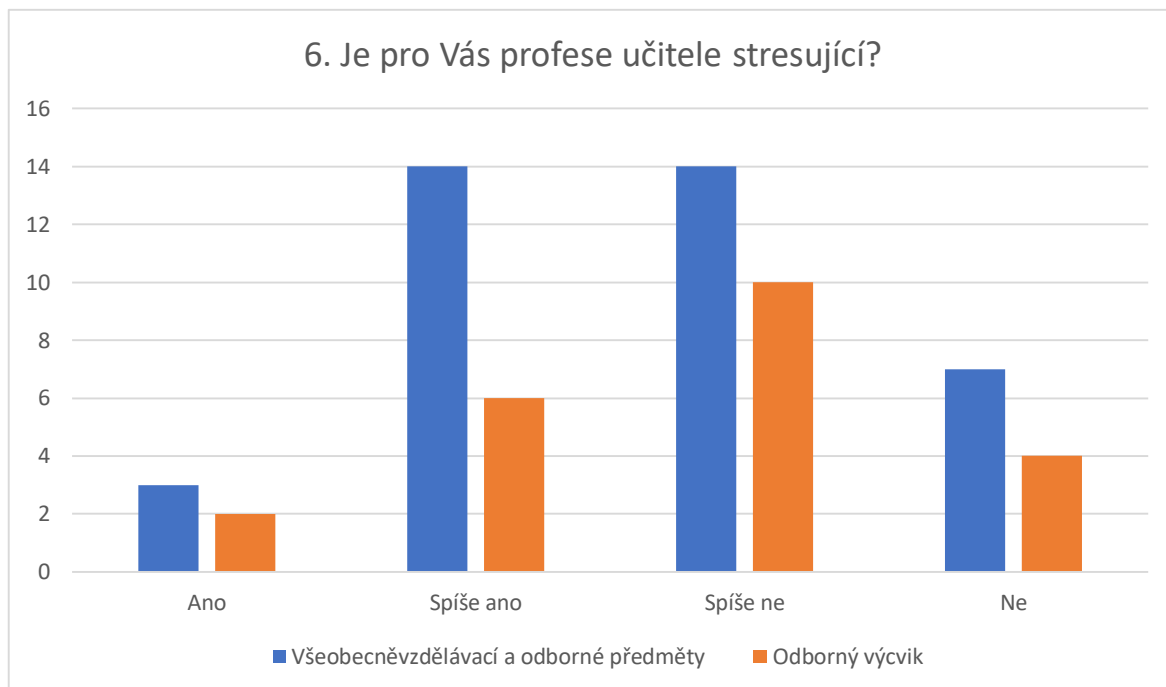
Graf 29: Otázka č. 19 - Dokážete si s kolegy pomoci při řešení stresující nebo jinak těživé situace? Rozdělení odpovědí podle SOU VSČR a OŠVS.

Na hypotézu H4 nám odpověděly grafy u otázek č. 10 (Jaké jsou nejčastější stresory, které způsobují stresové situace ve Vaší učitelské profesy?), č. 17 (Máte s kolegy na pracovišti dobré vztahy?), č. 18 (Je Vám Váš nadřízený při práci oporou?) a č. 19 (Dokážete si s kolegy pomoci při řešení stresující nebo jinak těživé situace?).

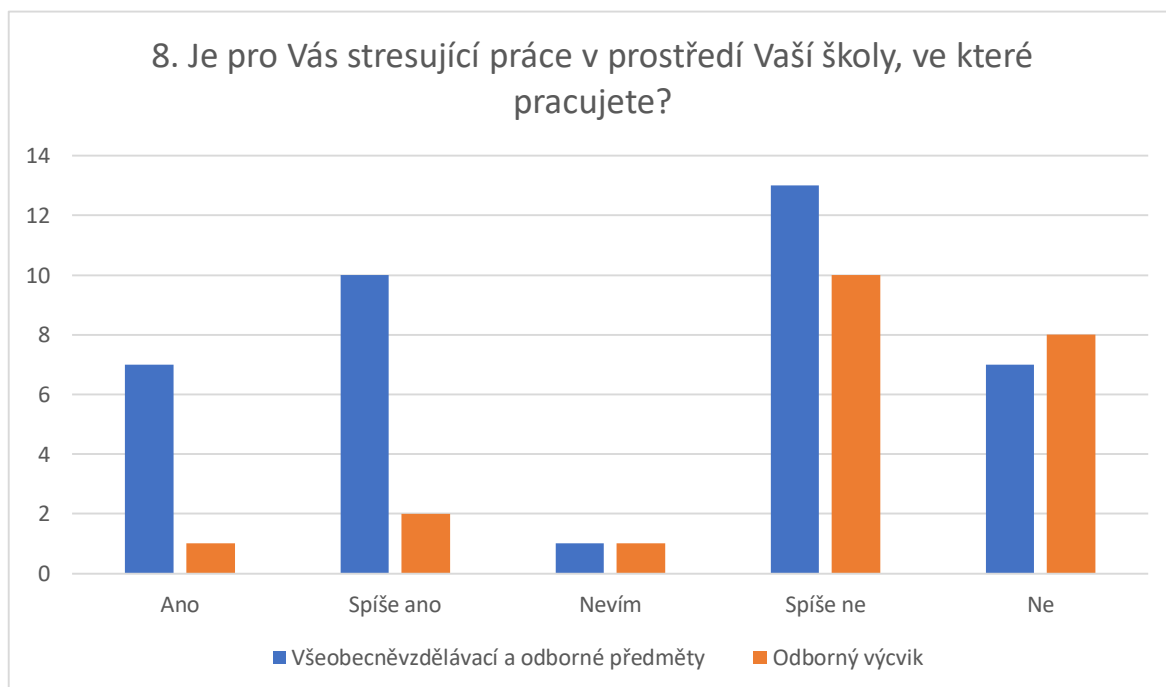
Z odpovědí v grafech můžeme vyčíst, že u obou porovnávaných skupin respondentů převládají na pracovišti velmi dobré nebo dobré vztahy jak mezi kolegy, tak mezi nadřízenými a podřízenými. Avšak 10% respondentů SOU VSČR vyjádřilo nespokojenost se

vztahy na pracovišti a v kolektivu, proti 7% respondentů OŠVS. **Hypotéza H4 se nepotvrdila.**

H5: Učitelé odborného výcviku považují svojí práci za více stresující, než učitelé odborných předmětů a učitelé všeobecně vzdělávacích předmětů.



Graf 30: Otázka č. 6 - Je pro Vás práce učitele stresující? Rozdělení odpovědí podle vyučovacích předmětů.



Graf 31: Otázka č. 8 - Je pro Vás stresující práce v prostředí Vaší školy, ve které pracujete? Rozdělení podle vyučovacích předmětů.



Graf 32: Otázka č. 9 - Jak často býváte ve stresu v rámci vykonávání učitelské profese? Rozdělení podle vyučovacích předmětů.

Na hypotézu H5 nalezneme odpovědi u otázek č. 6 (Je pro Vás profese učitele stresující?), č. 8 (Je pro Vás stresující práce v prostředí Vaší školy, ve které pracujete?), č. 9 (Jak často býváte ve stresu v rámci vykonávání učitelské profese?).

Z odpovědí v grafech lze vyvodit, že 37% učitelů odborných předmětů a všeobecně vzdělávacích předmětů bývá při vykonávání učitelské profese ve stresu, proti 23% učitelům odborného výcviku, kteří také vyjádřili, že se cítí být ve stresu při vykonávání své profese. **Hypotéza H5 se nepotvrdila.**

6.7 Doporučení

V této kapitole bych se rád zaměřil na největší stresor, který ukazují výsledky dotazníkového šetření. Tímto stresorem je „Příliš mnoho administrativy“. Doporučení vyplývá ze snahy o převedení co největší množství administrativy do elektronické podoby a jeden elektronický systém. Například systém „Bakaláři“ umožňuje tento problém postupně řešit, neboť umožňuje do jednoho systému zaznamenávat výkazy práce pedagogů, docházku a absenci žáků, tvorbu rozvrhů, komunikaci s rodiči žáků, ve spolupráci se softwarem Teams umožňuje vedení videokonference s nadřízenými a podobně. I přesto, že tento systém v SOU VSČR užíváme, stále nedošlo využití všech funkcí, který systém umožňuje. Sjednocením administrativy by ušetřilo mnoho času, který by se dal využít v učitelské profesi smysluplněji. Myslím, že tento krok by vedl i ke snížení dopadů stresorů „Mezilidské vztahy na pracovišti“ a „Vztahy s přímými nadřízenými“. Nevýhodou tohoto systému je poměrně složitá obsluha systému. Každý uživatel systému „Bakaláři“ by byl nucen projít kvalitním a pravidelným proškolením. Potom by tento systém mohl být velkým pomocníkem v učitelské profesi.

Závěr

V této bakalářské práci jsem se zabýval stresujícími faktory v profesi učitele při práci s osobami ve výkonu trestu, neboť se věnuji profesi učitele odborného výcviku na Středním odborném učilišti ve Věznici v Plzni. O vězeňství, výkonu trestu odnětí svobody, trestu a trestání, výchově a vzdělávání odsouzených osob, se můžeme dočíst v oborech penologie a penitenciární pedagogika. Avšak o problematice učitelů Středního odborného učiliště Vězeňské služby České republiky, kteří pracují s odsouzenými osobami, mnoho napsáno nebylo. I přesto, že práce učitele tohoto středního odborného učiliště umožňuje odsouzeným osobám vzdělání, jako jednu ze součástí resocializačního programu zacházení s odsouzenými ve výkonu trestu, a je také pro odsouzené jednou z možností, jak si po propuštění z výkonu trestu do civilního života najít nové zaměstnání a znovu se začlenit do společnosti.

V teoretické části bakalářské práce, jsem v první kapitole popsal pojem stres v obecné rovině. Pomocí knih autorů zabývajících se touto problematikou, jsem se snažil o definování stresu. Pojmenoval jsem druhy stresu, které nás motivují k činnosti, nebo které nás naopak unavují a demotivují, příčiny stresu, které v nás stres vyvolávají, a příznaky stresu, ať v rovině fyziologické, emocionální nebo behaviorální, nebo reakce organismu na stres. Skutečnost, že velké množství stresu má vliv na zdravotní stav člověka je známá. Prožíváme-li velké množství stresu, často z nedostatku času porušujeme životní správu, nepravidelně se stravujeme, málo času věnujeme spánku, zanedbáváme svojí tělesnou schránku, což se na našem zdravotním stavu může negativně projevit. Organismus bude více náchylný k nemocem a s nemocemi přichází jen další stres. Proto jsem druhou kapitolu bakalářské práce věnoval metodám zvládnání stresu. A to jak vhodným metodám, které nám mohou pomoci stresové situace zvládat, tak i nevhodným metodám, které nás v prvním okamžiku dokáží uklidnit, po prožití stresové situace, ale jejich dlouhodobé používání může vést ke zdravotním problémům.

V učitelské profesi nalezneme mnoho stresujících faktorů, proto jsem se ve třetí kapitole snažil definovat stresující faktory v učitelské profesi. Učitele jsem popsal jako člověka, zodpovědného za průběh vzdělávacího procesu, člověka pod neustálým tlakem pozornosti a kritiky, na kterého jsou kladeny nároky ze strany žáků, rodičů, ale i vedení školy. Naplnění stanovených výchovně vzdělávacích cílů, nekázeň nezájem žáků o studium, administrativa, vztahy na pracovišti, jsou každodenní součástí pracovního dne a pracovní náplně učitele. Z těchto informací vyplývá, že profese učitele skýtá velkou psychickou zátěž.

Učitel pracující na Středním odborném učilišti ve Vězeňské službě České republiky se setkává se stejnými nároky na plnění výchovně vzdělávacích cílů. Pohybuje se však v prostředí stále „za mřížemi“ v prostorách věznic, mezi osobami odsouzenými k výkonu trestu odnětí svobody, odlišného věku, různého stupně vzdělání, různé délky

trestů, rozdílných nabytých životních zkušeností a velmi rozmanitého spektra napáchaných trestných činů. Kromě dodržování tematických plánů a snahy o neustálou motivaci odsouzených žáků ke vzdělání, jako k užitečně strávenému času ve výkonu trestu, musí být učitel SOU VSČR také neustále ve střehu, odolávat prosbám a sklonům k manipulaci ze stran odsouzených žáků, sledovat jejich časté změny nálad a podobně. Přesto, že se učitelé snaží dodržovat profesní etiku učitele, není to v prostředí věznice vždy úplně jednoduché, když víte, že při psaní na tabuli máte za zády osoby s pohnutými osudy, kteří se provinili loupežným přepadením benzínové stanice nebo ubili svoji babičku její vlastní hůlkou.

V empirické části jsem se zaměřil na zjištění a porovnání stresových faktorů, kterým jsou vystaveni učitelé Středního odborného učiliště ve Vězeňské službě ČR, kteří pracují s osobami ve výkonu trestu, a učiteli Odborné školy výroby a služeb, Plzeň, kteří se zaměřují na výuku žáků se speciálními vzdělávacími potřebami. Zpracování, šetření a vyhodnocení hypotéz jsem provedl pomocí dotazníkového šetření. Na základě výsledků dotazníkového šetření jsem sestavil otázky pro strukturovaný rozhovor. V tomto rozhovoru jsem se ptal zástupců respondentů obou porovnávaných škol na názor, co si myslí o výsledcích dotazníkového šetření a jak si tyto výsledky vysvětlují právě oni.

Výsledky dotazníkového šetření ukazují, že učitelé SOU VSČR považují svojí práci za více stresující než učitelé OŠVS, což je dáno zřejmě prostředím, ve kterém se pohybují a odsouzenými žáky, se kterými pracují. Přesto je z výsledků patrné, že většina respondentů stresové situace ve své profesi zvládá řešit.

Ze strukturovaného rozhovoru je patrné, že se na této odpovědi shodli oba zástupci respondentů. Oba potvrdili, že na stresu učitelů v SOU VSČR se ve velké míře podílí prostředí věznice, ve které se denně pohybují a práce s osobami ve výkonu trestu odnětí svobody.

Pro většinu respondentů je největším stresorem nadměrné množství administrativy. Je s podivem, že v době digitálních technologií, software, datových schránek a digitálních podpisů, je administrativa stále velkou zátěží.

Ve strukturovaném rozhovoru oba zástupci respondentů potvrdili, že „Příliš mnoho administrativy“ je stresor, který učitelům ubírá prostor pro kreativitu a přípravu na další výuku. Oba zástupci se také shodují, že převedení agendy do jednotného elektronického systému by snížilo dopady tohoto stresoru.

Učitelé SOU VSČR jsou méně spokojeni s mezilidskými vztahy na pracovišti a oporou nadřízeného při výkonu profese, než učitelé OŠVS. Tento fakt si vysvětlují tím, že učitelé SOU VSČR pracují na odloučených pracovištích v různých krajích České republiky, proto kvalitní komunikace mezi pracovišti a nadřízenými je velmi ztížená.

Zástupce respondentů z SOU VSČR potvrzuje hlavně ztíženou komunikaci s nadřízenými, a to z důvodu, že SOU VSČR nemá sídlo v jedné budově. Tím je komunikace mezi ŠVS a nadřízenými Generálního ředitelství VSČR značně komplikována.

Učitelé odborných předmětů a všeobecně vzdělávacích předmětů, považují svojí profesi za více stresující než učitelé odborného výcviku. Předpokládal jsem, že tomu bude naopak, neboť dodržení všech pravidel bezpečnosti práce, eliminace všech bezpečnostních rizik při pohybu žáků v dílně odborného výcviku, práci na strojích a přístrojích je velmi náročné.

Dle odpovědí ve strukturovaném rozhovoru je zřejmé, že oba zástupci respondentů očekávali opačný výsledek. Zástupce SOU VSČR usuzuje, že stresovanost učitelů všeobecně vzdělávacích a odborných předmětů vyplívá z většího množství vynaložené energie na motivaci žáků k výuce a udržení zájmu a kázně při výuce. Zástupce OŠVS stresovanost učitelů všeobecně vzdělávacích a odborných předmětů přisuzuje většímu množství administrativy a pocitu velké odpovědnosti za jednotlivé žáky v průběhu studia.

Velice dobrým zjištěním z výsledků dotazníkového šetření však je, že všichni respondenti mají dobrý přehled a pojem o zvládnání stresových situací vhodnými metodami. I přesto, že každý máme jiné potřeby, většina respondentů uvedla, že ke zklidnění organismu po stresové situaci převážně míře využívají tělesnou aktivitu, konverzaci s kolegou nebo přítelem, popřípadě dechové cvičení. K relaxaci respondenti také využívají sport, pobyt v přírodě, čas s rodinou nebo přáteli. Nevhodné metody zvládnání stresu se u respondentů vyskytují v malém měřítku.

Zástupci respondentů obou porovnávaných škol ve strukturovaném rozhovoru s výsledkem dotazníkového šetření souhlasí.

Seznam použité literatury

ADÁMKOVÁ, Věra. *Nemocné srdce, aneb, Nemoc není bezmoc*. Brno: Facta Medica, 2010. ISBN 978-80-904260-7-8.

BARTŮŇKOVÁ, Staša. *Stres a jeho mechanismy*. Praha: Karolinum, 2010. ISBN 978-80-246-1874-6.

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

BUCHWALD, Petra. *Stres ve škole a jak ho zvládnout*. Brno: Edika, 2013. Rádce pro pedagogy. ISBN 978-80-266-0159-3.

CUNGI, Charly. *Jak zvládat stres: [metody a praktická cvičení]*. Přeložila Daniela ŠIMKOVÁ. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-465-6.

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

HAVLÍK, Radomír a Jaroslav KOŤA. *Sociologie výchovy a školy*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-327-7.

JOSHI, Vinay. *Stres a zdraví*. Praha: Portál, 2007. Rádci pro zdraví. ISBN 978-80-7367-211-9.

KOLÁŘ, Pavel. *Posilování stresem: cesta k odolnosti*. Praha: Euromedia Group, 2021. Univerzum (Euromedia Group). ISBN 978-80-242-7465-2.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994. Pro vaše zdraví. ISBN 80-7169-121-6.

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

KUBÍČKOVÁ, Pavla a KMĚTÍK, Ivo. *Penologie*. Karviná: Střední odborná škola ochrany osob a majetku s.r.o., 2011.

MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, 2009. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-2715-8.

MATOUŠEK, Oldřich. *Bezpečný podnik: Pracovní stres a zdraví*. Praha: Výzkumný ústav bezpečnosti práce, 2003

MÍČEK, Libor a Vladimír ZEMAN. *Učitel a stres*. 2. rozš. vyd. Opava: Vade mecum, 1997. Věda do kapsy. ISBN 80-86041-25-5.

PRAŠKO, Ján a Hana PRAŠKOVÁ. *Proti stresu krok za krokem*. Praha: Grada, 2001. Psychologie pro každého. ISBN 80-247-0068-9.

PRŮCHA, Jan a Jaroslav VETEŠKA. *Andragogický slovník*. 2., aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-4748-4.

PRŮCHA, Jan, Jiří MAREŠ a Eliška WALTEROVÁ. *Pedagogický slovník*. 4. aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-772-8.

ROZSYPALOVÁ, Marie, Věra ČECHOVÁ a Alena MELLANOVÁ. *Psychologie a pedagogika 1: pro střední a zdravotnické školy*. Praha: Informátorium, 2003. ISBN 978-80-7333-014-9.

ŘEHULKA, Evžen. *Zdraví - učitelé - škola*. Brno: Masarykova univerzita, 2016. ISBN 978-80-210-8254-0.

SELYE, Hans. *Stres života*. Přeložil Petra KUDRNÁČOVÁ. Hodkovičky: Pragma, [2016]. ISBN 978-80-7349-392-9.

SCHREIBER, Vratislav. *Lidský stres*. 2., upr. vyd. Ilustroval Jaroslav PLESL. Praha: Academia, 2000. ISBN 80-200-0240-5.

SOCHŮREK, Jan. *Kapitoly z penologie*. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2007. ISBN 978-80-7372-203-6

VALIŠOVÁ, Alena, Hana KASÍKOVÁ a Miroslav BUREŠ. *Pedagogika pro učitele*. 2., rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2011. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-3357-9.

VÁŇA, Martin. *Střední odborné učiliště, učiliště a odborné učiliště Vězeňské služby České republiky 1983-1998*. [Praha: Vězeňská služba České republiky], 1998. ISBN 80-238-4224-2.

VETEŠKA, Jaroslav. *Mediace a probace v kontextu sociální andragogiky*. Praha: Wolters Kluwer, 2015. ISBN 978-80-7478-898-7

VETEŠKA, Jaroslav. *Přehled andragogiky: úvod do studia vzdělávání a učení se dospělých*. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1026-9.

VOBOŘILOVÁ, Jarmila. *Duševní hygiena a stres*. V Praze: České vysoké učení technické, 2015. ISBN 9788001057247.

Elektronické zdroje:

Zákon č. 555/1992 Sb.: *Zákon České národní rady o Vězeňské a justiční strážní České republiky* [online]. Zákony pro lidi, 1993 [cit. 2022-03-23]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/1992-555>

Zákon č. 169/1999 Sb: Zákon o výkonu trestu odnětí svobody a o změně některých souvisejících zákonů [online]. *Zákony pro lidi*, 2000 [cit. 2022-03-23]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/1999-169>

Seznam grafů

Graf 1: Otázka č. 1 - Pohlaví.....	40
Graf 2: Otázka č. 2 - Věk.....	41
Graf 3: Otázka č. 3 - Kolik let vykonáváte učitelskou profesí?.....	42
Graf 4: Otázka č. 4 - Kde pracujete?.....	43
Graf 5: Otázka č. 5 - Jaké předměty vyučujete?	43
Graf 6: Otázka č. 6 - Je pro Vás profese učitele stresující?.....	44
Graf 7: Otázka č. 7 - Byl(a) jste si, před nástupem na pozici, vědom(a) psychické náročnosti učitelské profese?.....	45
Graf 8: Otázka č. 8 - Je pro Vás stresující práce v prostředí školy, ve které pracujete?.....	46
Graf 9: Otázka č. 9 - Jak často býváte ve stresu v rámci vykonávání učitelské profese?	47
Graf 10: Otázka č. 10 - Jaké jsou nejčastější stresory, které způsobují stresové situace ve Vaší učitelské profesi?	48
Graf 11: Otázka č. 11 - Jste schopni si efektivně (účelně) naplánovat svůj čas v zaměstnání?	49
Graf 12: Otázka č. 12 - Jak se u Vás projevuje reakce na stres?	50
Graf 13: Otázka č. 13 - Jakým způsobem se snažíte uklidnit, dostanete-li se do stresové situace?.....	51
Graf 14: Otázka č. 14 - Řešil(a) jste někdy situaci, kdy byl žák pod vlivem alkoholu nebo drog?.....	52
Graf 15: Otázka č. 15 - Řešil(a) jste někdy situaci, kdy byl učitel slovně napaden žákem?	52
Graf 16: Otázka č. 16 - Dokázali byste situace popsané v otázce č. 14 a č. 15 vyřešit klidně, asertivně?	53
Graf 17: Otázka č. 17 - Máte s kolegy na pracovišti dobré vztahy?	54
Graf 18: Otázka č. 18 - Je Vám Váš nadřízený v práci oporou?	55
Graf 19: Otázka č. 19 - Dokážete si s kolegy pomoci při řešení stresující nebo jinak těžké situace?.....	56
Graf 20: Otázka č. 20 - Pozorujete na sobě, že Vás práce učitele ovlivnila i ve Vašem soukromém životě?	57
Graf 21: Otázka č. 21 - Kterou z aktivit využíváte k odpočinku a regeneraci?	58
Graf 22: Otázka č. 22 - Zažil(a) jste někdy takovou událost, po které jste přemýšlel(a) o změně profese?.....	59
Graf 23: Otázka č. 6 - Je pro Vás profese učitele stresující? Rozdělení odpovědí podle SOU VSČR a OŠVS.....	62
Graf 24: Otázka č. 8 - Je pro Vás stresující práce v prostředí Vaší školy, ve které pracujete? Rozdělení odpovědí podle SOU VSČR a OŠVS.	63
Graf 25 - Otázka č. 9 - Jak často býváte ve stresu v rámci vykonávání učitelské profese? Rozdělení podle odpovědí SOU VSČR a OŠVS.	63
Graf 26: Otázka č. 10 - Jaké jsou nejčastější stresory, které způsobují stresové situace ve Vaší učitelské profesi? Rozdělení odpovědí podle SOU VSČR a OŠVS.	65

Graf 27: Otázka č. 17 - Máte s kolegy dobré vztahy? Rozdělení odpovědí podle SOU VSČR a OŠVS.....	65
Graf 28: Otázka č. 18 - Je Vám Váš nadřízený při práci oporou? Rozdělení odpovědí podle SOU VSČR a OŠVS.	66
Graf 29: Otázka č. 19 - Dokážete si s kolegy pomoci při řešení stresující nebo jinak tíživé situace? Rozdělení odpovědí podle SOU VSČR a OŠVS.....	66
Graf 30: Otázka č. 6 - Je pro Vás práce učitele stresující? Rozdělení odpovědí podle vyučovacích předmětů.	67
Graf 31: Otázka č. 8 - Je pro Vás stresující práce v prostředí Vaší školy, ve které pracujete? Rozdělení podle vyučovacích předmětů.	67
Graf 32: Otázka č. 9 - Jak často býváte ve stresu v rámci vykonávání učitelské profese? Rozdělení podle vyučovacích předmětů.....	68

Seznam použitých zkratek

BOZP	Bezpečnost a ochrana zdraví při práci
GŘ VSČR	Generální ředitelství Vězeňské služby České republiky
OPaS	Oddělení prevence a stížností
OŠVS	Odborná škola výroby služeb, Plzeň
SOU VSČR	Střední odborné učiliště Praha 4, organizační jednotka Vězeňské služby České republiky
ŠVS	Školské vzdělávací středisko, odloučené pracoviště SOU Praha 4
VSČR	Vězeňská služba České republiky

Seznam příloh

Příloha 1: Dopis.....	79
Příloha 2: Dotazník.....	80
Příloha 3: Otázky pro strukturovaný rozhovor se zástupci respondentů škol SOU VSČR a OŠVS.....	84

Příloha 1: Dopis

Dobrý den vážení učitelé,

Jmenuji se Stanislav Kajer, jsem studentem 3. ročníku Masarykova ústavu vyšších studií ČVUT v Praze. Dovoluji si Vás tímto požádat o vyplnění dotazníku v rámci mé bakalářské práce na téma „Stresující faktory v profesi učitele“. Dotazník je zcela anonymní a bude využit pouze k tomuto účelu. Výsledky dotazníku budou zpřístupněny v mé bakalářské práci. Mnohokrát Vám děkuji za Váš čas strávený vyplněním tohoto dotazníku.

Dotazník naleznete na této internetové adrese:

<https://docs.google.com/forms/d/1DeRXyyzagScmVZH-kxk5DLvorOKbFMs7EFOK4mwP4vp0/edit?ts=62061beb>

Příloha 2: Dotazník

1. Pohlaví
 - Muž
 - Žena
2. Věk
 - 18 – 25
 - 26 – 35
 - 36 – 45
 - 46 – 55
 - 56 – 65
 - 66 a více
3. Kolik let vykonáváte profesi učitele?
 - 0 – 5
 - 6 – 10
 - 11 – 20
 - 21 – 30
 - 31 - 40
 - Více než 40
4. Kde pracujete?
 - Odborná škola výroby a služeb Plzeň
 - Střední odborné učiliště Praha 4
5. Jaké předměty vyučujete?
 - Všeobecně vzdělávací
 - Odborné předměty
 - Odborný výcvik
6. Je pro Vás profese učitele stresující?
 - Ano
 - Spíše ano
 - Spíše ne
 - Ne
7. Byl(a) jste si, před nástupem na pozici vědom(a) psychické náročnosti učitel-
ské profese?
 - Ano
 - Spíše ano
 - Spíše ne
 - Ne
 - Nepřemýšlel(a) jsem o tom

8. Je pro Vás stresující práce v prostředí Vaší školy, ve které pracujete?

- Ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Ne
- Nevím

9. Jak často býváte ve stresu v rámci vykonávání učitelské profese?

- Nikdy
- Občas
- Často
- Velmi často
- Neustále

10. Jaké jsou nejčastější stresory, které způsobují stresové situace ve Vaší učitel-
ské profesi?

(Je možné zaškrtnout více, než jednu odpověď)

- Nevhodné chování žáků
- Nezájem o výuku ze strany žáků
- Nedostatek času na kvalitní přípravu na vyučovací hodinu
- Příliš mnoho administrativy
- Velká odpovědnost
- Mezilidské vztahy na pracovišti
- Vztahy s přímými nadřízenými
- Špatné finanční ohodnocení
- Jiné (prosím uveďte)

11. Jste schopni si efektivně (účelně) naplánovat svůj čas v zaměstnání?

- Ano
- Spíše ano
- Spíš ne
- Ne

12. Jak se u Vás projevuje reakce na stres?

(Je možné zaškrtnout více, než jednu odpověď)

- Zhoršenou náladou
- Změny nálad
- Neadekvátní reakcí na situaci
- Bušením srdce
- Bolením hlavy
- Pocením dlaní
- Bolestí žaludku
- Zvýšenou únavou
- Poruchou spánku
- Zhoršenou soustředěností
- Jinak (prosím uveďte).....

13. Jakým způsobem se snažíte uklidnit, dostanete-li se do stresové situace?

(Je možné zaškrtnout více, než jednu odpověď)

- Dechovým cvičením
- Tělesnou aktivitou
- Konverzací s kolegou
- Konverzací s přítelem
- Jídlem
- Kávou
- Cigaretou
- Alkoholem
- Lékem na uklidnění
- Jiným způsobem (prosím uveďte).....

14. Řešil(a) jste někdy situaci, kdy byl žák pod vlivem alkoholu nebo drog?

- Ano
- Ne

15. Řešil(a) jste někdy situaci, kdy byl učitel slovně napaden žákem?

- Ano
- Ne

16. Dokázali byste situace popsané v otázce č. 14 a č. 15 vyřešit klidně, asertivně?

- Ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Ne

17. Máte s kolegy na pracovišti dobré vztahy?

- Ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Ne

18. Je Vám Váš nadřízený při práci oporou?

- Ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Ne

19. Dokážete si s kolegy pomoci při řešení stresující nebo jinak těživé situace?

- Ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Ne

20. Pozorujete na sobě, že Vás práce učitele ovlivnila i ve Vašem soukromém životě?

- Ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Ne

21. Kterou z aktivit využíváte k odpočinku a regeneraci?

(Je možné zaškrtnout více, než jednu odpověď)

- trávím čas s rodinou
- setkám se s přáteli
- sport
- pobyt v přírodě
- turistika
- poslech hudby
- relaxace
- jiné aktivity (prosím uveďte).....

22. Zažil(a) jste někdy takovou událost, po které jste přemýšlel(a) o změně profese?

- Ano, často
- Ano, výjimečně
- Ne

1. Učitelé Středního odborného učiliště Vězeňské služby České republiky považují svoji práci učitele za více stresující, než učitelé Odborné školy výroby a služeb. Čím si myslíte, že je to způsobeno?
2. Proč si myslíte, že většina vyučujících zvládá volit pro kompenzaci stresu vhodné metody?
3. Z jakého důvodu byla za největší stresor zvolena možnost „Příliš mnoho administrativy“? Mohl(a) byste z pozice řídicího pracovníka snížit dopady tohoto stresoru?
4. Jsou pro vás vztahy na pracovišti důležité? Co děláte, jako vedení, pro dobré klima na pracovišti?
5. Učitelé odborných a všeobecně vzdělávacích předmětů považují svoji práci za více stresující než učitelé odborného výcviku. Čím si myslíte, že je to způsobeno?

Evidence výpůjček

Prohlášení:

Dávám svolení k půjčování této bakalářské práce. Uživatel potvrzuje svým podpisem, že bude tuto práci řádně citovat v seznamu použité literatury.

Jméno a příjmení: Stanislav Kajer

V Praze dne: 28. 04. 2022

Podpis:

Jméno	Oddělení/ Pracoviště	Datum	Podpis