

Bakalářská práce

PSYCHICKÁ ZÁTĚŽ UČITELŮ NA ZÁKLADNÍCH ŠKOLÁCH

Autor práce: Martina Kreslová

Akademický rok: 2023/2024

Studijní obor: Učitelství praktického vyučování a odborného výcviku

Vedoucí práce: PhDr. Jarmila Vobořilová

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.

Abstrac

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.

Závěr

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.

Literatura

1. ČAPEK, Robert; PŘÍKAZSKÁ, Irena a ŠMEJKAL, Jiří. Učitel a syndrom vyhoření. Já, učitel. Praha: Raabe, 2021. ISBN 978-80-7496-472-5.
2. ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, Markéta. Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele. Pedagogika. Praha: Grada, 2018. ISBN 978-80-271-0470-3.
3. V OBOŘILOVÁ, Jarmila. Duševní hygiena a stres. V Praze: České vysoké učení technické. 2015. ISBN 978-80-0105-724-7.

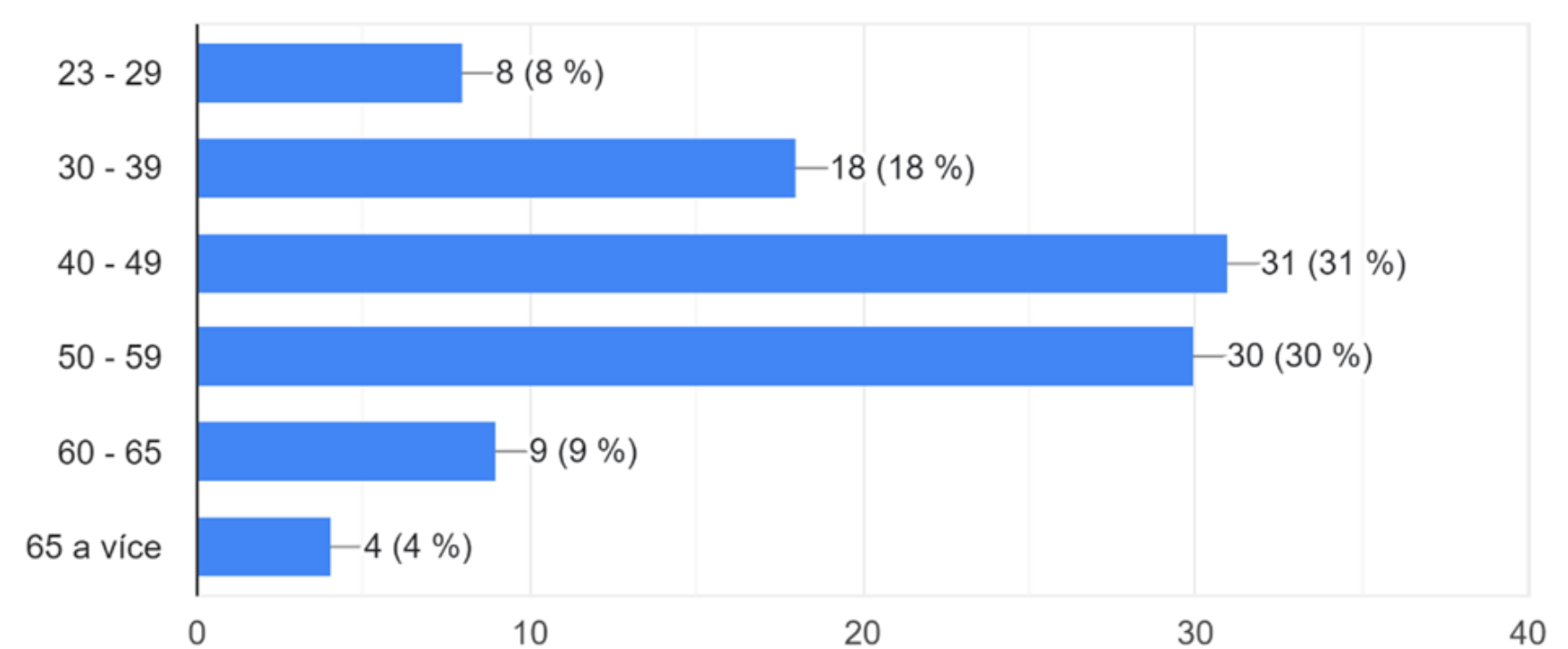
Cíl práce

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.

Věk respondentů

2. Do jaké věkové kategorie spadáte?

100 odpovědí



Hypotézy

- H 1: Existuje souvislost mezi věkem učitele a jeho praxí.
- H 2: Tlak ze strany vedení, rodičů a žáků na učitele narůstá.
- H3: Důsledky dlouhodobé zátěže mají za příčinu odchod učitelů ze škol.
- H4: Najdou se způsoby, jak překonat a zvládnout problematiku stresu a syndrom vyhoření.

Metodologie

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 Ln 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.