

ČESKÉ VYSOKÉ UČENÍ TECHNICKÉ V PRAZE

Masarykův ústav vyšších studií



BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Psychická zátěž učitelů na základních školách
Psychological Burden of the Teachers in Primary school

2024

Martina Kreslová

Studijní program: Specializace v pedagogice

Vedoucí práce: PhDr. Jarmila Vobořilová

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

I. OSOBNÍ A STUDIJNÍ ÚDAJE

Příjmení: **Kreslová** Jméno: **Martina** Osobní číslo: **511347**
Fakulta/ústav: **Masarykův ústav vyšších studií**
Zadávající katedra/ústav: **Institut pedagogických a psychologických studií**
Studijní program: **Učitelství praktického vyučování a odborného výcviku**

II. ÚDAJE K BAKALÁŘSKÉ PRÁCI

Název bakalářské práce:

Psychická zátěž učitelů na základních školách

Název bakalářské práce anglicky:

Psychological Burden of the Teachers in Primary Schools

Pokyny pro vypracování:

Cílem bakalářské práce je zjistit míru zátěže učitelů na základních školách. Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část.

V teoretické části specifikovat problematiku stresu, popsat zátěžové situace učitelů, stresory, syndrom vyhoření, příčiny a důsledky zátěží. Popis osobnosti učitele a jeho profese. V praktické části zjistit dotazníkovým šetřením, jak učitelé zvládají stresové situace a co je nejvíce zatěžuje. Jak se stresu bránit. Porovnat mezi sebou výsledky mladších a starších učitelů. Navrhnout doporučení, jak se svým stresem mohou učitelé pracovat a jakým způsobem mu předcházet a řešit ho.

Seznam doporučené literatury:

ČAPEK, Robert, Irena PŘÍKAZSKÁ a JIŘÍ ŠMEJKAL. Učitel a syndrom vyhoření. Praha: Raabe, [2021].
KOŽINCOVÁ, Dagmar. Jak zvládnout stres a posílit odolnost. Praha: Grada, 2022. ISBN 978-80-271-3413-7.
MATĚ, Gábor. Když tělo řekne ne: jak stres souvisí s nemocemi. 3. vydání. Přeložil Viktor JUREK. Praha: **PeopleCom**, 2022.
DUTKOVÁ, Andrea. Jak vnímat stres: průvodce pro vnitřní pohodu. Praha: Grada, 2023.

Jméno a pracoviště vedoucí(ho) bakalářské práce:

PhDr. Jarmila Vobořilová Masarykův ústav vyšších studií ČVUT v Praze

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

Datum zadání bakalářské práce: **08.12.2023**

Termín odevzdání bakalářské práce: **25.04.2024**

Platnost zadání bakalářské práce: _____

PhDr. Jarmila Vobořilová
podpis vedoucí práce

doc. Ing. David Váněček, Ph.D.
podpis vedoucí(ho) bakalářské práce

prof. PhDr. Vladimíra Dvořáková, CSc.
podpis konzultanta

III. PŘEVZETÍ ZADÁNÍ

Studentka bere na vědomí, že je povinna vypracovat bakalářskou práci samostatně, bez cizí pomoci, s výjimkou poskytnutých konzultací. Seznam použité literatury, jímých přímení a jmen konzultantů je třeba uvést v bakalářské práci.

Datum převzetí zadání

Podpis studentky

KRESLOVÁ, MARTINA. *Psychická zátěž učitelů na základních školách*. Praha: ČVUT 2024. Bakalářská práce. České vysoké učení technické v Praze, Masarykův ústav vyšších stud



**MASARYKŮV ÚSTAV
VYŠŠÍCH STUDIÍ
ČVUT V PRAZE**

Prohlášení

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: 22.4.2024

Podpis:

Poděkování

Chtěla bych poděkovat vedoucí bakalářské práce PhDr. Jarmile Vobořilové za odborné vedení, připomínky, vstřícný přístup a cenné rady, které velmi přispěly k dokončení mé práce. Děkuji všem pedagogům, kteří mi pomáhali a všem respondentům z okresu Louny za jejich čas strávený nad dotazníkem. Velké poděkování patří i mé rodině.

Abstrakt

Cílem bakalářské práce je zjistit míru zátěže učitelů na základních školách, s jehož působením se v současné době velmi často setkáváme. Opakovaně se o něm mluví v reportážích, píše v odborných člancích a novinách. V dnešní uspěchané době se napětí a stres podepisuje hlavně na našem zdraví, a může způsobit těžké zdravotní komplikace. Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Teoretická část popisuje osobnost učitele a jeho profesi, dále specifikuje zátěžové situace, stresory, problematiku stresu, syndrom vyhoření, příčiny a důsledky zátěží v této náročné profesi. Praktická část prostřednictvím dotazníkového šetření zjišťuje, jak učitelé zvládají stresové situace, co je nejvíce zatěžuje a jaká opatření provádějí ke svému zlepšení po psychické a fyzické stránce. Z tohoto šetření jsou navrženy doporučení a vyvozeny závěry s návrhem, jak se svým stresem mohou učitelé pracovat, jakým způsobem mu předcházet, zmínit ho a řešit. Výzkumným souborem jsou učitelé z okresu Loun.

Klíčová slova

Učitel, stres, zvládání stresu, syndrom vyhoření, prevence.

Abstract

The aim of the bachelor's thesis is to find out the degree of workload of teachers in primary schools, which we often encounter nowadays. He is repeatedly mentioned in reports, written in professional articles and newspapers. In today's fast-paced world, tension and stress mainly affect our health, and can cause severe health complications. The work is divided into a theoretical and a practical part. The theoretical part describes the teacher's personality and his profession, further specifies stressful situations, stressors, stress issues, burnout syndrome, causes and consequences of stress in this demanding profession. The practical part, through a questionnaire survey, finds out how teachers manage stressful situations, what burdens them the most and what measures they take to improve themselves psychologically and physically. Recommendations and conclusions are drawn from this investigation with a proposal for how teachers can work with their stress, how to prevent it, mention it and solve it. The research group is teachers from the Loun district.

Keywords

Teacher, stress, load situations, burn-out syndrome, prevention

Obsah

Obsah	7
Úvod	9
1. Učitel	12
1.1 Role učitele	13
1.2 Profesionální učitel	14
1.3 Učitelská profese	15
1.3.1 Vývoj profesní dráhy učitele:	16
1.3.2 Profesionálně-demografické charakteristiky:	16
1.3.3 Klíčové aspekty spojené s učitelskou profesí:	17
2. Psychická zátěž a stres učitele	19
2.1 Příznaky stresu	20
2.2 Situace a aspekty, které mohou přispívat k psychické zátěži:	21
2.3 Stresové faktory práce učitele	22
2.4 Stres a stresory v učitelské profesi	24
2.4.1 Časový stres	27
2.4.2 Pracovní stres	28
2.5 Nevhodné způsoby zvládnání stresu	28
3. Zvládnání stresu a zátěžových situací	30
3.1.1 Strategie, které mohou učitelé použít k řízení stresu:	31
3.2 Antistresové programy	31
4. Syndrom vyhoření	34
4.1 Rizikové faktory syndromu vyhoření	35
4.2 Příznaky syndromu vyhoření	36
4.3 Léčba a prevence	37
5. Cíl výzkumného šetření a stanovení hypotéz	42
5.1 Metoda výzkumu	44
5.2 Vlastní výzkum	44
5.3 Charakteristika výzkumného souboru	45
5.4 Výzkumný soubor	46
5.5 Výzkumný soubor	46
5.6 Vyhodnocení hypotéz	60
5.7 Výsledky šetření	61
Závěr	63

Seznam použité literatury.....	64
Přílohy.....	67
Seznam obrázků.....	72
Seznam tabulek.....	72

Úvod

Učitelství je náročná a zároveň velmi naplňující profese. Učitelé mají možnost ovlivnit životy svých žáků a přispět k budoucímu úspěchu společnosti prostřednictvím vzdělávání. V posledních letech došlo ve školství k mnohým přeměnám. Prostředí školy se značně změnilo, se stylu výuky je kladen větší význam na interakci učitel – žák, rodič, učitel a komunita. Časově náročná se stává i administrativní práce, například z důvodu inkluze – ve třídách přibývají žáci s podpůrným opatřením 2. a 3. stupně a s minimálními výstupy. To vše má velký dopad na duševní i fyzické zdraví učitele. Zvláště se to může odrážet i na jeho profesním výkonu. Na základní škole pracuji sedm let jako asistent pedagoga. Na starost mám žáky s poruchou učení, pomáhám i slabším žákům ve výuce, třídnímu učiteli i ostatním pedagogům ráda pomohu a jsem k dispozici.

Teoretická část práce je rozdělena do tří kapitol. V první kapitole je vysvětlena učitelova osobnost a profese. V druhé kapitole jsou shrnuty zátěžové situace u učitelů na základních školách. V podkapitolách jsou objasněny míry stresu, hlavní stresory, návrhy, jak zvládnout stres a zátěžové situace. V poslední kapitole teoretické části je vymezena charakteristika syndromu vyhoření. Stručně jsou zde popsány pojmy spojené s tímto jevem, příznaky a fáze syndromu vyhoření. Závěr práce se zaměřuje na prevenci, léčbu burn-out syndromu, který výrazně ovlivňuje pracovní výkon učitele, a jsou navrženy efektivní metody prevence.

V empirické části jsou analyzována data na základě stanovených cílů a formulovaných hypotéz. Výzkumné otázky byly položeny těmto zaměstnancům školy: ředitel, speciální pedagog, výchovný poradce, zástupci 1. a 2. stupně. Podklady pro výzkum jsou získány dotazníkovým šetřením, který proběhl v měsíci červenec–září. Dotazník byl rozeslán jednotlivým učitelům prostřednictvím Microsoft Forms. Výzkumného šetření bakalářské práce se anonymně zúčastnilo 100 respondentů z okresu Loun. Ve výsledcích se porovnávají mladší a starší učitelé. Dotazníkové šetření má zmapovat, jestli trpí stresem mladší učitelé, kteří mohou být stresováni z nedostatku zkušeností, nebo starší učitelé, kteří vykonávají tuto profesi několik let.

Navržená řešení mohou pomoci, jak předcházet stresu a jak mu odolávat. Dnešní doba je uspěchaná, setkáváme se z civilizačními chorobami, dochází k somatickým potížím nebo k úplnému vyčerpání. Bakalářská práce může být nápomocna především učitelům na základních školách, kteří se každodenně setkávají s psychickou zátěží a stresem. Mohou se po přečtení této práce zamyslet nad tím, zda nemají počáteční příznaky, nehrozí jim určitá zátěž, ale i posoudí potřebu prevence a léčby v případě syndromu vyhoření.

„Není pochyb o tom, že stres je na postupu. Svědčí o tom výskyt zažívacích potíží, nemocí srdce a krevního oběhu i duševní rozladěnost. Tyto nemoci jsou při svém vzniku ovlivněny stresem. Ohromné množství lidí hledá dnes zoufale před nimi ochranu.“

H. Selye

TEORETICKÁ ČÁST

1 Učitel

Učitel, respektive pedagog, má zásadní vliv na rozvoj jednotlivců, na formování životů svých žáků a přispívá k celkovému rozvoji celé společnosti. Ze Zákona č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících, vyplývá: „Pedagogickým pracovníkem je ten, kdo koná přímou vyučovací, přímou výchovnou, přímou speciálně pedagogickou nebo přímou pedagogicko-psychologickou činnost přímým působením na vzdělávaného, kterým uskutečňuje výchovu a vzdělávání na základě zvláštního právního předpisu (dále jen ‚přímá pedagogická činnost‘); je zaměstnancem právnické osoby, která vykonává činnost školy, nebo zaměstnancem státu, nebo ředitelem školy, není-li k právnické osobě vykonávající činnost školy v pracovněprávním vztahu nebo není-li zaměstnancem státu.“ (§ 2 odst. 1 zákona č. 563/2004 Sb.)

V minulosti povolání učitele vykonávali hlavně muži, v současnosti je v učitelských sborech naprostá převaha žen. Kvalifikovaných učitelů je nedostatek, učitelské sbory stárnou, stále více učitelů odchází i z důvodu časově náročné administrativy. V mnoha třídách jsou žáci s podpurnými opatřeními 2. a 3. stupně a s minimálními výstupy. Ve školách přibývá asistentů pedagoga. Někdy má učitel pocit, že je jeho práce neefektivní. Český statistický úřad uvádí: „Převaha učitelek a stárnutí pedagogů: trend zemí EU? V roce 2017 se v členských státech EU vzdělávalo na primárním stupni 29,3 milionu žáků, které vyučovalo celkem 2,2 milionu pedagogů, z nichž bylo 33,6 % učitelů ve věku do 40 let. Ve všech evropských zemích převládaly ženy. Podíl učitelek na primárním stupni se v zemích EU výrazně lišil – od 52 % v Turecku či 68 % v Dánsku k více než 95 % v České republice. Na českých základních školách působilo podle statistické ročenky školství za rok 2016/2017 celkem 61,5 tisíce učitelek (84 %), průměrný věk učitelů prvního stupně základních škol byl 47,5 roku.“ (Český statistický úřad, 2019)

TABULKA 1 ZÁKLADNÍ ŠKOLY – STRUKTURA UČITELŮ V LETECH 2012 AŽ 2022 – PODLE VĚKU

Věk	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022
Učitelé (bez ředitelů a zástupců ředitele/řídících pracovníků)											
do 24 let	0,7%	0,6%	0,6%	0,6%	0,6%	0,7%	0,8%	0,8%	1,0%	1,0%	1,1%
25–29 let	7,9%	7,7%	7,3%	7,4%	7,4%	7,8%	7,7%	7,5%	7,5%	7,4%	7,3%
30–34 let	9,4%	8,9%	8,7%	8,4%	8,2%	7,7%	7,6%	7,2%	7,4%	7,5%	7,4%
35–39 let	14,4%	14,4%	14,5%	14,1%	13,0%	12,2%	11,6%	11,2%	10,9%	10,9%	10,5%
40–44 let	14,9%	15,0%	15,3%	15,9%	16,4%	17,0%	16,9%	16,8%	16,3%	15,7%	15,2%
45–49 let	19,1%	18,2%	16,8%	15,7%	15,1%	14,4%	14,5%	15,0%	15,9%	16,6%	17,3%
50–54 let	15,3%	16,2%	17,1%	17,6%	17,6%	17,5%	16,6%	15,3%	14,2%	13,7%	13,3%
55–59 let	13,5%	13,7%	13,8%	13,5%	13,8%	14,0%	14,7%	15,5%	15,8%	15,7%	15,5%
60–64 let	3,6%	4,2%	4,7%	5,6%	6,4%	7,0%	7,6%	8,1%	8,3%	8,8%	9,3%
65 a více let	1,1%	1,1%	1,1%	1,2%	1,3%	1,7%	2,0%	2,5%	2,7%	2,8%	3,1%

Zdroj: Český statistický úřad 31. 8. 2023

Mezigenerační rozdíly a s nimi související odlišné pohledy na přístup k životu mezi mladou generací a generacemi staršími jistě nejsou novým fenoménem. V současnosti se však zdá, že se staly

hlubšími než kdekoli dříve. Jednou z oblastí, v níž se tyto rozdíly výrazně odrážejí, je právě vzdělání. Nelze si nepovšimnout, že obecně v diskusích učitelů rezonují výhrady k přístupu dnešních studentů k učení, ke způsobům jejich práce a k jejich aktivitě ve výuce. Je však nutné si uvědomit dobové souvislosti. Dnešní mladá generace vyrůstá v nové realitě s rychle se vyvíjecími informačními a komunikačními technologiemi, což zásadně mění jejich způsob zpracování informací, udržování pozornosti, přístupu k učení a zapojení do výuky. Technologie od vzdělání již nelze oddělit, a ze strany učitelů je proto nezbytné hledat nové přístupy k předávání znalostí, dovedností i zkušeností vhodných pro nový charakter dnešního života. (Sieglová, 2019)

1.1 Role učitele

Role učitele na základních školách jsou mnohostranné a zahrnují různé požadované dovednosti, schopnosti, znalosti a zkušenosti, se kterými musí pedagog v dostatečné kvalitě pracovat ve vzdělávacím procesu.

Zde jsou některé z hlavních rolí, které učitelé na základních školách plní:

a) Výuková role:

- Poskytování systematického vzdělávání v různých předmětech podle školních osnov.
- Plánování a realizace výukových aktivit, které podporují rozvoj kognitivních dovedností žáků.
- Využívání nových technologií k podpoře vzdělávání a komunikaci.

b) Mentorská role:

- Poskytování individuální podpory žákům při jejich vývoji a učení.
- Sledování pokroku žáků a poskytování konstruktivní zpětné vazby.

c) Manažerská role:

- Správa třídního prostoru a organizace vzdělávacího procesu.
- Řízení času a prostoru ve třídě, aby se maximalizovala efektivita výuky.

d) Poradenská role:

- Poskytování poradenství a podpory žákům v osobním a sociálním rozvoji.
- Spolupráce s rodiči a dalšími profesionály v oblasti vzdělávání na podporu žáků.

e) **Inovační a rozvojová role:**

- Integrovaní inovativních výukových metod a technologií do výuky.
- Hledání nových přístupů k výuce a zlepšení vzdělávacího prostředí.
- Sebevzdělávání a osobní rozvoj v oblasti vzdělávání.
- Podpora profesního rozvoje a vzdělávání kolegů.

f) **Komunikační role:**

- Spolupráce s rodiči a dalšími profesionály v oblasti vzdělávání na podporu žáků.
- Komunikace s žáky, rodiči, kolegy a vedením školy.
- Vytváření otevřené komunikační kultury a spolupráce ve třídě a škole.

g) **Podpora různorodosti:**

- Různorodost ve výuce a respektování individuálních potřeb žáků.
- Vytváření inkluzivního prostředí pro všechny žáky.
- Správa třídního prostoru a organizace vzdělávacího procesu.
- Řízení času a prostoru ve třídě, aby se maximalizovala efektivita výuky.

Aby se podařilo ve vzdělávacím systému podpořit a udržet začínající pedagogy, bude na základě nového kompetenčního profilu učitele a profesionalizačního kontinua vypracován ucelený systém uvádění do profese. Jeho součástí bude mimo jiné jasně definované adaptační období, intenzivní mentorská podpora a vyhodnocování postupu adaptace. Zároveň bude systémem umožněna obdobná podpora uvádějícím učitelům – proškolení, snížení přímé pedagogické činnosti, finanční ohodnocení. (Strategie, 2030+)

1.2 Profesionální učitel

Profesionální učitel je zkušený pedagog, který přináší nejen znalosti, ale také inspiraci, kvalitní výuku, podporu a vedení žáků. Má potenciál pozitivně ovlivnit životy svých žáků. Učitelova odbornost a angažovanost jsou klíčové pro úspěch výuky a rozvoje jednotlivců.

Pedagogické dovednosti:

- Je schopen efektivně předávat učivo, vytvářet inspirativní výukové prostředí.
- Je obeznámen s moderními pedagogickými metodami a technologiemi.
- Využívá nové technologie k podpoře vzdělávání a k efektivní komunikaci.
- Spolupracuje s ostatními učiteli a vzdělávacími profesionály.
- Sdílí osvědčené postupy a podporuje kolegiální prostředí.

- Je schopen sebekritiky a reflexe vlastní výuky.
- Hledá způsoby, jak neustále zlepšovat vlastní pedagogické přístupy.
- Je otevřen novým výukovým metodám a přizpůsobuje se měnícím se potřebám žáků a školního prostředí.

Žáci (studenti) potřebují učitele jako celého člověka, osobnost s lidským vztahem, s porozuměním pro třídu i pro jejich osobní problémy. Žáci vítají, když učitel pomůže s obtížemi v učení a v případě potřeby i s jinými starostmi. V některých případech učitel či učitelka nahradí i chybějící model, třeba otce nebo laskavou matku. (Čáp, 2001)

1.3 Učitelská profese

Učitelská profese je nesmírně důležitá. Zahrnuje širokou škálu odpovědností a výzev, proto možná mnoho lidí odmítá vykonávat tuto profesi z hlediska náročnosti, obětování někdy i vlastního volného času nebo z hlediska finančního ohodnocení.

Učitelské povolání je přímo spojeno se vznikem konfliktních a stresových situací. Učitel je při výkonu svého povolání ve styku s mnoha lidmi a jeho povinností je neustále sledovat, kontrolovat a odpovídat na jejich dotazy, reakce a požadavky. Musí průběžně řešit nesčetné množství dílčích úkolů a problémů, a přitom nesmí ztratit ze zřetele hlavní cíl. Zároveň je ve škole neustále sledován a kontrolován žáky, vedením školy a mimo školu se přidává rodičovská veřejnost a široká veřejnost: „Vždyť všichni jsme někdy chodili do školy, tak té problematice přece musíme rozumět.“ Tato přemíra podnětů může vést k podrážděnosti a k narušení neuropsychické rovnováhy. (Švamberk Šauerová, 2019)

Podle Maslowovy hierarchie lidských potřeb (obrázek 1) stojí na vrcholu pyramidy potřeba seberealizace. Spokojenost v učitelském povolání závisí na míře vlastní seberealizace. Tato potřeba úzce souvisí s potřebou uznání, ocenění. A protože ze strany žáků či jejich rodičů skutečně jen málokdy přichází projevy díků a uznání, uspokojování této potřeby spočívá plně ve vedení školy. (Holeček, 2015) Vzdělávání v České republice je řízeno Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy, které stanovuje základní standardy pro vzdělávání a dohlíží na provádění vzdělávacích programů.

OBRÁZEK 1 MASLOWOVA PYRAMIDA POTŘEB



Zdroj:

online Wikipedie

Stabilizovat kvalitu práce učitelů a podpořit její zvyšování je zatím neúspěšné. Dlouhodobě neadekvátní finanční ohodnocení, pomalu narůstající a dosud nedostatečná podpora práce učitele, rostoucí nároky na učitele, zvyšující se průměrný věk učitelů i jejich nedostatek na trhu práce ukazují, že pro české učitele jsou podmínky i požadavky jejich profese mimořádně náročné. Nezbytně nutnou a žádoucí podporu pedagogům je potřeba zajistit prostřednictvím širokého spektra opatření a konkrétních aktivit. (Strategie, 2030+)

1.3.1 Vývoj profesní dráhy učitele:

- volba profese
- student učitelství (problémy začínajících)
- profesní start
- zkušený učitel (expert)
- konzervativní učitel (vyhasínající)

1.3.2 Profesně-demografické charakteristiky:

- velká profesní skupina
- požadavek vysokého stupně kvalifikace (velký podíl VŠ kvalifikovaných)

- vysoký podíl nekvalifikovaných
- vysoký podíl žen mezi učiteli
- vysoký věkový průměr učitele

1.3.3 Klíčové aspekty spojené s učitelskou profesí:

a) **Vzdělávání a příprava:**

- Učitelé často absolvují pedagogické vzdělání nebo pedagogický program, aby získali potřebné dovednosti a znalosti pro výuku.
- Kontinuální odborný rozvoj je důležitý pro udržení aktuálnosti a zdokonalení pedagogických dovedností.
- Hledání nových a inovativních způsobů výuky.
- Poskytování kvalitního vzdělání žákům ve školách nebo dalších vzdělávacích institucích.
- Vytváření výukových plánů, příprava výukových materiálů a hodnocení pokroku žáků.

b) **Rozvoj žáků:**

- Podpora celkového rozvoje žáků včetně kognitivního, sociálního a emocionálního aspektu.
- Individuální přístup k žákům s různorodými potřebami a styly učení.
- Podporování kritického a komunikačního myšlení.
- Hledání nových a inovativních způsobů výuky.

c) **Rodičovská spolupráce:**

- Komunikace s rodiči ohledně pokroku a potřeb žáků.
- Spolupráce s rodiči na podporu výuky a výchovy mimo školní prostředí.

d) **Správa třídního prostoru:**

- Řízení třídního prostoru a udržování disciplíny.
- Vytváření pozitivního a inkluzivního vzdělávacího prostředí.

e) **Evaluační a hodnocení:**

- Hodnocení výsledků žáků a poskytování konstruktivní zpětné vazby.
- Sledování efektivity výuky a provádění potřebných úprav.

f) **Psychosociální podpora:**

- Poskytování psychosociální podpory žákům, zejména v obtížných situacích.
- Identifikace potřeb žáků a případná orientace na další pomoc.

g) **Zvládání stresu a vyhoření:**

- Zvládání nároků učitelské profese a prevence syndromu vyhoření.
- Vybudování strategií pro udržení psychického a fyzického zdraví.

h) **Spolupráce s kolegy:**

- Spolupráce s ostatními učiteli, specializovanými pedagogy a dalšími pracovníky ve škole.
- Vytváření prostředí vzájemné podpory a sdílení osvědčených postupů.

2 Psychická zátěž a stres učitele

Psychická zátěž u učitelů na základních školách může vznikat z různých faktorů spojených s prací ve školním prostředí. Je důležité, aby školy věnovaly pozornost péči o psychické zdraví učitelů a nabízely podporu, jako jsou programy pro zvládání stresu, poradenství a přístup k profesnímu rozvoji. Přispívání k zdravému pracovnímu prostředí a podpora rovnováhy mezi prací a osobním životem mohou také hrát klíčovou roli v prevenci psychické zátěže. Jak uvádí (Dutková, 2023, s. 33-34): *„Stav permanentního stresu a rozrušení se naší společností šíří jako nakažlivý virus. Trpíme přetížením, podrážděním, nesoustředěností, nespavostí, máme neustálý strach, že něco prošvihneme a nutkaně praháme po ještě větších výkonech.“* (Jedlička, Koťa, Slavík, 2018, s. 76) tvrdí: *„Svou roli při vzniku stresu hraje taktéž intenzita zátěžové situace a doba jejího trvání.“*

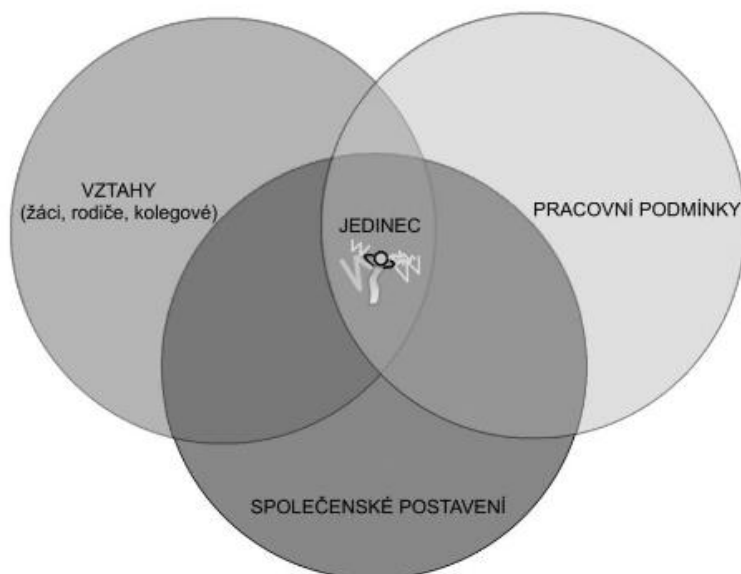
Hledáme různé cesty, jak pocítit úlevu. Někteří sáhnou po alkoholu, jiní usednou k počítači a utíkají od reality. Tak se rodí závislosti, které v budoucnu způsobují řadu dalších potíží. V běžném životě se tak stres může projevit v mnoha oblastech. Od mírných projevů v podobě špatného spánku či nevhodného stravování až po těžké nemoci. (Kožinová, 2022)

Mezi vážné zdravotní problémy způsobené stresem patří například snížení imunity, ischemická choroba srdeční, vysoký krevní tlak (hypertenze), stresová porucha menstruačního cyklu, neplodnost, astma, zánět tlustého střeva, žaludeční a žlučnickové potíže, zácpa, průjem, migréna, únava, poruchy spánku, deprese a další. (Vobořilová, 2015) Autorka dále uvádí na s. 45: *„Připomeňme, že srdce váží pouhých 300 gramů. Běžné srdce přečerpá při jednom stahu 70 mililitrů krve. Při normální tepové frekvenci 72 tepů za minutu je to 7 200 litrů za den a 18 milionů litrů za 70 let. Při působení stresu tepe srdce rychleji a silněji. To znamená rychlejší a silnější odtok krve ze srdce. Při extrémním náporu stresu je průtok krve až pětkrát vyšší než v klidovém stavu. Opakovaný stres znamená pro srdce, krevní cévy a ledviny pracovní přetížení. Opakovaná aktivace tak vyvolá únavu a poškodí srdce a další systémy. Logicky by se problémy se srdcem měly objevovat až na sklonku života. Často slýcháme historky o srdečních chorobách u mladých lidí. Bohužel zjišťujeme, že i v České republice se stále častěji vyskytují kardiovaskulární choroby u lidí mladého a středního věku.“*

V učitelství se konkrétně jedná o to, že jde o individualizované povolání vykonávané v hlučném prostředí bez možnosti odpočinku po dobu 5 až 6 hodin, s vysokou mírou odpovědnosti, a navíc s omezenou satisfakcí v podobě finančního ohodnocení i společenského uznání. (Smetáčková, Štech a kol., 2020) Autoři rozdělují učitelské stresory do tří typů:

- stresory týkající se vztahů s dětmi, rodiči a kolegy
- stresory týkající se zvládání výuky v žákovsky heterogenních třídách
- stresory týkající se postavení učitelské profese ve společnosti

OBRÁZEK 2 SKUPINY STRESORŮ V PRÁCI PEDAGOGA



Autor: Švamberk Šauerová Markéta

2.1 Příznaky stresu

Při hledání řešení, jak snížit stres a jak se s ním vyrovnat, musíme umět stres rozpoznat. Příznaky stresu dělíme na fyziologické, emocionální a behaviorální.

a) Fyziologické příznaky

- bušení srdce
- bolesti hlavy
- pocit sevření na prsou
- nechutenství
- průjem
- častější nucení k močení
- nadměrné svalové napětí
- nepříjemné pocity v krku, tzv. „knedlík“
- změny menstruačního cyklu
- sexuální impotence
- dvojitě vidění a obtížné soustředění

b) Emocionální – citové příznaky

- prudké změny nálady nebo emoční výbuchy
- neschopnost empatie
- trápení se drobnostmi
- nadměrné snění a stažení se ze sociálního styku
- starosti o svůj zdravotní stav a fyzický vzhled
- zvýšená podrážděnost
- úzkostnost, pocity smutku, beznaděje

c) Behaviorální příznaky

- naříkání
- nerozhodnost
- zhoršená kvalita práce
- zvýšená absence, nemocnost, pomalé uzdravování po nemoci
- vyšší konzumace alkoholických nápojů
- zvýšené množství vykouřených cigaret a závislost na drogách
- přejídání se nebo naopak nechutenství
- nespavost, problémy s usínáním

Je důležité si být vědom těchto behaviorálních příznaků a v případě, že se opakují nebo zhoršují, hledat strategie pro zvládnání stresu a případně konzultovat s odborníkem na duševní zdraví.

2.2 Situace a aspekty, které mohou přispívat k psychické zátěži:

- **Problémy s chováním žáků:** Učitelé mohou zažívat stres v důsledku náročného chování žáků, jež způsobuje drzost, vulgární řeč, ignorace, šikana, konflikty ve třídě, potřeby adresovat individuální výzvy v chování, špatný postoj k povinnostem, a zejména chybějící návyky.
- **Změny ve vzdělávacím systému:** Reformy vzdělávacího systému, rychlé změny ve vzdělávacích projektech a nové požadavky na výuku mohou způsobit nejistotu a stres u učitelů.
- **Administrativní zátěž:** Nároky na administrativní práci, například vyplňování formulářů, vedení dokumentace, plánování, pohovory s rodiči, komise, inkluze. Tento nadměrný tlak může být vyčerpávající.

- **Nedostatek podpory:** Nedostatek podpory ze strany školního vedení, nedostatečné materiální zázemí nebo omezený přístup k profesnímu rozvoji mohou učitele stresovat.
- **Konflikty s rodiči:** Konflikty s rodiči, rodičovská výchova, skryté záškoláctví nebo obtížné komunikační situace mohou mít negativní dopad na psychické zdraví učitelů.
- **Emoční angažovanost:** Učitelé se často silně identifikují s potřebami a problémy svých žáků, což může způsobit emoční vyčerpání.
- **Nízké mzdy a nejistota zaměstnání:** Finanční nejistota a nízké mzdy mohou být zdrojem stresu, zejména pokud se učitelé potýkají s vysokými náklady na živobytí nebo mají finanční závazky.
- **Integrace žáků se speciálními potřebami:** Práce s žáky se speciálními vzdělávacími potřebami může být náročná a vyžadovat dodatečné úsilí a přizpůsobení.

2.3 Stresové faktory práce učitele

Stresujících faktorů je mnoho, některé si dokonce nevědomky vytváříme sami. Jiné pak přicházejí náhle a těžko je můžeme ovlivnit. Vždy budeme psychicky negativně reagovat například na úmrtí blízkých, na nečekané finanční potíže, na dlouhodobou nezaměstnanost a podobné stresové záležitosti. Stres není radno podceňovat, přesto se tak neustále děje. (Vobořilová, 2015)

Nedisciplinované chování žáků během výkladu může být zdrojem stresu pro učitele, kteří chtějí udržet bezpečné prostředí a efektivní průběh hodiny. Pokud žáci projevují nedostatečný zájem o výuku nebo mají nízkou míru motivace, učitelé mohou cítit frustraci a stres při snaze zajistit, aby výuka byla přitažlivá.

Nepříznivé klima snižuje nejen efektivitu výchovně-vzdělávací práce a oblibu školy ze strany žáků, přičemž zvyšuje i výskyt kázeňských problémů, ale rovněž je zdrojem nadměrné psychické zátěže učitelů a častou příčinou učitelského stresu. (Jedlička, Koča, Slavík, 2018)

Nezávislý vědecký časopis E-pedagogium (2023) uvedl: „V podstatě se jedná stále o totéž – o kritiku toho, že škola není školou života. Mluví se o tom, že stará škola je v (post)moderním světě zcela nefunkční, jelikož nereflakuje narůstající význam individualistických hodnot.“ (Pupala, 2004) Kritikům vadí zejména přílišná formálnost školy z hlediska organizace (rozsazení, režim dne, oddělení předmětů atd.) i z hlediska vztahů mezi učiteli a žáky. Nespokojenost se „starou“ školou dle Kašćáka (2008) vede k volání po redukci moci školy s typickým momentem „změkčování“, který zahrnuje mnoho oblastí od snižování tlaku na výkon až po nastolení partnerského vztahu mezi učitelem a žákem. To je rovněž součástí Národního programu vzdělávání v ČR: „Škola musí usilovat o to, aby vzdělání mělo pro všechny žáky smysl a osobní význam. To vyžaduje nejen změny obsahu vzdělávání, metod a forem výuky, ale

i změnu klimatu a prostředí školy, které se projeví v charakteru vztahu mezi učitelem a žákem, který by měl být založen na partnerství a vzájemném respektu.“ (Bílá kniha, str. 18)

Ve své knize Bártová (2011, s. 33-34) rozděluje stresové faktory v zaměstnání do několika bodů:

- **Zvýšená pracovní zátěž** – přetížení. Ke stresu z přetížení dochází z nadměrné stimulace, kdy mozek a nervový systém je nucen pracovat nad své přirozené možnosti zpracovávání informací. Na učitele stále více doléhá časový faktor, množství vyučovacích hodin, krátké přestávky mezi hodinami, organizačně nejsou zvládnuty přesuny učitelů ze třídy do třídy.
Řadí se sem i zvýšené počty žáků ve třídách, vyšší počet problémových žáků, se kterými se učitel dostává do konfliktů, dále neúčinná spolupráce se školním psychologem, pokud ve škole vůbec působí. Podobné je to i při náročné spolupráci se sociálními odbory, s rodiči a rovněž i s kolegy.
- **Nedostatek samostatnosti** – máme na mysli množství kontrol, nemožnost nebo obtížnost samostatně pracovat. Při řešení konfliktů s rodiči nebo se žáky se učitelé musí často podvolit tlaku ředitele, veřejnosti a podobně. Projevují se zde překážky v sebemotivaci, naopak narůstá pocit bezmocnosti.
- **Nedostatek uznání, ocenění** – mnoho ředitelů školy má pocit, že není třeba podřízené chválit či jinak je podpořit v jejich činnosti. Opak je pravdou – taková situace vede ke stresu a syndromu vyhoření. V současné době nedostatek uznání přichází od rodičů. Stres z nedostatku uznání častěji vzniká u těch učitelů, kteří byli od dětství vedeni svými rodiči k úspěšnosti ve škole, ve sportu, či v jiné činnosti, za což se jim dostávalo pochvaly, a tato potřeba jim zůstala až do dospělosti. Každý z učitelů má jinou toleranci stresu.
- **Špatný kolektiv** – stres, který se projevuje u učitelů, narušuje mezilidské vztahy. V kolektivu se projevuje vzájemná nevraživost, neochota pomoci jeden druhému. Přispívá k tomu i věkový rozdíl (průměrný věk 48) mezi členy učitelského sboru.
- **Nespravedlivost** – emociální prožívání nespravedlivého hodnocení, které může pramenit například z velkého kamarádství ředitele s některým kolegou či kolegyní učitelského sboru, různé strategie nadržování. Ke klidu učitelé nepřidá ani špatné, nespravedlivé hodnocení učitelů veřejností, která tíhne spíše k negativnímu pohledu na pedagogii.
- **Konflikt hodnot** – vlastní hodnoty jsou v rozporu s hodnotami týmu, vedoucího, rodičů, kolegů či žáků. Můžeme sem zařadit i názor na profesionální vzdělání budoucích pedagogů, kde chybí především dostatečný prostor pro pedagogickou psychologii.

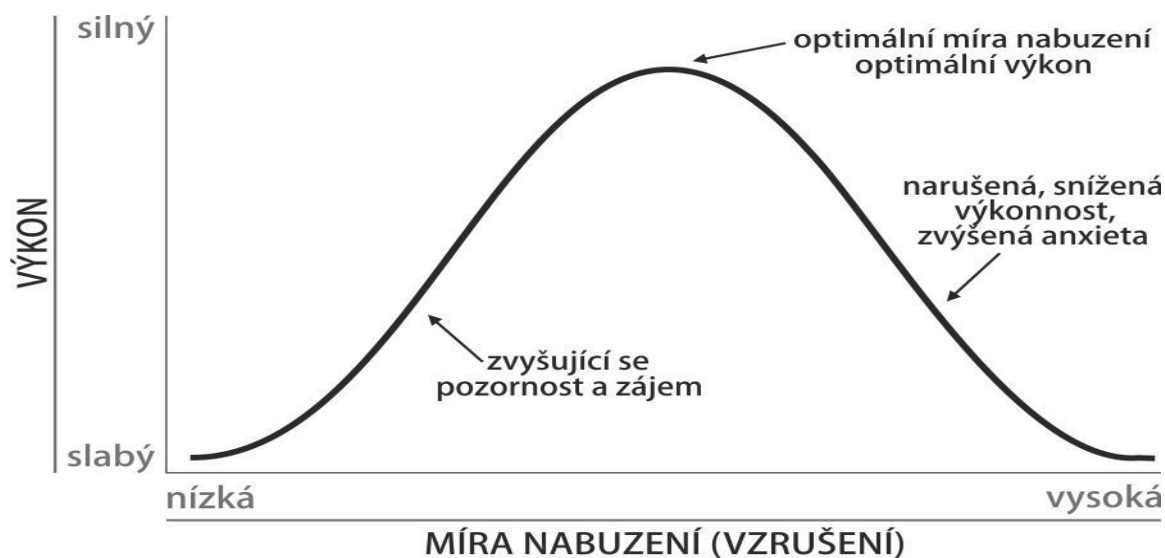
2.4 Stres a stresory v učitelské profesi

Stres u učitelů na základní škole může být způsoben různými faktory, které souvisí s pracovním prostředím, interakcí s žáky, administrativními nároky a dalšími aspekty profesního života. Jak uvádí (Dutková, 2023, s. 13): „*Stres je jenom slovo, které se vžilo a používá se v různých souvislostech. Jedná se o prastarou reakci, která je vlastní všem živým organismům a je velmi důležitá pro zachování života. Stres nemůžeme ze života odstranit, ale můžeme se s ním naučit správně zacházet.*“ Zvládání stresu na základních školách je klíčovým aspektem pro udržení duševního zdraví učitelů, studentů a celé školské komunity. Autorka popisuje na s. 15 fáze a průvodní symptomy:

- **Poplachová fáze stresu** – příprava na útěk nebo boj, napínají se svaly, mění se dýchání, dochází k hormonálním změnám, zhoršuje se trávení, oslabuje se imunita, zhoršuje se soustředění a paměť.
- **Stadium rezistence** – problém se podařilo vyřešit a dochází k zotavení těla i psychiky. Zklidňuje se dýchání i další tělesné funkce a snižují se hladiny stresových hormonů.
- **Stadium vyčerpání** – pokud příčina stresu trvá příliš dlouho, nebo se krátce po sobě objevilo více stresujících podnětů, dokážeme v režimu vysoké aktivace vydržet jenom omezenou dobu. Při dlouhodobém stresu se snižuje tělesná i duševní odolnost a hovoříme o vyčerpání nebo o syndromu vyhoření.

Je důležité, aby učitelé měli prostředky ke zvládnání stresu a našli vyvážený přístup k práci a k životu mimo ni. Poskytování podpory od kolegů, vedení, včetně možnosti profesního rozvoje a programů na zvládnání stresu, nebo hledání způsobů, jak udržet rovnováhu mezi prací a osobním životem, mohou být klíčové pro udržení duševního zdraví učitele.

OBRÁZEK 3 YERKES DODOSONŮV ZÁKON



Zdroj: online 24. 2. 2024

Yerkes-Dodsonův zákon: Přílišná motivace může vést až k přemotivování a chybování u námi motivovaného člověka. V horším případě ho uvedeme do stresu (strach ze selhání), nebo dokonce do stavu, kterému se říká „potřeba vyhnout se úspěchu“ (strach z převzetí zodpovědnosti). A křivka začne klesat.

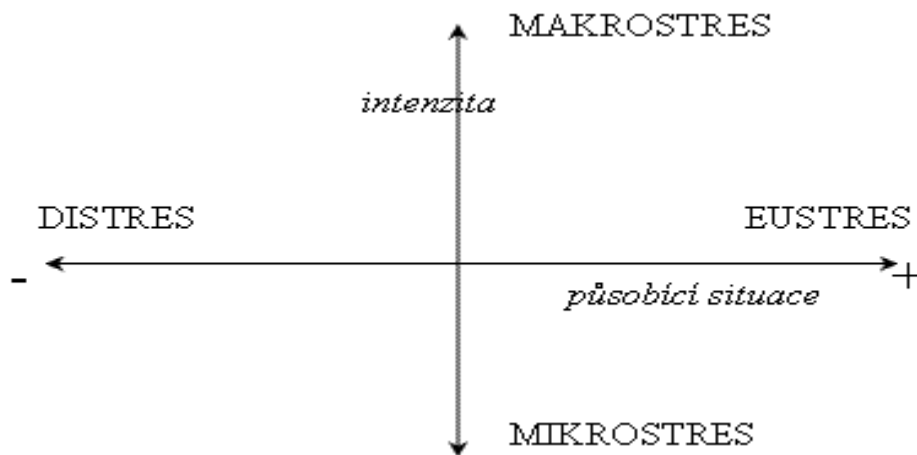
Autorka Kožinová (2022) popisuje stres: „Možná si říkáte, že určitá míra stresu přece nemůže škodit, nebo jste zrovna ten typ, který podává výkon jen pod tlakem. Mám pro vás dobrou zprávu. Existuje stres, který skutečně pomáhá. Selye zkoumal stres ve vztahu k prokazatelným dopadům na naše zdraví.“

- **Eustres** – pozitivní zátěž, která v přiměřené míře stimuluje jedince k vyšším anebo lepším výkonům.
- **Distres** – nadměrná zátěž, která může jedince poškodit a vyvolat onemocnění, či dokonce smrt.

Při výzkumech popsal tyto dva druhy stresu (Paulík, 2017):

- **Pozitivní stres neboli eustres** má pozitivní dopad na výkon, ale i vývoj a stav organismu. Je tedy pravda, že pokud potřebujeme podat extrémní výkon, může se stres stát naším pomocníkem nejen při sportu, ale i při vlastní prezentaci, poradě či v kritických situacích. Nával adrenalinu a tlak, který v těle prožíváme, však nesmí přerůst únosnou mez.
- **Negativní stres neboli distres** působí zvýšenou zátěž, často přesahuje možnosti ho zvládnout, a když kumuluje, dochází k opotřebování organismu. Souvisí s různými životními situacemi, může být rovněž chronický a dlouhodobý.

OBRÁZEK 4 ROZLIŠENÍ STRESORŮ



Zdroj: online Wikipedie

Stres nemusí mít vždy pouze negativní význam. Přiměřená míra stresu může člověka aktivizovat a přimět jej k hledání správného řešení situace a tím přispívat k jeho rozvoji. Náročné situace mohou vyvolat prožitek distresu, který je spojený s pocity ohrožení. (Vágnerová, 2014)

(Smetáčková, Vondrová & Topková, 2017, e-Pedagogium, č. 17, s. 61) publikovaly článek v nezávislém vědeckém časopise e-Pedagogium pro interdisciplinární výzkum v pedagogice: „Rozsáhlý mezinárodní výzkum identifikoval následujících šest nejsilnějších stresorů v učitelství:

- neadekvátní plat a nízká prestiž
- konflikt rolí a profesní dilemata
- časový tlak
- žákovské problematické chování
- vztahy s nadřízenými a supervizory
- příliš početné třídy

Při nadměrném stresu dochází na úrovni emocí ke zvýšení psychického napětí a úzkosti. Vytrácí se pocit spokojenosti a zdraví. Stres může dokonce změnit chování člověka natolik, že se například z empatického člověka stává člověk lhostejný. Nadměrný stres se odráží i v emočním ladění, které se vztahuje k druhým. Lidé jsou méně empatičtí a jsou nedůvěřiví. Původní chování se mění, zpravidla vlivem nižší sexuální abstinence. S nárůstem stresu se objevuje pocit bezmoci, deprese a celkový pokles sebevědomí. (Fontana, 2016)

2.4.1 Časový stres

Časový stres je forma stresu spojená s pocitem nedostatku času na splnění určitých úkolů, povinností nebo závazků. Mezi některé příznaky časového stresu patří:

- nadměrná rychlost nebo pospíchání
- nedostatek ukončených úkolů
- nedostatek odpočinku nebo volného času
- nadměrné plánování a kontrola
- neschopnost a pocit ztráty kontroly nad prioritami a nejistota ohledně toho, co je důležité
- nedostatek času pro sebe
- pocit spěchu
- zdravotní problémy

Zvládání časového stresu může zahrnovat používání efektivních plánovacích technik, prioritizaci úkolů, stanovení jasných cílů a hranic a učení se říkat ne nebo delegovat si úkoly. Důležité je také naučit se relaxační techniky a vyhledat podporu od ostatních, pokud je to potřeba.

2.4.2 Pracovní stres

Pracovní stres u učitelů může mít negativní dopad na jejich zdraví, spokojenost se životem a efektivitu ve výuce. Proto je důležité, aby školy podporovaly učitele a eliminovaly pracovní stres.

Práce s dětmi samozřejmě není vždy naplněna jen pozitivními emocemi, ale naopak může být zdrojem nepříjemných pocitů a stresu. Tuto zkušenost má řada vyučujících. Zatímco spokojení vyučující mají oba aspekty v rovnováze – tedy zažívají s žáky podobné množství pozitivních a negativních chvil (nebo dokonce převahu těch pozitivních), u vyučujících s rozvíjejícím se či rozvinutým syndromem vyhoření je tomu jinak. (Smetáčková, Štech, 2020)

2.5 Nevhodné způsoby zvládání stresu

Je důležité zdůraznit, že používání riskantních nebo nebezpečných metod pro zvládání stresu není doporučeno a může mít vážné důsledky na fyzické a duševní zdraví jednotlivce. Metody, které jsou považovány za nezdravé a potenciálně škodlivé, zahrnují:

- a) **konzumaci alkoholu nebo návykových látek**

- Používání alkoholu nebo jiných psychoaktivních látek k utišení emocí nebo na krátkodobou úlevu od stresu může vést k závislosti a následně k vážným zdravotním problémům.

b) nadměrné užívání léčiv

- Překročení doporučené dávky léčiv, zejména těch obsahujících psychoaktivní látky, může být nebezpečné a vést k negativním zdravotním důsledkům.

c) sebepoškozování

- Sebepoškozování, jako jsou řezání nebo pálení, nemá prokázané zdravotní benefity a může způsobit vážné fyzické i duševní následky.

d) nadměrnou konzumaci kofeinu nebo energetických nápojů

- Přílišná konzumace kofeinu a energetických nápojů může způsobit nervozitu, nespavost a zvýšený srdeční tep.

e) nadměrné pracovní tempo

- Neustálý tlak na pracovní výkony a nadměrná pracovní zátěž mohou vést k vyhoření a k problémům s duševním zdravím.

f) sociální izolaci

- Odstřížení se od sociálních kontaktů jako prostředek k izolaci od stresorů může vést k pocitům osamělosti a k depresi.

g) přehnanou konzumaci tabáku

- Kouření je spojeno s mnoha zdravotními riziky a používání tabáku jako způsobu zvládnání stresu může být nebezpečné pro fyzické zdraví.

3 Zvládání stresu a zátěžových situací

Odpocinek je pro lidské tělo stejně důležitý jako potrava a voda. Když tělo odpočívá a zdánlivě nedělá vůbec nic, probíhají v něm náročné regenerační procesy, vylučují se odpadní látky, doplňují se zásoby enzymů, posiluje se imunitní systém a mozek dobíjí baterie, aby mohl poznávat, učit se, cítit, komunikovat – zkrátka žít. (Dutková, 2023)

Pohoda a klid v duši i mír ve sborovně nebo v kabinetu přináší i kvalitnější práci učitele. Je prokázáno, že tam, kde si učitelé nejméně stěžují a jsou ve škole spokojeni, tam mají i děti lepší výsledky. Mezi spokojeností učitele a sebevědomím dítěte je vztah, který má efekt na vzdělání dítěte. (Čapek, 2019)

Pokud má mladý člověk v budoucnu žít kvalitní život, potřebuje se vystavovat nepohodlným situacím. Potřebuje mluvit s jinými lidmi, ne se jen uzavírat do online prostředí. Potřebuje se učit, jak jednat s lidmi v různém věku, s muži, s ženami, jak navazovat přátelské vztahy i vztahy partnerské, zažívat zákonnosti ve společnosti a přizpůsobovat se jim. (Mattuš, 2022) Autor dále popisuje známé a běžně využívané pozitivní stresory:

- fyzické cvičení
- půsty nebo kalorická restrikce (menší než míra stravy)
- teplotní extrémů na obou stranách – chlad i horko (sauna)
- některé byliny
- dechová cvičení

V dovětku uvádí na str. 64, že jako moderní lidé žijeme v nevídaném luxusu, abychom téměř doslova přežili, potřebujeme aktivovat svou přirozenou moudrost a dobrovolně se na chvíli pohodlí vzdát a odevzdat se nepohodlí. Moderní člověk teď musí platit, aby mohl cestovat, dostat se do přírody a mohl tam nepohodlí zažít. Fyzické výzvy už dnes nepřicházejí samy. Je na nás, abychom si je naplánovali a drželi se jich. Jsou klíčem k přežití. Chrání nás před jinými zabijáky, kteří na nás v moderním prostředí číhají:

- neurodegenerativní onemocnění – skleróza, roztroušená skleróza, Alzheimerova choroba, Huntingtonova choroba či Parkinsonova nemoc
- rakovina
- selhávání kardiovaskulárního systému
- obezita
- cukrovka

3.1.1 Strategie, které mohou učitelé použít k řízení stresu:

- **Plánování a organizace:** Vytvořte si harmonogram pro výuku a přípravu, aby se minimalizovaly časové tlaky.
- **Podpora od kolegů a vedení:** Hledání podpory od kolegů může být klíčové. Spolupráce a sdílení zkušeností mohou snížit pocit izolace. Vytvářet pozitivní a podpůrné školní klima, které kladně ovlivňuje pocity bezpečí a přijetí.
- **Profesionální rozvoj:** Aktivně se účastněte programů profesního rozvoje, které vám poskytnou nové nástroje a dovednosti pro efektivní výuku.
- **Péče o sebe:** Dbejte na své fyzické a duševní zdraví. Pravidelná fyzická aktivita, zdravá strava a dostatek spánku mohou posílit vaši odolnost proti stresu.
- **Komunikace:** Otevřená komunikace s vedením školy a rodiči do školního života může zlepšit porozumění a podporu v náročných situacích. Tomu slouží programy na řízení stresu pro učitele, studenty a rodiče.
- **Meditace a relaxace:** Integrujte krátké meditační nebo relaxační aktivity do školního dne.
- **Osvětlení v místnosti:** Měl by být zajištěn dostatek přirozeného denního světla, což pozitivně ovlivňuje náladu učitele i žáků. S tím souvisí i větrání místnosti, měl by být zajištěn dostatek čerstvého vzduchu, díky němuž se posílí myšlení a celková nálada. Měl by být eliminován hluk a rušivé elementy. (Vobořilová, 2015, s. 28-30)

3.2 Antistresové programy

Práce učitele spadá mezi profese s vysokou mírou psychické zátěže. Aby učitelé neztráceli vnitřní motivaci k pedagogické práci, uměli se účinně bránit nepatřičným tlakům a nepodléhali syndromu vyhoření, bude do systému profesní podpory na úrovni školy nebo alespoň území systematicky zařazována podpora zvládnutí zátěže, jejíž součástí bude práce školních psychologů, vzdělávací aktivity rozvíjející dovednosti zvládnutí konfliktních a stresových situací, Self-management a Time-management, možnost využít služeb kouče či supervize a možnost poskytovat dostatečné volno na rekondici a další sebevzdělávání. Při dotváření poradenského systému se bude do činností promítat i potřeba psychologické podpory učitelů. (Strategie, 2030+)

Jedním z nejvýznamnějších témat psychohygieny je prevence stresu a jeho zvládnutí v počátečních fázích. Preference technik zvládnutí stresu a obranných reakcí je individuálně specifická. K nejčastějším uváděným antistresovým aktivitám náleží (Vobořilová, 2015) Autorka popisuje několik aktivit ke zvládnutí stresu s. 85-86.

Relaxační techniky

Jsou to nejrůznější metody, jejichž podstatou je fyzická a psychická relaxace (uvolnění). Prostřednictvím relaxačních cvičení se lze nejen naučit regulovat rovnovážný stav organismu mezi napětím a uvolněním, ale i řídit koncentraci pozornosti.

Antistresové aktivity v oblasti emoční

Podstatou je zvládnání negativních emocí, jako je strach, úzkost, zlost, vztek atd. Doporučuje se taktně a citlivě definovat vznik emocí sobě i jiným, a tím nechat situaci odeznít. Další možností je nechat negativní emoci „rozpustit“ v relaxačním stavu, a tím ji neutralizovat.

Antistresové aktivity v oblasti myšlení

Negativní myšlenky mají bohužel tendenci probíhat automaticky, a tak mohou posilovat stav stresu. Proto při překonávání stresu je důležité naučit se regulovat myšlenkové pochody tak, abychom ovládali své myšlení – ne ono nás. Utváříme si tak „vnitřní dialog“, který spočívá především v tom, že spontánním negativním nápadům a myšlenkám nedáme prostor pro rozpínání, ale polemizujeme s nimi produkcí pozitivních myšlenek. Pokud nejsme schopni se na produkci pozitivních myšlenek koncentrovat, a tím nedokážeme zlé negativní myšlenky zahnat, vyzkoušíme jinou metodu – např. různá dechová cvičení, či relaxační techniku.

Dechová cvičení

Negativní myšlenky můžeme automaticky eliminovat, pokud se zkoncentrujeme na svůj dech. Dýcháním se můžeme dostat do kontaktu a klidu se sebou samým. Zkoncentrujte se na svůj dech. Počítejte vdechy a výdechy od 1 do 10 a pak začněte znovu od nadechnout (1), vydechnout (2), nadechnout (3), vydechnout (4). Mezi plynulým nádechem a výdechem se pokusme odstranit pauzu.

Humor

Vycházíme z toho, že smích je fyziologická aktivita, která mobilizuje organismus nestresovým způsobem, a z psychologického hlediska se tak problémy stávají menšími. Prevence stresu je podle Nešpora (2019, s. 34 a 53) smích a dobré vztahy. Díky dobrým vztahům s blízkými osobami má jedinec jistotu, že se má vždy na koho obrátit a požádat ho o pomoc. Proto i dobré vztahy ve společnosti zvyšují odolnost vůči stresu. Díky blízkým osobám má jedinec možnost s nimi trávit volný čas, bavit se s nimi a přijít tak na jiné myšlenky. Důležité je také lidem kolem sebe naslouchat a porozumět jim.

4 Syndrom vyhoření

Aby se předešlo vyhoření u učitelů, je důležité podporovat jejich duševní zdraví. To může zahrnovat poskytování mechanismů pro zvládání stresu, podporu ve formě mentorství, dostatečné profesní rozvoje a vytváření pozitivního pracovního prostředí, které ocení jejich práci. Prevence vyhoření by měla být součástí celkové strategie řízení lidských zdrojů ve školách.

Stres a následně vzniklý syndrom vyhoření jsou závažnými společenskými jevy a nejčastějšími příčinami selhání pedagoga a ohrožení jeho duševního zdraví. Učitelské povolání zcela nepochybně náleží mezi vysoce stresující a zároveň nejrizikovější povolání z hlediska možného vzniku syndromu vyhoření, neboť učitelé se každý den setkávají s různými stresory. (Švamberk Šauerová, 2018)

Mezi nejčastější profese, u nichž hrozí syndrom vyhoření jsou učitelé. Právě oni totiž často přistupují ke své práci s velkým nadšením a zaujetím, nicméně pokud se nedočkají adekvátní odezvy a nepocítí úspěch, ztrácejí motivaci. Jejich nadšení slábne, postupně se může dostavit únava, fyzické obtíže, či absolutní lhostejnost, které již signalizují syndrom vyhoření. (Čapek, Příkazská, Šmejkal, 2021) Dále autoři uvádějí tři typy syndromu vyhoření:

- a) „Worn-out“ burnout (opotřebovaný, unavený), při němž se jedinec v podstatě vzdává, pracuje ledabylým způsobem při konfrontaci s příliš velkým stresem a malým uspokojením.
- b) „classic“ burnout, kdy jedinec pracuje čím dál tím tvrději a dosáhne tak bodu vyčerpání v ustavičné honbě za dostatečným uspokojením.
- c) „underchallenged“ burnout, je charakteristický pro jedince, který nečelí nadměrnému stresu jako takovému.

Vývoj vyhoření se v literatuře charakterizuje pěti fázemi:

- I. **Nadšení** – začínající učitel s elánem, má velká a bohužel často nerealizovaná očekávání. Dobrovolně pracuje přesčas, práce ho z cela naplňuje. Svůj život redukuje na profesi, nemá čas na volnočasové aktivity, věnovat se odpočinku, relaxaci (tento člověk je často označován jako workoholik).
- II. **Spokojenost** – učitel přijal svou roli, zorientoval se nejenom v kabinetu a ve třídě, ale i ve sborovně a v ředitelně. Zjistil, že učitelská profese má svá omezení a že ne všechny ideály půjdou naplnit. Z psychohygienického hlediska je správné, že se už začíná ohlížet i po jiných aktivitách. V mnoha sborovnách by se vylepšila atmosféra, kdyby ředitelé škol své podřízené více chválili.

- III. **Stagnace** – učitele začínají zajímat otázky efektivity a smyslu vlastní práce. A protože se opakovaně setkal s nespolupracujícími kolegy, technickými či byrokratickými překážkami, nezažil pochvalu za svou práci, dochází k vystřízlivění, k nespokojenosti, ke stagnaci. Tato fáze je ideální k zastavení syndromu vyhoření. Nespokojenost není vždy negativní, naopak může se stát motorem vývoje – vzdělávání, novinky v oboru. Problém je stagnace, která se projevuje pohodlností, leností. Vede a je důsledkem sporů se žáky, s rodiči, s kolegy.
- IV. **Apatie** – může být občasná nebo trvalá. Stadium apatie dochází po déletrvající stagnaci, či dokonce frustraci, kdy učitel strádá tím, že nedosahuje stanovených cílů. Zjišťuje, že frustrující situaci nemůže ovlivnit, nezná či neumí uplatnit efektivní postupy vzrůstající agresivity, nekázně žáků.
- V. **Vyhoření, zahořknutí, sociální smrt** – jako poslední nastává období emocionálního vyčerpání, období, kdy, má člověk pocit, že ztratil smysl práce i života a kdy se začínají objevovat další psychické či somatické projevy syndromu vyhoření. (Holeček, 2014, s. 63-64)

4.1 Rizikové faktory syndromu vyhoření

K syndromu vyhoření může vést například vysoká míra empatie, nízké sebevědomí, perfekcionismus či neschopnost relaxace. Po řadě výzkumů a studií se dnes předpokládá, že skladba osobnosti na rozvoj syndromu vyhořením má daleko větší vliv než např. věk, pohlaví, rodinný stav nebo stupeň vzdělání. (Pešek a Praško, 2016)

Vyhoření (burnout) je vážný stav chronického stresu spojeného s prací, který může postihnout lidi ve všech odvětvích, včetně vzdělávání. Učitelé na základních školách nejsou výjimkou, a mohou být vystaveni několika faktorům, které přispívají k vyhoření. Některé z těchto faktorů mohou zahrnovat:

- a) **Nadměrný pracovní tlak:** Vysoké pracovní nároky, včetně přípravy na výuku, hodnocení, administrativních povinností a komunikace s rodiči, mohou způsobit přetížení.
- b) **Nízká míra autonomie:** Nedostatek kontroly nad vlastní prací a rozhodnutími může vést k pocitu bezmocnosti a vyhoření.
- c) **Odpovědnost za výsledky žáků:** Když učitelé nesou vysokou odpovědnost za akademický úspěch žáků, může to způsobit tlak a stres.
- d) **Nízká míra podpory:** Nedostatek podpory ze strany vedení školy, nedostatek ocenění a uznání mohou přispívat k vyhoření.

- e) **Nízká mzda:** Finanční problémy mohou přispět k celkovému stresem spojeným s prací.
- f) **Problémy se chováním žáků:** Řešení konfliktů ve třídě a náročné chování žáků může být vyčerpávající.
- g) **Nedostatek času:** Omezený čas pro přípravu výuky a odpočinek může způsobovat chronickou únavu.
- h) **Nedostatečné možnosti profesního rozvoje:** Neposkytování příležitostí k profesnímu růstu a rozvoji může vést k pocitu stagnace a nedostatku motivace.
- i) **Emoční angažovanost:** Příliš silné spojení s emocemi žáků může vyčerpávat a způsobovat emocionální vyhoření.
- j) **Změny vzdělávacího systému:** Pravidelné změny ve vzdělávacím systému, reformy nebo nové požadavky mohou přidat k nejistotě a stresu.

4.2 Příznaky syndromu vyhoření

Je jasné, že být vyhořelý znamená nemít energii, zápal, chuť, zájem. Tedy prožívat silnou únavu a vyčerpání, a to během mnoha týdnů či měsíců. S takovými pocity nemůžeme cítit radost z práce a uspokojení. (Smetáčková, Štech a kol., 2020) Dále autoři popisují: „*V našem výzkumu jsme přistupovali k vyhoření jako subjektivnímu pocitu dlouhodobé pracovní nepohody, který se vyznačuje totálním nedostatkem energie a zájmu*“. Identifikovali tři úrovně s odlišnými projevy:

- fyzické a emoční vyčerpání
- snížená pracovní výkonnost
- zvýšený cynismus a odcizení

Holeček (2014) poukazuje: „*K syndromu vyhoření může dojít, kde se pracuje s lidmi, s dětmi a kde dochází k postupnému vyčerpání tělesné i duševní energie*“.

Autor uvedl:

- **Tělesné vyhoření** se projevuje chronickou, nezdůvodnitelnou únavou, slabostí, bolestmi hlavy, v kříži, v zádech. Dále pak nastávají žaludeční obtíže, poruchy spánku, zvyšuje se nemocnost, u žen nastávají gynekologické problémy.

- **Psychické vyhoření** jsou charakteristické pocity úzkosti až deprese, bezmocnosti, beznaděje, nemohoucnosti, celkový pocit nespokojenosti s vlastním životem, negativní postoj k sobě, ke své práci, což pak vede i ke snížené sebekontrolě chování a citů.
- **Kognitivní cítíte** se vyčerpaní a bez energie. Máte problémy s koncentrací, zapomínáte, a cítíte se vyčerpaní intelektuálně. Nedokážete se normálně vyspat a cítíte se vyčerpaní.

4.3 Léčba a prevence

Syndrom vyhoření je závažný stav chronického stresu spojeného s prací, který postihuje duševní a fyzické zdraví. Re-edukace by měla být individuálně přizpůsobena potřebám konkrétní osoby, a měla by se zaměřovat na posilování schopnosti vyrovnat se s pracovním stresem a zabránit dalšímu vyhoření. Je také důležité, aby byla tato podpora dostupná a přijatelná pro dotyčnou osobu, aby mohla být efektivní. Níže jsou uvedeny některé možné aspekty re-edukace pro osoby trpící syndromem vyhoření:

- Strategie řízení stresu:** Učení konkrétním strategiím na zvládnání stresu, jako jsou relaxační techniky, meditace, cvičení nebo techniky hlubokého dýchání.
- Komunikační dovednosti:** Posilování efektivní komunikace může pomoci zlepšit mezilidské vztahy a řešit konflikty, což může snížit emoční zátěž.
- Plánování a organizace:** Vytváření lepších systémů pro plánování práce, organizaci úkolů a efektivní časový management.
- Hranice a sebe pečující opatření:** Učení, jak stanovit hranice mezi prací a osobním životem, a jak se pečovat o vlastní pohodu.
- Podpora kariérního rozvoje:** Poskytování příležitostí k profesnímu růstu a rozvoji, což může obnovit motivaci a zájem o práci.
- Posilování sociálních vazeb:** Podpora budování a udržování pozitivních vztahů s kolegy a přáteli, což může poskytnout emocionální oporu.
- Koučink:** Individuální nebo skupinový koučink může poskytnout podporu a návod na konkrétní strategie pro překonání obtíží.
- Psychoterapie:** Pokud je syndrom vyhoření vážný, psychoterapeutická podpora může být důležitým prvkem, zejména pokud jsou přítomny duševní zdravotní problémy.

- i) **Přerušování pracovní rutiny:** Změna pracovního prostředí, přesun na jiné pracovní místo nebo změna pracovních povinností může pomoci obnovit zájem a energii.

Čapek, Příkazská, Šmejkal (2021, s. 14) zdůrazňují: „Podstatou ovšem je, že rozdílné typy syndromu vyhoření pravděpodobně vyžadují rozdílné formy léčby. Terapeuti by se měli vyhýbat obecnému přístupu v léčbě syndromu vyhoření a namísto toho by ji měli plně přizpůsobit typu syndromu vyhoření u konkrétního klienta.“ Švamberk Šauerová (2018) tvrdí: „Je nutné postupovat tak, aby zvolené aktivity kompenzovaly jak nedostatečnou fyzickou zátěž, tak přetížení v oblasti mentální, sociální a emocionální. Základní doporučení vycházejí za zásad duševní hygieny, která zahrnuje především pravidelnou pohybovou aktivitu, relaxační cvičení a dodržování denního režimu.“ Autor velice pěkně popisuje nás Čechy, že jsme srdcem zahrádkáři a chalupáři, kde je fyzická činnost spojená s relaxací a přírodou. Dalším příkladem může být pěší, cyklo – nebo vodní turistika.

Učitelé, kteří strukturují svou práci, jsou odolnější vůči vyhoření, neboť znají své možnosti a lépe se orientují ve svém časovém rozvrhu. Mají také dostatek prostoru pro načerpání sil. Systém práce a jasné odlišení od soukromého času od času pracovního jsou jedním z pilířů, které mohou pomoci vyhoření předcházet. V této oblasti vidíme následující kontrasty mezi spokojenými a vyhořelými vyučujícími. (Smetáčková, Štech a kol., 2020, s. 166)

TABULKA 2 SPOKOJENOST A VYHOŘENÍ UČITELE

Spokojenost	Vyhoření
Struktura	Chaos
Systém	Nejasné časové hranice
Jasně oddělení času na práci a odpočinek	Práce a volný čas se neorganizovaně prolínají
Mám na paměti limity své energie	Nerozpoznám, kdy mi dochází síly

Autor: Smetáčková, Štech a kol.

Autoři (Čapek, Příkazská, Šmejkal, 2021, s. 93-103) doporučují: „Fyzickým cvičením nejsou pouze soubory cviků, ale i cvičení klidová a relaxační. Dynamických cvičení je mnoho druhů podle účelu

a potřebného účinku – protahovací, kondiční, zátěžová, vytrvalostní, posilovací, bojová. Každé je něčím přínosné, důležité je vědět, proč si vybíráme tento druh cvičení.“ Dále doporučují zvážení výběru sportovní aktivity. Měli bychom zvážit svůj zdravotní stav, popřípadě se poradit se svým lékařem.

Klasická relaxační cvičení: masáže, akupresura, procházka v přírodě, bylinná koupel, autogenní trénink

Relaxační cvičení s dynamickými prvky: třepání – dynamická hudba, začneme v rychlém rytmu podklesávat v kolenou a rozvibrujeme postupně celé tělo, blesková relaxace – (sopka) zhluboka se nadechnete a zadržíte dech, jak to jen jde. Když už to vaše tělo dál nezvládne, vyprsknete vzduch a celé tělo se povolí a uvolní.

Relaxační cvičení s estetickým zážitkem: malování/vybarvování, modelování/keramika, spontánní tance, poslech hudby, zahradničení

Individuální způsob relaxace: jízda autem, pletení a háčkování, vodní turistika, táboření, chataření, houbaření, rybaření

Protahovací cvičení: strečink, jóga, pilates, pět Tibeťanů

Kondiční a dynamická cvičení: chůze, běh, aerobic, dance fitness, kalanetika, sokolské cvičení

Autoři (Smetáčková, Štech a kol., 2020, s. 169-170) vyzpovídali učitelky a učitele. Hovořili s nimi, jak ve svém volném čase aktivně odpočívají. Nejčastější antistresovou aktivitou českých učitelů je pobyt v přírodě či práce na zahradě. Z jejich dotazníkového šetření vyplynulo, že většina spokojených i vyhořelých vyučujících se během týdne najde minimálně 30 minut na nějakou svou zálibu. Nejde totiž o samotné aktivity, ale také o to, jak k nim přistupujeme, zda jsou nám skutečným zdrojem radosti a odpočinku. Dále pak shrnuli, že spokojení vyučující o sebe dobře pečují. Uvědomují si své obavy, své potřeby a chtějí si dopřát to, co je posiluje. Především však umí ve svém volném čase odpočívat. Je to jeden z projevů kvalitní péče o sebe.

PRAKTICKÁ ČÁST

5 Cíl výzkumného šetření a stanovení hypotéz

Cílem bakalářské práce bylo analyzovat příčiny stresu ve výkonu profese u pedagogů na základní škole. Výzkum se zabýval věkem respondentů, pohlavím, počtem let strávených ve školství. Dále se výzkum věnoval syndromu vyhoření, způsobu prevence a zvládnání stresových situací.

Hypotéza je „vědecký předpoklad“, to znamená, že byla vyvozena z vědecké teorie. Hypotéza musí vycházet z poznatků, které jsou na zkoumaném jevu známé. Rozvíjejí naše poznání tak, že potvrzují nebo zpochybňují jistou teorii (Gavora, 2010).

Hypotézy

H 1: Existuje souvislost mezi věkem učitele a jeho praxí.

H 2: Tlak ze strany vedení, rodičů a žáků na učitele narůstá.

H 3: Důsledky dlouhodobé zátěže mají za příčinu odchod učitelů ze škol.

H 4: Najdou se způsoby, jak překonat a zvládnout problematiku stresu a syndrom vyhoření.

Řízený rozhovor

Šetření se zúčastnili i osobnosti školy, k této problematice se vyjádřili řízeným rozhovorem.

1. S jakými stresory se učitelé setkávají ve škole?
2. Ovlivňují stresory i syndrom vyhoření?
3. Jsou učitelé vystaveni více zátěžovým situacím než dříve?
4. Jak zamezit psychické zátěži nebo se jí vyhnout?
5. Umí učitel relaxovat a oddělit práci od osobního života?

Odpovědi:

1. Respondenti se shodli na stresorech, s kterými se nejvíce potkávají ve škole:

- a. nadměrná administrativa
- b. psychické vyčerpání
- c. neustále stejná činnost – např. řadu let vyučují pouze svůj odborný předmět

- d. nevhodné chování žáků
- e. problematické vztahy se zákonnými zástupci
- f. inkluze
- g. zodpovědnost

2. Ovlivňují stresory i syndrom vyhoření?

U této otázky odpověděli všichni s největší pravděpodobností ano. Učitel usiluje plnit si své povinnosti tak jak má, ale rodiče se školou nespolupracují. Přichází pocit, že je jeho práce neefektivní.

3. Jsou učitelé vystaveni více zátěžovým situacím než dříve?

Názor všech je opět jednotný. Základní třídy v minulých letech fungovaly daleko lépe. Vzhledem k inkluzi je práce učitele daleko náročná. Administrativy stále více přibývá.

4. Jak zamezit psychické zátěži nebo se ji vyhnout?

Ředitel navrhuje větší finanční podporu od státu na relaxační aktivity pro pedagogické zaměstnance. Menší objem práce například dohledy během přestávek by mohli vykonávat provozní zaměstnanci.

Zástupce pro 1. stupeň by doporučil změnu v organizaci práce a snažit se nepřipouštět si dané problémy – být v nadhledu.

Školní speciální pedagog kromě relaxace, finančního ohodnocení doporučuje psychohygienu, psychologa a podporu vedení.

Zástupce pro 2. stupeň chce oddělit práci od osobního života. Mimo školu nemyslet na situace ve škole, relaxovat a sportovat.

Vedoucí poradenského pracoviště odpověděl stručně. Zamezit psychické zátěži není vůbec jednoduché. Myslí si, že učitel pociťuje psychickou zátěž pravidelně.

5. Umí učitel relaxovat a oddělit práci od osobního života?

Všichni odpověděli nejspíš ano. Učitel se musí naučit oddělit svůj profesní a osobní život. Mít pozitivní postoj a smířit se, že některé věci neovlivní, jinak bude psychickou zátěž pociťovat neustále.

Je důležité, aby školy a vzdělávací instituce byly citlivé k těmto faktorům a aktivně se snažily minimalizovat stresory a poskytovat podporu pro učitele, aby předešly vzniku syndromu vyhoření. To může zahrnovat programy pro zvládání stresu, profesní rozvoj, a vytváření podpůrného pracovního prostředí.

Každý učitel je jedinečný a může vyžadovat individuální přístup k prevenci psychické zátěže. Důležité je, aby učitelé byli vědomi svých potřeb, hledali podporu a aktivně pracovali na udržení svého psychického zdraví.

5.1 Metoda výzkumu

Pro výzkumné šetření byla zvolena kvantitativní metoda pomocí dotazníkového šetření, které proběhlo anonymně. Tato metoda se používá v oborech psychologie, marketingu, sociologii, kulturní a sociální antropologii. Respondenti z okresu Loun vyplňovali dotazník v elektronické podobě prostřednictvím Microsoft Forms. Dotazník obsahoval 25 otázek s možností otevřených a zavřených otázek. Sběr dat probíhal v měsíci červenec–září 2023. Celkem bylo rozesláno 320 dotazníků. Návratnost činila 100 odpovědí.

5.2 Vlastní výzkum

Online dotazník s 25 otázkami byl rozeslán do deseti škol v okrese Louny. Část otázek nabízela více možností a u některých respondent mohlo vybrat pouze jednu odpověď. Grafy jsou uspořádány dle pořadí výzkumných otázek. Nejvíce odpovědí se získalo na mém pracovišti, kde pracuji jako asistent pedagoga s dětmi se specifickými poruchami učení. Učitelé, žáci a prostředí školy je mi známé a tím mi byl průzkum ulehčen. Metoda elektronického dotazování je flexibilní a rychlá. Nevýhodou je, že ne vždy vám každý respondent odpoví.

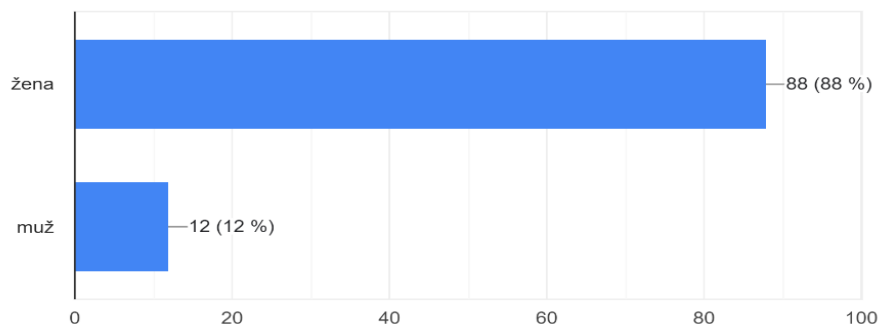
5.3 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumné šetření tvořili učitelé základních škol. Osloveno bylo celkem 320 respondentů obojího pohlaví. Návratnost dotazníků bylo 100 odpovědí. Převážná část odpovědí 88 je od žen. Z 35 oslovených mužů odpovědělo pouze 12. Anonymita respondentů byla zachována.

5.4 Výzkumný soubor

1. Pohlaví respondenta

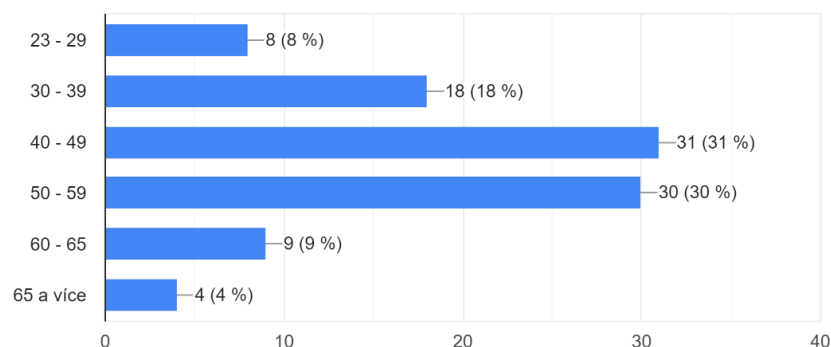
100 odpovědí



Graf 1: Výzkumného šetření se zúčastnilo 100 respondentů, kteří byli rozděleni dle pohlaví. Výzkumného šetření se zúčastnilo 88 žen a 12 mužů, procentuálně vyjádřeno 88 % žen a 12 % mužů. Na základních školách je zaměstnáno stále více žen.

2. Do jaké věkové kategorie spadáte?

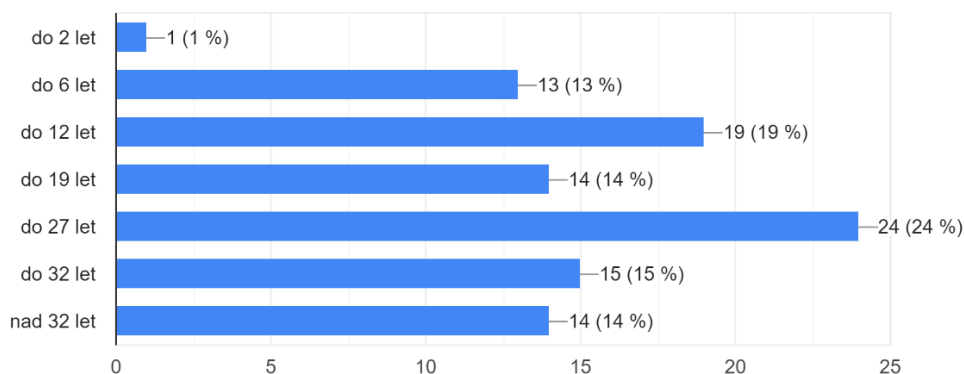
100 odpovědí



Graf 2: Z hlediska věku je 31 respondenty zastoupena kategorie 40–49 let (31 %). Druhou nejpočetnější skupinu je 30 respondentů ve věku od 50 do 59 let (30 %). Rozmezí věku 30–39 let označilo 18 respondentů (18 %). Nejmenší zastoupení respondentů je ve věku 60–65 let 9 respondentů (9 %) a ve věku 23–29 let 8 (8 %). Poslední věkovou skupinou jsou pedagogové ve starobním důchodu a stále se aktivně účastní výuky 4 (4 %).

3. Délka vaší pedagogické praxe?

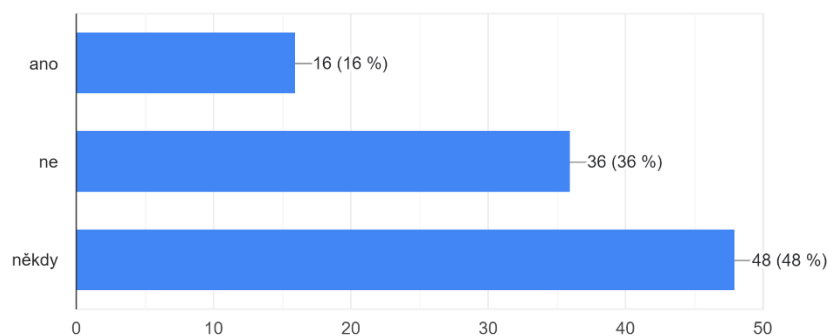
100 odpovědí



Graf 3: Pedagogům byla zjišťována délka praxe. Nejpočetnější skupinu respondentů jsou pedagogové s délkou praxe do 27 let. Jedná se o 24 pedagogů (24 %). 19 respondentů (19 %) vykonává profesi do 12 let. 15 respondentů (15 %) se pohybuje na základních školách od 28–32 let, 14 respondentů (14 %) zastupují dvě skupiny respondentů od 13–19 let a nad 32 let. Respondentů s pedagogickou praxí do 6 let je 13 (13 %). Poslední skupinou jsou pedagogové s dvouletou praxí 1 (1).

4. Máte potíže se spaním?

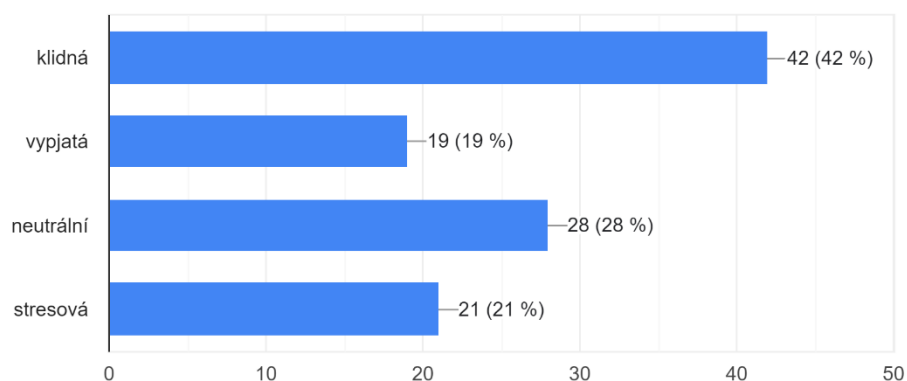
100 odpovědí



Graf 4: nám popisuje potíže se spaním. 48 respondentů (48 %) má potíže se spaním někdy a 36 (36 %) nemá vůbec. 16 (16 %) pedagogů má potíže se spaním.

5. Pracovní atmosféra je

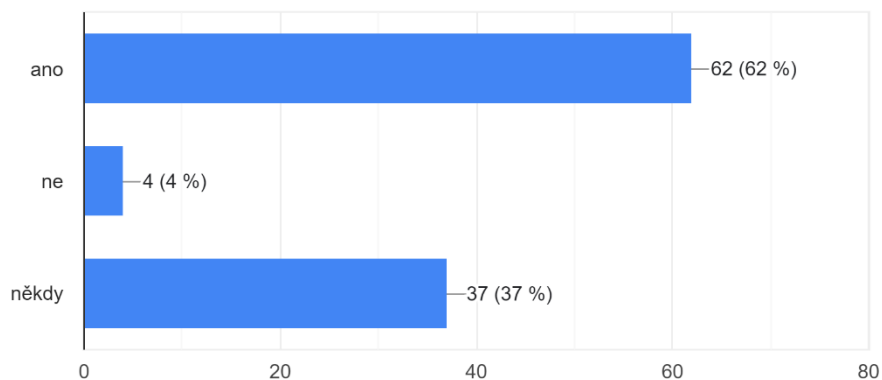
100 odpovědí



Graf 5: Pracovní atmosféra je klidná u 42 (42 %) učitelů a neutrální u 28 (28 %). Ve stresové atmosféře se cítí 21 (21 %) respondentů a u 19 (19 %) je vypjatá.

6. Komunikace a spolupráce s kolegy je dostatečně kvalitní?

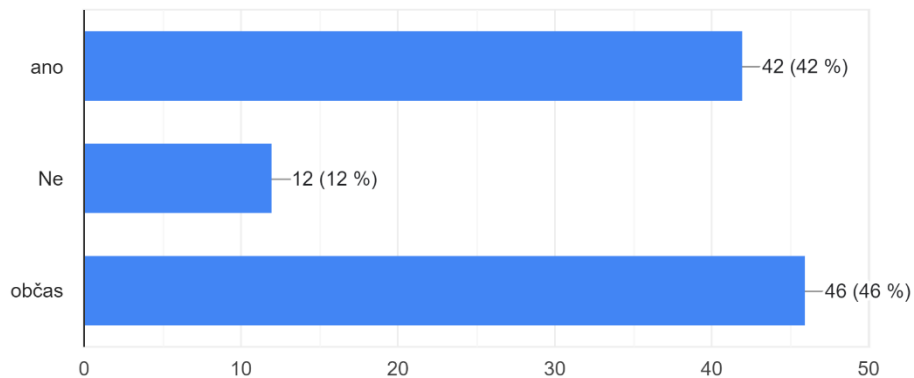
100 odpovědí



Graf 6: Komunikace a spolupráce s kolegy je dostatečně kvalitní u 62 (62 %) a někdy u 37 (37 %) pedagogů. Nedostatečně kvalitní komunikace a spolupráce je 4 (4 %).

7. Vytváří pro vás vaše škola společné aktivity?

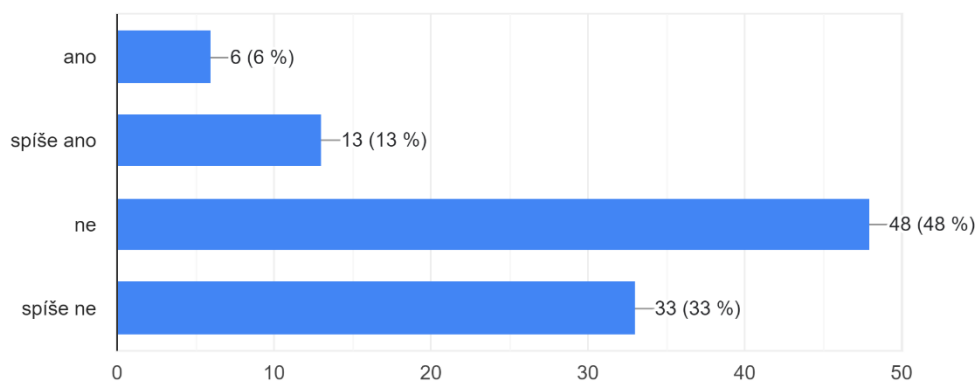
100 odpovědí



Graf 7: 46 (46 %) dotazovaných respondentů na základních školách se účastní společenských aktivit někdy. 42 (42 %) se účastní pravidelně a 12 (12 %) vůbec.

8. Zúčastňujete se specializovaných kurzů, které se věnují prevenci syndromu vyhoření?

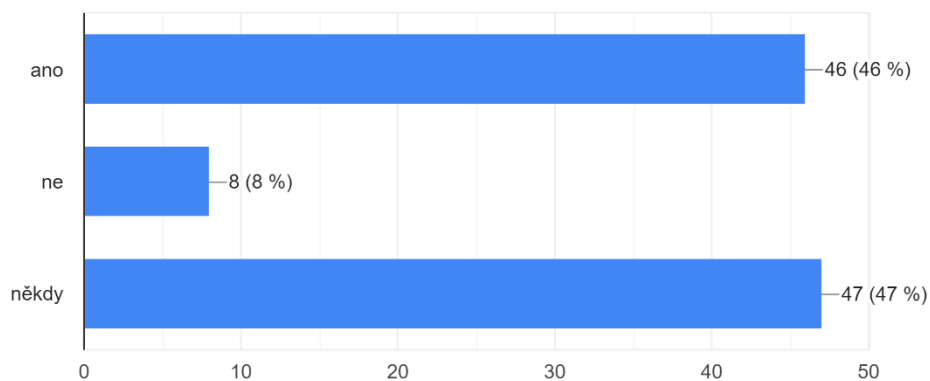
100 odpovědí



Graf 8: Velká část učitelů 48 (48 %) se nezajímá a 33 (33 %) se nechce účastnit specializovaných kurzů proti prevenci syndromu vyhoření. Menšina 6 (6 %) a spíše ano má zájem o specializovaný kurz.

9. Na konci pracovního dne se cítíte unavený/á?

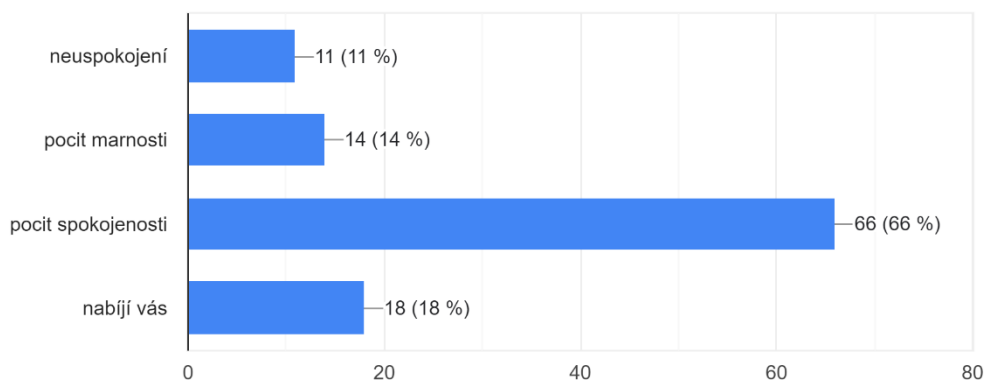
100 odpovědí



Graf 9: 47 (47 %) učitelů je někdy a 46 (46 %) cítí unavenost na konci pracovního dne. Vyčerpání nepociťuje 8 (8 %) respondentů.

10. Vaše práce vám přináší

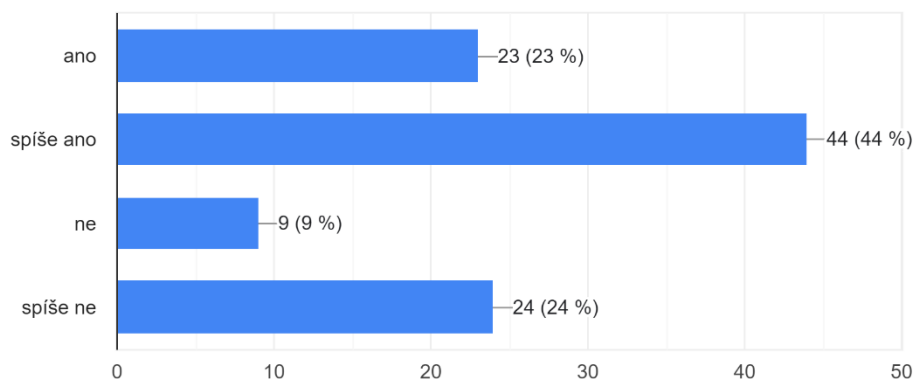
100 odpovědí



Graf 10: Velká část respondentů má pocit spokojenosti z práce 66 (66 %). Některé práce nabíjí 18 (18 %), ale pocit marnosti má 14 (14 %) a pocit neuspokojení 11 (11 %).

11. Řešíte často nekázeň?

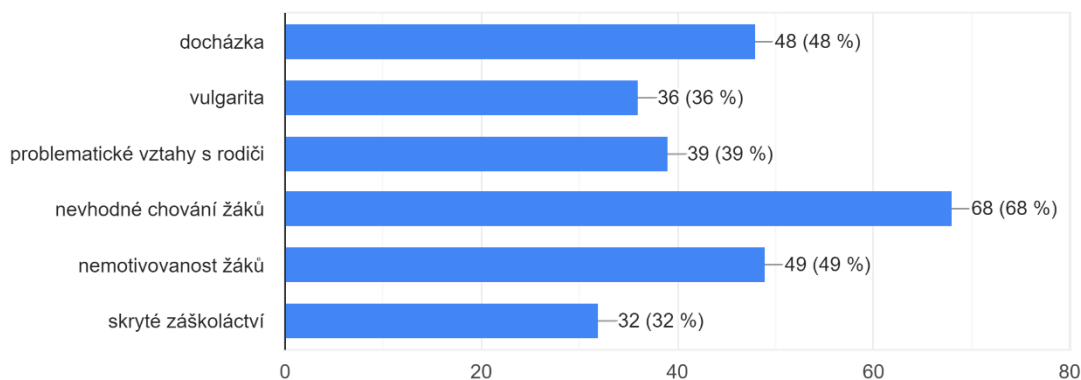
100 odpovědí



Graf 11: skoro polovina 44 (44 %) respondentů se setkává s nekázní často a 23 (23 %) pravidelně. S nekázní se setkává velmi malé procento 9 (9 %) a 24 (24 %) ne.

12. S jakým problémem se často střetnete ve třídě?

100 odpovědí



Graf 12: U otázky č. 12 byla možnost označit několik odpovědí. Graf byl přepracován do tabulky č. 2. Nejčastěji respondenti uváděli nevhodné chování žáků 25 %, nemotivovanost žáků (18 %), docházka (18 %). Častý problém se ve třídě je vulgarita (13 %). Mezi další problémy se zařazuje problematické vztahy s rodiči (14 %) a skryté záškoláctví (12 %).

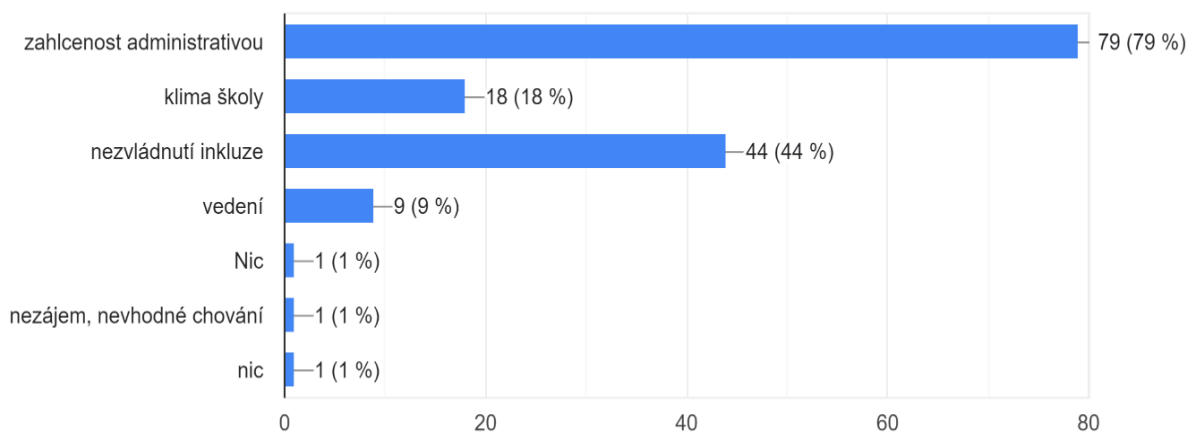
TABULKA 3 ČÁSTÉ PROBLÉMY VE TŘÍDĚ

	Absolutní četnost	Relativní četnost %
Nevhodné chování žáků	68	25
Nemotivovanost žáků	49	18
Skryté záškoláctví	32	12
Problematické vztahy s rodiči	39	14
Vulgarity	36	13
Docházka	48	18

Zdroj: vlastní zpracování Martina Kreslová

13. S jakým problémem se nejvíce potýkáte ve škole?

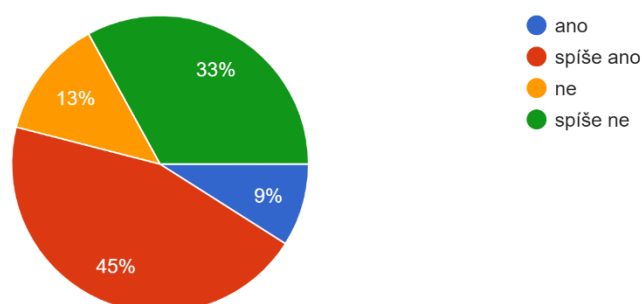
100 odpovědí



Graf 13: Mezi největší problémy, s nimiž se respondent potká ve škole, je zahlcenost administrativou 79 (79 %) a nezvládnutí inkluze 44 (44 %). 18 (18 %) označilo klíma školy a 9 (9 %) vedení školy.

14. Je pro vás práce pedagoga stresující?

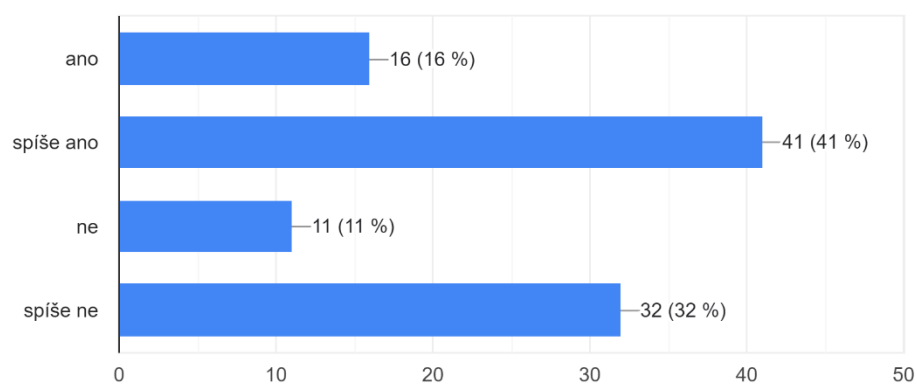
100 odpovědí



Graf 14: 45 (45 %) respondentů se domnívá, že je pro ně práce pedagoga spíše stresující a pro 33 (33 %) spíše ne. 9 (9%) označilo ano a 13 (13%) ne, tedy není stresující.

15. Cítíte se často psychicky vyčerpaný/á

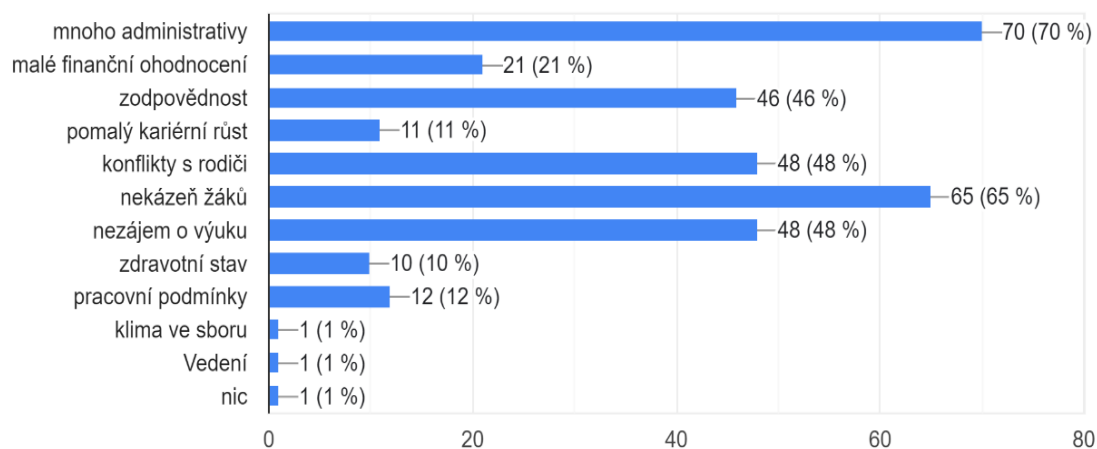
100 odpovědí



Graf 15: Otázka 15 zkoumala psychickou vyčerpanost, spíše ano odpovědělo 41 (41 %), ano uvedlo 16 (16 %) respondentů. Spíše ne 32 (32 %) a 11 (11 %) necítí vyčerpanost.

16. Co je příčinou stresujících situací?

100 odpovědí



Graf 16: U otázky 16 byla možnost označit několik odpovědí. Graf byl přepracován do tabulky č. 4. Mezi příčiny stresujících situací patří administrativa (21 %), nekázeň žáků (19 %), konflikty s rodiči (14 %), zodpovědnost a nezájem o výuku (14 %), malé finanční ohodnocení (6 %). Ostatní odpovědi měly malé zastoupení: pracovní podmínky (4 %), pomalý kariérní růst a zdravotní stav (3 %).

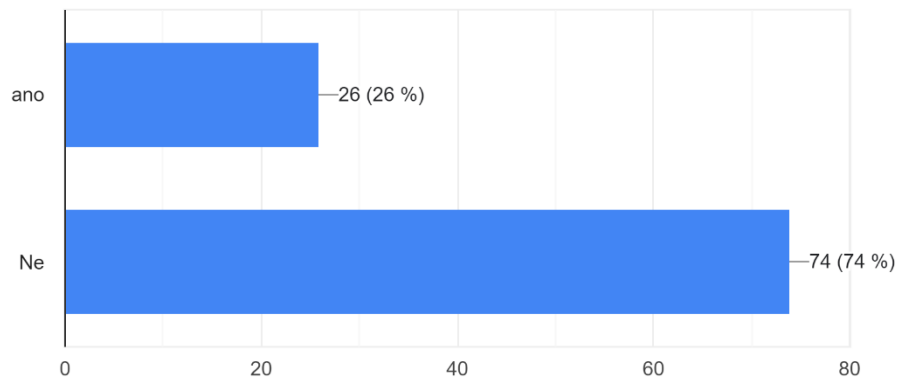
TABULKA 4 PŘÍČINY STRESOVÝCH SITUACÍ

	Absolutní četnost	Relativní četnost %
Mnoho administrativy	70	21
Malé finanční ohodnocení	21	6
Zodpovědnost	46	14
Pomalý kariérní růst	11	3
Konflikty s rodiči	48	14
Nekázeň žáků	65	19
Nezájem o výuku	48	14
Zdravotní stav	10	3
Pracovní podmínky	12	4
Klima ve sboru	1	0
Vedení	1	0
Nic	1	0

Zdroj: vlastní zpracování Martina Kreslová

17. Jste častěji nemocný/á?

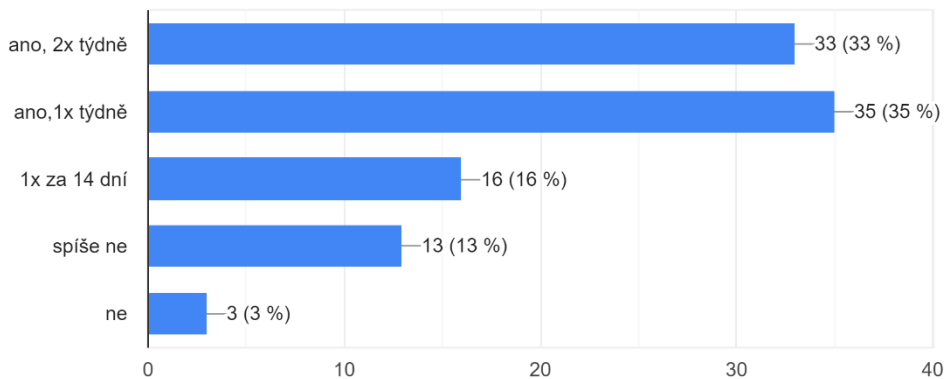
100 odpovědí



Graf 17: Následná otázka se týkala zdravotního stavu. 74 (74 %) respondentů nebývá často nemocných oproti 26 (26 %), ti bývají častěji nemocný.

18. Podnikáte volnočasové aktivity?

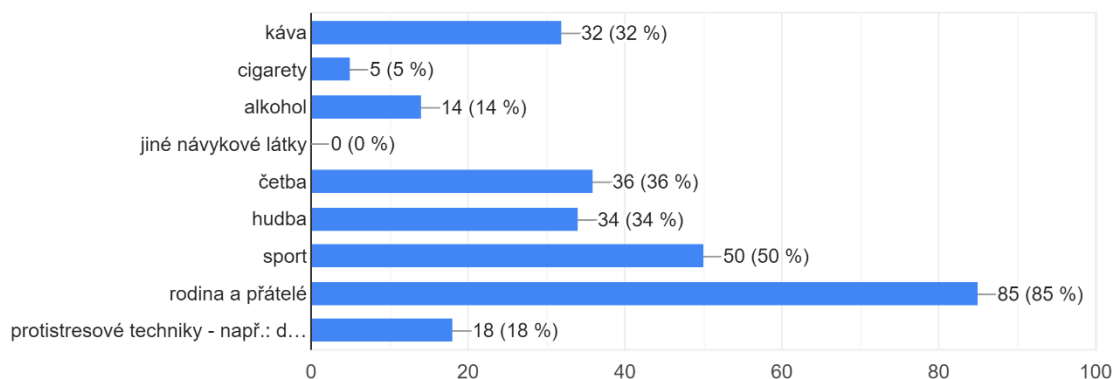
100 odpovědí



Graf 18: Volnočasové aktivity zjišťovala otázka č. 18. Převážná část respondentů podniká dvakrát v týdnu nebo alespoň jednou v týdnu nějakou činnost, někteří jednou za 14 dní. 13 (13 %) je spíše pasivní a 3 (3 %) nedělají vůbec nic.

19. Co vám pomáhá odbourat stres

100 odpovědí



Graf 19: V grafu č. 19 můžeme vidět odpovědi na otázku, co vám pomáhá odbourat stres. Otázka nabízela opět možnost volby více odpovědí. Graf byl zpracován do tabulky. Největší početnost 85 (85 %) má odpověď rodina a přátelé, sport byl na druhém místě 50 (50 %) a třetí v pořadí byla četba, tu označilo 36 (36 %) respondentů, hudbu 34 (34 %).

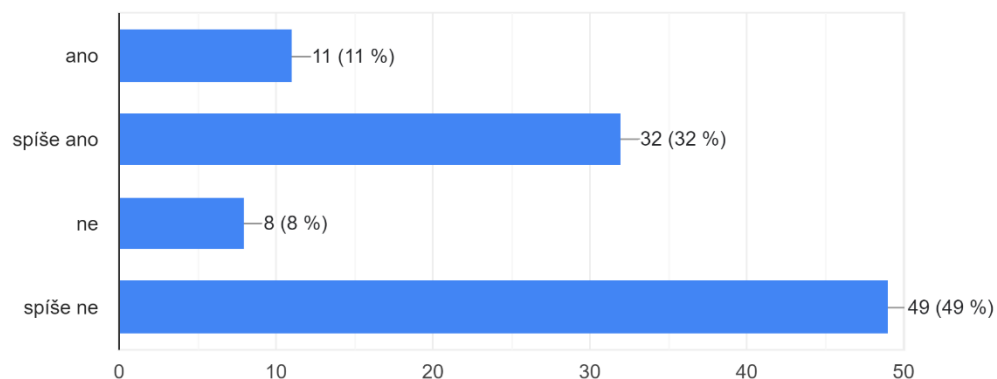
TABULKA 5 ODBOURÁVÁNÍ STRESU

	Absolutní četnost	Relativní četnost %
Káva	32	12
Cigarety	5	2
Alkohol	14	5
Jiné návykové léky	0	0
Četba	36	13
Hudba	34	12
Sport	50	18
Rodina a přátelé	85	31
Protistresové techniky	18	7

Zdroj: vlastní zpracování Martina Kreslová

20. Dopadá stres na vaše soukromí?

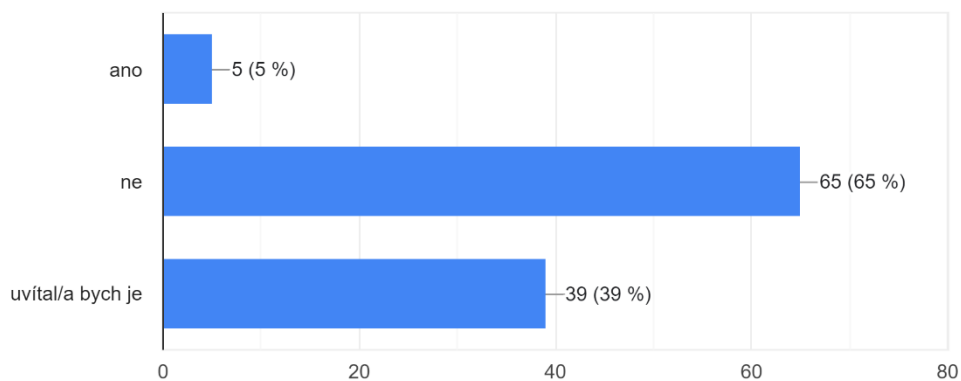
100 odpovědí



Graf 20: Po vyhodnocení této otázky bylo zjištěno, že 8 (8 %) respondentům stres neovlivňuje jejich soukromí, spíše ne uvedlo 49 (49 %). Oproti tomu si 32 (32 %) myslí, že spíše ano, a 11 (11 %) potvrzuje, že jim stres zasahuje do jejich soukromí.

21. Organizuje vaše škola protistresové programy?

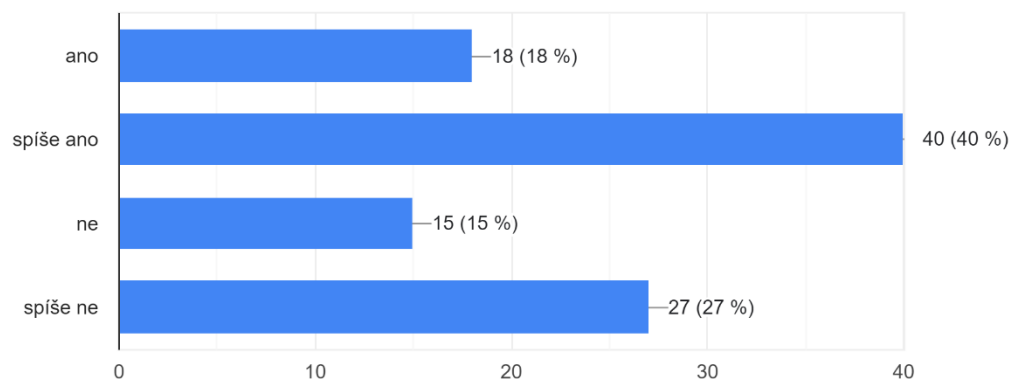
100 odpovědí



Graf 21: Přes polovinu 65 (65 %) respondentů uvádí, že jim škola neorganizuje protistresové programy. 39 (39 %) by je uvítala. Realizace přednášek probíhá jen na 5 (5 %) školách.

22. Když jste ve stresu, dostávají se pocity nejistoty?

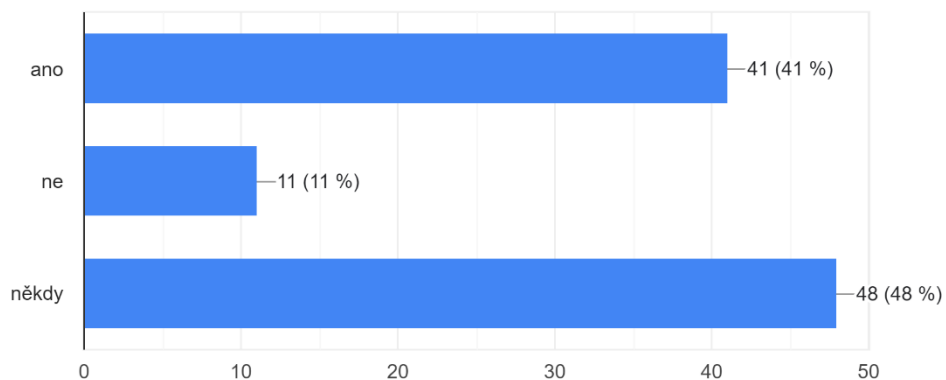
100 odpovědí



Graf 22: Pocit nejistoty má 18 (18 %) a spíše ano 40 (40 %) pedagogů. Někoho stres žene kupředu. Nejistota se nedostaví, protože na ni není čas. 15 (15 %) stojí nohama pevně na zemi a zbylých 27 (27 %) si myslí, že stres je nemůžeme znejistit.

23. Ve stresu se snáze nahněváváte?

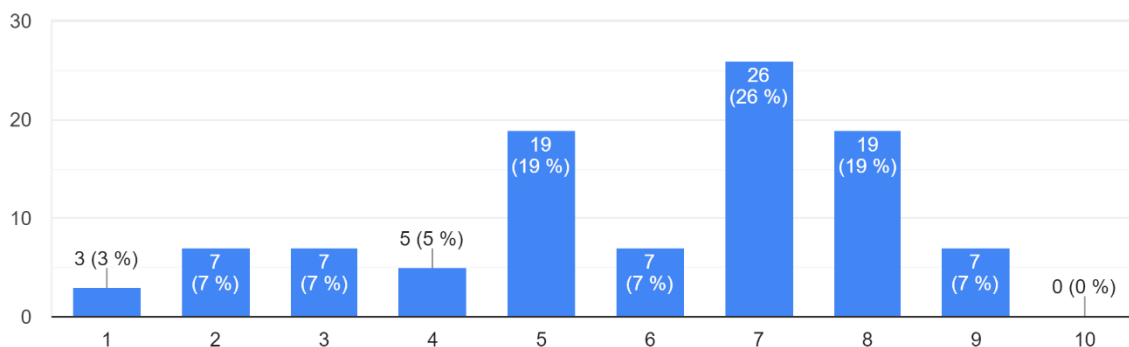
100 odpovědí



Graf 23: Výsledek této otázky je znepokojivý. Pod tlakem se snadno nahněvává 41 (41 %) a někdy 48 (48 %) pedagogů. Jenom 11 (11 %) se dokáže ovládnout.

24. Svou aktuální spokojenost v učitelské profesi hodnotím

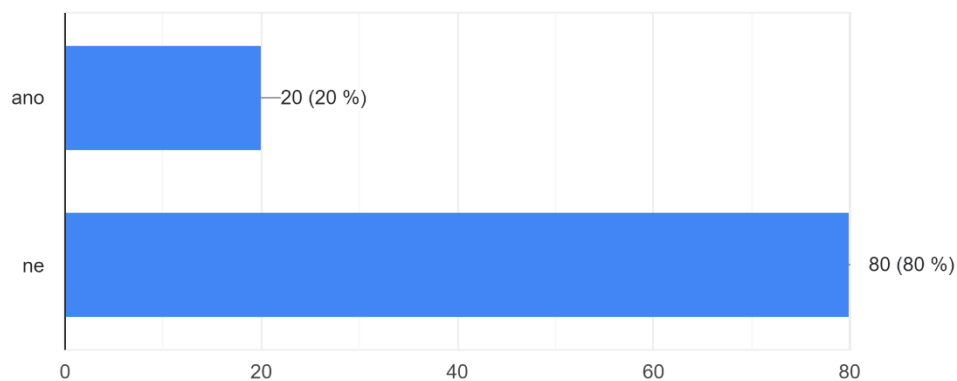
100 odpovědí



Graf 24: V otázce č. 24 byla bodová škála od 1 do 10. Hodnotila se spokojenost v učitelské profesi. Přes polovinu respondentů je s profesí učitele převážně spokojená. Bodovou škálu 10 neoznačil nikdo. Nejvíce byla označena bodová škála 7–26 (26 %), 8 - (19 %) a 5 – (19 %).

25. Uvažujete o odchodu ze školy?

100 odpovědí



Graf 25: Poslední otázka se zaměřila na odchod ze školy. 80 (80 %) respondentů chce setrvat ve školství, zbylých 20 (20 %) chce odejít.

5.6 Vyhodnocení hypotéz

H 1: Nejpočetnější skupinou respondentů jsou pedagogové s délkou praxe 27 let, viz graf 2. Z hlediska věku je 31 respondentů v kategorii 40–49 let (31 %). Druhá nejpočetnější skupina 30 respondentů byla ve věku od 50 do 59 let (30 %), viz graf 1.

H 1 byla potvrzena.

H 2: Podle výsledků výzkumu především v naší dnešní uspěchané době se tlak na učitele stále zvyšuje. Příčinami stresujících situací jsou administrativa (21 %), nekázeň žáků (19 %), konflikty s rodiči, zodpovědnost a nezájem o výuku (14 %), viz tabulka 3.

H 2 byla potvrzena.

H 3: Dlouhodobá zátěž má vliv na odchod učitelů ze škol. Otázka č. 15 zkoumala psychickou vyčerpanost, spíše ano odpovědělo 41 % respondentů a ano uvedlo 16 %. 48 % trpí nespavostí, viz graf 4. Unaveno se cítí 47 % učitelů a 46 % jen někdy pociťuje únavu na konci pracovního dne. Vyčerpání nepociťuje pouze 8 % respondentů, viz graf 9. Pod tlakem stresu se snadno nahněvá 41 % a někdy 48 % pedagogů. Jenom 11 % se dokáže ovládnout, viz graf 23.

H 3: byla potvrzena.

H 4: Najdou se způsoby, jak překonat a zvládnout problematiku stresu a syndrom vyhoření. Přes polovinu respondentů, 65 %, uvádí, že jim škola neorganizuje protistresové programy. Výsledek není uspokojivý. Prevence na školách chybí. Dnešní moderní doba nám umožňuje velké množství online webinářů, kurzy v rámci prevence. Stresové situace zvládají učitelé díky své rodině a přátelům. Největší absolutní četnost, 85 %, má odpověď rodina a přátelé, sport byl na druhém místě, 50 %, a následná třetí nejčastější odpověď byla četba, viz graf 19.

H 4 byla potvrzena.

Celkově lze konstatovat, že neexistuje jednoznačná odpověď na otázku, zda je učitelský stres více spojen s věkem nebo s délkou praxe. Je to často kombinace mnoha faktorů. Důležité je, aby školy poskytovaly podporu pro všechny své učitele bez ohledu na věk či délku praxe a aby bylo vytvářeno prostředí, které umožňuje učitelům rozvíjet své dovednosti a efektivně zvládat stres.

5.7 Výsledky šetření

Podle grafu 1 se dotazníkového šetření zúčastnily převážně ženy 88 %. Z hlediska věku byla mezi respondenty nejčetnější věková skupina 40–49 let. Statistická ročenka uvádí průměrný věk učitelů na základních školách v posledních deseti letech 47,5 roku. Výkon profese do 6 let uvádí jen 13 respondentů. Nejpočetnější skupinou jsou pedagogové s délkou praxe do 27 let, viz graf 3. Zde se potvrzuje délka praxe s věkovou skupinou učitele.

Pracovní atmosféru, komunikaci a spolupráci s kolegy hodnotí respondenti za dostatečně kvalitní. Jejich profese jim přináší ve větší míře pocit spokojenosti a některé z nich nabíjí, viz graf 10. Přesto práce pedagoga je pro 9 respondentů zcela stresující a 45 uvádí spíše ano. Důsledkem je pak vyčerpání, unavenost na konci pracovního dne, problémy se spaním a někdy to vede i k snadnému rozčílení.

Mezi nejčastější příčiny stresu jsou zahrnuty stresové situace, při kterých dochází k vyčerpání. Respondenti uvádějí jako velkou zátěž administrativu, nekázeň žáků, nezáměr o výuku, viz tabulka 4. Mezi největší problém řadí respondenti nezvládnutí inkluze vzhledem k nutnosti přizpůsobovat se potřebám těchto žáků, vytvářet individuální plánování, spolupracovat s pedagogy, speciálními pedagogy a s rodiči. Učitelům záleží na výuce, dění ve třídě a třídní atmosféře. Cítí za žáky zodpovědnost. Vzniklé konflikty pak musí řešit s rodiči, výchovným poradcem a vedením školy. Záleží na konkrétním problému. Ve třídě se často vyskytují problémy s nevhodným chováním, vulgaritou, nemotivovaností a špatnou docházkou žáků, viz tabulka číslo 3. Respondenti byli učitelé z několika základních škol, existuje možnost, že jen minimum učitelů se setká se žáky s poruchami učení.

Dotazník byl rozeslán v období červenec–září, je proto možné, že respondenti, kteří odpovídali v měsíci červenci, byli dosti vyčerpání po celém školním roce, a ještě se jim nepodařilo zbavit se důsledků vysoké zátěže. Ostatní, kteří zodpověděli otázky v srpnu nebo v září, měli dostatek času na odpočinek a stres se u nich snížil. Díky tomu byly jejich názory více v kladném smyslu a některé situace viděli pozitivně. Pracovní stres zasahuje i do soukromí u 11 pedagogů a u 32 spíše ano, viz graf 20.

Pracovní přetížení plyne i z organizace práce učitele. Efektivní organizace práce učitele je klíčem k prevenci psychické zátěže. To znamená vyhradit si čas na plánování a vytváření si seznamu úkolů podle důležitosti a naléhavosti. Důležité je naučit se říkat ne. Nebát se požádat o pomoc své zkušené kolegy. Mladí učitelé se často setkávají s vysokou pracovní zátěží z důvodu mnoha činností, mezi něž patří příprava na vyučovací hodinu, hodnocení žáků, řešení problémů ve třídě, komunikace s rodiči a v neposlední řadě administrativa. Důležitým prvkem prevence psychické zátěže je dodržovat krátké přestávky na načerpání energie. Rovněž komunikace s kolegy pomůže k eliminaci zdroje stresu a k nalezení řešení, jak ho zvládnout.

Dlouhodobé vystavení pracovní zátěži může vést k syndromu vyhoření. Potom dochází k emocionálnímu vyčerpání v důsledku dlouhodobého stresu spojeného s vysokou pracovní zátěží,

nedostatkem úspěchu a tlakem na výkon. Učitel se může cítit bezcenný a neschopný dosáhnout pozitivních výsledků. Ztrácí se motivace a spokojenost se svou prací.

Škola by měla organizovat protistresové programy. Mohou být velmi užitečným prostředkem k eliminaci stresu. Větší část respondentů, 65, uvedla, že jejich škola neorganizuje tyto programy, viz graf 21. Pravidelné workshopy a školení zaměřené na techniky stresu, jako jsou meditace, hluboké dýchání, relaxační cvičení, mohou poskytnout nástroje pro zvládnutí stresu a zlepšení duševního zdraví. Co nejvíce pomáhám učitelům odbourat stres, je jejich rodina, přátelé, sport, hudba a četba, viz tabulka 5. Zcela výjimečně jsou používány káva, cigarety a alkohol.

Zdravotní stav učitelů může být ovlivněn různými faktory. Nedostatek pohybu, sedavý životní styl, nedostatek času na odpočinek mimo pracovní dobu, to vše může zvyšovat riziko zdravotních problémů, jako jsou například obezita, bolesti zad, srdeční onemocnění a vyhoření.

Odborníci doporučují pobyt v přírodě a na denním světle. Volnočasové aktivity podniká dvakrát v týdnu 33 respondentů a 35 jen jednou v týdnu, viz graf 18. Učitel by se měl naučit odměňovat se za své úsilí a snahu. Najít si čas na odpočinek nebo relaxaci, ať už výletem do přírody, oblíbenou aktivitou, nebo strávením odpočinkového večera doma.

Škola by měla zajistit pedagogům společné aktivity během roku a díky tomu probíhá ucelení kolektivu. Umožňuje to lepší poznání nových kolegů a jejich začlenění. Pravidelně se účastní 42 učitelů a 46 jen někdy, viz graf 7. Navýšením finanční částky z fondu kulturních a sociálních služeb by mohlo vedení přispívat pedagogům i na wellness programy, které zahrnují fyzioterapii, masáže, jógu a jiné aktivity. Poskytnutí příležitosti k profesnímu rozvoji a dalšímu vzdělávání může pomoci získat nové dovednosti a znalosti. Pokud bude pedagog podporován, motivován a poskytne se mu příležitost k relaxaci, obnoví svou energii a pak se mu bude pracovat efektivněji a zredukuje míru stresu spojenou s nejistotou ve výkonu. Nepříznivé pracovní prostředí může ovlivnit odchod učitelů ze škol. Hlavně odradí mladé učitele od setrvání ve školství. O odchodu ze školství je rozhodnuto 20 učitelů ze 100, viz graf 25. Graf 24 má bodovou škálu od 1 do 10, kde respondenti hodnotili aktuální spokojenost v učitelské profesi. Spokojenost může být proměnlivá a závisí na zkušenostech a vnímání každého učitele.

Závěr

V závěru praktické části bakalářské práce jsou shrnuty výsledky získané výzkumným šetřením. Cílem bakalářské práce bylo zmapovat psychickou zátěž a stresory v pedagogické profesi na základních školách a ověřit základní vztahy mezi smyslem pro soudržnost a vybranými faktory životního stylu, které ovlivňují riziko syndromu vyhoření.

V hypotézách se prokázalo, že nepočetnější skupinou respondentů byli učitelé ve věku 40–49 let s délkou praxe do 27 let. Podle výsledků šetření se potvrdila druhá hypotéza o tlaku rodičů, vedení a žáků na učitele. Nedostatkem podpory, komunikace, respektu učitele může vést k vyššímu pracovnímu stresu. Důsledky dlouhodobé zátěže mají za příčinu odchod učitelů ze škol.

Několik strategií, které mohou učitelé využívat k relaxaci a oddělení pracovního a osobního života, zahrnuje následující postupy. Stanovit si jasné hranice mezi prací a osobním životem. Určit si čas na odpočinek nebo konkrétní čas, kdy se přestane zabývat pracovními záležitostmi. Vytvořit si plán na volné chvíle a dovolenou, aby mohli plně relaxovat a obnovit síly. Udržovat pozitivní vztahy s kolegy, sdílet zkušenosti a podporovat mladé kolegy.

Školní systémy a politické orgány by měly věnovat pozornost zdravotnímu stavu učitelů a přijímat opatření k podpoře jejich fyzického a duševního zdraví. To může zahrnovat poskytování rozvoje a profesionální pomoci ze strany poradenských, rodinných a školních psychologických institucí. S cílem zlepšit pracovní podmínky a rovnováhu mezi prací a osobním životem.

Seznam použité literatury

1. BÁRTOVÁ, Zdenka. *Jak zvládnout stres za katedrou*. [Kralice na Hané]: Computer Media, 2011. ISBN 978-80-7402-110-7.
2. ČAPEK, Robert. *Líný učitel: kompas moderního učitele*. Dobrá škola. Praha: Raabe, 2020. ISBN 978-80-7496-456-5.
3. ČAPEK, Robert; PŘÍKAZSKÁ, Irena a ŠMEJKAL, Jiří. *Učitel a syndrom vyhoření. Já, učitel*. Praha: Raabe, 2021. ISBN 978-80-7496-472-5.
4. DUTKOVÁ, Andrea. *Jak vnímat stres: průvodce pro vnitřní pohodu*. Zdraví & životní styl. Praha: Grada, 2023. ISBN 978-80-271-2568-5.
5. FONTANA, David. *Stres v práci a v životě: jak ho pochopit a zvládat*. Přeložil Alice ZAVADILOVÁ. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1033-7.
6. FRYČ, Jindřich, Zuzana MATUŠKOVÁ, Pavla KATZOVÁ. *Strategie vzdělávací politiky České republiky do roku 2030+*. Praha: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, et al., 2020. ISBN 978-80-87601-46-4.
7. KOŽINOVÁ, Dagmar. *Jak zvládnout stres a posílit odolnost*. Praha: Grada, 2022. ISBN 978-80-271-3413-7.
8. MATÉ, Gabor. *Když tělo řekne ne: jak stres souvisí s nemocemi*. 3. vydání. Přeložil Viktor JUREK. Praha: PeopleComm, 2022. ISBN 978-80-87917-90-9.
9. MATTUŠ, Libor. *Chladová terapie: kompletní průvodce otužováním*. 2. vydání. V Brně: BizBooks, 2022. ISBN 978-80-265-1100-7.
10. PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. 2., přepracované a doplněné vydání. Psyché (Grada). Praha: Grada, 2017. ISBN 978-80-247-5646-2.
11. PEŠEK, Roman a PRAŠKO, Ján. *Syndrom vyhoření – jak se prací a pomáháním druhým nezničit: pohledem kognitivně behaviorální terapie*. Praha: Pasparta, 2016. ISBN 978-80-88163-00-8.
12. Praha: Grada. Psyché Grada, 2018. ISBN 978-80-271-0586-1.
13. SMETÁČKOVÁ, Irena. *Učitelské vyhoření: proč vzniká a jak se proti němu bránit*. Praha: Portál, 2020. ISBN 978-80-262-1668-1.

14. STAUDINGER, Nicole. *Slovní sebeobrana a asertivita pro ženy: jak s noblesou a vtipem reagovat na slovní útoky a provokace*. Přeložil Iva MICHŇOVÁ. Praha: Grada, 2018. ISBN 978-80-271-0708-7.
15. ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, Markéta. *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele*. Pedagogika. Praha: Grada, 2018. ISBN 978-80-271-0470-3.
16. VÁGNEROVÁ, Marie. *Současná psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0696-5.
17. VOBOŘILOVÁ, Jarmila. Duševní hygiena a stres. V Praze: České vysoké učení technické. 2015. ISBN 978-80-0105-724-7.
18. WYLIČIL, Karin. *Zahodte svou duševní zátěž: pro lehčí život*. Přeložil David SAJVERA. Praha: Plot, 2019. ISBN 978-80-7428-364-2.

Odborné články, elektronické zdroje

1. MOTLÍKOVÁ, Iva, PhDr. AIŠMANOVÁ ALEXANDRA a Mgr. ŠÁMALOVÁ KATEŘINA, 2015. Psychická zátěž u učitelů; Psychological burden of the teachers [online]. [cit. 2024-01-08]. ISSN edsbas.
2. Páchová, Anna. "Moc (bez)mocných učitelů: kázeň v současné škole." [In Czech]. e-Pedagogium 23, no. 3 Feb 2023: 7-29.
3. VORLÍČEK, Radek, Lenka KOLLEROVÁ, Pavlína JANOŠOVÁ a Rút JUNGWIRTHOVÁ, 2022. STRESORY VE ŠKOLE Z POHLEDU UČITELŮ A JEJICH SOUVISLOSTI S INDIVIDUÁLNÍMI CHARAKTERISTIKAMI A VYHOŘENÍM. Československá Psychologie [online]. 66(1), 1-16 [cit. 2024-01-08]. ISSN 0009062X. Dostupné z: doi:10.51561/cspsych.66.1.1
4. *Zpráva o činnosti VÚBP, v.v.i.* Praha: Výzkumný ústav bezpečnosti práce. © Výzkumný ústav bezpečnosti práce, 2016. ISBN 978-80-87676-22-6

Zákony

1. ČESKO. § 2 zákona č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících a o změně některých zákonů – znění od 1. 1. 2024. In: *Zákony pro lidi*. Cz [online]. © AION CS 2010–2024 [cit. 19. 1. 2024]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2004-563#p2>

2. ČESKO. § 7 odst. 1 zákona č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících a o změně některých zákonů – znění od 1. 1. 2024. In: *Zákony pro lidi.cz* [online]. © AION CS 2010–2024 [cit. 19. 1. 2024]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2004-563#p7-1>
3. GDPR: o zpracování osobních údajů: nový zákon – úplné znění; Inspekce práce; Pedagogičtí pracovníci. *Zákony do kapsy*. Český Těšín: Poradce, 2019. ISBN 978-80–7365-424-5.
4. MARTÍNEK, Daniel. *Zákon č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících ve vztahu k zákoníku práce*. Kunovice: Evropský polytechnický institut, 2016. ISBN 978-80–7314-358-9

Přílohy

Dotazník

Vážené respondentky, vážení respondenti,

jmenuji se Martina Kreslová a jsem studentkou Masarykova ústavu vyšších studií, obor učitelství praktického vyučování a odborného výcviku.

Obracím se na Vás s žádostí o vyplnění dotazníku, který použiji jako podklad pro mou bakalářskou práci. Cílem je zjistit míru zátěže učitelů na základních školách. Navrhnout doporučení, jak se svým stresem mohou učitelé pracovat a jakým způsobem mu předcházet. Dovoluji si Vás rovněž požádat o co nejpřesnější a pravdivé vyplnění dotazníku. Účast ve výzkumu je anonymní a dobrovolná. Děkuji za Váš čas.

1. Pohlaví respondenta:

- muž
- žena

2. Do jaké věkové kategorie spadáte?

- 23–29
- 30–39
- 40–49
- 50–59
- 60–65
- 65 a více

3. Délka vaší pedagogické praxe?

- do 2 let
- do 6 let
- do 12 let
- do 19 let
- do 27 let
- do 32 let
- nad 32 let

4. Máte potíže se spaním?

- ano
- ne
- někdy

5. Pracovní atmosféra je

- klidná
- vypjatá
- neutrální
- stresová

6. Komunikace a spolupráce s kolegy je dostatečně kvalitní?

- ano
- ne
- někdy

7. Tvoří pro vás škola společné aktivity?

- ano
- ne
- občas

8. Zúčastňujete se specializovaných kurzů, které se věnují prevenci syndromu vyhoření?

- ano
- spíše ano
- ne
- spíše ne

9. Na konci pracovního dne se cítíte unavený/á?

- ano
- ne
- někdy

10. Vaše práce vám přináší?

- neuspokojení
- pocit marnosti
- pocit spokojenosti

- nabíjí vás

11. Řešíte často nekázeň?

- ano
- spíše ano
- ne
- spíše ne

12. S jakým problémem se často setkáváte ve třídě?

- docházka
- vulgarita
- problematické vztahy s rodiči
- nevhodné chování žáků
- nemotivovanost žáků
- skryté záškoláctví

13. S jakým problémem se často potýkáte ve škole?

- zahlcenost administrativou
- klima školy
- nezvládnutí inkluze
- vedení
- nic
- nezájem, nevhodné chování

14. Je práce pedagoga stresující?

- ano
- spíše ano
- ne
- spíše ne

15. Cítíte se často psychicky vyčerpaný/á?

- ano
- spíše ano
- ne
- spíše ne

16. Co je příčinou stresujících situací?

- mnoho administrativy
- malé finanční ohodnocení
- zodpovědnost
- pomalý kariérní růst
- konflikty s rodiči
- nekázeň žáků
- nezájem o výuku
- zdravotní stav
- pracovní podmínky
- klima ve sboru
- vedení
- nic

17. Jste častěji nemocný/á?

- ano
- ne

18. Podnikáte volnočasové aktivity?

- ano, 2x týdně
- ano, 1x týdně
- 1x za 14 dní
- spíše ne
- ne

19. Co vám pomáhá odbourat stres?

- káva
- cigarety
- alkohol
- jiné návykové látky
- četba
- hudba
- sport
- rodina a přátelé
- protistresové techniky

20. Dopadá stres na vaše soukromí?

- ano
- spíše ano
- ne

- spíše ne

21. Organizuje vaše škola protistresové programy?

- ano
- ne
- uvítal/a bych je

22. Když jste ve stresu, dostavují se pocity nejistoty?

- ano
- spíše ano
- ne
- spíše ne

23. Ve stresu se snáze nahněváte?

- ano
- ne
- někdy

24. Svou aktuální spokojenost v učitelské profesi hodnotím

- bodová škála 1–10

25. Uvažujete o odchodu ze školství?

- ano
- ne

Seznam obrázků

Obrázek 1 Maslowova pyramida potřeb.....	16
Obrázek 2 Skupiny stresorů v práci pedagoga	20
Obrázek 3 yerkes dodosonův zákon	25
Obrázek 4 rozlišení stresorů.....	26

Seznam tabulek

Tabulka 1 základní ŠKOLY – STRUKTURA učitelů v letech 2012 až 2022 – podle věku.....	12
Tabulka 2 Spokojenost a vyhoření učitele	39
Tabulka 3 Časté problémy ve třídě	52
Tabulka 4 Příčiny stresových situací.....	54
Tabulka 5 Odbourávání stresu	56